

16. Ajzenman, HF., Standeven, JW., Shurtleff, TL. (2013). Effect of hippotherapy on motor control, adaptive behaviors, and participation in children with autism spectrum disorder: A pilot study. *American Journal of Occupational Therapy*. 67(6). 653–63.
17. Anderson-Hanley, C., Tureck, K., Schneiderman, RL. (2011). Autism and exergaming: effects on repetitive behaviors and cognition. *Psychol Res Behav Manag*. 4. 129–37. DOI: 10.2147/PRBM.S24016.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).11  
УДК 796.4-057.875

Дахно А. О.  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків  
Слободянюк О. В.  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків

### АТЛЕТИЗМ ЯК ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ

Дахно А. О., Слободянюк О. В. Атлетизм як вид рухової активності здобувачів вищої освіти: характеристика та ефективність занять. Навчання у закладах вищої освіти характеризується інтелектуальним напруженням та зниженням рівня рухової активності у здобувачів, що обумовлене збільшенням витрат часу на навчальну діяльність.

Одним з ефективних видів рухової активності та ефективних засобів фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти є атлетизм.

Нині атлетизм є популярним видом рухової активності серед здобувачів вищої освіти. Зростає кількість тих, хто займається різними видами атлетичної гімнастики.

Мета дослідження: надати характеристику та розкрити ефективність систематичних занять атлетизмом здобувачами закладів вищої освіти. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Розглянуто загальну характеристику атлетизму. Вивчено ефективність систематичних занять даним видом рухової активності здобувачами закладів вищої освіти.

Висновки. Атлетизм є оздоровчим напрямом культуризму, що заснований на використанні комплексів фізичних вправ силової спрямованості із різними обтяженнями. Атлетична гімнастика є ефективним засобом зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: розробити програму удосконалення сили у здобувачів закладів вищої освіти засобами атлетизму.

**Ключові слова:** атлетизм, вправи, дефіцит, заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, здоров'я, рухова активність, сила, фізична підготовленість, фізична працездатність.

**Dakhno A. O., Slobodianiuk O. V. The athleticism as a type of the motor activity of the applicants of the higher education: characteristics and effectiveness of the classes.** Studying in the higher education institutions is characterised by intellectual stress and a decrease in the level of the physical activity among students, which is due to an increase in the time spent on educational activities.

The physical activity promotes health, improves the functional state of the systems, increases physical fitness and performance in the applicants of the higher education institutions. Its deficit has a negative impact on the physical condition of this contingent.

One of the effective types of physical activity and effective means of the physical education of the applicants in the higher education institutions is athletics.

Today, athletics is a popular form of the physical activity among the applicants of the higher education. The number of people involved in various types of artistic gymnastics is growing.

The purpose of the study: to characterise and reveal the effectiveness of systematic athletic training by the applicants of the higher education institutions. Research methods: theoretical analysis and generalisation of scientific and methodological literature.

Results of the study. The general characteristics of athleticism are considered. The effectiveness of systematic training in this type of motor activity by the applicants of the higher education institutions is studied.

Conclusions. Athleticism is a health-improving direction of bodybuilding, which is based on the use of complexes of physical exercises of power orientation with different burdens. Athletic gymnastics is an effective means of improving health, increasing the level of physical fitness and performance in the applicants of the higher education institutions.

Prospects for further research: to develop a programme for improving strength in the applicants of the higher education institutions by means of athletics.

**Key words:** athleticism, exercise, deficit, higher education institutions, applicants of the higher education, health, physical activity, strength, physical fitness, physical performance.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Під час навчання у закладах вищої освіти здобувачі повинні овоїти необхідні компетентності, набути професійних знань та вмінь. Від майбутнього фахівця соціум вимагає високого рівня психічного та фізичного здоров'я для виконання ним професійних функцій на високому рівні [11].

Ж. В. Малахова [7] стверджує, що навчання здобувачів у закладах вищої освіти характерні високі інтелектуальні та емоційні навантаження, спричинені розумовою працею, яка відбувається за умов дефіциту часу, у сукупності з нервовими напруженнями.

П. М. Оксьом, Л. І. Бережна, Т. Є. Криводуд [8] вважають, що у закладах вищої освіти навчальне навантаження пред'являє високі вимоги до психічного та фізичного здоров'я здобувачів [].

За даними Л. Л. Азаренкової [1] та М. І. Шашлова [17], хронічна розумова втома негативно впливає на стан здоров'я; сприяє зниженню рівня розумової та фізичної працездатності і підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Л. О. Рядова, І. А. Подмарьова, Н. В. Цигановська, В. В. Гончар, Д. С. Батулін [10] зазначають, що основним засобом зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, поліпшення стану розумової та фізичної працездатності у здобувачів закладів вищої освіти є рухова активність.

Як відмічають Я. І. Олексієнко зі співавторами [9], фізична діяльність сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню кровообігу та обміну речовин, функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової систем та інтелектуальної діяльності; підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності; сприяє стимуляції роботи внутрішніх органів у здобувачів вищої освіти.

Внаслідок суттєвих навчальних навантажень у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається дефіцит фізичної активності [18, 19].

На думку Л. Л. Азаренкової [1], дефіцит рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти спричиняє погіршення здоров'я, функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем; розвиток захворювань опорно-рухового апарату; порушення обміну речовин.

