

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).14

Гаврилюк В. О.
кандидат педагогічних наук
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державного податкового університету
Бойко В. Ф.
кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет
Чаплицін В. П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет
Живолович С. А.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я,
Державний податковий університет

ПОБУДОВА ПРОГРАМИ МІКРОЦИКЛУ ГІРКОЛИЖНИКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДУ КІНЕЗІОПЛАСТИКИ

У статті висвітлюється вплив методу кінезіопластика при тренуванні статодинамічної стійкості спортсменів гірськолижників. Так як високий рівень функціонального стану спортсмена залежить від збалансованості регулюючих систем, що забезпечують гемодинамічні, метаболічні та енергетичні реакції при м'язовій діяльності.

Метод кінезіопластика спрямований на усунення фізіологічної незрілості спортсмена, впорядкування мимовільних, спонтанних, мікро кінетичних процесів та їх синхронізацію свідомо впорядкованими структурами у напрямку фізіологічної оптимальності функціональних систем у даному виді спорту.

Дослідження проводилось протягом вересня-грудня 2022 року базі дитячо-юнацької спортивної школи Сколівського ОТГ Львівської області. В дослідженні прийняло участь (n=16). Під час дослідження було впроваджено власний метод кінезіопластики у тренувальний мікроцикл, що впровадив кандидат педагогічних наук, доцент Гаврилюк В.О. основними показниками виступили: функціональні показники (тривалість навантаження, кровообіг, споживання O_2 , зміст глікогену, гліколіз, інтенсивність за швидкістю) та показників статичної і динамічної рівноваги (Кефалографія, Тест Флейшмана, "Крокуючий" тест Фукуда "Ходіння навпростець").

Досліджувався вплив даного методу на раціональну побудову тренувального процесу, що призводить до зростання функціональних можливостей органів і систем організму лижників та вдосконалення усього комплексу механізмів, відповідальних за адаптацію.

Ключові слова: гірськолижний спорт, мікроцикл, кінезіопластика, тренування.

Gavriliuk V., Boyko V., Chaplygin V., Zhyvollovych S. Building a microcycle program for skiers using the kinesioplasty method. In the scientific and methodological literature, a great deal of respect was attached to the preparation of the kinesioplasty method during the folding of the training microcycles during the preparation to the final stage, or a series of starts on the singing stage during the final preparation.

At the statistics, there is an injection of a special-preparatory complex of rights for athletes using the kinesioplasty method with training of statodynamic stamina of athletes. Doslidzhuvavsya infusion of this method on the rational budovu training process, scho to increase the functional capacity of the organs and systems of the body of the lizhniks and the full complex of mechanisms that are responsible for adaptation.

The kinesioplasty method was aimed at eliminating the athlete's physiological immaturity, regulating involuntary, spontaneous, micro-kinetic processes and their synchronization with consciously ordered structures in the direction of physiological optimality of pathological or newly formed functional systems in this sport. This helps to increase the degrees of freedom in the joints, and the athlete himself consistently gets the opportunity to implement systematic training motor activity.

Studies of the scientific and methodological literature in skiing indicate that upon reaching a high level of sports fitness, maximum indicators of internal inter-component correlations appear in athletes, and after the end of the competition period, they very quickly fall to levels lower than in the preparatory period.

Thus, in training races, it is important to take into account and develop special specific states of the body's functional systems of skiers.

Our research has shown that a significant contribution to the performance of skiers' sports activities is made by the translational system, the ability to maintain body balance through dynamic stabilization in relation to the gravity vector. The ability to maintain balance during the race determines the final result.

The study was conducted during September-December 2022 at the base of the children's and youth sports school of Skoliv OTG of the Lviv region. (n=16) participated in the study. During the research, the own method of kinesioplasty was introduced into the training microcycle, which was implemented by candidate of pedagogical sciences, associate professor V. Gavriliuk.

Key words: hirskolizhny sport, microcycle, kinesiotherapy, training.

Постановка наукової проблеми та її значення. Останнім часом в лижних видах спорту сталося чимало змін та нововведень. Введено спринтерські перегони, естафету, гонки і масові старты. У свою чергу, введення нових дисциплін призводить до удосконалення організаційно-методичних основ спортивної підготовки.

Основні дослідження в цих видах спрямовані на побудови тренувального процесу та планування різних складових з урахуванням класичного і конкового стилю пересування на лижах. У той же час, досліджень, в яких розглядалися б питання підготовки лижників-гонщиків з використанням сучасних наукових методів в мікроциклах - недостатньо.

