

(physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 9 (103) 18), (pp. 85–90). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

18. Tymoshenko, B. M., & Cherednichenko, T. M. (2007). *Rukhovi zdibnosti liudyny i metodyka yikh rozvytku [The motor abilities of a person and methods of their development]*. Kamianets-Podilskyi (in Ukrainian).

19. Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Batulin, D. S. (2022). Shliakhy pidvyshchennia rivnia fizychnoi aktyvnosti u zdobuvachiv vyshchoi osvity [The ways to increase the level of physical activity in higher education students]. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny : mat. III nauk.-prakt. zaochnoi konf. z mizhnarodnoiu uchastiu – Physical activity and quality of human life: materials of the III scientific and practical correspondence conference with international participation*. (pp. 11–16). Kharkiv : Kharkivskiy natsionalnyi medychnyi universytet (in Ukrainian).

20. Shashlov, M. I. (2018). Suchasni pidkhody do optymizatsii rukhovoi aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The modern approaches to optimizing the motor activity of students of higher education institutions]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. prats. (Vols. 12 (106) 18), (pp. 119–121). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

21. Abramov, S., & Shishatska, V. (2022). Increasing motor activity of students by means of physical education in higher education institutions. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. prats. (Vols. 1 (145) 22), (pp. 7–9). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).16  
УДК 613:378.015.31:004

Кабацька О. В.

доктор педагогічних наук, доцент

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків

Шуба Л. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

Шуба В. В.

кандидат педагогічних наук

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Свергун А. Р.

бакалавр

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків

#### АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ КОМП'ЮТЕРНИХ НАУК ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Збереження та покращення здоров'я є ключовою проблемою майже всіх країн світу. Стан національного здоров'я розглядається як індикатор рівня розвитку країни, який відображає її соціально-економічний стан. Головною метою сучасної освіти є формування конкурентоздатного та професійно-компетентного фахівця. Дослідження проходило на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. В дослідженні взяли участь 16 студентів 2 курсу, 18-20 років (факультет комп'ютерних наук). Для збору даних нами був обраний опитувальник «Ставлення до здоров'я» (Р. А. Березовська). Який містить 10 питань (9 закритих і 1 відкрите). дослідженні респондентам були задані тільки закриті питання. Кожному питанню відповідає набір тверджень-відповідей, з якими респондент може погодитися, не погодитися або погодитися частково. На підставі отриманих висновків варто зазначити, що важливою метою навчання студентів є формування компетентності щодо застосування комплексної діагностики мотивацій та основ здорового способу життя, що сприятиме покращенню якості життя у всіх сферах діяльності.

**Ключові слова:** університет, анкетування, студенти, рівень здоров'я.

**Kabatska O. V., Shuba L. V., Shuba V. V., Svergun A. R. Attitudes towards Health among Students of Computer Science Faculty.** Preserving and enhancing health is a key concern for virtually every country worldwide. Nowadays, a nation's health is regarded as a measure of its level of civilization, which mirrors the socio-economic conditions prevailing in society. Adopting a healthy lifestyle involves building a self-constructed system that shields an individual from risks throughout their active life, particularly during their education. The strategic objective of contemporary education is to develop professionally competent and competitive specialists whose personal qualities are defined not only by their professional skills but also by their own lifestyle. Studentship is an independent social group that has been a subject of particular interest. Given the uniqueness of modern student life, especially among students of the Computer Science Faculty, it is important to conduct a comprehensive study and examine their attitudes towards their own health. The study was performed at the V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv. It was attended by 16 students aged 18-20, the second course (students of the Computer Science Faculty). All students were classified in the main medical group. To collect empirical data, we

chose the questionnaire "Attitude to health", authored by R. A. Berezovs'ka. The questionnaire contains 10 questions (9 closed and 1 open). In the research, respondents were asked only closed questions. Each question corresponds to a set of statements-answers with which the respondent can agree, disagree or partially agree. Each statement was rated according to the degree of agreement on the scale. Given the conclusions, it is important to emphasize that students should be taught to utilize a comprehensive motivational assessment and the fundamentals of a healthy lifestyle during the educational process, as this will yield positive outcomes in all areas of their daily lives.

