

insufficient physical fitness of cadets. Martial arts, (4), 81-90 [in Ukraine].

5. Polievskiy, SO., Svistun, YD., Trach, VM. etc. Peculiarities of athletes' nutrition. Scientific Bulletin of Uzhgorod University, "Medicine" series, issue 2 (41), 2011: 356-360 [in Ukraine].

6. Sluhenska, RV., Ivanushko, YG., Nazimok, EV. Nutritional supplements in modern sports: basic principles of use. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. 2021, Issue 9 (140): 89-92. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9 (140) [in Ukraine].

7. Solovei, O., Pozhidayev, M., Anisimov, D., Vozniuk, K., & Logvinenko, M. (2020). Peculiarities of the physical condition of cadets engaged in martial arts while preparing for professional activities. Physical culture, sport and health of the nation, (10), 47-54 [in Ukraine].

8. Tsympriyan, VI., Velyka, NV., Yakovenko, VG. The method of assessing the nutritional status of a person and the adequacy of individual nutrition: educational method. manual K.: [b.v.], 1999: 60 [in Ukraine].

9. Gabel, KA. The Female Athletes. *Ibid.* 1997. Vol. 45: 417-428 [in English].

10. Power Pro [site]. Access mode: <https://www.proteinplus.com.ua/power-pro.html>. (application date 10/21/2023) [in Ukraine].

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).06

УДК 159.9:796.011.3:378.147:378.6(477)"364"

**Бондаренко В. В., доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ, м. Київ;**

**Нікітенко О. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини,
Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь;**

**Русанівський С.В.,
завідувач кафедри вогневої підготовки
Національної академії внутрішніх справ, м. Київ;**

**Слободянюк П.А.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ, м. Київ**

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗВО МВС УКРАЇНИ ПІД ЧАС ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Висвітлено мотиваційні чинники, які спрямовують здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України займатися фізичною підготовкою під час позааудиторної роботи в умовах воєнного стану. На підставі анкетування встановлено, що переважна більшість майбутніх правоохоронців оцінює власний рівень фізичної підготовленості як належний; 73,4 % осіб позитивно ставляться до самостійних занять фізичними вправами в позаурочний час. Визначено головні стимули, які мотивують здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами. Розглянуто причини, які перешкоджають належному рівню організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні напрямів підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичною підготовкою в умовах воєнного стану.

Ключові слова: воєнний стан; здобувач вищої освіти; майбутній правоохоронець; мотивація; самостійна робота; фізична підготовка.

Bondarenko Valentyn, Nikitenko Oleksii, Rusanivskiy Serhii, Slobodianiuk Petro. Motivation to engage in physical training of higher education graduates of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine during extracurricular work under martial law. On the basis of the conducted research, it was established that the conditions of martial law changed the priorities in the training of specialists, made corrections in the educational process of students of higher education, and actualized the issue of increasing the level of physical fitness of future law enforcement officers.

The motivational factors that direct higher education graduates of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine to engage in physical training during extracurricular work under martial law are highlighted. It was determined that the motivation to engage in physical exercises is a special state of the individual, aimed at achieving the optimal level of physical fitness and work capacity. Based on the results of the survey, it was established that the vast majority of future law enforcement officers assess their own level of physical fitness as adequate; 73.4% of respondents have a positive attitude to independent physical exercises during extracurricular work under martial law. It was established that the incentives that motivate higher education students to engage in physical exercises on their own are: increasing the level of physical readiness for future work (29.1%); strengthening health, improving appearance (25.9%); self-realization and achieving high results in the chosen sport, performance of sports classes (22.3%).

The reasons that prevent the proper level of organization of independent work of higher education seekers in the conditions of martial law are considered. The most important reasons are: lack of free time for classes (32.7%); lack of modern inventory and proper educational material base (15.5%); the probability of announcing the signal "Air alarm" during the stay in the sports hall and the need to move to shelter (6.8%).

Prospects for further research consist in determining directions for increasing the motivation of students of higher education to independently engage in physical training under martial law.

Keywords: martial law; a student of higher education; future law enforcement officer; motivation; independent work; physical education.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Військова агресія проти нашої держави зумовила зміну пріоритетів у процесі підготовки майбутніх фахівців різних сфер і напрямів діяльності, актуалізувала питання підвищення рівня професійної підготовленості майбутніх правоохоронців загалом та фізичної підготовленості зокрема.