Особливістю лижних перегонів є різко виражений змінний характер рельєфу дистанцій, на якому вони проводяться. Це суттєво впливає на функціонування організму та постуральний баланс спортсменів. Дослідженнями встановлений тісний зв'язок між значенням ЧСС і профілем траси. Різниця між найбільшим і найменшим значенням складає 20 уд./хв. [1,8].

Останніми роками зазнала зміни методика підготовки спортсменів, в основу якої покладені індивідуальні анатомо-фізіологічні, біологічні і психологічні особливості організму спортсменів.

Проте відсутні дослідження, що стосуються практичних рекомендацій підготовки кваліфікованих гірськолижників у мікроциклах з використанням методу кінезіопластики [1].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Все різноманіття форм підготовки з фізичного виховання поділяються на дві групи урочні та неурочні. Ми звернемо увагу на урочні форми заняття, які поділяються на урок фізичної культури, що організовуються і проводяться викладачем фізичної культури та спортивно-тренувальні заняття, проводяться тренером, за направленістю на вдосконалення тих хто займається з обраного виду спорту. Основною ознакою їх є те що вони проводяться з постійним составом (класом або групою), дані заняття проводяться за визначеними програмами, стабільністю розкладу, лімітом часу, постійним числом занять в тижневому циклі, чверті, семестрі і так далі [5, с.71].

Так система сучасного спортивного тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов тощо [1, 2, 4, 7].

У роботах вчених (О. О. Вінник, В. П. Карленко, В. В. Єфанова, В. Ф. Малежик, В. М. Нестерова, Ф.П. Сулова, С.К. Фоміна) розглядається питання про підготовку до участі в перегонах класичним стилем та ковзанярськими ходами [4,7].

Ряд науковців визначають мікроцикл як певну кількість занять, що проводяться протягом декількох днів та забезпечують вирішення комплексних завдань певного етапу підготовки. Тривалість мікроциклів коливається від трьох днів до двох тижнів. Найпоширенішими є 7-денні мікроцикли. Мікроцикли іншої тривалості планують у змагальному періоді, що пов'язано з необхідністю змінити режим діяльності, сформувати специфічний ритм працездатності у відповідності до умов відповідальних змагань [1,9].

За даними авторів, середньо дистанційний пульс лижників-гонщиків, залежно від індивідуальних функціональних можливостей, коливається від 156 ± 2 до 192 ± 3 уд./хв. Кожен з вказаних рівнів діяльності серцево-судинної системи здатен при оптимальних умовах забезпечити досить високий рівень спортивного результату. Але, враховуючи те, що при менш інтенсивному навантаженні протікання процесів енергозабезпечення відбувається набагато ефективніше, оптимальна зона середньо ЧСС може бути в діапазоні 170-180 уд./хв.

Високий рівень функціонального стану спортсмена залежить від збалансованості регулюючих систем, що забезпечують гемодинамічні, метаболічні та енергетичні реакції при м'язовій діяльності [2].

Тільки під час тренування здійснюється формування спеціальних фізичних навиків і умінь, розвиток фізичних якостей, підвищуються функціональні можливості спортсменів-гірськолижників.

Одним з важливих напрямків системного управління рухами в спорті є дослідження координаційної структури рухів на основі аналізу м'язової активності.

У спортсменів-гірськолижників, робота активності м'язів антогоністів відображає пластичність координаційних перебудов керуючих нервових центрів, миттєві адаптаційні перебудови системи управління рухами, шляхи розширення функціональних резервів. Однак проблема підвищення статодинамічної стійкості в процесі довгострокової адаптації до напруженої м'язової діяльності є однією з найбільш слабо освітлених.

Мети статті – розробити мікроцикл тренування спортсменів-гірськолижників з використанням методу кінезіопластики.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан постурального балансу та статодинамічної стійкості гірськолижників різної кваліфікації та їх динаміку під впливом спеціального тренування.

2. Апробувати методику кінезіопластики у розвитку постурального балансу спортсменів-гірськолижників для застосування її у структурі мікроциклу.

Дослідження виконано згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічне спостереження за тренувальним процесом; тестування статичної рівноваги: структурна діагностика, визначення вестибулярної стійкості та тестування динамічної рівноваги

Розробка тренувального мікроциклу спортсменів-гірськолижників з використанням методу кінезіопластики, та дослідження, було проведено на базі дитячо-юнацької спортивної школи Сколівського ОТГ Львівської обл.