**Key words:** high educational institutions, questionnaire, students, level of health.

**Постановка проблеми та аналіз літературних джерел.** Студенти являють собою важливу динамічну ланку суспільства, що відіграє важливу роль у формуванні майбутнього нашої країни. Це соціальна група, яка знаходиться в періоді становлення особистості та адаптації до нового середовища, що дозволяє розвиватися та досягати своїх цілей. Студентство – це час формування особистості, засвоєння знань та отримання практичного досвіду, який в подальшому використовується у професійній діяльності. Вони добре адаптуються до соціальних та природних умов і одночасно належать до високоризикової групи в плані погіршення здоров'я. Серед різних досліджень [4, 7, 9, 12, 13], що проводилися на тему стану здоров'я студентської молоді, можна виділити деякі спільні результати. Зокрема, виявлено, що студенти мають схильність до погіршення стану здоров'я внаслідок збільшення навантажень під час навчання, недостатнього фізичного навантаження та неправильного харчування. Деякі дослідження останніх десятиліть показали, що студентська молодь має низький рівень фізичної активності та низький рівень фізичної підготовленості. Також було виявлено, що значна частина студентів має проблеми зі сном та відчуває стресове напруження, що негативно впливає на загальний стан та мотивацію до отримання нових знань протягом навчального періоду у закладі вищої освіти [3, 5, 10]. За результатами першого етапу Всеукраїнського моніторингу фізичного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей, учнів, студентів та молоді віком від 6 до 29 років, який проводився у 2018-2019 роках, серед студентів 18-29 років 50 % мають зайву масу тіла, 22% – ожиріння, 23 % – недостатню масу тіла. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у 2016 році в Україні було зареєстровано 166000 випадків депресії серед студентів вищих навчальних закладів. За даними дослідження стану здоров'я студентів Українського науково-дослідного інституту медицини транспорту, проведеного у 2019 році, серед студентів вищих навчальних закладів України 70 % мають порушення в роботі серцево-судинної системи, 38% – порушення психічного стану, 25 % – порушення в роботі органів дихання.

Це пов'язано, перш за все, з недооцінкою оздоровчої та виховної діяльності, що відбувається в суспільстві. На даний момент здоров'я нації викликає занепокоєння у зв'язку зі збільшенням кількості споживачів алкоголю, тютюну, наркотиків і є серйозною проблемою в Україні. Згідно зі статистикою Міністерства охорони здоров'я України, у 2020 році понад 3 млн. українців вживали психоактивні речовини, з них майже 1 млн. – регулярно (65-75 % це молоді люди віком від 19 до 30 років). Також відзначається тенденція зростання кількості хворих на онкологію та серцево-судинні захворювання, які пов'язані зі шкідливими звичками. Для боротьби з цією проблемою в Україні діють різноманітні програми та ініціативи, спрямовані на зменшення шкідливих звичок та підвищення освітньої та свідомої культури населення. Тому дуже важливо саме у період студентського життя закласти основи здорового способу життя та вміння нівелювати стреси оточуючого середовища [1, 7-9, 12].

Одним із напрямків вирішення даної проблеми є використання фізичного виховання, як унікальної сфери буття. Основні принципи фізичного виховання і спорту для здоров'я студентської молоді базуються на розумінні того, що фізична активність є ключовим чинником для збереження та покращення здоров'я. Основні принципи фізичного виховання включають у себе такі аспекти:

1. Регулярність фізичної активності. Фізичні вправи повинні проводитись регулярно та систематично, відповідно до фізичних можливостей кожної людини.
2. Індивідуальний підхід. Фізична активність повинна бути підібрана відповідно до віку, статі, фізичних та психологічних характеристик кожної людини.
3. Поступовість. Фізичне навантаження повинно збільшуватись поступово, дотримуючись принципу поступового нарощування навантажень.
4. Різноманітність фізичних вправ. Фізичні вправи повинні бути різноманітними, щоб уникнути монотонності та надокучливості, а також забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей.
5. Оцінка результатів. Після проведення фізичних вправ необхідно оцінювати результати, щоб коригувати навантаження відповідно до досягнутого прогресу.
6. Безпека. Під час фізичних вправ необхідно дотримуватись правил безпеки, виконувати вправи правильно та уникати можливих травм [6, 9, 11, 13].

