

7. Урок фізичної культури в умовах дистанційного навчання. URL: <https://naurok.com.ua/post/urok-fizichno-kulturi-v-umovah-distancijnogo-navchannya>.

8. Формування у учнів мотивації до занять фізичними вправами у позакласній роботі. *Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Теорія і практика розвитку наукових знань»* (м. Київ, 30–31 березня 2021 р.). С. 38–40. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/83871/2021.pdf>.

References

1. Havryshko S.H., Moroz F.V. Osoblyvosti orhanizatsii samostiinykh zaniat fizychnoiu kulturoiu uchniv pochatkovoї shkoly. URL: <https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/4431/3916>.

2. Dubohai O.D. (2016). Sotsialno-pedahohichni i orhanizatsiini aspekty doslidzhennia masovykh form zaniat fizychnymy vpravamy v systemi «Simia – shkola». *Mater. II vseukr. konf. "Kontseptsiiia pidhotovky spetsialistiv fizychnoi kultury v Ukraini"*. Kyiv– Luts'k : Vezha. S.134 –138.

3. Krutsevykh T.Iu. (2013). Otsinka yak odyin z faktoriv pidvyshchennia motyvatsii uchniv do fizychnoi aktyvnosti. *Fizychno vykhovannia v shkoli*, 3, 47.

4. Modelna navchalna prohrama «Fizychna kultura. 5–6 klasy» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf>

5. Bibik N. (Ed.). (2018). *Nova ukrainska shkola: poradnyk dlia vchytelia*. Kyiv : Litera LTD. 160 s.

6. Stolitenko V.V., Vorobei H.V. *Fizychno vykhovannia molodshykh shkoliariv : navch. posib*. Kyiv : IZMN, 2017. 140 s.

7. Urok fizychnoi kultury v umovakh dystantsiinoho navchannya. URL: <https://naurok.com.ua/post/urok-fizichno-kulturi-v-umovah-distancijnogo-navchannya>.

8. Formuvannia u uchniv motyvatsii do zaniat fizychnymy vpravamy u pozaklasnii roboti. *Materialy V Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii «Teoriia i praktyka rozvytku naukovykh znan»* (Kyiv, 30–31 bereznia 2021 r.). Pp. 38–40. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/83871/2021.pdf>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).26

УДК 378

Дідковський В.А.

*старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ, м. Київ*

Кузенков О.В.

*доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ, м. Київ*

Матвієнко М.І.

*доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язберігаючої освіти та
фізичного виховання*

*Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2162-7967*

ОКРЕМІ АСПЕКТИ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ В ЧАСТИНІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОЗАХИСТУ

Предметом даної роботи є окремі положення техніки безпеки в процесі силової гімнастики як частини спеціальної фізичної підготовки. **Метою** дослідження було освітлення поглядів авторів на особливості додержання техніки безпеки в процесі занять силовою гімнастикою як частини спеціальної фізичної підготовки студентів до самозахисту. Зміст роботи доповнює спектр поглядів на умови та зміст фізичної підготовки студентів в процесі вивчення навчальної дисципліни «основи самозахисту» та предметно звертає увагу на тему техніки безпеки занять силовою гімнастикою. У статті здійснено теоретичний аналіз тлумачень авторами науково-педагогічної літератури змісту поняття «спеціальна фізична підготовка», окреслено сферу його використання та взаємозв'язки в осмисленні окремих особливостей. Обґрунтовано актуальність досліджень навчальної підготовки студентів в напрямку формування готовності до самозахисту в моменти швидкоплинного виникнення негативних проблем, пов'язаних з екстремальною ситуацією, необхідністю здійснення активної оборони щодо протистояння злочинним діям. Розглянуто погляди авторів науково-педагогічної літератури на методичні особливості організації силових тренувань в контексті підготовки до спортивних єдиноборств і, як наслідок – спеціальної фізичної підготовки до самозахисту. Окресленням сутності наукової новизни дослідження – є спрямування уваги на завдання силової гімнастики в аспектах формування умінь та навичок до фізичного протистояння та освітлений спектр методичних особливостей з предметним передбаченням техніки

безпеки відповідно них. У висновках наголошено на особливості методичних розробок положень техніки безпеки з передбаченням особливостей розвитку силових якостей в умовах необхідності забезпечувати найвищий вияв силових можливостей у межах рухових навичок, що відповідають правильній техніці виконання прийомів фізичного впливу.