Метод кінезіопластика був спрямований на усунення фізіологічної незрілості спортсмена, впорядкування мимовільних, спонтанних, мікро кінетичних процесів та їх синхронізацію свідомо впорядкованими структурами у напрямку фізіологічної оптимальності патологічних або новоутворених функціональних систем у даному виді спорту. Це сприяє збільшенню ступенів свободи в суглобах, а сам спортсмен послідовно отримує можливість реалізувати системо тренувальну рухову активність.

Наше дослідження показало, що значний внесок у результативність спортивної діяльності гірськолижників вносить поступальна система, здатність підтримки рівноваги тіла шляхом динамічної стабілізації щодо вектору гравітації. Вміння зберігати рівновагу під час гонки і визначає підсумковий результат [8,10].

Таким чином, в тренувальних перегонах важливо враховувати і розвивати особливі специфічні стани функціональних систем організму спортсменів-лижників. Реакції з боку функціональних систем організму спортсменів при інтенсивності тривалому навантаженню на витривалість представлені в (табл.1).

Таблиця 1.

Реакція організму спортсменів-гірськолижників при навантаженні на витривалість

Функціональні показники	Умовні показники	Типи витривалості			
		1	2	3	4
Тривалість навантаження	T(мін)	> 360	90-360	35-90	10-35
Кровообіг	Уд·хв	130-150	151-170	171-180	181-190
Споживання O ²	V O, %	60	61-80	90	95
Зміст глікогену	%	95	80	60	40
Гліколіз	ммоль·л ⁻¹	3	4	9	12
Інтенсивність за швидкістю	%	< 90	90	95	100

Рухи лижника на дистанції різноманітні і складні по координації. Спортсмен повинен не лише володіти навичками, що забезпечують пересування різними способами по рівнині і долати підйоми і спуски, але і уміти використати ці рухові навички в складних умовах, іноді при миттєвій зміні рельєфу і напрям траси [1,2].

При пересуваннях на лижах в роботі беруть участь майже усі м'язи тіла. Тому лижники, як правило, відрізняються рівномірним розвитком мускулатури [4].

М'язи лижника мають бути адаптовані до роботи, як в аеробних, так і в анаеробних умовах [7].

Дихальні м'язи виконують при лижних перегонах інтенсивну і тривалу роботу, що суттєво впливає на їх розвиток.

Для досягнення високих результатів лижники повинні мати високу, аеробну продуктивність. У кваліфікованих спортсменів, величина МПК рівна біля 75-86 мл·хв⁻¹·кг, у жінок – біля 60-65 мл·хв⁻¹·кг [8].

Численні дослідження показали, що для досягнення високих результатів на світовій арені лижник повинен мати МПК не менше 80 мл·мин⁻¹·кг, а лижниця - не менше 70 мл·хв⁻¹·кг [6].

В останні роки для кваліфікованих гонщиків застосовуються різні дистанції: спринт 1000 – 2000 м, дуатлон, естафетні гонки. Тому лижник-гонщик повинен володіти високою функціональною, вольовою та технічною підготовленістю.

Техніка пересування на лижах повинна бути доведена до автоматизму і бути стійкою. У той же час, їй притаманна варіативність (зі зміною умов ковзання, рельєфу траси, тактичної боротьби та інше).

Одна з найважливіших якостей техніки, це індивідуальність, яка визначається будовою тіла, зростом, масою, рівнем фізичного розвитку та психологічними особливостями лижника.

У процесі дослідження виявлено, що включення методу кінезіопластика у мікроциклах сприяє удосконаленню координаційних механізмів лижників, що створює умови кращому засвоєнню технічних прийомів та веде до зменшення енерготрат, що є одним з критеріїв підвищення функціональних резервів системи управління рухами спортсменом.

Дослідження статичної і динамічної рівноваги у стані спокою у 80-ти борців на етапі початкової підготовки дозволили встановити, що в більшості з них ці показники знаходилися в межах фізіологічної норми. Проте у 26 спортсменів виявлено відхилення досліджуваних показників (табл.2).

Таблиця 2

Показники статичної і динамічної рівноваги у юних спортсменів на початку експерименту

Показники	Кефалографія	Тест Флейшмана	"Крокуючий" тест Фукуда		"Ходіння навшпирець"
	Ікфг, см	с	см	градуси	см
Групи	Mx±Smx	Mx±Smx	Mx±Smx	Mx±Smx	Mx±Smx
1 (n-30)	2,4±0,2	10,2±0,86	95,3±1,3	28,7±1,2	12,3±2,1
3 (n-26)	2,2±0,2	12,7±0,25	85,9±1,2	23,3±1,3	10,7±2,2