Організована фізична активність, здоровий спосіб життя та грамотне використання різноманітних засобів фізичної культури є найбільш ефективними методами вирішення цих проблем здоров'я сучасної молоді [2, 4, 5, 10].

Актуальність проведення дослідження щодо стану здоров'я студентської молоді обумовлена необхідністю забезпечення найбільш ефективної корекції стану здоров'я при різних захворюваннях, а також створенням умов для активного професійного та суспільного життя.

Все вищевикладене дозволяє вважати проблему здоров'я пріоритетним напрямом глибоких наукових досліджень. Питаннями здорового способу життя молоді займалася велика кількість дослідників. Так, Г. М. Бевз, О. П. Главник [2] запропонована технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді; О. А. Захаріною [6] розглянуті комплексні підходи до формування мотивації до рухової активності студентів закладів вищої освіти.

**Мета статті** – оцінити стан здоров'я і рівень фізичного розвитку у студентів факультету комп'ютерних наук.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проходило на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. В дослідженні взяли участь 16 студентів 2 курсу у віці 18-20 років (студенти факультету комп'ютерні науки) Всі студенти віднесені до основної медичної групи. Для збору емпіричних даних нами був обраний опитувальник «Ставлення до

здоров'я», автор якого Р. А. Березовська [2, 4]. Опитувальник містить 10 питань (9 закритих і 1 відкрите). У нашому дослідженні респондентам були задані тільки закриті питання. Кожному питанню відповідає набір тверджень-відповідей, з якими респондент можете погодитися, не погодитися або погодитися частково. Кожне твердження оцінювали відповідно до ступеня згоди за шкалою:

- 1 – зовсім неважливо (ніколи);
- 2 – не важливо (практично ніколи);
- 3 – скоріше не важливо, ніж важливо (рідко);
- 4 – не можу відповісти;
- 5 – скоріше важливо, ніж ні (іноді);
- 6 – дуже важливо (часто);
- 7 – безумовно важливо (завжди).

Перед початком опитування респонденти отримали наступну інструкцію: «Обрану Вами відповідь зазначте будь-яким кольором або шрифтом. Будьте уважні, для твердження повинна бути обрана лише одна відповідь. Відповідайте на всі питання посліпль, не пропускаючи. Не витрачайте багато часу на обдумування відповідей. Дайте ту відповідь, яка першою приходить на думку».

Проаналізувавши відповіді опитаних студентів, результати дослідження були систематизовані.

Враховуючи задачі нашого дослідження особливий інтерес для нас представляє цінність «здоров'я». Цінність здоров'я є однією з ключових цінностей, яка є важливою для забезпечення благополуччя та щасливого життя людей. Здоров'я є невід'ємною частиною нашого життя і без нього ми не можемо насолоджуватися життям в повному обсязі. Нажаль у дослідженні 18,75 % опитуваних не змогли визначитися чи важлива ця цінність, чи ні. Але більшість опитуваних – 56,25 % вважають цю цінність важливою, тому що цінність здоров'я розуміється як фізичний, психічний та соціальний стан людини, який дає можливість працювати, навчатися, спілкуватися та насолоджуватися життям. Здоров'я допомагає бути продуктивними, займатися спортом та розвиватися у всіх сферах життя. Решта респондентів (25 %) відповіли, що здоров'я скоріше важливе, ніж ні. Здоров'я є важливою цінністю не тільки на рівні індивідуальної людини, але й на рівні суспільства в цілому. Здорові громадяни є ключовим чинником для економічного розвитку та процвітання держави, а також допомагають зменшити навантаження на медичну систему та соціальну сферу.

Наступне питання звучало таким чином: «Оцініть, який вплив на вашу обізнаність в області здоров'я надає інформація, отримана з наступних джерел». Відповіді, отримані на це питання, ми систематизували в таблицю 1.

