

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,

and real situations that are objectively developed or subjectively created, necessary to achieve a specific pedagogical goal.

One of the universal and most effective means of defence capability is physical activity, a healthy lifestyle, physical culture and sports, which enable us to raise healthy and strong defenders. The level of Ukraine's defence capability in the future depends on the extent to which schoolchildren will be involved in motor activity, a healthy lifestyle, and physical education and sports.

**Key words:** motor activity, hypokinesia, sport, healthy lifestyle, physical education, state's defence capability.

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Останнім часом в найбільш розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя. Але в українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді, та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем. Більшість молоді належно не піклується про своє здоров'я, і не звертається до ефективних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи [8; 21]. Адже рухова активність є одним з ключових показників фізичного розвитку людини – вона створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей і сприяє більш швидкому оволодінню основними руховими та прикладними навичками. У цьому зв'язку стає все більш актуальною проблема недостатньої рухової активності. Негативними наслідками недостатньої рухової активності (гіпокінезії) зазвичай є гіподинамія, тобто нестача фізичної напруги і ослаблення м'язової діяльності, що призводить до збільшення захворюваності і зниження адаптаційних можливостей організму. Той факт, що рухова активність є неодмінною складовою здорового способу життя і основним засобом обороноздатності держави, вказує на гострі проблеми її дефіциту [15; 22].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Рухова активність – важливий чинник збереження високої не лише фізичної, а й психічної працездатності людини. Вона дає змогу сформувати здатність людини до самокерування, зміцнити здоров'я, стимулювати розвиток фізичних якостей, вдосконалити психічну діяльність. У сучасних умовах життя рухова активність людини різко знижується. Недостатня рухова активність негативно впливає на різноманітні сфери життєдіяльності. Дослідження з цієї теми доводять, що від рівня рухової активності залежать функціональні спроможності людини, продуктивність та інтелектуальна діяльність, і навіть тривалість життя. Зокрема питання рухової активності висвітлено в напрацюваннях Андрєєвої О.В., Рибалко П.Ф., Самохвалової І.Ю. та ін. [1; 13; 16; 23].

**Метою статті** є пошук шляхів та педагогічних технологій з фізичної культури та спорту як засобу підвищення рівня мотивації до обороноздатності держави.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, синтез, порівняння.

У багатьох дослідженнях підтверджується провідна роль рухової активності й доводиться, що саме завдяки їй, фізичній культурі, спорту, здоровому способу життя ми маємо змогу виховати здорове покоління, яке відзначатиметься оптимальним рівнем фізичних і моральних якостей. Однак руховій активності як важливого компоненту обороноздатності держави не приділено значну увагу. Саме це зумовлює актуальність досліджуваної проблеми.

**Результати дослідження.** Питання підвищення рівня рухової активності є актуальним у наш час, оскільки від цього залежить здоров'я молодого сучасного покоління і безпосередньо усієї нації. Обмежена рухова активність спричиняє зниження працездатності, функціональних можливостей організму й загалом уповільнює його нормальний розвиток. Саме тому низка дослідників вважає рухову активність засобом дотримання біологічних потреб організму, від яких залежить фізичне, психічне, соціальне здоров'я та рівень когнітивного розвитку й усіх систем життєдіяльності [15; 18; 20].

Рухова активність – біологічна потреба організму людини, що відіграє важливу роль у її життєдіяльності та знаходиться в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища [3; 5; 8].

Проблема зниження рівня рухової активності, яку ще називають гіподинамією, набула важливості саме в останній період, оскільки суспільство стикнулося з безліччю різних питань, пов'язаних із погіршенням та загрозою для здоров'я. Гіподинамія впливає на різні рівні здоров'я людини та призводить до утворення нових захворювань, з якими стає дедалі важче боротися. Той факт, що рухова активність є чи не найважливішим складником здорового способу життя і основним засобом зміцнення здоров'я, свідчить про гострі проблеми її дефіциту в сучасного покоління. Зокрема, низка науковців вважає рухову активність природним фактором, який має опосередкований вплив на розвиток організму і забезпечує не тільки його адаптацію до навколишнього середовища, але й оптимізацію життєдіяльності [2; 4; 9; 12; 24].