Опрацювання сучасної наукової літератури дає підстави констатувати, що під час навчання в закладі вищої освіти (ЗВО) в молодому організмі відбуваються значні фізіологічні та психологічні зміни, які стають вектором подальшого розвитку особистості здобувача [8, с. 6]. Цей процес безпосередньо пов'язаний з розвитком фізичних здібностей юнаків і дівчат на заняттях із фізичної підготовки [3; 6; 9]. Фізична підготовка в ЗВО передбачає як аудиторні, так і позааудиторні заняття. Необхідною умовою ефективного проведення таких занять є дотримання основних методичних принципів, серед яких: свідомості й активності; наочності; доступності й індивідуалізації; безперервності та систематичності; поступовості підвищення навантаження тощо [8, с. 48].

Специфіка освітнього процесу у ЗВО в умовах воєнного стану передбачає введення дистанційної та змішаної форм навчання. Вивчаючи особливості фізичної активності майбутніх офіцерів поліції в умовах змішаного навчання дослідники [4, с. 363] зазначають, що змішане навчання в ЗВО використовують у зв'язку з нетривалим періодом перебування здобувачів вищої освіти безпосередньо в ЗВО (для заочної форми навчання) і стислим графіком освітнього процесу для денної форми навчання. Під час викладання практичних дисциплін, які передбачають здійснення здобувачами вищої освіти рухової діяльності, педагогічні працівники постають перед певними труднощами, оскільки формування навичок виконання рухових дій, зокрема з тактики самозахисту в дистанційному форматі – малоефективне [3, с. 365]. В умовах дистанційного навчання підвищення рівня фізичної активності здобувачів вищої освіти можливе завдяки використанню фізичних вправ, спрямованих на розвиток основних рухових якостей та належного рівня їх мотивації до виконання поставлених завдань, зокрема самостійних [5, с. 179]. Тобто одним із ключових чинників належної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти ЗВО є мотивація до самостійних занять фізичними вправами й тренувань у спортивних секціях.

У науковій літературі мотивацію розглядають як психічний регуляторний механізм, який приводить в дію поведінку особи та скеровує її на досягнення визначеної мети [11]. Іноді певна потреба відразу спонукає людину до діяльності, тобто породжує мотив – те, що спричинює діяльність та надає їй специфічних рис у виборі засобів і способів досягнення мети. Формування мотивації до занять фізичними вправами – це створення умов для появи внутрішніх спонукань до таких занять, усвідомлення їх самими здобувачами вищої освіти й подальшого саморозвитку мотиваційної сфери [12]. Дослідження науковців засвідчують, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичної культури мають свої вікові особливості й пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя, середовища перебування здобувачів вищої освіти тощо [12–14].

Учені переконані, що для підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до систематичних самостійних занять фізичними вправами та спортом необхідно надати повний обсяг інформації про засоби та методи фізичного виховання. Слід акцентувати на соціальній важливості фізичної культури як для окремої особистості, так і для суспільства загалом, що дозволить підвищити інтерес здобувацької молоді до занять фізичними вправами [1, с. 59; 4, с. 365].

Науковці виокремлюють низку мотивів до занять фізичними вправами, серед яких: оздоровчі (зміцнення здоров'я та профілактика захворювань), рухово-діяльнісні (підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності), змагально-конкурентні (покращання спортивних результатів), естетичні (покращання зовнішнього вигляду, вдосконалення статури), комунікативні (реалізація прагнення до спілкування), пізнавально-розвивальні (реалізація прагнення пізнати свій організм, його можливості), творчі (сприяння у розвитку пізнавальних процесів), професійно-орієнтовані (покращання навчальної або професійної діяльності), виховні (сприяння у вихованні особистості), культурологічні (розширення світогляду), адміністративні (реалізація вимог викладача, керівника) та психолого-значущі (формування вольових якостей, психічної стійкості) [10; 12]. Мотиви ієрархічно пов'язані між собою. Одні з них є основними, інші – підпорядкованими, другорядними. Характер цієї ієрархічної системи також індивідуальний і визначає людину як особистість [11]. У разі зміни життєвої ситуації, провідного типу діяльності, мотиви впродовж життя людини можуть переміщатися в ієрархічному ряду.

