

10. Loiko O. M., Romanchuk S.V. (2011). "Istorychni aspekty stvorennia ta transformatsiia systemy fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy (1991–2011 rr.)" [Elektronnyi resurs]. Viiskovo-naukovyi visnyk. 16. 64–75.
11. Oderov A.M., Klymovych V.B., Romanchuk S.V., Matveiko O.M., Pylypchak I.V., Nebozhuk O.R. (2022). "Problemni aspekty fizychnoho vykhovannia i psykholohichnoi pidhotovky yunakiv pryzovnoho viku do umov sluzhby v sektori bezpeky i oborony Ukrainy". Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu : zb. nauk. pr. 7, № 3 (37). 241-250.
12. Olkhovyi O.M., Romanchuk S.V. (2016). "Optymizatsiia systemy fizychnoi pidhotovky kursantiv". Materialy naukovopraktychnoi konferentsii «Vdoskonalennia systemy fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy v umovakh sohodennia ta pryvedennia yii do sumisnosti zi standartamy armii krain-chleniv NATO». 156–163.
13. Romanchuk S. (2015). "Doslidzhennia fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv pid chas vedennia boiovykh dii". Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15: Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 3(1). 316-319.
14. Romanchuk S.V., Fedak S.S., Afonin V.M. (2021). "Fizychna pidhotovka kursantiv vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladiv na osnovi vybirkovoi napravlenosti profesiinoi osvity": [monohrafiia]. L.: NASV. – 386.
15. Romanchuk S. V. (2009). "Napriamky udoskonalennia systemy perevirky ta otsinky viiskovosluzhbovtiv riznykh spetsialnosti". Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova. Serii 5, Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy : [zb. nauk. pr.]. 213–216.
16. Romanchuk S. V., Romanchuk V. M. (2010). "Fizychna pidhotovka v Sukhoputnykh viiskakh Zbroinykh syl providnykh derzhav NATO". Moloda sportyva nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu. 14. t. 2. 205–209.
17. Romanchuk S. V. (2012). "Fizychna pidhotovka kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy". [monohrafiia]. Lviv : ASV. 367.
18. Romanchuk S. V. , Yavorskyi A. I. (2014). "Fizychna pidhotovlenist studentiv, yaki navchaiutsia za prohramoiu pidhotovky ofitseriv zapasu" [Elektronnyi resurs]. Sportyva nauka Ukrainy. 6 (64). 8–11. – Rezhym dostupu : <http://sportscience.lufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/266/260>.
19. Pichuhin M. F., Hryban H. P., Romanchuk V. M., Romanchuk S.V. (2011). "Fizyчне vykhovannia viiskovosluzhbovtiv". [navch. posib.]. Zhytomyr : ZhVI NAU. 820.
20. Romanchuk S. V., Hryban H. P., Romanchuk V. M., Finohenov Yu. S., Petryshyn Yu. V. (2012). "Fizyчне vykhovannia u systemi viiskovo-profesiinoi diialnosti". [navch. Posib]. Lviv : ASV. 328.
21. Shevchenko O. O. Romanchuk S.V. (2009). "Doslidzhennia pokaznykiv profesiino vazhlyvykh psykholohichnykh yakosti kursantiv pid vplyvom chynnykiv viiskovo-profesiinoi diialnosti". Slobozhanskyi naukovosporyvnyi visnyk : zb. nauk pr. 4. 11-14.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).21
УДК 796.853.24

Серпутько О.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Херсонський державний університет **Тренер з айкідо Eurasia Aikido Organization**
голова ГО «АЙВА ДОДЖО»
Грабовський Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонський державний університет
Чепелюк А.
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицького державного педагогічного університету імені І.Франка
Степанюк С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонський державний університет

СПЕЦИФІКА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЗМІШАНОЇ ГРУПИ З АЙКІДО ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

Мета представленої дослідження – дослідити та проаналізувати специфіку функціонування групи з айкідо для дорослих в умовах змішаного складу, як в плані гендерного аспекту, так і різних вікових категорій, та визначити позитивний вплив зазначеної форми роботи на підготовку до атестації з айкідо на всі рівні.

