

від того, чи одержують вони задоволення від уроків фізичної культури. Ставлення до фізичної культури у школярів, як до предмету і як до уроку в абсолютній більшості випадків не збігається: протягом усього періоду навчання в школі у більшості учнів ставлення до фізичної культури, як дисципліни, залишається на високому рівні, а ставлення до уроку (задоволеність уроками фізичної культури) від молодших класів до середнього шкільного віку знижується. Крім того, вчителем повинен здійснюватися підбір нових форм та методів навчання і виховання учнів, які б зацікавили та переконали їх у необхідності заняттям фізичною культурою для підвищення індивідуального рівня фізичного здоров'я та постійної активізації розумової діяльності учнів.

Література

1. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів школи в умовах диференційованого навчання : дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / Аксьонова О. П. – Запоріжжя, 2005. – 226 с.
2. Васьков Ю.В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 5 – 11 класи. / Васьков Ю.В., Пашков І.М.. – Х.: Торсінг, 2004. – 256 с.
3. Круцевич Т. Ю. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей старшого шкільного віку / Круцевич Т. Ю. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – С. 272.
4. Круцевич Т. Ю. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи / Круцевич Т. Ю. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – №12. – С. 123.
5. Соколов В.А. Мотивація занять фізичної і спортивної культурою школярів. / Соколов В.А.. – Мінск, 2001. – 227 с.
6. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - Навч.посібник / Худолій О. М.. – Харків: "ОВС", 2008. – 406 с. – (2-е вид., випр.).

References

1. Aksonova O. P. (2005). Formation of physical culture of school students in the conditions of differentiated learning: dissertation of the candidate of pedagogical sciences. Zaporizhzhia. 226 p. [in Ukrainian]
2. Vaskov Yu.V. (2004). Physical education lessons in secondary school. Grades 5 - 11. H.: Torsing, 256 p. [in Ukrainian]
3. Krutsevich T. Yu. (2014). Approaches to the assessment of theoretical knowledge of physical culture of children of senior school age. Sports Bulletin of the Dnieper. p. 272. [in Ukrainian]
4. Krutsevich T. Yu.(2015). Development of forms of physical education in secondary schools: problems and prospects. Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). №12. p. 123. [in Ukrainian]
5. Sokolov V.A. (2001). Motivation of physical and sports culture of schoolchildren. Minsk, - 227 p. [in Ukrainian]
6. Hudolly O. M. (2008) General principles of theory and methods of physical education. Textbook. Kharkiv: "OVS", 406 p. (2nd ed., Corrected) [in Ukrainian]

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).20
УДК 796.05:796.8

Зорій Я.Б.,
доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури та здоров'я людини,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича;
Наконецний І.Ю.
кандидат психологічних наук, доцент,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ВПЛИВ ДИНАМІКИ КРОСФІТУ НА ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Особливу популярність і привабливість в даний час отримали змагання повноконтактних поєдинків, в яких правилами дозволено використання ударів руками, ногами і прийомів боротьби. У змаганнях високого рангу зі змішаних видів бойових єдиноборств – чемпіонатах світу, Європи, Азії та Євразії беруть участь спортсмени більш 80 країн світу. Для досягнення високих спортивних показників спортсменам і тренерам доводиться долати все зростаючу конкуренцію на міжнародних турнірах різного рівня. У теперішній багаторічній системі тренувань це можливо лише за умови розробки та впровадження в систему підготовки спортсменів-єдиноборців, що використовують ударну і борцівську техніку в змагальних поєдинках, сучасних досягнень в організації тренувального процесу, його ефективного планування, застосування новітніх засобів і методів тренування і використання науково обгрунтованого підходу до процесу підготовки спортсменів зі змішаних єдиноборств. Тільки врахування усіх показників у цілому сприяє якісному здійсненню плану підготовки, дозволяє визначити характер підготовки спортсмена і своєчасно внести корекцію в тренувальний процес.

Специфіка видів спортивних єдиноборств, в яких дозволено застосування ударів руками, ногами і прийомів боротьби характеризується тим, що високих спортивних результатів можуть досягти спортсмени, які застосовують різну манеру ведення поєдинку, використовуючи переваги в розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної підготовленості, морально-вольової підготовки. Зокрема, покращення фізичної підготовки здійснюється

засобами кросфіту як цілісної системи багатофункціональних завдань для розвитку сили, витривалості й координації, систематичних тренінгів і правильного обладнання (тумби, навісне обладнання, стійки, помости, скакалки, канати, кільця – основне кросфіт обладнання). У процесі використання засобів кросфіту необхідно задіювати максимальну кількість м'язів. Систематичні заняття дозволяють розвинути силові якості й сприяють поліпшенню фізичної форми спортсменів змішаних єдиноборств.