Ключові слова: силова гімнастика, спеціальна фізична підготовка, техніка безпеки, основи самозахисту, фізичне виховання.

Didkovskiy V., Kuzenkov O., Matvienko M. The views on certain aspects of safety in strength gymnastics in terms of special physical training of students for self-defense. The subject of this work is some provisions of safety in the process of strength gymnastics as part of special physical training. The aim of the study was to shed light on the authors' views on the peculiarities of safety in the process of strength gymnastics as part of special physical training of students for self-defense. The content of the work complements the range of views on the conditions and content of physical training of students in the process of studying the discipline "basics of self-defense" and draws attention to the topic of safety of gymnastics. The article provides a theoretical analysis of the interpretation of the authors of scientific and pedagogical literature on the content of the concept of "special physical training", outlines the scope of its use and the relationship in understanding certain features. The relevance of research of students training in the direction of forming readiness for self-defense in moments of rapid emergence of negative problems related to extreme situations, the need for active defense against crime is substantiated. The views of the authors of scientific and pedagogical literature on the methodological features of the organization of strength training in the context of preparation for martial arts and, as a consequence - special physical training for self-defense. Outlining the essence of the scientific novelty of the study – is to focus on the tasks of strength gymnastics in aspects of the formation of skills and abilities to physical resistance and a range of methodological features with subject prediction of safety, respectively. The conclusions emphasize the peculiarities of methodological developments of safety regulations with anticipation of the peculiarities of the development of strength qualities in the need to ensure the highest manifestation of strength capabilities within motor skills that correspond to the correct technique of performing physical techniques.

Key words: strength gymnastics, special physical training, safety, basics of self-defense, physical education.

Постановка проблеми. Питання самозахисту особи, знаходження її в комфортному і безпечному середовищі завжди актуальні в будь-якому суспільстві. Особливої актуальності це набуває на зламі усталених формацій в процесі становлення нових принципів, форм і методів державного управління. Такі процеси можуть тимчасово надавати можливість хаотичності у формалізації тих або інших відносин, що, в свою чергу, стає причиною тимчасового безладу та порушенню суспільного порядку [1, с. 120].

Детермінантами криміногенного характеру у статистичному зростанні злочинності можуть виступати багато факторів: наявність в країні військових дій; збільшення кількості незареєстрованої зброї, чи можливість її придбати; наявність агресивної поведінки окремих груп суспільства і атмосфера ненависті до того або іншого явища, події, становища, ситуації, думки або ідеї [1, с. 120]. Спроможність вирішення питань «самостійного протистояння правопорушенню або небезпеці» в моменти швидкоплинного виникнення негативних проблем, пов'язаних з екстремальною ситуацією, необхідністю здійснення активної оборони щодо припинення злочинних дій, вимагають від особи відповідної спеціальної підготовки.

Публікації фахівців щодо такої підготовки висвітлюють широкий спектр поглядів: умови та зміст фізичної підготовки студентів в процесі вивчення навчальної дисципліни «основи самозахисту» [4]; правову та психологічну підготовку як компонент оволодіння студентами основам самозахисту [5; 11]; особливості використання засобів спортивних єдиноборств, боротьби самбо в освоєнні самозахисту [9]; процес спеціальної фізичної підготовки через координати загальних характеристик заходів фізичного впливу [7; 3].

Узагальненням концептуальних ідей публікацій щодо підготовки до самозахисту цивільної особи виступають три навчальні вектори: спеціальна фізична підготовка, правова підготовка та психологічна. Кожен з цих напрямів має свої особливості передбачення причин і наслідків, розрахунку алгоритмів впровадження навчально-виховних заходів, додержання педагогічних принципів, засобів та методів.