Для досягнення зазначеної мети, були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення даних літературних джерел та статистичної інформації, системно-структурний аналіз та метод комплексного дослідження історичних даних та практичних напрацювань.

Робота у змішаній групі, що об'єднала спортсменів з айкідо не лише обох статей, а й різних рівней підготовленості, вагових категорій, дорослих вікових груп, виявилася найбільш ефективною не лише для підготовки до атестації з айкідо, а й стала важливою умовою фізичного розвитку та психо-емоціональної стабільності кожного з членів групи під час умов воєнного стану. Саме айкідо та закладені на тренуваннях основи володіння своїм фізичним та психічним станом, заклали основу для ефективного подолання стресу та негативних емоційних станів, забезпечили можливість виконання соціальних та економічних ролей для підтримання економіки країни та

ментального здоров'я нації.

Спільна робота чоловіків та жінок на татамі виявилася ефективною у навчанні використання центру тяжіння при виконанні технік та використання сили партнера. Також взаємне переймання манери роботи на татамі та підлаштовування під партнера, що має інший зріст, чи вагу, сприяє формуванню вміння ефективно вчитися та співпрацювати з будь-яким партнером, при цьому значно підвищується стресостійкість та вміння фокусуватися на проблемі без обмеження варіантів її вирішення.

Головна мотивація дорослих, що практикують айкідо – це підготовка до атестації, а також покращення психо-емоційного стану, фізичної форми, підтримання спеціальної фізичної підготовки, інтелектуальний розвиток.

Під час воєнного стану заняття з айкідо показали, що такі тренування мають не лише фізично-оздоровчий вплив, а й рекреаційно-терапевтичний, адже допомагають долати стрес та негативні емоційні стани. І важливу роль в цьому процесі грає склад групи, а це як жінки, так і чоловіки, першого і другого періоду зрілого віку, а також представники похилого віку, які шляхом взаємовпливу та взаємонавіювання не лише більш ефективно долають труднощі тренувального процесу, а й, переймаючи поведінкові рішення один одного, сприяють емоційному оздоровленню як групи, так і кожного з учасників спортивно-виховного процесу.

Ключові слова: айкідо, змішана група, дисципліни Будо, бойові мистецтва, айкідо для дорослих, східні однокорства.

Serputko O., Hrabovskyi Y., Chepelyuk A., Stepanyuk S. Specific functioning of a mixed aikido group for adults. The purpose of the presented study is to investigate and analyze the specifics of the functioning of an aikido group for adults in conditions of mixed composition, both in terms of gender and different age categories, and to determine the positive impact of the specified form of work on the preparation for aikido certification at all the levels.

To achieve the specified goal, the following research methods were used: theoretical analysis, generalization of data from literary sources and statistical information, system-structural analysis and the method of comprehensive research of historical data and practical experiences.

Work in a mixed group, which united aikido athletes not only of both sexes, but also of different levels of fitness, weight categories, and adult age groups, proved the most effective for preparation for the certification. In addition, it became an important condition for physical development and psycho-emotional stability of each member of the group during martial law conditions. It was Aikido and the fundamentals of mastering one's physical and mental state laid in training, laid the foundation for effectively overcoming stress and negative emotional states, provided the possibility of performing social and economic roles to support the country's economy and the nation's mental health.

The joint work of men and women on the tatami proved to be effective in teaching the use of the center of gravity when performing techniques and the use of the partner's strength. In addition, mutual adoption of the manner of working on the tatami mat and adapting to a partner who has a different height or weight contributes to the formation of the ability to effectively learn and cooperate with any partner. While stress resistance and the ability to focus on a problem without limiting the options for its solution are significantly increased.

The main motivation of adults practicing aikido is preparation for certification, as well as improvement of psycho-emotional state, physical fitness, maintenance of special physical training, intellectual development.