Ключові слова: кросфіт, динаміка, змішані єдиноборства, панкратіон, прийоми, удари, поєдинок, силові якості, методика тренування.

Зорій Я.Б., Наконечный И. Ю. Влияние динамики кроссфита на применение технико-тактических действий в единоборствах. Особую популярность и привлекательность в настоящее время получили соревнования полноконтактных поединков, в которых правилами разрешено использование ударов руками, ногами и приемов борьбы. В соревнованиях высокого ранга по смешанным видам боевых единоборств на Чемпионатах Мира, Европы, Азии и Евразии принимают участие спортсмены более 80 стран мира. Для достижения высоких спортивных показателей спортсменам и тренерам приходится преодолевать возрастающую конкуренцию на международных турнирах разного уровня. В современной многолетней системе тренировок это возможно только при условии разработки и внедрения в систему подготовки спортсменов борцов, использующих ударную и борцовскую технику в соревновательных поединках, современных достижениях в организации тренировочного процесса, его эффективного планирования, применения новейших средств и методов тренировки и использования научно-обоснованного подхода к процессу подготовки спортсменов смешанных единоборств. Только учёт всех показателей в целом способствует качественному осуществлению плана подготовки, позволяет определить характер подготовки спортсмена и своевременно внести коррекцию в тренировочный процесс.

Специфика видов спортивных единоборств, в которых разрешено применение ударов руками, ногами и приемов борьбы характеризуется тем, что высоких спортивных результатов могут достичь спортсмены, применяющие разную манеру ведения поединка, используя преимущества в развитии физических качеств, технико-тактической подготовленности, морально-волевой подготовки. В частности, улучшение физической подготовки осуществляется средствами кроссфита, как целостной системы многофункциональных задач для развития силы, выносливости и координации, систематических тренировок и правильного оборудования (тумбы, навесное оборудование, стойки, помосты, скакалки, канаты, кольца – основной кроссфит оборудования). В процессе использования средств кроссфита, необходимо задействовать максимальное количество мышц. Систематические занятия позволяют развить силовые качества и способствуют улучшению физической формы спортсменов смешанных единоборств.

Ключевые слова: кроссфит, динамика, смешанные единоборства, панкратион, приемы, удары, поединок, силовые качества, методика тренировки.

Yaroslav Zoriy, Ihor Nakonechnyi. The crossfit dynamics impact on fighters' technical & tactical capabilities in ultimate full contact sports. The recent studies have characterized the competitions of ultimate full-contact combat, based on the technical & tactical actions and principles of full contact sports (punches; kicks; knees; elbow strikes) as being of paramount importance. Noteworthy, top fighters from more than 80 countries take part in high-ranking competitions in ultimate full-contact combat – World Ultimate Full Contact (WUFC) championships in Europe, Asia and Eurasia. To achieve high sports performance, fighters and coaches have to struggle through the growing competition in international tournaments of various levels. In the current long-term system of training, inherent technical-tactical actions and their development forms enable fighters to use hybrid techniques in competitive full contact combat sports (arm bar, choke, head punch, high kick, ground and pound). It is scientifically grounded that the fighters achieve higher scores of striking actions in the course of effective training and recently developed methods/techniques and styles of full contact combat sports training. It should be articulated that only the consideration of all indicators contributes to the fighters' quality and well-planned training, and resulted in beneficial changes in the fighter's training.

The specificity of ultimate full contact sports, which allows the use of punches, kicks and wrestling techniques is characterized by the fact that high sports performance can be achieved by the fighters who use different manner of fighting, using the advantages in the development of physical qualities, skills sets, and technical and tactical training, moral and volitional training. In particular, the improvement of physical training is carried out by means of CrossFit as a holistic system of multifunctional tasks for the development of strength, endurance and coordination, systematic training and proper equipment (squat stands, attached equipment, power racks, platforms, skipping ropes, jump ropes, and rigs – the main CrossFit equipment). On the whole, the results revealed that regular training facilitate boosting muscles, strength qualities and help to develop and improve ultimate full combat fighters' performance.