Предметом даної роботи є окремі положення техніки безпеки в процесі силової гімнастики як частини спеціальної фізичної підготовки.

Метою дослідження було освітлення поглядів авторів на особливості додержання техніки безпеки в процесі занять силовою гімнастикою як частини спеціальної фізичної підготовки до самозахисту.

Основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо особливостей додержання техніки безпеки в процесі рухової діяльності.

2. Представити до обговорення проблемні питання силової підготовки студентів до самозахисту.

Результати дослідження. 3 метою осмисленого висвітлення результатів подальших досліджень ми вбачаємо за доцільне розглянути погляди авторів науково-педагогічної літератури на зміст понять та взаємозв'язки в осмисленні їх особливостей. Так «спеціальна фізична підготовка» вважається процесом підготовки до виду діяльності, методичного вдосконалення фізичних, психологічних здатностей та здатності оптимальної реалізації рухових можливостей (вдосконалення техніки виконання рухових дій) [1; 3; 7; 8; 9]. Термін «спеціальна фізична підготовка» використовується у професійно-прикладній підготовці, спортивній підготовці, військовій і т.д.

Як зазначають фахівці [1, с. 121]: «ряд стародавніх видів спорту, рухову основу яких складають біг, стрибки, прийоми захисту і нападу в єдиноборствах історично виникли на матеріалі первинних форм трудових і бойових дій. Трудова практика і військова справа суттєво впливають на формування сучасних видів спорту, особливо професійно-прикладних і військово-прикладних».

Чільне місце в цих процесах займає рівень розвитку фізичних якостей, а провідну роль в частині силової підготовки відіграє силова гімнастика. Особливостям розвитку силових якостей, характеристикам умов їх прояву присвячено багато робіт авторів науково-педагогічної літератури (Л.В. Волков, М.М. Булатова, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Матвеев, В.М. Платонов та ін.). Питання конкретизації в освітленні змісту та характеристик умов прояву різних видів сили для осмислення студентами їх особливостей в процесі освоєння засобів та методів занять силовою гімнастикою розкривають С.М. Ускова, Н.М. Прус, В.С. Кривенда [10, с. 119].

В аспектах алгоритмів розвитку силових якостей як частині спеціальної фізичної підготовки до самозахисту проблеми техніки безпеки в організації тренувального процесу займають провідне місце. Погляди фахівців на особливості передбачення травматизму в процесі спеціальної фізичної підготовки та розробок рекомендацій щодо техніки безпеки освітлені М.І. Ануфрієвим, С.Є. Бутовим, С.М. Решко, В.А. Дідковським, В.В. Бондаренко, О.В. Кузенковим, О.В. Омельчук, М.І. Матвієнко, Л.В. Масенко [6, с. 213].