During the martial law, aikido classes showed that such training has not only a physical and health-improving effect, but also a recreational and therapeutic one, because it helps to overcome stress and negative emotional states. An important role in this process is played by the composition of the group, which is both women and men, in the first and second periods of adulthood, as well as representatives of the elderly. Through mutual influence and encouragement, they overcome the difficulties of the training process more effectively, and taking over each other's behavioral decisions contribute to the emotional healing of both the group and each participant in the sports-educational process.

Key words: aikido, mixed group, Budo disciplines, martial arts, aikido for adults, oriental martial arts.

Постановка проблеми. Із самого початку становлення айкідо як нового виду бойових мистецтв, що не лише об'єднав, а й увібрав у себе елементи всіх дисциплін Будо (дзюдо, каратедо, кендо, сумо, кюдо, айкідо, шоріндзі кемпо, нагіната та джукендо), за словами його засновника та теоретика, Моріхея Уєсиби, айкідо підходить для занять з дорослими спортсменами, адже містить значну інтелектуальну складову, та не передбачає поділу за гендерним принципом. Сьогодні айкідо займаються люди абсолютно всіх вікових категорій, починаючи з чотирьох – і до 70+ років, залежно від самопочуття. До основної атестаційної групи, незалежно від школи чи напрямку, прийнято відносити осіб старших 14-ти років, які можуть претендувати на рівень кю (учбовий рівень), та з 18-ти років – на рівень дан (майстерський рівень). До складу дорослої групи входять особи першого зрілого віку (у чоловіків – 22-35 років, у жінок відповідно – 21-35 років) та другого зрілого віку (у чоловіків – 36-60 років, у жінок відповідно – 36-57 років), а також похилого віку (чоловіки – 61-74 роки, жінки – 58-74 роки) [1].

Не зважаючи на той факт, що, як і всі види однокорств, айкідо передбачає значне фізичне навантаження, включає в себе роботу зі зброєю, роботу з декількома нападниками, при цьому не враховує вагові категорії, історично прослідковується тенденція спільних тренувань чоловіків разом із представницями жіночої статі, без розподілу практикуючих за рівнем майстерності чи фізичної підготовленості, а також вагою. Як показав аналіз історичних джерел, а також досвід майстрів світового рівня, в тому числі наш власний практичний досвід роботи у додзо, така практика є не лише позитивною в плані популяризації айкідо як шляху оздоровлення нації, адже сприяє покращенню всіх медико-фізіологічних показників, а також соціалізації та мотивації до занять на татамі. А також, різне світосприйняття, виражене у різноманітних формах взаємодії та самовираження, які обирають представники різних статей та вікових категорій,

сприяє кращому засвоєнню теоретико-практичного матеріалу, підвищуючи таким чином ефективність занять з айкідо у дорослій групі.

Таким чином, актуальність представленого дослідження полягає у ефективній підготовці до атестації з айкідо, подоланню негативних психо-емоційних станів, пов'язаних як із труднощами вивчення технік та прийомів роботи та татамі, а також різноманітних деструктивних ментальних та фізичних станів, пов'язаних із життям в умовах воєнного стану та окупації.

Мета представленого дослідження – дослідити та проаналізувати специфіку функціонування групи з айкідо для дорослих в умовах змішаного складу, як в плані гендерного аспекту, так і різних вікових категорій, та визначити позитивний вплив зазначеної форми роботи на підготовку до атестації з айкідо на всі рівні.

Матеріали та методи дослідження. Детальне вивчення принципів навчання та виховання в айкідо вже давно стало предметом інтересу не лише науковців та інструкторів з бойових мистецтв, але й численних бізнес-коучів та психоаналітиків, адже використовувані в айкідо методики однаково ефективно працюють не тільки на татамі, а й в реальному житті. Пояснюється це тим, що фізіологічні, так само, як і ментальні процеси відбуваються за одними законами, а айкідо тому й визнане дисципліною Будо, що працює не лише в ідеальних умовах поєдинку на татамі за оголошеними правилами, а й у будь-якій життєвій, чи бойовій ситуації. Крім того, регулярна практика айкідо сприяє відновленню усіх систем організму, не потребує спеціальної попередньої фізичної підготовки та є рекомендованою для осіб будь-якого віку, що робить її незамінною для дорослих як працюючого населення, тобто такого, що зумовлює економічний розвиток людства.