Мотивація до занять фізичними вправами – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності [10]. Дослідження свідчать, що найсуттєвішим мотиватором молоді до занять фізичними вправами є можливість зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, поліпшення зовнішнього вигляду, фізичного стану, підвищення рівня фізичної підготовленості [2; 7].

Отже, необхідність вивчення мотивації майбутніх правоохоронців до самостійних занять фізичними вправами у межах позааудиторної роботи з метою пошуку напрямів її підвищення актуалізували наше дослідження.

Мета роботи: вивчити мотиваційні чинники здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України щодо занять фізичною підготовкою під час позааудиторної роботи в умовах воєнного стану, а також причини, які перешкоджають самостійним заняттям фізичними вправами.

Методи та матеріали. Для досягнення мети дослідження використано комплекс сучасних загальнонаукових методів, серед яких метод концептуально-порівняльного аналізу, структурно-системного аналізу, синтезу, узагальнення, анкетування, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти Національної академії внутрішніх справ першого (набору 2023 року), другого (набору 2022 року), третього (набору 2021 року) та четвертого курсів (набору 2020 року) спеціальності

«Право» (n=278). Опитування здійснювали з використанням спеціально розробленої анкети, яка передбачала перелік питань стосовно визначення ставлення здобувачів вищої освіти до занять фізичною підготовкою під час позааудиторної роботи та причин, які заважають самостійним заняттям.

Виклад основного матеріалу дослідження. На підставі опрацювання результатів анкетування встановлено, що 73,4 % (204 особи) позитивно ставляться до самостійних занять фізичними вправами в межах позааудиторної роботи; 21,2% (59 осіб) – нейтрально та 5,4 % (15 осіб) – негативно.

Результати досліджень учених свідчать, що кількість мотивів, їх зміст значною мірою залежить від виду стимулів, під впливом яких відбувається формування наміру як кінцевого етапу мотивації [11]. Мотивування розглядають як процес впливу на особу з метою спонукання її до певних дій шляхом формування відповідних мотивів. Залежно від цілей та завдань, що досягаються і розв'язуються, виокремлюють два основні типи мотивування: 1-й тип передбачає формування зовнішніх мотивів, що спонукають до бажаних для мотивувального суб'єкта результатів (ключовою умовою його ефективності є глибока взаємодія та порозуміння між двома сторонами); 2-й тип спрямований на формування мотиваційної структури особистості (ключова умова – формування та посилення позитивних мотивів і послаблення мотивів, які перешкоджають ефективній поведінці).

З метою встановлення головних стимулів, які спрямовують здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами анкета передбачала питання «Що стимулює Вас до занять фізичними вправами під час позааудиторної роботи». Відповіді розподілилися таким чином: «Підвищення рівня фізичної готовності до майбутньої службової діяльності» – 29,1% (81 особа), при цьому більшість здобувачів, які надали таку відповідь навчаються на 3-му та 4-му курсах; «Зміцнення здоров'я, поліпшення зовнішнього вигляду» – 25,9 % (72 особи); «Самореалізація: досягнення високих результатів у обраному виді спорту, виконати спортивний розряд (отримати спортивне звання)» – 22,3% (62 особи). Зазначений варіант відповіді притаманний здобувачам молодших курсів; «Отримати високу оцінку під час виконання нормативів із загальної фізичної підготовки» – 9,4% (26 осіб). «Формування вольових рис, психологічної стійкості – 7,6% (21 особа); Інший варіант відповіді – 5,8 % (16 осіб). Аналіз відповідей на це питання засвідчив, що більшість здобувачів долучаються до самостійних занять не для отримання позитивної оцінки із загальної фізичної підготовки, а для саморозвитку, самореалізації, формування готовності (фізичної та психологічної) до майбутньої службової діяльності.