Середні показники статичної та динамічної рівноваги у стані спокою в експериментальній і контрольній групах, отримані після мікроциклу навчально-тренувальних занять, не мають статистично достовірних розходжень (P>0,05). Проте, застосування тренування вестибулярного аналізатора в експериментальній групі викликало усе ж більш виражені позитивні зміни цих показників, ніж у контрольній групі (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняльна характеристика показників статичної і динамічної рівноваги в експериментальній та контрольній групах після мікроциклу навчально-тренувальних занять

Показники	Групи спортсменів		
	Експериментальна	Контрольна	P
	Mx±Smx	Mx±Smx	
Кефалографія, (лфг)	1,55±0,4	1,9±0,4	< 0,05
Тест Флейшмана (с)	15,52±1,23	14,6±1,34	< 0,05
"Крокуючий" тест Фукуда (см)	86,4±1,9	88,5±2,0	< 0,05
(градуси)	22,5±1,2	23,8±1,5	< 0,05
"Ходіння навпростець" (см)	7,4±2,1	8,6±1,9	< 0,05

Заходами для вирішення завдань виступає сукупність прийомів та спеціальних засобів, що відбувається під час тренувального процесу. Формування моделі та узагальнення тренерського досвіду, щодо спроможності спортсменів набути стану максимального вибуху, який трансформується в структуру готовності до високого спортивного результату в залежності від індивідуальних здібностей, статі, рівня підготовленості тощо [4, с. 59]. Але неостанню роль у процесі підготовки спортсменів гірськолижників відіграє роль їх рекреаційні складові та відновлюванні процеси після отримання травм.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури переконує в тому, що у відносно незначній кількості публікацій висвітлені питання методики тренування вестибулярного аналізатора для спортсменів лижників та відсутні дані про застосування методу кінезіопластика для підвищення статичної і динамічної рівноваги. Впровадження методу в мікроциклах занять є ефективним засобом розширення функціонального діапазону спортсменів гірськолижників.

Запропонований метод кінезіопластика ефективно впливає на розвиток постурального балансу та значного поліпшує показники статичної та динамічної рівноваги.

Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці ефективності побудови довготривалого тренувального процесу гірськолижників щодо формування навантажень та відновлення збірних жіночих та чоловічих команд з використанням методу кінезіопластики.

Література

- Арзютов Г.М., Гаврилюк В.О., Лукіяничук В.Л. Кінезіологія "живих рухів" у спорті / Г.М. Арзютов, В.О. Гаврилюк, В.Л. Лукіяничук // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2014. – Вип. 11 (52). – С. 4–9.
- Драчук С.П. Біомеханіка людини. Тлумачний словник-довідник / С.П. Драчук, В.Ю. Богуславська, О.Г. Сокольвак. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 360 с.
- Кучеренко В.М. Технічна підготовка лижника: Навч. посібник для студентів фак-тів фіз. виховання і вчителів шкіл. - Тернопіль, – 2003. - 97 с.
- Лаврентьев О.М., Крупеня С.В., Малинський І.Й. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія N15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 5(136) 21. – С.58-61.
- Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьев О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 10(118)19 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 97-101.
- Фабрі З. Й., Чернов В. Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. – Вид. 2-е, доп. і перероб. – Ужгород: Ужгородський національний університет; Вид-во СП "ПоліПрінт" – 2014. – 91 с.
- Вовканич Л.С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посібник для перепідготовки спеціалістів ОКР "бакалавр" / Л.С. Вовканич, Д.І. Бергтраум – Л.: ЛДУФК. - 2013. – Ч. 2. – 196 с.
- Яремко Є. О. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для прак. занять / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич - Львів: ЛДУФК. - 2014. - 192 с.
- Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер». - 2007. - 273 с.

References

- Arzyutov G.M., Gavrilyuk V.O., Lukyanchuk V.L. (2014). Kineziologiya "live changes" in sports. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 11 (152), 4-9.
- Drachuk S.P. Biomechanics of a person. Tlumachny dictionary-dovidnik / S.P. Drachuk, V.Yu. Boguslavska, O.G. Sokolvak. - Vinnitsa, TOV "Nilan-LTD", 2016. - 360 p.
- Kucherenko V.M. (2003). Technical training of a lizhnik: Navch. a guide for students of faculties of fiz. learning and reading schools. - Ternopil, - 97.
- Lavrentiev O.M., Krupenya S.V., Malinskyi I.Y. (2021) Formation of a model of professional training of a coach in a

chosen sport. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 5 (136), 58-51.

5. Malynskiy, I. I., Sergienko, Y. P., Gylay, V. S., Lavrentiev, O. M. (2019). Improving the level of physical preparation of different groups of the population. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 10(118), 97-110.