Наразі у зв'язку з пандемією COVID-19 спостерігаємо недостатній рівень фізичної підготовки, що становить серйозну проблему та загрозу для сучасного суспільства та його майбутнього. Пошук і наукове обґрунтування педагогічних умов, а саме шляхів, методів і засобів, спрямованих на забезпечення ефективного розвитку рухових якостей молодого покоління, їхнього ставлення до фізичної культури й спорту, обороноздатності держави, вважаємо одними із найважливіших та найперспективніших аспектів сучасності, які необхідно інтегрувати в навчально-виховний процес (Рис. 1.).

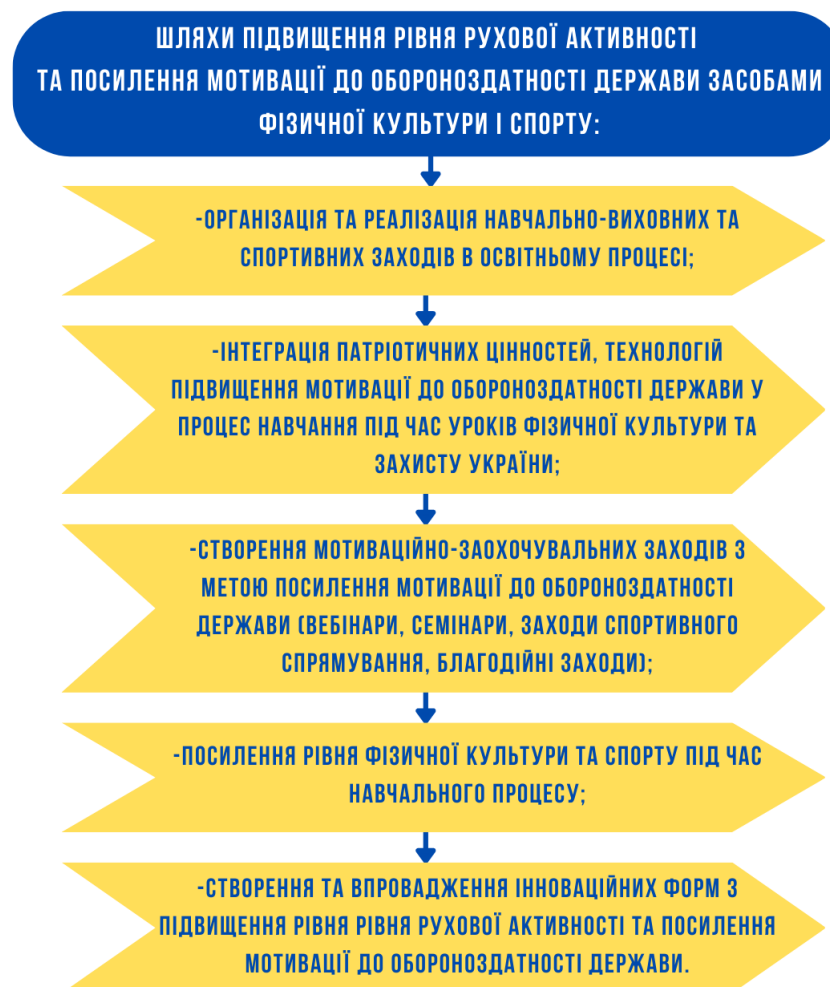


Рис. 1. Шляхи підвищення рівня рухової активності та посилення мотивації до обороноздатності держави засобами фізичної культури і спорту

Теперішні події доводять нам, що гіподинамія є анти фізіологічним фактором, руйнує здоров'я і призводить до недієздатності. Сучасна молодь веде малорухливий спосіб життя, який нерідко характеризують як «сидячий». До того ж, він супроводжується стресом, невизначеністю, тривожністю, що значно підсилює негативний вплив і сприяє ще більшому зниженню загального стану здоров'я. Саме тому рухову активність вважають потужним і дієвим фактором підвищення адаптивних можливостей організму і його функціональних резервів [11; 20].