Вивченню проблем навчання айкідо в останні роки присвячено чимало наукових розвідок, серед яких варто виділити роботи закордонних колег, зокрема Д. Богушевський, К. Кербаум, Б. Сучіцка, Я. Гжегож Адамчик (2011-2013), доводять доцільність та ефективність вивчення технік айкідо у якості фактора зниження ризику травмування та загострення посттравматичних станів для спортсменів дорослого віку. Дослідження психологічної складової практикуючих айкідо займалися М. Н. Зетарук, М. А. Віолан, Д. Дж. Зураковський (2005), в роботі яких відзначаються значні позитивні зміни у самоконтролі та психологічному стані піддослідних, на фоні занять айкідо.

Стосовно вітчизняних дослідників, проблематика вивчення методик айкідо активно розглядається у працях О.Г. Шалар (2020, 2021), Е.А. Стрикаленка (2019, 2020, 2021), які, проводячи паралелі між різними видами східних единоборств, відзначають переваги засад айкідо у інтегральній підготовці спортсменів з айкідо. Дослідники О.В. Стегура та О.А. Дуло доводять дієвість використання технік айкідо у якості методу корекції тривожності у підлітків (2017) та корекції постави, зокрема засобу виправлення сколіозу (2016). Тема айкідотерапії як засобу подолання негативних психоемоційних станів, в тому числі під час воєнного стану, а також висока практична доцільність занять айкідо для дорослих другого періоду зрілого віку, та дорослих із ДЦП представлена у доробці досліджень С.І. Степанюк та О.К. Серпутько (2021-2022).

Для досягнення поставлених задач, були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення даних літературних джерел та статистичної інформації, системно-структурний аналіз та метод комплексного дослідження історичних даних та практичних напрацювань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Беручи до уваги той факт, що ієрархічні принципи, що лежать в основі дисциплін Будо, тобто, повага до сенсея, чітке дотримання правил додзо, в колективі дорослих спортсменів, які практикують разом, а, тим більше, у групі змішаного складу, де присутні представники обох статей віком від 21 – до 66 років, дотримуються лише умовно, виключно на дружніх засадах, складно говорити про воїнський уклад та дисципліну на заняттях. Але, безперечно, така група буде ефективно функціонувати, і, тим більше, рости та розвиватися, виключно за умови позитивної атмосфери, де будуть враховуватися сильні сторони кожного учасника спортивно-виховного процесу, а також важливою умовою є практична сторона – підготовка кожного учасника групи до наступного атестаційного рівня, на який він, чи вона, має показати не лише володіння певним переліком технік, а й моральну та фізичну готовність.

Як відомо, в класичному айкідо немає змагань. Причина такого рішення полягає в тому, що будь-яка атака передбачає лише одну реакцію-техніку, яка й буде вирішальною, тобто призведе до повної нейтралізації атаки, або й самого нападника. Сучасне айкідо, керуючись ідеєю «мистецтва миру», яку озвучив О'сенсей, віддає перевагу умовній нейтралізації партнера, що означає утримання, чи больовий прийом, а не смерть, чи травму. Проте, виконання будь-якого прийому вимагає від наге (того, хто виконує техніку) високого рівня самоконтролю, аби не зашкодити партнерові, а від уке (того, на кому виконується техніка) очікується майстерне виконання укемі (страховки тіла), що дозволить мінімізувати як вплив наге, так і взаємодію з татамі [5].