Фредерік Девальє і Мікаель Ганділ наголошують, що силове тренування – це необхідний елемент бойових видів спорту, тому що вони підвищують загальну ефективність бійця за рахунок збільшення сили удару, розвитку стійкості, витривалості та гнучкості, а також – зміцнення м'язових тканин. На думку фахівців, це зменшує вразливість в бою і попереджують небезпеку травм. Автори представляють програми силових тренувань, які спрямовані на ефективний результат, дозволяють кожному бійцю максимально адаптувати систему тренувань під свої специфічні цілі, анатомо-морфологічну будову і особливості організму [2, с. 144]. У змісті методичних матеріалів техніка безпеки тренувальних процесів не виокремлюється окремим тематичним розділом, але кожна рекомендація суброджується рубрикою (реплікою) «обережно», «ризиковано». В них автори пояснюють особливості виконання силових вправ в контексті передбачення можливого травматизму: «надмірний ентузіазм може обернутися розчаруванням та втомою (перетренованістю), що в результаті може призвести до втрати мотивації. Бійці, які знають як раціонально розподіляти зусилля, отримують від силових тренувань найбільшу користь» [2, с. 14]; «Сила м'язів збільшується в процесі відновлюваного періоду між двома тренуваннями, а не безпосередньо під час тренування» [2, с. 15]; «Краще прислуховуватись до своїх м'язів – вони підказують, скільки підходів необхідно зробити» [2, с. 18]; «Якщо між підходами у вас суттєво зменшилась сила, то: 1) можливо, ви виконали занадто багато підходів, 2) ви зробили малі перерви для відпочинку» [2, с. 23]; «після того, як ви підібрали оптимальну вагу для кожної вправи, необхідно записати це в щоденник тренування, разом з кількістю повторів, що виконано» [2, с. 25]; «програми тренувань для бійців повинні складатись в основному з базових вправ. Це дозволяє інтенсивно працювати на максимальну можливу кількість груп м'язів за мінімальний час. Ізолюючи вправи можна додати до базових вправ пізніше» [2, с. 27] «щоб мати можливість багато тренуватись, не виснажуючи себе слід уникати відмови м'язів (тимчасової втоми нервово-м'язової системи). За ствердженням Чарлі Френсіса (тренера спринтера Бена Джонса), 100% зусилля вимагає 10 днів відновлення. При 95% зусиль – на відновлення між двома тренуваннями буде достатньо чотирьох годин» [2, с. 37]; «Навантаження поперечних м'язів може мати два негативних наслідки: 1) в короткостроковій перспективі можлива травма міжхребетних дисків; 2) у довгостроковій перспективі – викривлення нижнього відділу хребта. Щоб уникнути таких проблем необхідно виконувати: 1) розтягувати поперечні м'язи, виконуючи випади після їх навантаження; 2) висіти на турніку, щоб розтягнути хребет» [2, с. 95]; «Існують вправи і тренажери для привідних м'язів, які навантажують ступню. Зазвичай вони використовуються при виконанні вправ з повністю прямими ногами. Однак, у цьому випадку є ризик розриву зв'язок коліна, які полегшують рух

меніска за напрямом в середину. При збільшенні навантаження на нижню частину ноги зростає ризик защемлення меніску... [2, с. 107]; «Для кращої підтримки м'язів попереку необхідно добре розім'яти м'язи спини і живота, включаючи косі м'язи» [2, с. 119] та ін.

Розглядаючи силову підготовку в контексті частини спеціальної фізичної підготовки студентів до самозахисту та виокремлюючи погляди на окремі аспекти техніки безпеки в організації тренувальних занять, слід зазначити, що завдання силової гімнастики в аспектах формування умінь та навичок фізичного протистояння мають спектр методичних особливостей.

Фредерік Девальє і Мікаель Ганділ підкреслюють, що позитивний ефект силових тренувань з метою підготовки до бойових дій як результат досягається за умови адаптації методик до особливостей бою (в координатах вивчення умовних однакових ознак дій в ситуаціях самозахисту і спортивного двобою). Автори освітлюють чинники особливостей навантаження нанесення ударів у бою і силовими тренуваннями: 1) у бою ритм ударів рваних, а ритм силового тренування рівний; 2) періоди відпочинку між двома ударами є довільним, а в процесі силового тренування повторення виконуються одне за іншим... 3) боєць ММА робить все можливе, щоб звільнити організм від молочної кислоти і уникнути накачки м'язів, в той час як бодібілдер намагається їх досягти [2, с. 36]. Такі особливості вимагають передбачати специфіку завдань силового тренування в аспектах підготовки до самозахисту і використання заходів фізичного протистояння. Умови освоєння студентами знань методик силових тренувань в специфіці спортивної підготовки різних видів єдиноборств як спеціальної фізичної підготовки до самозахисту нами планується освітити в наступних публікаціях.

Висновки Таким чином питання техніки безпеки занять силовою гімнастикою в частині спеціальної фізичної підготовки студентів до самозахисту мають своє розв'язання з передбаченням методичних особливостей, зосередженням на конкретні навчальні завдання, чітке визначення мети з оптимальним підбором засобів і методів та передбаченням травматизму. Високий рівень ефективності під час виконання прийомів фізичного впливу, самозахисту в ситуаціях фізичного протистояння, на думку фахівців, здебільшого залежить від взаємозв'язку між силовими якостями і конкретними проявами техніки виконання прийомів фізичного впливу [8, с. 70]. В розробках положень техніки безпеки слід передбачати особливості розвитку силових якостей в умовах необхідності забезпечувати найвищий вияв силових можливостей у межах рухових навичок, що відповідають правильній техніці виконання прийомів і є методичною особливістю такої силової гімнастики.