Крім того, руховій активності належить функція своєрідного регулятора росту і розвитку молодого організму, що у свою чергу є необхідною умовою для становлення і удосконалення людини як біологічної істоти і соціального суб'єкта. Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку молодого покоління, адже рухова активність і загалом активний здоровий спосіб життя підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність, що є надзвичайно важливим у реаліях сьогодення.

На думку багатьох вчених, до основних причин зниження рівня рухової активності належать звикання до малорухливого способу життя, наявність зниженої рухової ініціативи, запобігання занять з фізичної культури, неправильна організація навчально-виховного процесу, перевантаження навчальними заняттями, ігнорування фізичного виховання, відсутність вільного часу [6; 7; 19].

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 занять фізичною культурою і спортом, залежить рівень обороноздатності України в майбутньому (Рис. 2.)

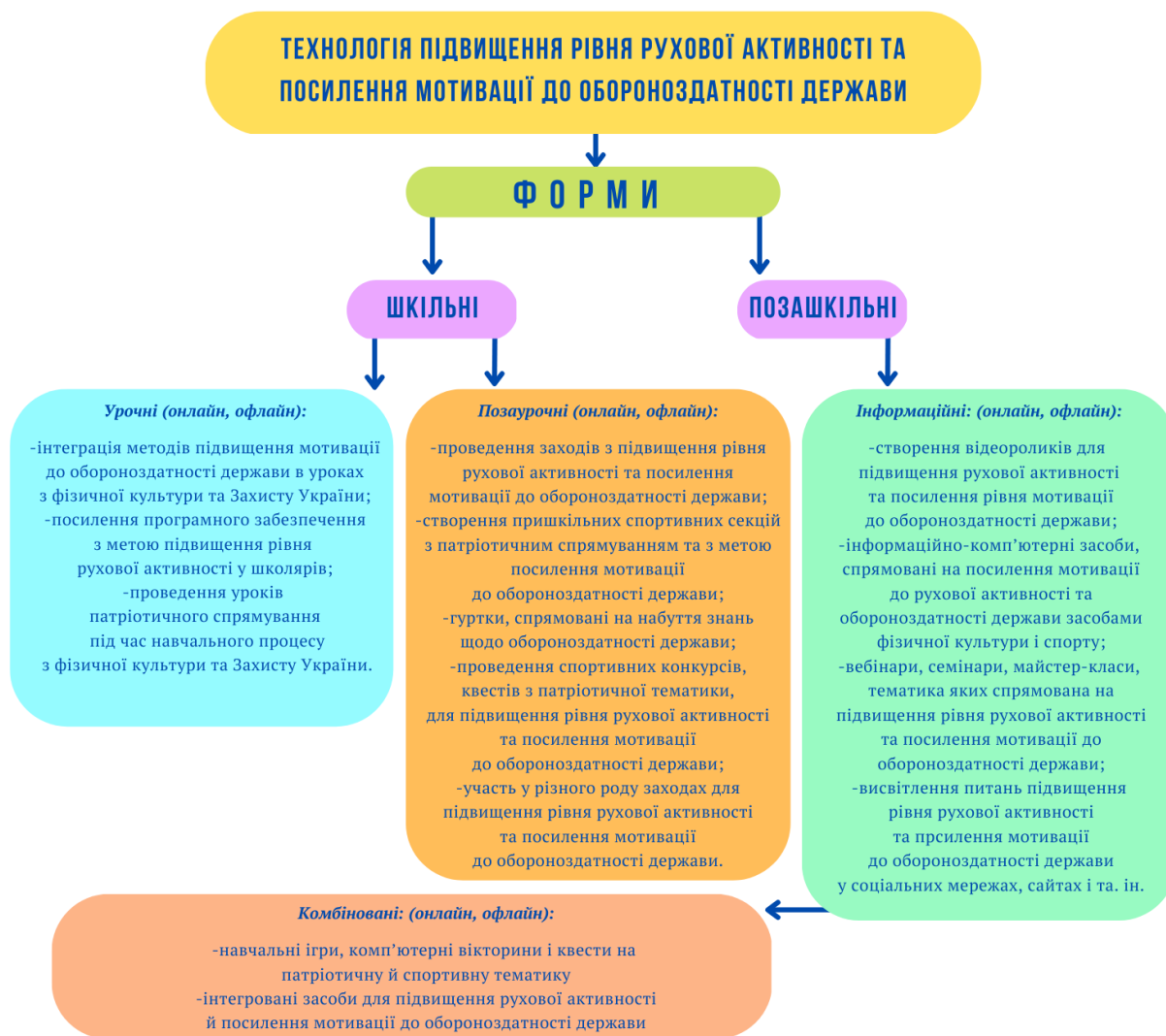


Рис. 2. Технологія підвищення рівня рухової активності та посилення мотивації до обороноздатності держави