Key words: CrossFit, dynamics, mixed martial arts, Pankration, kicks, elbow strikes, punches, combat, strength qualities, training techniques and methods.

Постановка проблеми. Світову популярність і привабливість серед багатьох видів єдиноборств сучасності набувають змагання повноконтактних змішаних поєдинків, в яких правилами дозволено використання ударів руками, ногами і прийомів боротьби. Усім відомі професійні ліги змішаних єдиноборств (UFC, M-1 та інші), де спортсменам і тренерам доводиться долати все зростаючу конкуренцію на міжнародних турнірах різного рівня.

Сучасний навчально-тренувальний процес справжнього професіонала вимагає модернізованої підготовки, новітніх технологій, спеціального харчування, вітамінізації, удосконаленої системи підготовки спортсменів. Особливості видів спортивних єдиноборств (панкратіон, ММА, різні види змішаних бойових мистецтв), в яких дозволено застосування ударів руками, ногами і прийомів боротьби характеризується тим, що високих спортивних результатів можуть досягти спортсмени, які застосовують різну манеру ведення поєдинку, використовуючи переваги в розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної підготовленості, психологічної підготовки [3, 4]. Процес підготовки спортсменів, які спеціалізуються в складно-технічних видах спорту складається з двох складових – це фізична і технічна підготовка. Ці складові різні за своїми характеристиками і динамікою. Зокрема, у видах єдиноборств, що використовують технічні дії руками ногами і боротьби, виступають спортсмени, які прийшли з різних видів східних єдиноборств, боротьби та боксу. Будучи фахівцями у своєму нинішньому вигляді, тренерам і спортсменам доводиться освоювати прийоми інших напрямків єдиноборств, щоб збагатити свій технічний арсенал: борці доповнюють свої техніко-тактичні дії ударною технікою, спортсмени ударних видів – прийомами боротьби. Тому неминуче постало питання методичного забезпечення, заснованого на науковому підході, що могло б реально допомогти у вирішенні даної проблеми.

Важливим питанням у методиці навчально-тренувального процесу спортсменів є фізична підготовка – кросфіт, що дозволяє не тільки підвищити спеціальну підготовку спортсменів, а впливає на подальшу результативність техніко-тактичних дій у змагальному поєдинку, що і є актуальністю досліджуваної проблеми.

Мета дослідження. Визначення впливу засобів кросфіту на ефективність в тренувальній і змагальній діяльності в змішаних єдиноборствах.

Завдання дослідження: 1. Провести аналіз проблеми і значення кросфіту в єдиноборствах, що використовують удари руками, ногами і прийоми боротьби.

2. Визначити модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості спортсменів з видів єдиноборств, які використовують ударну й борцівську техніку.

3. Експериментально обґрунтувати ефективні засоби сучасного кросфіту, що сприяють підвищенню результативності в тренувальних і змагальних поєдинках.

Методи і матеріали дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; анкетне опитування; аналіз тренувальних планів спортсменів; педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент; аналіз відеоматеріалів; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Нами були сформовані дві групи по 10 спортсменів з панкратіону (контрольна (КГ) й експериментальна (ЕГ)). Кожна група розподілялась на 5 чоловік, які спеціалізуються на ударній техніці і переважно перемагали на змаганнях, використовуючи удари, і 5 спортсменів, які спеціалізуються на борцівській техніці, переважно перемагали на змаганнях завдяки кидкам та больовим прийомам. Контрольна група займалася за загальноприйнятою методикою, а ЕГ за розробленою нами системою підготовки із використанням засобів кросфіту. Участь брали тільки чоловіки, майстри спорту України з панкратіону, рукопашного бою, універсального бою. Дослідження проходило на двох базах в м. Чернівці: клуб «Голден Панкратіон» та клуб «Цитадель».

Отримані результати проходили статистичну обробку, складалися таблиці.