У межах проведеного дослідження щодо основних чинників, що перешкоджають належному рівню організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти, було виявлено такі основні причини: брак вільного часу для самостійних занять – 32,7 % (91 особа); брак сучасного інвентарю та належної навчально-матеріальної бази для самостійних занять фізичними вправами – 15,5% (43 особи); ймовірність оголошення сигналу «Повітряна тривога» під час перебування в спортивному залі та необхідністю переміщення в укриття – 6,8 % (19 осіб). Встановлено, що значна частина майбутніх правоохоронців (здебільшого молодших курсів), які ще не усвідомили важливість та необхідність самостійних занять фізичними вправами або тренувань у спортивних секціях з професійно-прикладних та інших видів спорту, зокрема, для формування фізичної та психологічної готовності до майбутньої службової діяльності: 10,4 % (29 осіб) серед запропонованих варіантів відповідей обрали «Низький рівень самоорганізації»; 9,7 % (27 осіб) посилаються на недостатнє мотивування з боку командирів і викладачів профільної кафедри; 8,3% (23 особи) остерігаються випадкових травмувань у процесі виконання фізичних вправ; 9,0 % (25 осіб) вказали інші причини (вдома після перебування в укритті в нічний час, необхідність виконання господарських робіт під час несення служби в добовому наряді, підготовка до навчальних занять тощо).

За результатами проведеного анкетування виявлено, що наразі власний рівень фізичної підготовленості оцінюють як відмінний 6,5 % (18 осіб); як належний – 23,4 % (65 осіб); як задовільний – 54,3 % (151 особа); як незадовільний – 15,8 % (44 особи). Відповіді на це запитання свідчать, що переважна більшість здобувачів оцінює власний рівень фізичної підготовленості як належний.

Висновки. На підставі здійснених досліджень констатовано, що умови воєнного стану змінили пріоритети в підготовці фахівців, внесли корективи в освітній процес здобувачів вищої освіти ЗВО, актуалізували питання підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців. За результатами анкетування встановлено, що переважна більшість майбутніх правоохоронців оцінює власний рівень фізичної підготовленості як належний; 73,4 % респондентів позитивно ставляться до самостійних занять фізичними вправами під час позааудиторної роботи в умовах воєнного стану. Визначено, що стимулами, які мотивують здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами, є: підвищення рівня фізичної готовності до майбутньої службової діяльності (29,1 %); зміцнення здоров'я, поліпшення зовнішнього вигляду – 25,9 %; самореалізація та досягнення високих результатів в обраному виді спорту, виконання спортивних розрядів – 22,3%. Серед причин, які перешкоджають належному рівню організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, виявлено: брак вільного часу для занять – 32,7 %; брак сучасного інвентарю та належної навчально-матеріальної бази (15,5 %); ймовірність оголошення сигналу «Повітряна тривога» під час перебування в спортивному залі та необхідністю переміщення в укриття (6,8 %) тощо.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні напрямів підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичною підготовкою в умовах воєнного стану.

Література

1. Бондаренко В. В., Бикова Г.В., Сушков О.О., Корнійчук Ю.М., Рябуха О. С., Маргара Д. В. Порівняльний аналіз рівнів рухової активності майбутніх офіцерів поліції різних курсів навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11 (157), 57–61. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).11)
2. Бондаренко В., Рябуха О., Мартишко А., Давигора Ю. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.
3. Бондаренко В. В., Арсененко О. А., Корнійчук Ю.М., Білик В.В., Тихий О. В. Визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів в країнах Європи : компаративний аналіз. *Науковий часопис*

- Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 5 (151) 22. С. 21–25. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).04
4. Бондаренко В. В., Решко С. М., Вдовика В. О. Фізична активність майбутніх офіцерів поліції в умовах змішаного навчання. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Вінниця 26 трав. 2023 р.). Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 362–366.
5. Бондаренко В. В., Решко С. М., Кузенков О. В., Тихий О. В. Рухова активність здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 20 (176) , 2023. С. 176–182. (Серія: Педагогічні науки).
6. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Давигора Ю. І., Русанівський С. В. Формування професійних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців під час фахової підготовки. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 4. 2020. С. 37–44.
7. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Кринець О. І., Арсененко О. А. Порівняльний аналіз індексу рухової активності та добових енерговитрат курсантів ЗВО МВС України під час різних етапів навчання. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 1 (88). 2023. С. 44–50. URL: <http://otr.ioid.gov.ua/images/pdf/2023/1/6.pdf>
8. Бондаренко В., Мартишко А., Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України: навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОР Кандиба Т.П. 2022. 261 с. URL: <http://surl.li/dhsqn>
9. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів [Текст] : аналіт. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с.
10. Пліско В. І., Босенко А. І., Бондаренко В. В. Мотиваційно-ціннісний критерій професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 8 (102) 18. С. 50–56. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
11. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 528 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. літ., 2008.
13. Bondarenko V., Okhrimenko I., Lyakhova N., Klymenko I., Shvets D., Aleksandrov Yu. (2021). Means of police officers' physical and psychological rehabilitation in the conditions of their service activities. *Acta Balneologica*, 4(166), 273-278. doi: 10.36740/ABAL202104105. <https://actabalneologica.eu/04-2021/>
14. Bondarenko V., Okhrimenko I., Bilevich N., Rohovenko M., Tsurkan O., Holyk V. (2022). Tendency of dynamics of physical and mental working capacity of law enforcement officers at different stages of their professional activities. *Acta Balneologica*, 4(170), 358-362. doi: 10.36740/ABAL202204115