У сучасних умовах присутня тенденція до недостатньої повсякденної рухової активності, яка знижує оптимальне функціонування основних фізіологічних систем організму, спричиняє умови для різкого погіршення здоров'я. Це пов'язано із зниженою мотивацією до фізичної культури, спорту, здорового способу життя, нерозумінням їхньої соціальної, оздоровчої та виховної цінності. Сучасне покоління все частіше стикається з проблемою стрімкого зниження рухової активності. За дослідженнями багатьох учених, саме рухову активність вважають одним з базових показників фізичного розвитку людини. У зв'язку з цим, вона створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей і сприяє більш швидкому оволодінню основними руховими та прикладними навичками [4; 17].

Результати досліджень доводять, що сучасна молодь страждає від недостатньої рухової активності, обсяг якої з кожним роком зменшується. Така тенденція супроводжується хронічною втомою, появою різноманітних захворювань, хронічними хворобами, зниженою концентрацією та продуктивністю, низьким рівнем працездатності та ін. Враховуючи це, варто зазначити, що саме рухова активність як важливий складник фізичної культури є незамінним фактором життєдіяльності організму, позитивно впливає на стан здоров'я молоді, підвищує працездатність, поліпшує загальний стан організму та забезпечує усебічний гармонійний розвиток. Численні дослідження щодо дефіциту рухової активності дітей і молоді, які провели вітчизняні й закордонні вчені, підтверджують той факт, що сьогодні одним із основних факторів кризового стану здоров'я населення є обмежена рухова активність [13; 14].

У сучасних умовах ефективними та доступними засобами профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності, проведення дозвілля школярів є фізична культура та зокрема рухова активність [5]. Саме тому будь-які форми рухової активності націлені на підтримку основних функцій життєдіяльності молодого покоління: уваги, працездатності, зняття фізичної й тілесної втоми, усуненні наслідків стресу й тривожності, підвищенні емоційного стану та його стабілізації (Рис. 3.).



Рис. 3. Заходи з рухової активності в контексті патріотичного виховання школярів

Враховуючи вищезазначене, ще з юних років важливо закласти відповідальне й дбайливе ставлення до власного здоров'я, яке стане міцним фундаментом протягом усього життя, тобто приділяти увагу фізичному розвитку. Таким чином, багатофункціональність процесу рухової активності людини забезпечує результативне функціонування організму в цілому, що дозволяє якісно підвищити рівень його життєдіяльності. Так, завдання підвищення рівня рухової активності повинно бути пріоритетним у діяльності майбутніх вчителів фізичної культури.

**Висновки.** Отже, у сучасних умовах спостерігаємо значне зниження рухової активності, ця тенденція стрімко набуває дедалі більших обертів. Як результат у молодого покоління з'являються симптоми гіподинамії, а саме: погіршення загального стану здоров'я, виникнення певних захворювань, нестабільний емоційний стан. У цьому випадку ефективний і дієвий засіб профілактики захворюваності, підвищення стійкості організму, поліпшення розумової і фізичної працездатності підростаючого покоління – підвищення рівня їхньої рухової активності як засобу підвищення мотивації до обороноздатності держави.

Під час дослідження було виокремлено і розроблено технологію підвищення рівня рухової активності та посилення мотивації до обороноздатності держави, а також шляхи підвищення рівня рухової активності та посилення мотивації до обороноздатності держави засобами фізичної культури і спорту. Саме це дасть змогу підтримувати оптимальний рівень здоров'я школярів, боротися із гіподинамією та її негативним впливом, а також посилювати мотивацію до занять фізичною культурою і спортом, що у свою чергу вплине на рівень обороноздатності держави.