Список використаних джерел

1. Дідковський В.А., Матвієнко М.І. Спеціальна фізична підготовка як компонент освоєння студентською молоддю основ самозахисту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 3 К(131) 21. С. 119-123. DOI 10.31392/NPU-nc.series 5.2021.3К(131).28
2. Девальє Ф. Мікаель Гандилл. Анатомія боя [пер. с англ. М. Нижерадзе]. М. : РИПОЛ класик, 2018. 144 с.
3. Кузенков О.В., Матвієнко М.І., Масенко Л.В. Аспекти особливостей освоєння прийомів заходів фізичного впливу в процесі спеціальної фізичної підготовки студентів під час вивчення навчальної дисципліни «Основи самозахисту». *Scientific Collection «InterConf»*, (46): with the Proceedings of the 1 st International Scientific and Practical Conference «Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research» (March 19-20, 2021). Orléans, France: Epi, 2021. С. 132-139. DOI 10.51582/interconf.19-20.03.2021
4. Матвієнко М.І. & Хасанов М.Х. Погляди на умови та зміст програми фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти в процесі вивчення навчальної дисципліни «Основи самозахисту». *Scientific Collection «InterConf»*, (42): 1st International Scientific and Practical Conference «Theory and Practice of Science: Key Aspects» (February 19-20, 2021). Rome, Italy: Dana, 2021. С. 377-384. DOI 10.51582/interconf.19-20.02.2021
5. Матвієнко М.І. Погляди на правову підготовку студентів закладів вищої освіти в процесі вивчення навчальної дисципліни «Основи самозахисту». *Collection of scientific papers «SCIENTIA» I International Multidisciplinary Scientific and Theoretical Conference «The process and dynamics of the scientific path»*, held on February 26, 2021 Scientific Publishing Center «InterConf» Vol. 2 Athens, 2021. С. 65-69. DOI 10.36074/scientia-26.02.2021
6. Омельчук О.В., Матвієнко М.І., Масенко Л.В. Погляди на техніку безпеки в процесі спеціальної фізичної підготовки в освоєнні дисципліни «Основи самозахисту» студентами закладів вищої освіти. *Scientific Collection «InterConf»*, (44): 8 th International Scientific and Practical Conference «Scientific Research in XXI Century» (March 6-8, 2021). Ottawa, Canada: Methuen Publishing House, 2021, С. 211-218.
7. Решко С.М., Матвієнко М.І., Масенко Л.В. Розгляд загальних характеристик заходів фізичного впливу в процесі спеціальної фізичної підготовки студентів під час вивчення навчальної дисципліни «Основи самозахисту». *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences: Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ» I International Scientific and Practical Conference (Vol. 3)*, Cambridge, March 19, 2021. Cambridge-Vinnitsia: P.C. Publishing House & European Scientific Platform, 2021. С. 113–115. DOI 10.36074/logos-19.03.2021.v3.32.

8. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербіна. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОРМ Кандиба Т.П., 2021. 341 с.
9. Хасанов М.Х., Матвієнко М.І., Масенко Л.В. Боротьба самбо та засоби спортивної підготовки єдиноборств в особливостях спеціальної фізичної підготовки студентів в процесі освоєння навчальної дисципліни «Основи самозахисту». *Scientific Collection «InterConf»*, (43): 2nd International Scientific and Practical Conference «Global and Regional Aspects of Sustainable Development» (February 26-28, 2021). Copenhagen, Denmark: Berlitz Forlag, 2021. С. 706-711.
10. Ускова С. М., Прус Н. М., Кривенда В. С. Погляди на особливості розробки навчальних матеріалів для занять силовою гімнастикою для студентів технічних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 1 (145) 22. С. 116-120.
11. Хасанов М.Х. Матвієнко М.І. Психологічна підготовка як компонент оволодіння студентами закладів вищої освіти основами самозахисту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Випуск 2 (130) 21. С. 122-126. DOI 10.31392/NPU-nc.Series15.2021.2(130).27