Відпрацювання кожної техніки на заняттях з айкідо, незалежно від віку практикуючих, відбувається у декілька етапів: спочатку теоретичне пояснення та наочна демонстрація, а вже потім практика. Під час відпрацювання пари постійно змінюються, партнери працюють одне з одним незалежно від вагової чи вікової категорії, а також статі [10]. Тобто всі партнери вчаться ефективно взаємодіяти з абсолютно різними особами, адже такі якості особистості, як характер, темперамент, соціальний статус, безперечно впливають на поведінку на татамі, а також на індивідуальний стиль демонстрації технік айкідо. Так само на стиль та індивідуальну манеру впливає фізіологічний фактор, зокрема, зріст (більш високий партнер завжди має перевагу перед більш низьким, проте не завжди має змогу його контролювати), вага (партнер більшої ваги має перевагу у силовому впливі на того, з ким працює у парі, проте часто сила у поєднанні з вагою означає низьку швидкість переміщень), а також стать (жінки часто набагато більш гнучкі, ніж чоловіки, легше приймають рішення, часто нестандартні, проте мають значно вищий больовий поріг, при цьому можуть довше терпіти сталий больовий вплив) [9]. І, звичайно, важливим фактором є вік, адже, хоча доросла група і об'єднує людей від 21-го до 66-ти (як у випадку досліджуваної дорослої групи) років, ця розбіжність є досить значною, і тому вимагає уваги та адекватності від кожного учасника спортивно-виховного процесу, аби не зашкодити один одному, а допомагати спільно

йти до зазначеної мети.

Таким чином, саме робота у змішаній групі, яка поєднала представників не лише обох статей, а й рівней підготовленості, вагових категорій, дорослих вікових груп, виявилася найбільш ефективною не лише для підготовки до екзамену з айкідо для кожного члена групи (а кожен претендує на свій рівень), але й стала важливою умовою емоціональної стабільності кожного з членів групи під час умов воєнного стану [2]. Як зазначають самі учасники спортивно-виховного процесу, саме айкідо та закладені на тренуваннях основи володіння своїм фізичним та психічним станом, допомогли та допомагають долати стрес та негативні емоційні стани, підлаштовуватись під нові умови життя, продовжуючи виконувати свої повсякденні задачі та працю, підтримуючи економіку країни та ментальне здоров'я нації.

Слід зазначити, що кожна доросла група з айкідо формує свої традиції та правила поведінки, що також із часом розповсюджується і на виконання технік [4]. Такий процес є негативним, тому дуже важливо, щоб група оновлювалась, сприяти тому, щоб з'являлися нові учасники процесу. По можливості необхідно проводити спільні тренування з практикуючими з інших додждо, рекомендовані тренування на свіжому повітрі (зі зброєю), виїзні семінари тощо. Творчий підхід до тренувань забезпечить досягання головної мети занять з айкідо – досягнення гармонії внутрішнього світу, фізичної форми та спілкування із зовнішнім світом [6].

В практиці нашого додждо ми використовуємо зміну сенсея, тобто майстра, який проводить заняття. Дуже корисно і ефективно, коли в додждо є вчителі різних статей, аби у практикуючих не було уявлення, що бойове мистецтво – це тільки для чоловіків, або що жінка може бути на татамі виключно у ролі учня.

Також важливо володарям високих рівней кю та данів давати можливість виступати у ролі вчителів для своїх партнерів, адже, пояснюючи техніку своїми словами, вони продовжують вчитися, дізнаються про її глибинний зміст, чого може не відбутися, якщо людина постійно перебуває виключно в ролі студента [7].

Щодо манери виконання технік айкідо, слід відзначити, що чоловікам властива більш агресивна манера, з значним використанням м'язової сили, часто це вибухові поривчасті рухи, що іноді призводять до травмування партнера. Жінки виконують рухи або надто плавно, розділяючи їх на частини та витримуючи надто великі паузи між частинами, або намагаються виконати техніку швидко, копіюючи чоловічу манеру. Айкідоки за 50 років часто демонструють замкненість у суглобах та небажання рухатися, це характерно для обох статей [8].