#### Література

1. Андреева О., Садовський О. (2016). Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 1, 19-22.
2. Безверхня Г. (2013). Шляхи забезпечення оптимальної рухової активності учнів середнього шкільного віку. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи, 45, 329 с.
3. Горобей М.П. (2014). Головні причини недостатньої рухової активності студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 118 (3), 91-93.
4. Грицюк С.А. (2014). Рухова активність як засіб подолання розумової втоми молодших школярів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2, 402-411.
5. Дутчак М. (2015). Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (2), 44-52.
6. Ковтун А. (2015). Рухова активність студенток вищих навчальних закладів. Молода спортивна наука України, 2, 105-108.
7. Мандюк А.Б. (2018). Рухова активність в інформаційному середовищі учнів загальноосвітніх шкіл віком 12-14 років. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 152 (2), 97-101.
8. Олійник М.М. (2017). Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей. Вісник університету імені Альфреда Нобеля, 2 (14), 90-94.
9. Павленко Є. А. (2018). Рухова активність як невід'ємна складова формування здорового способу життя студентської молоді. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету, (1), 191-195.
10. Пантік В. (2018). Структура та рівень рухової активності студентів закладів вищої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, (43), 63-72.
11. Приходько В. В. (2016). Рухова активність. Звичка до занять фізичною культурою. Фізкультурна діяльність особи. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 1 (55), 293-35.
12. Приходько В. В. (2015). Стан та перспективи реформування системи фізичного виховання у вищій школі України. Науковий часопис педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 12 (67) 15, 95-105.
13. Рибалко П.Ф., Самохвалова І.Ю. (2020). Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять. Modern researcher in psychology and pedagogy: collective monograph. Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing", 333-352.
14. Ріпак М. (2017). Стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 5 К (86), 380-282.

15. Ріпак М., Ріпак І., Маланчук Г., Грибовський В., Котов С. (2013). Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Молода спортивна наука України, 2, 164-169.
16. Самохвалова І., Рибалко П., Моргунів О. (2020). Рухова активність та мотивація до занять із фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 10 (104), 235-244.
17. Франків Є.Є., Григус І.М. (2012). Мотивація рухової активності школярів. Теорія та методика фізичного виховання, 6, 15-18.
18. Цись Д.І. (2012). Забезпечення оптимальної рухової активності студентів у вищому навчальному закладі. Сборник научных трудов SWorld, 50 (4), 65-68.
19. Цьось А., Бергер, О. Сабіров (2015). Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, С. 202-210.
20. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. (2014). Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 4 (28), С. 83-87.
21. Galan, Ya., Ohnystyi, A., Andrieva, O., Zoriy, Ya., Moseychuk, Yu., Yarmak, O., Ohnysta, K., Kozhokar M. (2020). Pedagogical conditions for the formation of physical culture in first grade school students by means of olympic education in the New Ukrainian School. Collective monograph. Edited by. Riga, Latvia "Baltija Publishing", 118 p. <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/49>
22. Galan Ya., Korzb Yu., Zavgorodnia T., Strazhnikova I., Kushnir I., Shestobuz O., Yarmak O., Tsybanyuk O., Kozhokar M. (2019). Correction of the psychophysiological state of young men aged 11-12 years by means of hiking tourism. Journal of Physical Education and Sport, 19 (Supplement issue 6), 2120-2126. <https://efsupit.ro/images/stories/november2019/Art%20318.pdf>
23. Yaroslav Galan, Lidiia Dotsyuk, Ivan Vaskan, Iryna Kushnir, Olena Hauriak, Lesia Lohush, Nataliia Kuchumova, Olga Beshlei. (2022). Monitoring the effectiveness of innovative forms of orienteering during the Covid-19 pandemic. Journal of Physical Education and Sport, 22 (8), 1885-1892. <https://www.efsupit.ro/images/stories/august2022/Art%20238.pdf>
24. Prikhodko V, Tomenko O, Radziejowski P, Dolbysheva N, Solovey D, Galan Y. (2021). Justification of specific principles of state and public management for sports area development in Ukraine. Balt J Health Phys Act, Suppl (2), 109-121. <https://www.balticsportscience.com/journal/vol13/iss7/11/>