References

1. Bondarenko, V. V., Bykova, H.V., Sushkov, O.O., Kornichuk, Yu.M., Riabukha, O. S. & Marhara, D. V. (2023). Porivnialnyi analiz rivniv rukhovoї aktyvnosti maibutnix ofitseriv politzii riznykh kursiv navchannia [Comparative analysis of motor activity levels of future police officers of different training courses]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov, 11 (157), 57–61. [in Ukrainian].
2. Bondarenko, V., Riabukha, O., Martysheko, A., & Davyhora, Yu. (2020). Vidnovlennia fizychnoi pratsездatnosti pratsivnykiv Natsionalnoi politzii Ukrainy [Restoration of physical working capacity of employees of the National Police of Ukraine]. *Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav* [in Ukrainian].
3. Bondarenko, V. V., Arsenenko, O. A., Kornichuk, Yu.M., Bilyk, V.V. & Tykhyi, O. V. (2022) Vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv v krainakh Yevropy : komparatyvnyi analiz [Determining the level of physical fitness of law enforcement officers in European countries: a comparative analysis]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov, 5 (151), 21–25. [in Ukrainian].
4. Bondarenko, V. V., Reshko, S. M. & Vdovyka, V. O. (2023). Fizychna aktyvnist maibutnix ofitseriv politzii v umovakh zmishanoho navchannia [Physical activity of future police officers in conditions of mixed training]. *Pidhotovka pravookhorontsiv v systemi MVS Ukrainy v umovakh voiennoho stanu* : materialy VIII Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (pp. 362–366). Vinnytsia : KhNUVS [in Ukrainian].
5. Bondarenko, V. V., Reshko, S.M., Kuzenkov, O.V. & Tykhyi O.V. (2023). Rukhova aktyvnist zdobuvachiv vyshchoї osvity ZVO MVS Ukrainy. [Physical activity of students of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Chernihivskiy kolehium" imeni T. H. Shevchenka. Bulletin of the Chernihiv Collegium National University named after T. G. Shevchenko*. 20 (176). 176–182.
6. Bondarenko, V.V., Khudiakova, N.Yu., Davyhora, Yu.I., & Rusanivaskyi, S.V. (2020). Formuvannia profesiynykh umin i navychok u maibutnix pravookhorontsiv pid chas fakhovoї pidhotovky [Formation of professional skills and abilities of future law enforcement officers during professional training]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti, Education and development of a gifted personality*, 4, 37-44 [in Ukrainian].
7. Bondarenko, V. V., Khudiakova, N. Yu., Krymets O.I., & Arsenenko, O. A. Porivnialnyi analiz indeksu rukhovoї aktyvnosti ta dobovykh enerhovytрат kursantiv ZVO MVS Ukrainy pid chas riznykh etapiv navchannia [Comparative analysis of the index of motor activity and daily energy expenditure of cadets of the ZVO of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine during different stages of training]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti, Education and development of a gifted personality*, 1(88). 37-44 [in Ukrainian].
8. Bondarenko, V., Martysheko, A. & Khudiakova, N. (2022). *Fizychnе vykhovannia v zakladakh vyshchoї osvity MVS Ukrainy [Physical education in institutions of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]*. Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav, FOP Kandyba T.P. Retrieved from: <http://surl.li/dhsqn> [in Ukrainian].
9. Bondarenko, V. V., Didkovskiy, V. A. & Khudiakova, N. Yu. (2020). Zarubizhnyi dosvid vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Текст] : аналіт. огляд. [Foreign experience in determining the level of

physical training of law enforcement officers [Text]: analyst. Review. Kyiv : Nats. akad. vnutr. Sprav.