1) У змаганнях видів єдиноборств, які використовують ударну і борцівську техніку, беруть участь однакова кількість спортсменів, які раніше спеціалізувалися в ударних видах (бокс, кікбокс, східні єдиноборства та ін.) і боротьби. 2) У поєдинках однаковою мірою використовуються технічні дії ударної і борцівської техніки. 3) Кількість перемог, здобутих прийомами боротьби і ударної техніки в змагальних поєдинках, однакова. 4) Виявлена структура поєдинку в панкратіоні відображає специфіку видів єдиноборств, що використовують ударну і борцівську техніку, що дозволяє визначити характеристики техніко-тактичних дій (руками, ногами і боротьби). 5) Складена графічна схема структури змагального поєдинку в змішаному вигляді в панкратіоні, яку можна віднести до всіх наявних видів єдиноборств, що використовують удари руками, ногами і прийоми боротьби, яка відобразить специфіку СВ. 6) Визначено та описано характеристики технічних дій і прийомів, застосовуваних у змішаному виді єдиноборств – панкратіоні. Характеристики включають в себе назву прийомів, опис прийомів і їх виконання, а також методичні пояснення їх застосування в змагальних поєдинках. 7) Складена класифікація в змішаному виді єдиноборств – панкратіоні. Класифікація призводить в єдину систему дозволених прийомів боротьби і ударної техніки, що становлять основу техніко-тактичних дій у змагальних поєдинках, яку можна вважати правомірною і застосовується до всіх нині існуючих різновидів єдиноборств, що використовують ударну і борцівську техніку.

МЕТОДИКА КРОСФІТУ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ-ЄДИНОБОРЦЯМИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ГРУПИ

Експеримент тривав 3 місяці з експериментальною групою. Під час експерименту використовували наступні вправи: 1) стрибки через скакалку – одинарні, подвійні і потрійні; 2) стрибки через штангу – перестрибування штанги з двох ніг; 3) гребля на тренажері; 4) гіперекстензія – підйом тулуба на тренажері, включаючи м'язи спини; 5) вихід на турніку; 6) вихід на кільцях; 7) вистрибування на тумбу – стрибки на ящик з двох ніг з обов'язковим випрямленням ніг на ньому; 8) бурпі – перехід з положення стоячи (вихідне положення) у положення лежачи на грудях, підтягування ніг і вистрибування в положення стоячи; 9) підтягування – можуть бути силові, кіпінгом (з розгойдуванням) або «Батерфляй»; 10) сітати на тренажері гіперекстензії; 11) віджимання в стійці на руках; 12) ходьба на руках; 13) підйоми колін до ліктів на перекладині; 14) підйом ніг до перекладини; 15) присідання на одній нозі – «пістолет»; 16) підйоми по канату; 17) жим штанги лежачи; 18) присідання зі штангою на плечах; 19) кидок м'яча в підлогу, в стіну – інтенсивні кидки (медбол в підлогу, стіну, надаючи йому максимального прискорення); 20) силовий жим стоячи – жим штанги з грудей стоячи; 21) підйом сендбега (мішка з піском) на плече; 22) трастери – викид штанги над головою з повного присіду, штанга на

грудях.

Щосуботи спортсмени експериментальної і контрольної групи проводили 12 раундів спарингової, змагальної роботи по 3 хв з відповідною фіксацією технічних дій і результатів поєдинку. Особисті спостереження та аналіз відеозйомок поєдинків видів єдиноборств, що використовують ударну й борцівську техніку, виявив наступний склад технічних дій, застосовуються в поєдинках.

За результатами роботи, провідне становище займають наступні прийоми: «звалювання» (15,93%), «вихід наверх» (16,11%), «утримання» (15,12%). Далі йде «удушення» (7,78%), «перекази» і «перевороты» (4,89%). «Звалювання» – прийом, що використовують не тільки представниками боротьби, але і практично всі спортсмени незалежно від виду спеціалізації в єдиноборстві. «Вихід наверх» пояснює провідне положення цього прийому специфікою панкратіону. Зайнявши верхнє положення, значно збільшується шанс на перемогу.

Технічна дія як «утримання» – прийом, використовуваний як в партері, так і в боротьбі стоячи, застосовується і використовується практично всіма спортсменами, які беруть участь в панкратіоні. «Задушливі» – основний спосіб боротьби, яким здобувається перемога в панкратіоні. Усі перераховані прийоми досить легко розучуються і в них швидко виробляється звичка застосування навіть при відносно нетривалій практиці боротьби.