Спільна робота чоловіків та жінок не тільки вчить використовувати центр тяжіння як точку фокусування усіх сил, а й змушує шукати шляхи для того, щоб працювати разом. Що важливо, при цьому як гендерна належність, так і соціальні нюанси відходять на другий план, адже задача стоїть: виконати техніку айкідо. Також і спостереження за виконання технік або укемі іншими учасниками тренувального процесу складає позитивний вплив на підготовку спортсменів [3]. Як наслідок – атестація не сприймається ними як стрес, а навпаки, це важливий момент переходу на інший рівень, де в успіху кожної окремо взятої людини важливу роль посідає група та кожний партнер, а не лише сама особа, чи її сенсей.

Висновки. Робота в дорослій групі з айкідо має ряд особливостей, адже кожний з учасників тренувально-виховного процесу не є професійним спортсменом, головна мета занять – це підготовка до атестації, а також покращення психо-емоційного стану, фізичної форми, підтримання спеціальної фізичної підготовки, інтелектуальний розвиток тощо.

Під час воєнного стану заняття з айкідо показали, що такі тренування мають не лише фізично-оздоровчий вплив, а й рекреаційно-терапевтичний, адже допомагають долати стрес та негативні емоційні стани. І важливу роль в цьому процесі грає склад групи, а це як жінки, так і чоловіки, першого і другого періоду зрілого віку, а також представники похилого віку, які шляхом взаємовпливу та взаємонавіювання не лише більш ефективно долають труднощі тренувального процесу, а й, переймаючи поведінкові рішення один одного, сприяють емоційному оздоровленню як групи, так і кожного з учасників спортивно-виховного процесу.

Сенсей, як контролююча ланка даної групи, в умовах роботи з дорослими спортсменами, дещо втрачає свій дидактичний вплив, у порівнянні з роботою з підлітками чи дітьми, а стає рівноправним членом групи. Проте продовжує грати вирішальну роль у технічному зростанні групи та вчасному розпізнаванні й заохоченні тих практикуючих, які виявляють найбільшу схильність до інструкторської роботи.

Перспективу подальших досліджень з даної теми вбачаємо у більш детальному вивченні особливостей технічної підготовки до атестації на високі рівні кю та 1-2 дани представників обох статей у змішаній групі з метою максимально ефективно роботи з партнером будь-якої ваги та зросту.

Література

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання /Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т2. с. 155-319.
2. О. Стеруга, О. Дуло. Айкідо як метод самоконтролю та зниження рівня тривожності школярів. Science and Education a New Dimension. Natural and Technical sciences. V (15). Issue 140. 2017. p. 43-45.
3. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 76 с.
4. Faggianelli P., Lukoff D. AIKIDO AND PSYCHOTHERAPY: A STUDY OF PSYCHOTHERAPISTS WHO ARE AIKIDO PRACTITIONERS. The Journal of Transpersonal Psychology. Saybrook Graduate School, San Francisco, CA. Vol. 38. No. 2. 2006. p. 159-178.
5. Saotome, M. Aikido and the Harmony of Nature. Boston & London: Shambhala Publications Inc., 1993. 251 p.
6. Serputko Olha Kostyantynivna, Stepanyuk Svetlana Ivanivna, Kharchenko-Baranetska Luidmyla Leonidivna. PECULIARITIES OF VESTIBULAR TRAINING IN ADULTS WITH CEREBRAL PALSY IN AIKIDO CLASSES. Physical education

and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation: Scientific monograph. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2022. 458 p. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-201-2-12>.

7. Shioda Gozo. Dynamic Aikido. Kodansha International; Illustrated edition. 2013. 160 p.

8. Stepanyuk, S., Serputko, O., Kharchenko-Baranetska, L., Koval, V., Tkachuk V. THE PROBLEM OF PREPARATION OF AIKIDO ATHLETES OF THE SECOND PERIOD OF ADULTHOOD FOR THE FIRST AND SECOND DAN DEGREE ATTESTATION. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports), 1 (145), 2022. p. 13-16. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).03).