#### References

1. Andreeva O., Sadovskiy O. (2016). Ruhova aktivnist yak skladova rekreatsionoyi kulturi studentiv. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu, 1, 19-22.
2. Bezverhnyia G. (2013). Shlyahi zabezpechennya optimalnoyi ruhovoyi aktivnosti uchniv serednogo shklnogo viku. Psihologo-pedagogichni problemi silskoyi shkoli, 45, 329 s.
3. Gorobey M.P. (2014). Golovni prichini nedostatnoyi ruhovoyi aktivnosti studentiv. Visnik Chernigivskogo natsionalnogo pedagogichnogo universitetu, 118 (3), 91-93.
4. Gritsyuk S.A. (2014). Ruhova aktivnist yak zasib podolannya rozumovoyi vtomi molodshih shkolyariv. Pedagogichni nauki: teoriya, istoriya, innovatsiyni tehnologiyi, 2, 402-411.
5. Dutchak M. (2015). Paradigma ozdorovchoyi ruhovoyi aktivnosti: teoretichne obgruntuvannya i praktichne zastosuvannya. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu, (2), 44-52.
6. Kovtun A. (2015). Ruhova aktivnist studentok vischih navchalnih zakladiv. Moloda sportivna nauka Ukrayini, 2, 105-108.
7. Mandyuk A.B. (2018). Ruhova aktivnist v informatsionomu seredovischi uchniv zagalnoosvitnih shkll vikom 12-14 rokov. Visnik Chernigivskogo natsionalnogo pedagogichnogo universitetu, 152 (2), 97-101.
8. Oliyik M.M. (2017). Roi sim'yi u formuvanni ruhovoyi aktivnosti ditey. Visnik universitetu imeni Alfreda Nobelya, 2 (14), 90-94.
9. Pavlenko E. A. (2018). Ruhova aktivnist yak nevid'Emna skladova formuvannya zdorovogo sposobu zhittya studentskoyi molodi. Naukovi zapiski Berdyanskogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu, (1), 191-195.
10. Pantik V. (2018). Struktura ta riven ruhovoyi aktivnosti studentiv zakladiv vischoyi osviti. Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi, (43), 63-72.
11. Prikhodko V. V. (2016). Ruhova aktivnist. Zvichka do zanyat fizichnoyu kulturoyu. Fizkultura diyalnist osobi. Pedagogichni nauki: teoriya, istoriya, innovatsiyni tehnologiyi, 1 (55), 293-35.
12. Prikhodko V. V. (2015). Stan ta perspektivi reformuvannya sistemi fizichnogo vihovannya u vischih shkoli Ukrayini. Naukoviy chasopis pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova, 12 (67) 15, 95-105.
13. Ribalko P.F., Samohvalova I.Yu. (2020). Analiz rozvitku ruhovih zdbnostey studentok zakladiv vischoyi osviti zasobami sportivnih igor u protsesi seksiynih zanyat. Modern researcher in psychology and pedagogy: collective monograph. Riga: "Baltija Publishing", 333-352.
14. Ripak M. (2017). Stan ta problemi zaluchennya doroslih zhinok do riznih form ruhovoyi aktivnosti. Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova, 5 K (86), 380-282.
15. Ripak M., Ripak I., Malanchuk G., Gribovskiy V., Kотов S. (2013). Ruhova aktivnist yak nevid'Emniy komponent zdorovogo sposobu zhittya studentiv vischih navchalnih zakladiv. Moloda sportivna nauka Ukrayini, 2, 164-169.
16. Samohvalova I., Ribalko P., Morgunov O. (2020). Ruhova aktivnist ta motivatsiya do zanyat iz fizichnogo vihovannya studentok zakladiv vischoyi osviti. Pedagogichni nauki: teoriya, istoriya, innovatsiyni tehnologiyi, 10 (104), 235-244.
17. Frankiv E.E., Grigus I.M. (2012). Motivatsiya ruhovoyi aktivnosti shkolyariv. Teoriya ta metodika fizichnogo vihovannya, 6, 15-18.