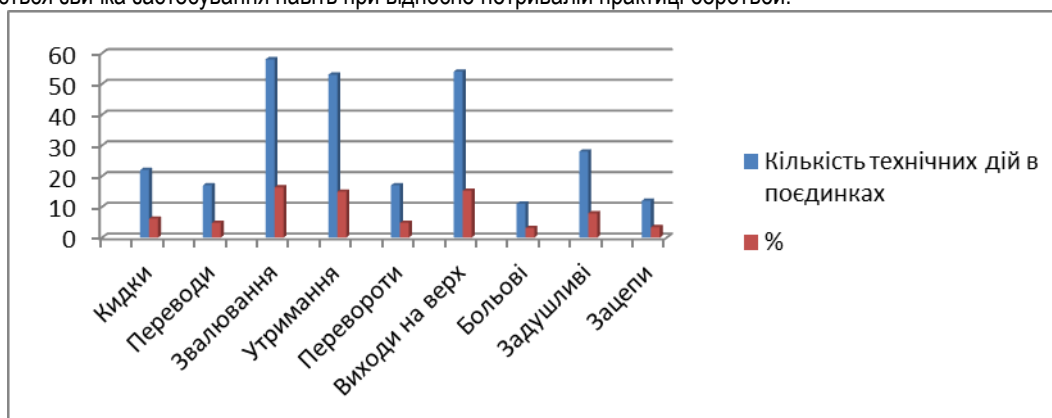


Рис 1. Аналіз технічних дій боротьби, які застосовуються в змагальних поєдинках видів єдиноборств (на прикладі панкратіону, рукопашного бою, універсального бою, ММА), що використовують ударну і борцівську техніку (n = 150).

Дуже важливо знати склад технічних прийомів, використовуваних спортсменами в ударній техніці. Аналіз і спостереження виявили наступні показники (таблиця 1).

Таблиця 1.

Аналіз технічних дій ударної техніки, що застосовуються в змагальних поєдинках видів єдиноборств (на прикладі панкратіону, рукопашного бою, універсального бою), що використовують ударну і борцівську техніку (n = 150)

Види технічних дій	Стійка		Партер	
	Кількість дій	% Загальної кількості	Кількість дій	% загальної кількості
Атакуючі дії				
прямий	177	28,89	19	1,77
боковий	302	45,24	202	73,12
знизу	41	6,13	-	-
Всього:	668		960	
Види захисних дій				
відбиви	36	7,80	36	1,40
блоки	23	4,98	23	0,90
відштовхування	5	1,08	5	0,19
контратака	146	31,67	146	5,71
вихід	26	5,42	26	1,01
відходи	98	21,25	98	3,83
підскок	88	19,08	88	3,44

З таблиці 1 видно, що спектр технічних дій, які застосовуються в ударних техніках, дуже широкий. Пріоритет віддається ударам руками. Частіше застосовується «боковий» від загального числа ударної техніки «прямий» і «знизу» (8,02 і 1,60% відповідно). Ці удари цілком взяті з техніки боксу. Решта ударів є технічними прийомами різних напрямів східного єдиноборства, специфічні у своєму застосуванні і вимагають достатньої практичної підготовки для їх використання.

Що стосується ударів ногами, то труднощі виникають при класифікації цих ударів. У різних видах єдиноборств вони мають різні назви, у зв'язку з цим нами зроблено спробу описати удари ногами, використовувани в змішаних видах єдиноборств.

Таблиця 2.

Результати дослідження спортсменів експериментальної і контрольної групи до та після експерименту (n=20)

Групи		Тест								
		спеціальні КС - швидкість (СКСс), кількість раз за 10 с								
		1 тест			2 тест			3 тест		
		удари руками (УР)			удари ногами (УН)			кидки (К)		
		доЕк	після Ек.	різниця між тестами в (%)	до Ек.	після Ек.	Різниця між тестами, в (%)	до Ек.	після Ек	різниця в од. (%)
Е	ударники n=5	55	64	9 (12)	16	19	3 (19)	3	4	1 (33)
	борці n=5	50	60	10 (20)	14	17	3 (21)	4	5	1 (25)
	загальні n=10	52	60	8 (16)	15	18	3 (20)	3	4	1 (33)
К	ударники n=5	53	56	3 (5)	15	16	1 (6)	3	3	0
	борці n=5	53	57	4 (8)	14	15	1 (7)	4	4	0
	загальні. n=10	54	57	3 (6)	14	15	1 (7)	3	3	0