9. Ueshiba, K. The spirit of aikido. 1st ed. Kodansha International. 1984. 128 p.

10. Yamada, Y. Ultimate Aikido: Secrets of Self-Defense and Inner Power. Citadel; 1994. 212 p.

References

1. Krutstevych T.Y. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia /Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia. Pidruchnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv fizychnoi kultury i sportu [Theory and methodology of physical education /Methodology of physical education of different population groups. Textbook for students of higher educational institutions of physical culture and sports]. Kyiv: NUFVSU "Olympiiska literatura", 2008. T2. s. 155-319 [in Ukrainian].

2. O. Stegura, O. Dulo. AIKIDO YAK METOD SAMOKONTROLIU TA ZNYZHENNIA RIVNIA TRYVOZHNOSTI SHKOLIARIV [AIKIDO AS A METHOD OF SELF-CONTROL AND REDUCING THE LEVEL OF ANXIETY OF PUPILS]. Science and Education a New Dimension. Natural and Technical sciences. V (15). Issue 140. 2017. p. 43-45 [in Ukrainian].

3. Tovt V. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia dorosloho naselennia ta fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: Navchalnyi posibnyk [Theory and methods of physical education of the adult population and physical training in the Armed Forces of Ukraine: Training manual] /V.A. Tovt, O.A. Dulo, I.I. Marionda. Uzhhorod: PP "Hrafika", 2010. 76 s. [in Ukrainian].

4. Faggianelli P., Lukoff D. AIKIDO AND PSYCHOTHERAPY: A STUDY OF PSYCHOTHERAPISTS WHO ARE AIKIDO PRACTITIONERS. The Journal of Transpersonal Psychology. Saybrook Graduate School, San Francisco, CA. Vol. 38. No. 2. 2006. p. 159-178.

5. Saotome, M. Aikido and the Harmony of Nature. Boston & London: Shambhala Publications Inc., 1993. 251 p.

6. Serputko Olha Kostyantynivna, Stepanyuk Svetlana Ivanivna, Kharchenko-Baranetska Luidmyla Leonidivna. PECULIARITIES OF VESTIBULAR TRAINING IN ADULTS WITH CEREBRAL PALSY IN AIKIDO CLASSES. Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation: Scientific monograph. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2022. 458 p. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-201-2-12>.

7. Shioda Gozo. Dynamic Aikido. Kodansha International; Illustrated edition. 2013. 160 p.

8. Stepanyuk, S., Serputko, O., Kharchenko-Baranetska, L., Koval, V., Tkachuk V. THE PROBLEM OF PREPARATION OF AIKIDO ATHLETES OF THE SECOND PERIOD OF ADULTHOOD FOR THE FIRST AND SECOND DAN DEGREE ATTESTATION. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), 1 (145), 2022. p. 13-16. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).03).

9. Ueshiba, K. The spirit of aikido. 1st ed. Kodansha International. 1984. 128 p.

10. Yamada, Y. Ultimate Aikido: Secrets of Self-Defense and Inner Power. Citadel; 1994. 212 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).22

Стецюк Т.І.

аспірантка IV року навчання

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЗАСОБАМИ ГРИ БАДМІНТОНУ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

У статті представлено методику навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Визначено цільову спрямованість освітнього процесу студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Розглянуто організаційні форми проведення занять з фізичного виховання, розроблено технологію навчання фізичних вправ засобами бадмінтону та рівні навчальних досягнень студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.

Ключові слова: методика, компетенція, рухова діяльність, спосіб життя, спрямованість.

Stetsyuk T. *Methods of teaching physical exercises by means of playing badminton for the students with pedagogical profile with poor health. The article presents a methodology for teaching physical exercises by means of badminton to students with pedagogical profile poor health. The target orientation of the educational process of pedagogical students with poor health is determined. The organizational forms of conducting physical education classes are considered, the technology of teaching physical exercises by means of badminton and the levels of educational achievements by students of a pedagogical profile with poor health are developed. Thanks to the implementation of the proposed teaching methodology with the inclusion of badminton means, students of a pedagogical profile with poor health master their special knowledge, skills, and physical culture and health-improving competence for a healthy lifestyle and active motor activity is formed in their minds.*

Keywords: methodology, motor activity, lifestyle, orientation