6. Priymakov A.A., Monogarov V.D. (2016) Muscle activity and intermuscular interactions in the control of program movements in conditions of intense muscular activity in athletes / A.A. Priymakov, V.D. Monogarov // Science in Olympic sports. - 2000. - Spec. Release. – P.47 - 55.

7. Fabry Z. Y., Chernov V. D. (2014) Biochemical foundations of physical culture and sport: Uzhgorod.Type of JV "PolyPrint"- 91.

8. Vovkanich L.S. (2016) Physiological foundations of physical education and sports:–Lviv.- Part 2. - 196.

9. Yaremko Y. O. (2014) Physiology of physical education and sport: Navch. posib. for practical take. -Lviv : LDUFK. - 192.

10. V.M. Kostyukevich. (2007). Theory and methods of training athletes of high qualifications: Vinnytsia: "Glider".- 273.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).15

УДК 796: 355.45

Галан Я.П.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання та спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ ДО ОБОРОНОЗДАТНОСТІ ДЕРЖАВИ

Як свідчать численні дослідження, у сучасному світі забезпечити обороноздатність держави можливо тільки у співпраці з різними галузями, в тому числі й фізичною культурою та спортом. Одним із важливих аспектів забезпечення надійного ступеня національної безпеки держави є її власні боєздатні збройні сили, до яких повинні належати особи, що мають відповідний рівень фізичної підготовки та здоров'я в цілому. Наразі у зв'язку з пандемією COVID-19 спостерігаємо недостатній рівень рухової активності, що становить серйозну проблему та загрозу для сучасного суспільства та його обороноздатності в майбутньому. Пошук і наукове обґрунтування педагогічних умов, а саме методів і засобів, спрямованих на забезпечення ефективного розвитку рухових якостей школярів, їхнього ставлення до фізичної культури й спорту вважаємо одними із найважливіших та найперспективніших завдань для вдосконалення системи обороноздатності України, адже саме від теперішнього покоління залежить майбутнє держави. Обороноздатність держави – це здатність до захисту в разі збройної агресії або збройного конфлікту, саме тому фізична культура і спорт відіграють визначальну роль у цьому процесі. Різні дослідження, що здійснювалися за останній час, вказують на те, що основа, яка впливає на обороноздатність країни та її захист, закладається ще в дитинстві.

Актуальність зазначеної проблеми полягає у формуванні та виділенні основних педагогічних умов щодо популяризації фізичного виховання та спорту як засобів обороноздатності держави та захисту її суверенітету. Педагогічні умови – категорія, що визначається як система певних форм, методів, засобів, матеріальних умов, реальних ситуацій, що об'єктивно склалися чи суб'єктивно створених, необхідних для досягнення конкретної педагогічної мети.

Одним з універсальних та найбільш дієвих засобів обороноздатності вважаємо саме рухову активність, здоровий спосіб життя, фізичну культуру і спорт. Завдяки цьому ми маємо змогу виховати здорових, сильних, витривалих захисників. Від того, якою мірою відбудеться залучення школярів до рухової активності, здорового способу життя заняття фізичною культурою і спортом, залежить рівень обороноздатності України в майбутньому.

Ключові слова: рухова активність, гіпокінезія, спорт, здоровий спосіб життя, фізична культура, обороноздатність держави.

Galan Y. Physical education and sports as a means of increase the level of motivation to the defense capacity of the state. Numerous studies prove the fact that in the modern world, it is possible to ensure the state's defence capability only through cooperation with various fields, including physical education and sports. One of the important aspects of ensuring a reliable degree of the state's national security is its own combat-ready armed forces, which should include persons with an appropriate level of physical training and health condition. Currently, taking into account the break out of the COVID-19 pandemic, an insufficient level of physical activity is observed among young children, which poses a serious problem and a threat to modern society and its defence capability in the future. Scientific substantiation of pedagogical conditions, namely methods and means aimed at ensuring the effective development of schoolchildren's motor qualities, and their attitude to physical culture and sports is one of the most important and promising tasks aimed at improving the defence system of Ukraine. The future of the state depends on the current generation. The state's defence capability is the ability to defend itself in case of armed aggression or armed conflict, which is why physical culture and sports play a decisive role in this process. Various studies provide evidence that the foundation that affects a country's defence capability is laid in childhood.

The relevance of the mentioned issue lies in the formation and selection of the main pedagogical conditions for the popularization of physical education and sports as a means of the defence capability of the state and the protection of its sovereignty. Pedagogical conditions are a category defined as a system of certain forms, methods, means, material conditions,