References

1. Didkovskiy V. Matvienko M. (2021). Special physical training as a component of student youth mastering the basics of self-defense. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 3K (131) 21, 119-123. DOI 10.31392/NPU-nc.series 5.2021.3K(131).28
2. Devalier F., Mikael Gandill (2018). *Anatomy of Battle* [trans. with English M. Nizheradze]. M.: RIPOL classic. 144.
3. Kuzenkov O.V., Matvienko M.I. & Masenko L.V. (2021). Aspects of the peculiarities of mastering the techniques of measures of physical influence in the process of special physical training of students during the study of the discipline "Fundamentals of self-defense". *Scientific Collection «InterConf»*, (46): with the Proceedings of the 1 st International Scientific and Practical Conference «Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research» (March 19-20, 2021). Orléans, France: Epi, 132-139. DOI 10.51582/interconf.19-20.03.2021
4. Matvienko M.I., Khasanov M.Kh. (2021) Views on the conditions and content of the program of physical training of students of higher education institutions in the process of studying the discipline "Fundamentals of self-defense". *Scientific Collection «InterConf»*, (42): with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Theory and Practice of Science: Key Aspects» (February 19-20, 2021). Rome, Italy: Dana, 377-384. DOI 10.51582/interconf.19-20.02.2021
5. Matvienko M.I. (2021). Views on the legal training of students of higher education institutions in the process of studying the discipline "Fundamentals of self-defense". *Collection of scientific papers «SCIENTIA» I International Multidisciplinary Scientific and Theoretical Conference «The process and dynamics of the scientific path»*, held on February 26, 2021 Scientific Publishing Center «InterConf» Vol. 2 Athens, 2021, 65-69. DOI 10.36074/scientia-26.02.2021
6. Omelchuk O.V., Matvienko M.I. & Masenko L.V. (2021). Views on safety in the process of special physical training in the development of the discipline "Fundamentals of Self-Defense" by students of higher education. *Scientific Collection «InterConf»*, (44): with the Proceedings of the 8 th International Scientific and Practical Conference «Scientific Research in XXI Century» (March 6-8, 2021). Ottawa, Canada: Methuen Publishing House, 211-218.
7. Reshko S.M., Matvienko M.I. & Masenko L.V. (2021). Consideration of the general characteristics of measures of physical influence in the process of special physical training of students during the study of the discipline "Fundamentals of self-defense". *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences: Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ»* with Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference (Vol. 3), Publishing House & European Scientific Platform, 113–115. DOI 10.36074/logos-19.03.2021.v3.32
8. Bondarenko V., Reshko S., Didkovsky V. and oth. (2021). Special physical training textbook. Kyiv: Nat. acad. internal Affairs, FOP Kandyba TP, 341.
9. Khasanov M.Kh. Matvienko M.I. & Masenko L.V. (2021). Sambo wrestling and means of martial arts training in the features of special physical training of students in the process of mastering the discipline "Fundamentals of self-defense". *Scientific Collection «InterConf»*, (43): with the Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference «Global and Regional Aspects of Sustainable Development» Copenhagen, Denmark: Berlitz Forlag, 706-711.
10. Uskova S.M., Prus N.M. & Kryvenda V.S. (2022). Views on the peculiarities of the development of the educational materials for strength gymnastics for the students of technical specialties. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, Issue 1 (145) 22, 116-120.
11. Khasanov M.Kh., Matvienko M. I. (2021) Psychological training as a component of mastering the basics of self-defense by the higher education institutions students. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 2 (123) 21, 122-126. DOI 10.31392/NPU-nc.Series15.2021.2(130).27

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).27
УДК 378

Дутчак Ю.В.
доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету, м. Хмельницький