Дані таблиці 2 ілюструють результати Е і К групи до та після експерименту. Враховуючи всі наведені результати, є необхідним підсумувати наступне: 1) Запропоновані методи і засоби розвитку складових – швидкість, точність, рівновага – мають позитивний вплив на розвиток ОКС, СКС і дозволяють підвищити їх рівень. 2) Розвиток складових спеціальних КС – швидкість, точність, рівновага – впливає на якість виконання технічних дій ударної і борцівської технік. 3) Розвиток складової спеціальних КС здійснюється позитивний вплив на підвищення ефективності техніко-тактичних дій в змагальних поєдинках. Результати проведеного нами експерименту показали, що вдосконалення складових спеціальних координаційних здібностей засобами кросфіту робить позитивний вплив на ефективність змагальної діяльності спортсменів у видах єдиноборств, що використовують удари руками, ногами і прийоми боротьби. У зв'язку з цим наша гіпотеза, яка полягає в тому, що розробка методів і засобів вдосконалення складових засобами програми кросфіту дозволить поліпшити застосування техніко-тактичних дій і сприятиме підвищенню ефективності змагальної діяльності, повністю підтверджується даними наших експериментальних досліджень

Висновки і перспективи досліджень: 1. Виявлено структуру змагальних поєдинків, яка відображає специфіку видів єдиноборств, що використовують борцівську й ударну техніку. Визначено техніко-тактичні дії, які найбільш часто застосовуються в змагальних поєдинках. На основі виявленої структури і технічних дій визначено складові спеціальних координаційних здібностей (швидкість, точність, рівновага, узгодження-перестроювання), які впливають на якість виконання технічних дій і підвищення ефективності техніко-тактичних дій (руками, ногами, боротьби) в змагальних поєдинках. 2. Розроблено класифікацію технічних дій руками, ногами і прийомів боротьби, яка відображає специфіку змагальних поєдинків видів єдиноборств, які використовують ударну і борцівську техніку. 3. Визначені характеристики техніко-тактичної підготовленості (активність, варіативність, ефективна варіативність, результативність захисту, результативність нападу, ефективність захисту, ефективність нападу), а також якості виконання технічних дій і застосування техніко-технічних дій (руками, ногами і прийомів боротьби) в змагальних поєдинках з урахуванням вагових категорій. 4. Експериментально обґрунтовано ефективність застосування розроблених методів і засобів розвитку складових спеціальних координаційних здібностей, що впливають на якість виконання технічних дій і на підвищення ефективності техніко-тактичних дій в змагальних поєдинках, що підтверджується результатами експерименту.

Література

1. Амельченко В. В. Дружини древньої Русі / В. В. Амельченко. – М. : Воениздат, 1992. 278 с.
2. Асубаев А. Р. Спортивна боротьба : навчально-методичний посібник / А. Р. Асубаев. – Алмати : Шартрап, 1997. – 182 с.
3. Горіхів Л. І., Спиридонов Е. А. Характеристика і класифікація атакуючих дій і прийомів, використовуваних в панкратионе / Л. І. Горіхів, Е. А. Спиридонов // Теорія і методика фізичної культури. – 2005. – № 2. – С. 113–118.
4. Горіхів Л. І., Спиридонов Е. А. Характеристика поєдинку і класифікація захисних і атакуючих дій і прийомів, використовуваних в панкратіоні / Л. І. Горіхів, Е. А. Спиридонов // Теорія і методика фізичної культури. – 2005. – № 1. – С. 113–119.
5. Лях В. І. Удосконалення специфічних координаційних здібностей / В. І. Лях // Фізична культура в школі. – 2001. – № 2. – С. 7–14.
6. Матвеев Л. П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів / Л. П. Матвеев. – Київ : Олімпійська література, 1999. – 317 с.
7. Наконечний І. Ю. Подолання внутрішньо-особистісного конфлікту у спортсменів високої кваліфікації у єдиноборствах / І. Ю. Наконечний // Молодий вчений. – 2018. – № 3(55). – С. 131–136.
8. Наконечний І. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратиону / Ігор Наконечний // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2019. – Вип. 33. – С. 62–67.
9. Садовски Е. Про концепціях координаційної підготовки в єдиноборствах / Е. Садовски // Людина в світі спорту: нові ідеї, технології, перспективи: Тезиси доп. Міжнар. конгр. – М., 1998. – Т. 1. – С. 240–241.
10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: учеб. посібник для студентів вищ. навч. закладів / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. центр «Академія», 2003. – 480 с.