Таблиця 1

Розподіл відповідей респондентів на питання:  
«Оцініть, який вплив на вашу обізнаність в області здоров'я надає інформація, отримана з наступних джерел»

Джерело інформації	Оцінка у %						
	1	2	3	4	5	6	7
Друзі, знайомі	0	12,5	12,5	62,5	12,5	0	0
Лікарі	0	0	6,25	6,25	37,5	31,25	18,75
ЗМІ	25	18,75	31,25	12,5	6,25	6,25	0
Інтернет	56,25	12,5	12,5	18,75	0	0	0
Науково-популярні книги	25	6,25	6,25	25	18,75	12,5	6,25

Отже, як бачимо, більшість респондентів більше довіряє інформації, яка стосується проблеми здоров'я, що надається лікарями. Менше всього довіри респонденти висловили наступним джерелам інформації: ЗМІ, Інтернет, друзі та знайомі.

Особливо цікава була відповідь на питання: «Як ви себе найчастіше відчуваєте, коли зі здоров'ям у вас все благополучно?». Ця цікавість пов'язана із прямою залежністю здоров'я та прояву позитивних емоцій. Відповіді респондентів розподілилися наступним чином:

- з твердженням «я спокійний» погодилися – 56,25 %, не згодні з цим твердженням – 6,25 % респондентів;
- з твердженням «я щасливий» погодилися – 18,75 % опитуваних, не вважають себе щасливими люди у яких зі здоров'ям все благополучно – усього 6,25 % респондентів;
- з твердженням «мені це байдуже» згодні – 12,5 %, не згодні з цим твердженням – 25 %;
- з твердженням «я відчуваю впевненість у собі» згодні – 18,75 % опитуваних, не згодні з цим твердженням – 6,25 % респондентів.

Зазначаємо, що коли зі здоров'ям все в порядку, люди можуть відчувати підвищення енергії, бадьорості, зосередженості, більшої самодостатності та задоволення від життя. Також, це дозволяє бути більш активними та брати участь у багатьох різних справах. Тому отримані результати підтвердили дані попередніх досліджень [1, 3, 8, 11].

На питання: «Чи робите Ви що-небудь для підтримки вашого здоров'я і наскільки регулярно?». 37,5% респондентів відповіли, що займаються фізичними вправами, 6,25 % опитуваних сказали, що дотримуються дієти, 12,5 % студентів сказали, що дбають про режим задля того, щоб підтримувати здоров'я. Уникають шкідливі звички – 50 % респондентів.

Також під час нашого дослідження студенти сформували ряд простих, але важливих рекомендацій для підтримки здоров'я, які вони впровадили у своє повсякденне життя:

1. Здоровий спосіб життя. Включає правильне харчування, регулярну фізичну активність, достатній відпочинок та відсутність шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю.
  2. Регулярний медичний огляд. Допомагає виявити захворювання на ранніх стадіях, коли лікування ще може бути ефективним.
  3. Дотримання правил особистої гігієни. Включає регулярне миття рук, використання індивідуальних засобів гігієни, зокрема зубної щітки та зубної пасти.
  4. Психологічний комфорт. Включає уникнення стресу та збереження позитивного настрою.
  5. Дотримання безпечної поведінки. Включає використання індивідуального захисту під час занять спортом та відпочинку на природі, використання безпечних засобів транспорту, дотримання правил дорожнього руху.
  6. Здоровий сон. Включає регулярний та достатній за часом сон.
- Регулярність дотримання цих рекомендацій може значно покращити стан здоров'я та знизити ризик розвитку захворювань.

**Висновки.** Здоров'я студентів є необхідною складовою сучасного суспільства, тому це питання потребує постійного моніторингу з боку вчених як на теоретичному, так і на практичному рівнях.

Формування у студентів потреби у гарному фізичному та ментальному здоров'ї є важливою педагогічною проблемою. Відсутність навичок відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих є чинником, що підсилює актуальність цієї проблеми. У процесі освіти студентів варто використовувати комплексну діагностику мотивацій та навчати їх основам здорового способу життя, що може стати мотивацією для них дотримуватися вимог здорового способу життя протягом багатьох років.

**Перспективами подальших досліджень** наукової проблеми формування мотивації щодо ведення здорового способу життя студентів, які вивчають комп'ютерні науки, може стати вивчення ставлення студентської молоді до питань здоров'я в університетах Європейських країн.

#### Література

1. Бойко, Ю. (2014). Шляхи формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя у студентської молоді. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*, 3, 50-56. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpudpu\\_2014\\_3\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpudpu_2014_3_9)
2. Бевз, Г. М., Главник, О. П. (2005). *Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді*. К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді.
3. Гінзбург, В. Г., Полішко, Т. М., Полушкін, П. М., Гальченко, Д. В. (2011). Психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя. *Педагогіка здоров'я: зб. наук. пр. ВВПК*. Арт-прес, 46-52.
4. Єжова, О. О. (2010). *Здоровий спосіб життя*. Суми: Університетська книга, 2010.
5. Єфімова, В. М. (2010). Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 57-60.
6. Захаріна, Є., Глоба, Т., & Пацалюк, К. (2022). Використання спортивно-орієнтованих технологій у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (6(151)), 74-78. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).15)
7. Кабацька, О. В. Шуба, Л. В., Шуба, В. В. (2020). Здоров'язбережувальне освітнє середовище у вищому навчальному закладі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*, 5 (125) 20, 85-89. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.5(125).16
8. Максименка, С. Д. (Ред.). (2013). *Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі*. Кіровоград: Імекс-ЛТД.
9. Міхеєнко, О. І. (2015). *Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти : монографія*. Суми : Університетська книга.
10. Garcy, A. M. & Berliner, D. C. (2018) A critical review of the literature on the relationship between school quality and health inequalities, *Review of Education*, 6, (1), 40-66 <https://doi.org/10.1002/rev3.3106>
11. Hall, C. (2014) Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice. Caroline Hall. Research Fellow. *Centre for Health Research. School of Health Sciences, University of Brighton, UK*.
12. Prisyajnyuk, S. I. (2017). Use of recreational facilities during students' educational activities. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov*, 15. (3 K 84), 385-389.
13. World Health Organization (2017). *Prevalence of insufficient physical activity*. Retrieved from [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/physical\\_activity\\_text/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/).

#### References

1. Bojko, Yu. (2014). Shlyaxy' formuvannya cinnisnogo stavlennya do zdorov'ya ta zdorovogo sposobu zhy'ttya u students'koyi molodi [Ways of forming a valuable attitude to health and a healthy lifestyle among student youth]. *Zbirnyk naukovy'x prac' Uman's'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universy'tetu imeni Pavla Ty'chy'ny'*, 3, 50-56. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpudpu\\_2014\\_3\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpudpu_2014_3_9) [In Ukrainian].
2. Bevez, G. M., Glavny'k, O. P. (2005). *Texnologiya provedennya treningiv z formuvannya zdorovogo sposobu zhy'ttya molodiyu* [The technology of conducting trainings on the formation of a healthy lifestyle for young people]. K.: Derzh. in-t problem sim'i ta molodi [In Ukrainian].
3. Hinzburh, V. H., Polishko, T. M., Polushkin, P. M. & Halchenko, D. V. (2011). *Psikhohopedahohichni zasady formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia* [Psychological-pedagogical bases of formation of a healthy way of life]. *Zbirnyk naukovykh prats VNPК. Pedahohika zdorovia* [Collection of scientific works of VNPК. Pedagogy of health]. Art-pres Publ., 46-52 [In Ukrainian].