18. Tsis D.I. (2012). Zabezpechennya optimalnoyi ruhovoyi aktivnosti studentiv u vischomu navchalnomu zakladi. Sbornik nauchnyih trudov SWorld, 50 (4), 65-68.
19. Tsos A., Berger, O. Sabirov (2015). Riven fizichnoyi aktivnosti studentiv vischih navchalnih zakladiv. Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi, S. 202-210.
20. Tsos A., Shevchuk A., Kasarda O. (2014). Ruhova aktivnist u motivatsiyno-tsinnisnih orientatsiyah studentiv. Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi, 4 (28), S. 83-87.
21. Galan, Ya., Ohnystyi, A., Andrieieva, O., Zoriy, Ya., Moseychuk, Yu., Yarmak, O., Ohnysta, K., Kozhokar M. (2020). Pedagogical conditions for the formation of physical culture in first grade school students by means of olympic education in the New Ukrainian School. Collective monograph. Edited by. Riga, Latvia "Baltija Publishing", 118 p. <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/49>
22. Galan Ya., Korzb Yu., Zavgorodnia T., Strazhnikova I., Kushnir I., Shestobuz O., Yarmak O., Tsybanyuk O., Kozhokar M. (2019). Correction of the psychophysiological state of young men aged 11-12 years by means of hiking tourism. Journal of Physical Education and Sport, 19 (Supplement issue 6), 2120-2126. <https://efsupit.ro/images/stories/november2019/Art%20318.pdf>
23. Yaroslav Galan, Lidiia Dotsyuk, Ivan Vaskan, Iryna Kushnir, Olena Hauriak, Lesia Lohush, Nataliia Kuchumova, Olga Beshlei. (2022). Monitoring the effectiveness of innovative forms of orienteering during the Covid-19 pandemic. Journal of Physical Education and Sport, 22 (8), 1885-1892. <https://www.efsupit.ro/images/stories/august2022/Art%20238.pdf>
24. Prikhodko V, Tomenko O, Radziejowski P, Dolbysheva N, Solovey D, Galan Y. (2021). Justification of specific principles of state and public management for sports area development in Ukraine. Balt J Health Phys Act, Suppl (2), 109-121. <https://www.balticsportscience.com/journal/vol13/iss7/11/>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).16  
УДК: 796.071.4; 378.147

**Галімський В. О.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,*  
**доцент кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3**  
**Донецького державного університету внутрішніх справ**  
**Молнар М. В.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,*  
**доцент кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»**  
**Оленченко В. В.,**  
*старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту*  
**Національної Академії Національної гвардії України,**  
**Мердов С. П.,**  
*старший викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3*  
**Донецького державного університету внутрішніх справ**  
**Трифан О. М.,**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання ДВНЗ*  
**«Ужгородський національний університет»**  
**Лунгу Д. І.,**  
*викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3*  
**Донецького державного університету внутрішніх справ**

#### АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ САМБІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ФІНАЛІСТІВ ЧЕМПІОНАТУ СВІТУ – 2022

На підставі результатів моніторингу спеціалізованих Інтернет-ресурсів (аналізу науково-методичної та довідкової літератури), членами науково-дослідної групи встановлено, що актуальним питанням проведення аналітичного огляду техніко-тактичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби за підсумками їхньої участі у змаганнях найвищих рангів – присвячено недостатню кількість досліджень, це у свою чергу підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є проведення аналітико-статистичного аналізу технічної підготовленості самбістів високої кваліфікації, фіналістів Чемпіонату світу 2022 року (м. Бишкек, Киргизстан). Методи дослідження: абстракції, вимірювання, експертного оцінювання, опитування, порівняння, спостереження тощо.

В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи проведено аналітико-статистичний аналіз технічної підготовленості самбістів високої кваліфікації, фіналістів Чемпіонату світу 2022 року (м. Бишкек, Киргизстан).

Вважаємо доцільним результати теоретичного дослідження прийняти до уваги провідним тренерам, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ). Враховуючи вище викладене членами науково-дослідної групи рекомендується зосередити увагу фахівців одноборств на підвищенні показників активності та ефективності змагальних дій самбістів, а саме: 1) досконале вивчення діючих Правил боротьби самбо; 2) розвитку та удосконаленні техніко-тактичної підготовленості одноборців; 3) розширенню арсеналу «коронних технічних дій» у стійці та