10. Plisko, V.I., Bosenko, A.I., & Bondarenko, V.V. (2018). Motyvatsiino-tsinnisnyi kryterii profesiinoi hotovnosti maibutnikh pratsivnykiv patrolnoi politsii [Motivational-value criterion of professional readiness of future patrol police officers]. *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Dragomanova*, Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov, 8(102)18, 50-56 [in Ukrainian].

11. Stepanov, O.M., & Fitsula, M.M. (2012). *Osnovy psykholohii i pedahohiky [Fundamentals of psychology and pedagogy]*. Kyiv: Akademvydav [in Ukrainian].

12. Krutsevych, T.Yu. (Ed.). (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]*. (Vols. 1-2). Kyiv: Olimp. lit. [in Ukrainian].

13. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Lyakhova, N., Klymenko, I., Shvets, D., & Aleksandrov, Yu. (2021). Means of police officers' physical and psychological rehabilitation in the conditions of their service activities. *Acta Balneologica*, 4(166), 273-278. doi: 10.36740/ABAL202104105. Retrieved from <https://actabalneologica.eu/04-2021/>

14. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Bilevich, N., Rohovenko, M., Tsurkan, O., & Holyk, V. (2022). Tendency of dynamics of physical and mental working capacity of law enforcement officers at different stages of their professional activities. *Acta Balneologica*, 4(170), 358-362. doi: 10.36740/ABAL202204115

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).07
УДК: 96.912:371.72-053.6

Бричук М.С.
кандидат географічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Дедух М.О.
доктор філософії, доцент
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Єфанова В.В.
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Дядюк Д.В.
студентка I курсу магістратури кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 11 -12 РОКІВ

У статті оцінено рівень фізичного здоров'я дітей 11-12 років, які відвідують заняття спортивними танцями. Також показано динаміку, яка відбулася у процесі занять. Підкреслюємо, що заняття спортивними танцями включають в себе широкий комплекс вправ, які спрямовані на розвиток різних фізичних якостей, а як показало наше дослідження і покращує рівень здоров'я. Діти виконуючи танцювальні рухи сприяють зміцненню м'язів ніг, рук, тулуба, а також розвитку рухових якостей. В кінці дослідження з'явилися учні, які мають високий рівень фізичного здоров'я, більший показник високого рівня здоров'я мають хлопці 12 років – 25 %, у 11-ти річних хлопців показник становить – 16,7 %.

Ключові слова: спортивні танці, фізична підготовленість, фізичні вправи.

Mariia Brychuk, Maryna Diedukh, Valentyna Yefanova, Daryna Diadiuk. The article assesses the level of physical health of children aged 11-12 years who attend sports dance classes. It also shows the dynamics that took place during the classes. We emphasize that sports dance classes include a wide range of exercises aimed at the development of various physical qualities, and as our research has shown, it also improves the level of health. By performing dance movements, children help strengthen the muscles of the legs, arms, and trunk, as well as the development of motor skills. At the end of the study, there were students with a high level of physical health, 12-year-old boys have a higher level of health - 25%, and 11-year-old boys - 16.7%. The system of physical education is one of the important tools for improving the physical health of children aged 11-12, which is aimed at developing such values in children as love for active movement, a healthy lifestyle, the importance of physical activity for health, and the formation of children's motivation to play sports. Physical exercises help children strengthen muscles, bones, heart, improve posture, develop coordination of movements, and cope with stress and anxiety. For this, it is important that physical exercises are interesting and exciting for children. It is also important for parents and teachers to set an example for a healthy lifestyle. If parents lead a sedentary lifestyle, it is unlikely that their children will be interested in sports. Therefore, to improve the physical health of children 11-12 years old, joint work of the physical education system, parents and teachers is necessary.

Keywords: sport dances, physical preparedness, exercise.

Постановка проблеми. Сьогодні як ніколи гостро постає питання збереження і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку. Для залучення дітей до занять фізичними вправами, які покращують гармонійний розвиток виникає потреба у постійному пошуку нових форм, методів, механізмів, що дозволяють підвищити фізичну підготовленість, здоров'я, психоемоційний стан та забезпечити необхідний рівень фізичної готовності до різного навантаження.

Для вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я дітей, зокрема середнього шкільного віку, необхідно враховувати ряд факторів, які можуть негативно позначитися на здоров'ї дитини як-то: