11. Majevsjkyj M.I. (2016). Cinnisni orijentaciji u sferi fizychnoji kuljtury i sportu studentiv pedaghoghichnykh specialjnostej: avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. nauk z fiz. vykhovannja i sportu: spec. 24.00.02 „Fizychna kuljtura, fizychne vykhovannja riznykh ghrup naselennja. 20.

12. Matvijenko M.I. (2017). Formuvannja uminj ta navychok do samostijnykh zanjatj fizychnymy vpravamy studentiv pedaghoghichnykh universytetiv : dysertacija na zdobuttja nauk. stupenja k.ped n. 13.00.02 teorija ta metodyka navchannja (fizychna kuljtura, osnovy zdorov'ja). 233.

13. Moskalenko N., Korzh N. (2016). Tekhnologhija formuvannja cinnisnogho stavlennja u studentiv do samostijnykh zanjatj fizychnoju kuljturoju. Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja. 1, 201-206.

14. Nacionaljna strateghija z ozdorovchoji rukhovoji aktyvnosti v Ukrajini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnistj – zdorovyj sposib zhyttja – zdorova nacija». – Rezhym dostupu : http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160

15. Sadovsjkyj O.O. (2017) Formuvannja rekreacijnoji kuljtury studentsjkoji molodi v procesi fizychnogho vykhovannja : avtoref. Dys.. na zdobuttja nauk. stupenja k.fiz.vykh., 24.00.02 fizychna kuljtura, fizychne vykhovannja riznykh ghrup naselennja, 20.

16. Futornyj S., Shkrebtij Ju. (2016). Formuvannja zdorovogho sposobu zhyttja molodogho pokolinnja u procesi fizychnogho vykhovannja. Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu. 2, 54-57.

17. Biktagirova Gulnara F., Kasimova Ramilya Sh. (2016). Formation of University Students' Healthy Lifestyle. International journal of environmental and science education. 11.6, 1159-1166.

18. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. (2014). Physical preparation of students in Ukraine. American Journal of Scientific and Educational Research. I.(4). II, 286-291.

19. Hacıhasanoglu R., Yıldırım A., Karakurt P., Saglam R. (2011). Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey. International J. of Nursing Practice. 17, 43-51.

20. Kashuba Vitalii, Kolos Mykola, Rudnytskyi Oleksandr, Yaremenko Vladimir, Shandrygos Victor, Dudko Mihail, Andrieieva Olena. (2017). Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. Journal of Physical Education and Sport. 17(4). 277, 2472-2476.

21. Pavlova Iu., Vynogradskyi B., Ripak I. [et al.] (2016). Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level. Journal of Physical Education and Sport. 16(2). 65, 418-423.

22. Shyyan O., Nakonechnyi Y. (2015). Cooperation for Health Promotion. Modern world: Science and Education, Ottawa Universiti Press. 2, 325-330.

**DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).25**
**УДК 37.037:796.015.034(055.2)**

***Семенів Б. С.,***
***кандидат педагогічних наук, доцент,***
***Приставський Т. Г., Сопіла Ю. М., Стахів М. М., Якимишин І.Д.***
***старший викладач,***
***Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького***

## ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ «АЛИШ» НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Рухова активність людини являється однією з фізіологічних потреб організму, яка займає важливе місце в процесі життєдіяльності. Формування та розвиток всіх органів та систем організму людини проходить у нерозривному зв'язку з руховою активністю і м'язовою діяльністю. Систематичне, використання засобів фізичної культури і спорту відповідно до статі, віку, стану здоров'я людини – один з чинників здорового способу життя. Демократичні зміни сьогодні у світі дали поштовх відродженню історичних, національних та культурних традицій, у тому числі і тих, що пов'язані з фізичною культурою і спортом населення. Збільшена останнім часом популярність спортивних видів поясної боротьби у багатьох країнах світу примушує фахівців переглянути свої погляди на методику проведення навчально-тренувального процесу з різновидів поясної боротьби та шукати нові шляхи для підвищення якості навчально-тренувального процесу, для підтримки конкурентоспроможності.* ***Мета дослідження:*** *формування рухових умінь і навичок жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки.* ***Методи дослідження:*** *аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел, психофізіологічні методики дослідження, педагогічні методи дослідження, математичні методи обробки даних наукового дослідження.* ***Висновки.*** *Результати дослідження, вказують на позитивний вплив комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку гнучкості та координації на формування технічних дій жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки, технічна підготовленість жінок зросла 22,5 % відносно контрольної групи 5,1%, гнучкість зросла 33,2 % експериментальної групи відносно контрольної групи 7,6 %.*

***Ключові слова:*** *боротьба, пояси, «Алиш», дослідження, фізичні вправи, комплекси, спорт, жінки, група, фізична підготовка, технічна підготовка.*

***Semeniv Bogdan, Prystavskyi Taras, Sopila Julia, Stahiv Myhailo Yakimishin, Igor. Improving the level of technical training of women in wrestling on alysh belts at the stage of initial training.*** *Human motor activity is one of the body's physical needs, which takes an important place in the life process. The formation and development of all organs and systems of the human body are inextricably associated with activity and muscle effectiveness. The systematic use of physical culture and sports in accordance with gender, age, state of health is one of the factors of a healthy lifestyle.*

*Democratic changes in the world today have given impetus to the revival of historical, national and cultural traditions,*

*including those related to physical culture and sports. The recent popularity of wrestling in many countries around the world is forcing professionals to reconsider their views on the methodology of the training process on the types of wrestling and look for new ways to improve the quality of the training process to maintain competitiveness.* ***The purpose of the study:*** *the formation of motor skills and abilities of women in wrestling in the "Alysh" belts at the stage of initial training.* ***Research methods****: analysis and generalization of scientific and methodical literature sources, psychophysiological research methods, pedagogical research methods, mathematical methods of data processing of scientific research.* ***Conclusions.*** *The results of the study indicate a positive effect of complexes of physical exercises and training regimes on the development of flexibility and coordination on the formation of technical actions of women in wrestling on "Alysh" belts at the initial stage, technical readiness of women increased 22.5% relative to the control group 5.1% , flexibility increased by 33.2% of the experimental group relative to the control group of 7.6%.*

***Key words:*** *wrestling, belts, "Alysh", research, physical exercises, complexes, sports, women, group, physical training, technical training.*

**Постановка проблеми.** Систематичне, використання комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів відповідно до статі, віку, стану здоров'я людини – один з чинників здорового способу життя. Рухова активність людини являється однією з фізіологічних потреб організму, яка займає важливе місце в процесі життєдіяльності. Формування та розвиток всіх органів та систем організму людини проходить у нерозривному зв'язку з руховою активністю і м'язовою діяльністю. З цього випливає нерозривний взаємозв'язок рухової активності з психофізичним станом здоров'я людини [7].

Демократичні зміни сьогодні у світі дали поштовх відродженню історичних, національних та культурних традицій, а також пов'язаних з фізичною культурою і спортом різних верств населення. У сучасних видах єдиноборств боротьби, що входить в програму Олімпійських Ігор, оригінально виявляє себе характер національних традиційних видів єдиноборств, значна кількість переможців та призерів Олімпійських ігор сучасності починали свою спортивну кар'єру в національних видах єдиноборств [9].

Це явище було взято до уваги фахівцями з національних видів єдиноборств та функціонерами. В багатьох країнах світу швидкими темпами розвиваються національні види поясних єдиноборств, змагання проводяться урочисто, як національні свята, а переможці вшановуються як національні герої. Відтак, відбувається збільшення арсеналу тактико-технічної підготовки учасників змагань з одночасною популяризацією національної культури та традицій на міжнародній арені [3].

Ініціативу ряду активістів національних видів єдиноборств, їх прагнення бути представленими на міжнародній спортивній арені підтримало багато світових спортивних і культурних організацій, як наприклад, Міжнародний Олімпійський Комітет, ЮНЕСКО, AGFIS, UWW, а також як і ряд національних організацій, що бажають мати міжнародний статус і офіційне визнання свого виду боротьби [9].

Інтенсивний розвиток любителів поясних видів боротьби почався в середині 90 років минулого століття. Це говорить, про те, що різні види поясної боротьби були національними і традиційно розвивалися у багатьох країнах світу як окремі види спорту. У країнах де змагання по національній поясній боротьбі влаштовуються на регулярній основі приваблюють увагу тисячі глядачів та вболівальників [2; 9].

У боротьбі на поясах Алиш технічна підготовка спортсмена будується з урахуванням індивідуальних особливостей морфо-функціонального стану спортсмена, це дозволяє забезпечити досягнення найвищого спортивного результату. На початковому етапі навчання спортсменам потрібно оволодіти як змога більшим запасом рухових та технічних дій, що дозволить в подальшому навчально-тренувальному процесі підібрати необхідні тактико-технічні прийоми для підвищення та вдосконалення спортивної майстерності [7; 8].

Збільшена останнім часом популярність спортивної боротьби на поясах у багатьох країнах світу примушує фахівців переглянути свої погляди на методику проведення навчально-тренувального процесу з боротьби та шукати нові шляхи для підвищення якості навчально-тренувального процесу, для підтримки конкурентоспроможності на змаганнях різного рівня.

Таким чином, в спортивній боротьбі на поясах залишається актуальною проблема організації багаторічної техніко-тактичної підготовки. Анкетування фахівців з поясних видів єдиноборств говорить про те, що нині відсутня єдина програма по виду спорту "боротьба на поясах"; навчання будується на основі особистого досвіду тренерів, що прийшли з різних видів спортивної боротьби. [2; 3; 9].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Кожному виду спорту притаманні свої особливості виконання рухової дії, обумовлені його цільовою направленістю, зовнішніми умовами і правилами змагань [3].

Технікою в спортивній боротьбі на поясах Алиш прийнято вважати оптимальні способи виконання прийому, які забезпечують ефективне рішення основного рухового завдання. Сам процес поетапного навчання техніці прийомів являється спортивно-технічною підготовкою, яка включає в себе вивчення основ техніки боротьби на поясах Алиш, її індивідуалізацію і подальше вдосконалення. В процесі вдосконалення спортивно-технічної майстерності прийнято виділяти три етапи: на першому етапі (базова технічна підготовка) створюється широкий фундамент спортивно-технічних умінь і навичок. В спортивній боротьбі на поясах Алиш під поняттям «базова техніка» розуміють сукупність базових прийомів, простих у навчанні, які являються основою для засвоєння більш складної техніки. До цієї категорії слід віднести мінімальний об'єм технічних елементів, освоєння яких створює передумови швидкого розучування будь-якого руху із повного арсеналу техніки і тактики боротьби на поясах Алиш [7].

Арзютов Г.М., відмітив, що змагальний процес студентів повинен починатися після проходження етапу початкової підготовки. Науковець також стверджує, що етап початкової підготовки доцільно іменувати етапом базової технічної підготовки із завданням навчання основним типам, класам і групам прийомів, з метою ознайомлення з серединними структурами прийомів, щоб на подальших етапах підготовки не повертатися до їх первинного вивчення [1; 2].

Дослідження фахівців з поясних видів боротьби Нікітченка А.М., Коптєва К.Г., за використанням кидків в умовах

змагального процесу лягли в основу методики базової технічної підготовки по боротьбі на поясах Алиш [ 8; 9].

Базова технічна підготовка по боротьбі на поясах Алиш розділена на два роки етапу початкової підготовки :

- 1 рік навчання - базова фундаментальна технічна підготовка - вивчення базових технічних дій, виконання кидків з правої та лівої одно іменної стійки;
- 2 рік навчання - базова розширена технічна підготовка - деталізація технічних дій, виконання кидків з правої і лівої різноіменної стійки, а також елементів статичного і динамічного захисту від кидків, що вивчаються [1; 7; 8].

Кузнєцов А.С., Іонів С. Ф., Чумаків Е. М. стверджують, що освоєння кидків будується за принципом концентричного (кругового) тренування. Саме концентричний метод навчання є найбільш оптимальним і прийнятним для спортивних єдиноборств, таким, що дає позитивні результати освоєння базової техніки [8].

Техніка виконання будь-якої вправи – це самий раціональний спосіб досягнення найкращого результату. Технічне виконання вправи – це самий економний, естетичний і результативний рух. В технічній підготовці також розрізняють загально-технічну підготовку – оволодіння різнобічними руховими вміннями і навичками, які узагальнюють руховий арсенал, здатний розвинути координацію, - і спеціально-технічну підготовку – це всі рухові дії, з яких складається вибраний вид спорту, оволодіння даними навичками, удосконалення їх з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Чим складніший за координацією вид спорту, тим більше уваги привертає до себе технічна підготовка на всіх етапах навчально-тренувального процесу [7]. В теорії і практиці фізичного виховання частини цілісного руху, які розрізняються в часі прийнято називати фазами. В руховій діяльності фазою руху називається така складова частина системи рухів, яка по будь-яким ознакам відрізняється від суміжних рухів. Рухова навичка - це оптимальна ступінь володіння технічної дії, що характеризується автоматизованим при мінімальному контролі з боку свідомості управлінням рухами, високою міцністю і надійністю виконання [8]. Арзютов Г.М., Нікітченко А.М., Коптєв К.Г., доводять, що у кожному техніко-тактичному прийомі спортивної боротьби на поясах Алиш, який вивчається, незалежно від його складності прийнято виділяти основний механізм та деталі техніки виконання. Якщо основний механізм являється єдиним для всіх виконавців, то деталі техніки можуть суттєво відрізнятись, залежно від віку, статі та поставлених завдань. Саме за деталями техніки можна відрізняти манеру виконання прийомів, захистів, контр прийомів. На думку фахівців, більш прості деталі техніки можна засвоїти і при цілісному виконанні руху, який вивчається, але в даному випадку слід спеціально концентрувати увагу на конкретних деталях техніки. Після правильного виконання деталі, яку розучували необхідно ще 5-6 повторень для того, щоб закріпити ці досягнення [1; 7]. Цей етап навчання повинен закінчуватись у той момент, коли студенти вже навчились правильно виконувати основний механізм і деталі техніки в цілісному русі при спеціальній фіксації уваги [8;10].

В результаті аналізу науково-методичної літератури з окресленої проблематики, можна стверджувати, що питання вивчення та вдосконалення техніко-тактичних дій поясних видів боротьби з студентами жінками на етапі початкової підготовки не достатньо вивчено, як вітчизняними так і зарубіжними науковцями з фізичної культури і спорту. Це свідчить на користь подальшого дослідження.

**Мета дослідження:** формування рухових умінь і навичок жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки.

**Завдання:**

1. Вивчити вплив комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку гнучкості та координації на формування технічних дій жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки.
2. Вивчити етапи формування техніко-тактичних дій жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки

**Методи дослідження:**

1. Аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел.
2. Психофізіологічні методики дослідження.
4. Педагогічні методи дослідження.
5. Математичні методи обробки даних наукового дослідження.

**Організація дослідження.** Дослідження проводились на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Ґжицького. У дослідженні приймало участь 26 студенток (2 групи – по 13 осіб, контр., та експ.) спортивного відділення боротьби на поясах «Алиш» другого року навчання, а також викладачі кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького.

**Виклад основного матеріалу.** До та після педагогічного експерименту в студентів експериментальної та контрольної груп реєструвались показники, які відповідають за спеціальну фізичну підготовку на етапі початкової підготовки: зорово-моторна реакція на простий та диференційований подразники, технічна підготовка визначалась за кількістю виконаних кидків на час. Рівень фізичної підготовленості визначався за показниками швидкісно-силових характеристик (біг 30 м., та 4 х 30 м.), результат стрибка в довжину з місця, згинання розгинання рук в упорі лежачи. Студенткам експериментальної групи збільшено підготовчу частину заняття на 30 %. В підготовчій частині тренування було збільшено частку комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів спрямованих на розвиток координації та гнучкості на 50 % від загального часу підготовчої частини, 20% часу спрямовано комплекси загально-розвиваючих вправ та 30 % на спеціально-розвиваючі вправи борця для груп початкової підготовки.

Таблиця 1

Розподіл тренувального навантаження з урахуванням ергофізіологічних режимів у період педагогічного експерименту

| № з/п | Досліджуванні групи (контр., експ.) | Моторна щільність заняття, % | Фізіологічний режим ЧСС, уд /хв. |
|---|---|---|---|
| 1. | Заняття за програмою МОН України (контрольна група) | 47,3 | 132±1,7 |
| 2. | Експериментальна група | 65,5 | 145 ± 2,5 |

В період педагогічного експерименту моторна щільність заняття експериментальної групи збільшилась на 38,4 % відносно контрольної групи, це в свою чергу привело до збільшення частоти серцевих скорочень на 17,1 % в порівняні з контрольною групою.

Таблиця 2

Ергофізіологічна характеристика навчально-тренувального заняття експериментальної групи (90 хв),

| Показник | Значення показника | | |
|---|---|---|---|
| | у вихідному положенні | під час роботи | у період відновлення |
| 1. Ергометричні<br>Темп роботи, швидкість<br>Загальний час роботи, хв..<br>Загальний час відпочинку, хв.<br>Моторна щільність, % | | середній<br>59,6<br>30,4<br>65,5 | |
| Фізіологічні<br>Пульс (уд/хв) Середня пульсова вартість роботи (уд/хв) | 78,3 | 145,8<br>123,7 | 110<br>108,5 |

Навчально-тренувальні заняття жінок експериментальної групи із боротьби на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки відповідали ергофізіологічним режимам для занять даних груп, середня пульсова вартість за заняття склала 123,7 уд/хв.

Таблиця 3

Зміни функціонального стану студенток за період педагогічного експерименту

| Показники | Група | Початок експерименту | Кінець експерименту |
|---|---|---|---|
| Зорово-моторна реакція на диференційований подразник, мс | Контр. | 403,3±12,4 | 388,3±13,4 |
| | Експ. | 412,5±18,5 | 341,4±14,0 |
| Кількість помилок при ЗМР диф., од. | Контр. | 3,0±0,3 | 3,2±0,25 |
| | Експ. | 2,8±0,4 | 1,6±0,1 |
| Частота серцевих скорочень (ЧСС) | Контр. | 77,9±1,1 | 110,0±1,5 |
| | Експ. | 78,3±1,2 | 145,8 ± 2,5 |
| Артеріальний тиск (сист.) | Контр. | 107,0±2,5 | 115,0±1,5 |
| | Експ. | 108,0±2,5 | 139,7±3,75 |
| Артеріальний тиск (діаст.) | Контр. | 68,1±1,5 | 65,2±1,6 |
| | Експ. | 67,6±1,6 | 52,7±3,43 |
| Життєва ємність легень (ЖЄЛ) | Контр. | 2,51±0,05 | 2,40±0,08 |
| | Експ. | 2,50±0,06 | 2,20±0,07 |

Навчально-тренувальні заняття із застосуванням комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку координації та гнучкості сприяли покращенню зорово-моторної реакції на диференційований подразник на 17,2% з одночасним зменшенням кількості помилкових реакцій на 42,8%, показники, які характеризують роботу центральної нервової ситеми.

*Таблиця 4*

Динаміка рівня спеціальної фізичної підготовки студенток за період проведення педагогічного експерименту

| № з/п | Види контрольних вправ | Група | Початок експерименту | Кінець експерименту |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Біг 30 м., (с) | К | 6,0±1,1 | 5,9±1,4 |
| | | Е | 5,9±1,0 | 5,0±0,7 |
| 2. | Стрибки в довжину з місця, (см.) | К | 184,8±4,3 | 190,5±1,7 |
| | | Е | 185,3±3,1 | 198,3±2,1 |
| 3. | Човниковий біг 4х30 м., (с) | К | 27,8±2,9 | 27,1±2,3 |
| | | Е | 28,5±2,9 | 24,5±2,1 |
| 4. | Згинання, розгинання рук, в упорі лежачи ( к-ть повторень) | К | 11,3±1,3 | 12,0±1,6 |
| | | Е | 11,2±1,2 | 19,0±2,4 |
| 5. | Гнучкість (см.) | К | 15,5±1,6 | 16,8±1,7 |
| | | Е | 15,8±1,5 | 20,4±1,3 |
| 6. | Кидки партнера 10 разів (с) | К | 39,5±1,4 | 37,3±1,2 |
| | | Е | 40,1±0,5 | 31,5±1,6 |
| 7. | Спеціальні вправи борця (перевороти з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку 10 разів) с. | К | 40,7±1,4 | 38,4±0,5 |
| | | Е | 41,2±1,2 | 33,7±1,1 |

У спеціальній фізичній підготовці студенток відбулися зміни у якостях котрі характеризують швидкісно-силові показники: біг 30 м. - 15,9 % експериментальна група, 1,6 % контрольна група; стрибок в довжину з місця - 7,1%

експериментальна група, 3,2% контрольна група; згинання розгинання рук в упорі лежачи 61,5 % експериментальна група та 10, 2 % контрольна група; швидкісна витривалість — на 14,2 % експериментальна група та 1,1% контрольна група.