4. Ezhova, O. O. (2010). *Zdorovyi sposib zhittia* [Healthy Lifestyle]. Sumy: Universytetska kniha Publ. [In Ukrainian].
5. Yefimova, V. M. (2010). Zdorov'jazberezhuvaljni tekhnologhiji u konteksti pedagoghichnykh doslidzhenj. [Health protecting technologies in the context of pedagogic investigations] *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 1, 57-60 [In Ukrainian].
6. Zakharina, E., Globa, T., & Patsalyuk, K. (2022). Use of sports-oriented technologies in professional applied physical training of students. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (6(151), 74-78. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).15) [in Ukrainian].
7. Kabatska, O. V., Shuba, L. V., Shuba, V. V. (2020). The health saving educational environment at the institutional higher educational. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works*, 5 (125) 20, 85-89. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.5(125).16 [in Ukrainian].
8. Maksymenko, S. D. (Ed.), (2013). *Psyhologhichni chynnyky samodeterminacii osobystosti v osvithnomu prostori* [Psychological factors of self-determination for the individual in the educational space]. Kirovohrad: Imeks-LTD [in Ukrainian].
9. Mikhejenko, O. I. (2015). *Pidghotovka majbutnikh fakhivciv zi zdorov'ja ljudyny do zastosuvannja zdorov'jazmicnjuvalnykh tekhnologhij: teoretyko-metodychni aspekty : monohrafija* [Training of future specialists in human health for the use of health-promoting technologies: theoretical and methodological aspects: monograph]. Sumy: Universytetsjka knygha [in Ukrainian].
10. Garcy, A. M. & Berliner, D. C. (2018) A critical review of the literature on the relationship between school quality and health inequalities, *Review of Education*, 6, (1), 40-66 <https://doi.org/10.1002/rev3.3106>
11. Hall, C. (2014) Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice. Caroline Hall. Research Fellow. *Centre for Health Research. School of Health Sciences, University of Brighton, UK.*
12. Prisyajnyuk, S. I. (2017). Use of recreational facilities during students' educational activities. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov*, 15. (3 K 84), 385-389 [in Ukrainian].
13. World Health Organization (2017). *Prevalence of insufficient physical activity*. Retrieved from [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/physical\\_activity\\_text/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/). [in Switzerland].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).17  
УДК:796.015.1

**Котов С. М.**  
кандидат історичних наук  
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Львівський державний університет внутрішніх справ  
м. Львів

#### ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ "ТАБАТА" У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З БОРОТЬБИ ДЗЮДО У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ

*Котов С. М. Застосування системи "Табата" у процесі секційної роботи з боротьби дзюдо у закладах вищої освіти МВС України.* Актуальною проблемою у ЗВО МВС України є використання секційної роботи як важливого чинника підвищення ефективності процесу підготовки курсантів. При цьому актуальним є пошук та застосування у процесі секційних занять ефективних сучасних методик фізичної підготовки. Метою роботи було дослідити ефективність застосування тренувань за системою "Табата" для підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів у процесі секційних занять з боротьби дзюдо. Вивчення фізичної підготовленості проводилося відповідно до "Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України". Результати педагогічного експерименту показали, що застосування тренувань за системою "Табата" дозволяє досягти більш вираженого підвищення рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, порівняно з традиційними методиками. Це обумовлює актуальність їх впровадження у процес секційної роботи з курсантами ЗВО МВС України.

**Ключові слова:** курсанти, секційна робота, боротьба дзюдо, фізична підготовленість, тренування "Табата".

**Kotov S. M. Application of the Tabata system in the process of sectional work on judo wrestling in institutions of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.** The authors of scientific and methodological works note that the sectional training in various sports (in particular, judo wrestling) is one of the effective ways to optimize the process of the training of the cadets in the higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. The search and application in the sectional training of the effective methods of the developing of the motor skills of the cadets is an important problem of the theory and methodology of the training in higher educational institutions with the specific learning conditions. The authors of the scientific and methodical works note that the "Tabata" training is currently one of the most effective and promising methods of training. The work is devoted to the study of the impact of the "Tabata" training on the level of the motor skills of the cadets in the process of judo wrestling training. A pedagogical experiment was organized during the work. Second-year cadets engaged in the judo wrestling section took part in the experiment. We studied the indicators of physical preparedness (level of endurance, strength and speed qualities) according to tests recommended by the Ministry of Internal Affairs. The improvement of the indicators of the physical preparedness of the cadets in the process of the "Tabata" training was greater than the improvement of the physical preparedness during traditional training.