References

1. Amel'chenko VV. (1992). Druzhyny drevn'oyi Rusi. M.: Voenyzzdat, 278 s.
2. Asubaev AR. (1997). Sportyvna borot'ba : navchal'no-metodychnyy posibnyk. Almaty : Shartrap. 182 s.
3. Horikhiv LI., Spyrudonov EA. (2005). Kharakterystyka i klasyfikatsiya atakuyuchykh diy i pryomiv, vykorystovuvanykh v pankratyone. Teoriya i metodyka fizychnoy kul'tury. № 2. S. 113–118.
4. Horikhiv LI., Spyrudonov EA. (2005) Kharakterystyka poyedynku i klasyfikatsiya zakhysnykh i atakuyuchykh diy i pryomiv, vykorystovuvanykh v pankrationi. Teoriya i metodyka fizychnoy kul'tury. № 1. S. 113–119.
5. Lyakh VI. (2001). Udoskonalennya spetsyfichnykh koordynatsiynykh zdibnostey. Fizychna kul'tura v shkoli. № 2. S. 7–14.
6. Matvyeyev LP (1999). Osnovy zahal'noyi teorii sportu ta systemy pidhotovky sport-smeniv. Kyiv : Olimpiys'ka literatura. 317 s.
7. Nakonechnyy IYu (2018). Podolannya vnutrishn'o-osobystisnoho konfliktu u sport-smeniv vysokoyi kvalifikatsiyi u yedynoborstvakh. Molody vchenyy. № 3(55). S. 131–136.
8. Nakonechnyy I. (2019) Vzayemozv'yazok spetsial'noyi fizychnoy ta tekhniko-taktychnoy pidhotovky vysokokvalifikovanykh sport-smeniv z pankrationu. Visnyk Prykarpat-s'koho universytetu. Seriya: Fizychna kul'tura. 33. S. 62–67.
9. Sadovsky E. (1998). Pro kontseptsiyakh koordynatsiynoy pidhotovky v yedynoborstvakh. Lyudyna v sviti sportu: novi ideyi, tekhnolohiyi, perspektyvy: Tezesy dop. Mizhnar. konhr. M. T. 1. S. 240–241.
10. Kholodov Zh.K., Kuznyetsov V.S. (2003). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu: ucheb. posibnyk dlya studentiv vyshch. navch. Zakladiv. M. : Yzd. tsentr «Akademiya». 480 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).04
УДК 796.011.3

*Ішук О.А.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк*
*Пантік В.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичної культури, спорту та
здоров'я, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк*
*Іванюк О.А.,
кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк*
*Панасюк О.П.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк*
*Малімон О.О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк*
*Палагнюк Т.В.,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці*

ДІАГНОСТИКА СТАНУ СФОРМОВАНСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗВО

Фізичне виховання молоді на сучасному етапі розвитку суспільства має відображати нові підходи до формування здоров'язбережувального освітнього середовища у ЗВО. **Мета дослідження.** Визначити стани сформованості здоров'язбережувального освітнього середовища у ЗВО. **Методи дослідження.** Аналіз психолого-педагогічної літератури, педагогічне тестування, анкетування, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження. **Результати.** Результати дослідження засвідчують, що рівень інтересу до фізичної культури студентів відповідає середньому показнику, а рівень теоретичної підготовленості, який необхідний для формування достатнього рівня здоров'язбережувальної компетенції знаходиться на низькому рівні. **Висновки.** В основу здоров'язберігальної компетенції покладено три компоненти: ціннісний – передбачає наявність у студентів стійкого інтересу та мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, активне ставлення до здорового способу життя; когнітивний – передбачає сформованість у студентів системи знань, умінь і навичок, що забезпечують міцний стан здоров'я; діяльнісний – характеризується систематичністю занять фізичними вправами; активністю у здоров'язбережувальній діяльності. **Ключові слова:** здоров'язбережувальне освітнє середовище, фізичне виховання, здоров'я, студенти.

Ишук Е.А., Пантик В.В., Иванюк О.А., Панасюк А.П., Малімон А.А., Палагнюк Т.В. Диагностика состояния сформированности здоровьесберегательной образовательной среды в УВО. Физическое воспитание молодежи на современном этапе развития общества должно отображать новые подходы к