Найбільший приріст у спеціальній фізичній підготовці спортсменок експериментальної групи (61,5%) спостерігався у показнику, що характеризує одну з основних фізичних якостей на етапі початкової підготовки (сила), а також у показниках, які визначають технічну підготовленість жінок на етапі початкової підготовки це швидкість кидків зросла 22,5 % відносно контрольної групи 5,1% та гнучкість зросла 33,2 % експериментальної групи відносно контрольної групи 7,6 %.

**Висновки.**

1. Результати дослідження, вказують на позитивний вплив комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку гнучкості та координації на формування технічних дій жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки, технічна підготовленість жінок – це швидкість кидків зросла 22,5 % відносно контрольної групи 5,1%, гнучкість зросла 33,2 % експериментальної групи відносно контрольної групи 7,6 %.
2. Комплекси фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку гнучкості та координації сприяли покращенню швидкості зорово-моторної реакції на диференційований подразник на 17,2% з одночасним зменшенням кількості помилкових реакцій на 42,8%, показники, які характеризують роботу центральної нервової ситеми, рівень фізичної підготовленості експериментальної групи зріс на 61,5% у показнику, що характеризує силу плечового поясу, швидкісно-силові показники на 15,9 %, швидкісна витривалість — на 14,2 %.
3. На етапі початкової підготовки відбувається два етапи формування рухових вмінь та навичок:

- швидкість засвоєння та оволодіння технікою виконання руховими діями боротьби в навчально-тренувальних умовах.
- швидкість вдосконалення технічних дій боротьби під час навчально-тренувального процесу.

Дослідження етапів формування техніко-тактичних дій боротьби знаходять своє підтвердження в спеціальній науковій літературі.

**Перспективи подальших досліджень:** дослідження особливостей вдосконалення стійкості рухових вмінь та навичок жінок у поясних видах боротьби на різних етапах підготовки.

**Література**

1. Арзютов Г. М. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах, Киев: Изд-во НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999. 425 с.

2. Арзютов Г. Н., Грищенков В. Н., Вилейта Г., Лахно Д. Н., Чижаев П. И., Фединяк Э. Т. Борьба на поясах (историческое эссе). *Научный Журнал НПУ имени М.П. Драгоманова. Серия № 15. "Научно-педагогические проблемы физической культуры /физическая культура и спорт/" 36. научных трудов/ Под ред. Г. М. Арзютова. - К.: НПУ имени М.П. Драгоманова*, 2010. Вып. 5. С. 3-11.

3. Арзютов Г. М., Лахно Д. М., Рябчун Л. Я., Арзютов Г. Г., Квартич В. В. Визнання української боротьби на поясах у світі. Національні бойові культури в контексті світової цивілізації. Феномен. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2015.

4. Лях М. В., Хоменко С. В. Боротьба самбо як засіб розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей студентів. Національні бойові культури в контексті світової цивілізації. Феномен. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2015.

5. Панков В. А., Акопян А. О. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств. Теория и практика физической культуры. М.: Научно-издательский центр, 2004. № 4.

6. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів: «Тріада плюс», 2008. 864 с.

7. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Теоретичні і методичні аспекти формування рухових вмінь і навичок у боротьбі на поясах Алиш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова,* 2016. Вип. 69. С. 53-56.

8. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Методика базової технічної підготовки в спортивній боротьбі на поясах Алиш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 01(68). С. 52-55.

8. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Боротьба на поясах Алиш **–** шлях до світового визнання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова,* 2016. Вип. 01(68). С. 55-60.

10. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 44 с.

11. Griban G., Dzenzeliuk D., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Otravenko O., Semeniv B., Prystynskyi V., Prontenko K. Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 2021. Vol. 19(1). P. 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.

12. Khoroshukha M., Griban G., Terentieva N., Tkachenko P., Petrachkov O., Semeniv B., Otravenko O., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Khurtenko O., Lytvynenko A. Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2021. Vol. 9(1). P. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

**References**

1. Arzjutov, G. M. (1999). Mnogoletnjaja podgotovka v sportivnyh edinoborstvah, Kiev: Izd-vo NPU imeni M.P. Dragomanova (in Russian).

2. Arzjutov, G. N., Grishhenkov, V. N., Vilejta, G., Lahno, D. N., & Chizhaev, P. I. (2010). Fedinjak Bor'ba na pojasah (istoricheskoe jesse). *Nauchnyj Zhurnal NPU imeni M.P. Dragomanova "Nauchno-pedagogicheskie problemy fizicheskoj kul'tury /fizicheskaja kul'tura i sport/"*, 5(15), 3-11 (in Russian).

3. Arziutov, H. M., Lakhno, D. M., Riabchun, L. Ya., Arziutov, H. H., & Kvartych, V. V. (2015). Vyznannia ukrainskoi borotby na poiasakh u sviti. Natsionalni boiovi kultury v konteksti svitovoi tsyvilizatsii. Fenomen. Materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Zaporizhzhia (in Ukrainian).

4. Liakh, M. V., & Khomenko, S. V. (2015). Borotba sambo yak zasib rozvytku fizychnykh yakostei ta koordynatsiinykh zdibnostei studentiv. Natsionalni boiovi kultury v konteksti svitovoi tsyvilizatsii. Fenomen. Materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Zaporizhzhia (in Ukrainian).

5. Pankov, V. A., & Akopjan, A. O. (2004). Special'naja fizicheskaja podgotovka v vidah sportivnyh edinoborstv. Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. M.: Nauchno-izdatel'skij centr, 4 (in Ukrainian).

6. Pistun, A. I. (2008). Sportyvna borotba. Navchalnyi posibnyk. Lviv: «Triada plius» (in Ukrainian).

7. Nikitchenko, A. M., & Koptev, K. H. (2016). Teoretychni i metodychni aspekty formuvannia rukhovykh vmin i navychok u borotbi na poiasakh Alysh. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, 69, 53-56 (in Ukrainian).

8. Nikitchenko, A. M., & Koptev, K. H. (2016). Metodyka bazovoi tekhnichnoi pidhotovky v sportyvnii borotbi na poiasakh Alysh. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, 01(68), 52-55 (in Ukrainian).

8. Nikitchenko, A. M., & Koptev, K. H. (2016). Borotba na poiasakh Alysh – shliakh do svitovoho vyznannia. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, 1(68), 55-60 (in Ukrainian).

10. Shandryhos, V. I. (2006). Rukhlyvi ihry z elementamy yedynoborstv. Metodychni rekomendatsii. Ternopil: TNPU im. V. Hnatiuka (in Ukrainian).

11. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko,O., Semeniv, B., Prystynskyi, V., & Prontenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students physical fitness. *Sport Mont*, 19(1), 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.

12. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N., Tkachenko, P., Petrachkov, O., Semeniv, B., Otravenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Khurtenko, O., & Lytvynenko, A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

**DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).26**
**УДК: 796.011.3:378.4-024.87**

***Сергієнко Ю.П.***
***кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,***
***заступник директора з навчально-методичної роботи ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки***
***Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь***
***Головащенко Р.В.***
***кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,***
***заступник директора з виховної роботи ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь***
***Чаплигін В.П.***
***кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,***
***професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини***
***ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки***
***Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь***
***Гаєвий В.Ю.***
***Старший викладач кафедри хортингу та реабілітації ННІ***
***спеціальної фізичної і бойової підготовки***
***Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь***
***Гулай В. С.***
***вчитель-методист Ірпінського державного коледжу економіки і права, Ірпінь***

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

*У зв'язку з реформуванням освіти у вищих навчальних закладах активно розробляється концепція дистанційної освіти, що передбачає розробку освітніх курсів спрямованих на забезпечення доступності, якості та ефективності освіти. Пропонуються різні шляхи їх вирішення, одним із яких є інформатизація освіти. В свою чергу, інформатизація дозволяє ефективно розвивати різні сучасні педагогічні технології щодо застосуванням технологій дистанційного навчання. В статті розкрита сутність поняття «дистанційне навчання», охарактеризовано переваги дистанційних технологій, проаналізовано ефективність впровадження дистанційного навчання для здобувачів вищої освіти.*

*В свою чергу використання дистанційного навчання у вищій освіті розв'язує проблеми індивідуалізації, інтенсифікації та оптимізації навчання, є найбільш логічною та природною еволюцією традиційної моделі навчання під час епідемії або інших форс-мажорних обставин.*

***Ключові слова:*** *інформаційні технології, дистанційна освіта, змішане навчання; традиційне навчання.*

***Sergienko Y., Golovashchenko R., Chaplygin V., Gaevyy V., Hulai V. «Theoretical and methodological principles of training of specialists in physical culture and sports using technologies of distance education».*** *In connection with the reform*