Одним з ефективних видів рухової активності та засобів фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти є атлетизм.

Нині атлетизм є популярним видом рухової активності серед здобувачів вищої освіти. Зростає кількість тих, хто займається різними видами атлетичної гімнастики.

Одним з чинників популярності атлетизму серед студентської молоді є здатність точно дозувати навантаження та величину обтяжень, що робить його доступним для різних верств населення [13].

Пріоритетним напрямком оптимізації рухової активності є організація занять з атлетизму для здобувачів в закладах вищої освіти.

Все вище вказане обумовлює актуальність проблеми що вивчається.

**Мета дослідження:** надати загальну характеристику та розкрити ефективність систематичних занять атлетизмом здобувачами закладів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Атлетизм – це вид спорту, який сприяє зміцненню здоров'я, виправленню та лікуванню багатьох вроджених і набутих дефектів статури, а також розвитку фізичних здібностей людини.

Атлетизм символізує оздоровчий напрям культуризму, заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями: тренажери, штанга, гантелі, та гирі. Він являє собою систему вправ, яка розвиває силу разом із витривалістю, спритністю й деякими іншими фізичними якостями, які сприяють зміцненню здоров'я.

Також атлетизм має свої значні переваги: дає помітний ефект тренувань на протязі декількох місяців, дає змогу ізолювано впливати на недостатньо розвинуті м'язові групи та дозувати навантаження [13].

Атлетизм відіграє важливу роль у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти. Фізичні вправи атлетичної гімнастики позитивно впливають на стан здоров'я та фізичну підготовленість зазначеного контингенту [16].

Заняття атлетичною гімнастикою є ефективним засобом підвищення рівня розумової та фізичної працездатності і підготовленості.

М'язова діяльність сприяє стимуляції обмінних, регенеративних та окисно-відновлювальних процесів в організмі.

Під час м'язової діяльності спостерігається розширення та збільшення кількості функціональних капілярів, посилення притоку насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, покращення лімфообігу, підвищення швидкості кровотоку. За рахунок цього забезпечуються профілактика запалення, утворення спайок та розвиток атрофій [4].

Дані Т. В. Кондес [6] свідчать про те, що засоби атлетизму позитивно впливають на стан здоров'я; сприяють удосконаленню фізичного розвитку; збільшенню розміру серцевого м'яза та об'єму легенів; поліпшенню кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів; створюють сприятливі умови для роботи центральної нервової системи та нормалізації артеріального тиску.

О. В. Ханікянц [13] акцентує увагу на тому, що систематичне виконання фізичних вправ силової спрямованості сприяє раціональному розподілу запасів енергії, зниженню втоми, підвищенню розумової і фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

За даними С. О. Сичова [12], силові вправи сприяють поліпшенню здоров'я, нарощуванню м'язової маси та відновленню працездатності у зазначеного контингенту.

А. М. Гурєєва, зі співавторами [3] вказують, що фізичні вправи з обтяженням сприяють зміцненню здоров'я; удосконаленню фізичного розвитку, силових здібностей; профілактиці захворювань; формуванню рухових умінь та навичок; прискоренню відновлювальних процесів в організмі; підвищенню рівня фізичної працездатності; забезпеченню професійно-прикладної фізичної підготовки, що є важливим чинником психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності здобувачів вищої освіти.

Р. В. Гах [2] вважає, що заняття силовими вправами позитивно впливають на функціональні системи, зокрема на дихальну та серцево-судинну.

Науковці О. О. Холодова, В. Б. Бочарова, Ю. В. Віннік [15] відмічають, що систематичні заняття атлетизмом сприяють поліпшенню здоров'я, кровопостачанню головного мозку й внутрішніх органів; нормалізації нервових процесів та артеріального тиску; зміцненню кісток і зв'язок; збільшенню м'язової маси та силової витривалості; підвищенню рівня фізичної підготовленості; є ефективним засобом формування тілобудови.

Тренажери і тренажерні пристрої дають можливість здобувачам вищої освіти, які займаються атлетизмом, у більш короткі терміни вирішити завдання виховання фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості.

Використання тренажерного обладнання дає можливість ефективно розвивати рухові якості і здібності, поєднувати удосконалення технічних умінь, навичок і фізичних якостей під час силового тренування у студентської молоді.

В результаті систематичних занять на тренажерах в організмі здобувачів вищої освіти відбуваються морфо-функціональні зміни, що сприяє поліпшенню функціонального стану всіх систем та удосконаленню регуляторних механізмів. Це сприяє підвищенню опірності до впливу несприятливих чинників навколишнього середовища, адаптації до фізичних навантажень, удосконаленню фізичного розвитку у зазначеного контингенту.

Застосування силових тренажерів дозволяє точно дозувати фізичне навантаження та розвивати фізичні якості: гнучкість, витривалість, спритність, силу та швидкість.

Великий вибір засобів атлетичної гімнастики та методичні можливості занять силовими вправами забезпечують, крім загальних (гармонійного фізичного розвитку і силового вдосконалення), вирішення таких специфічних завдань: розвиток сили окремих м'язових груп, максимальної сили або іншого її прояву, сили з прикладною спрямованістю (для певного виду рухової активності), підвищення рівня фізичної працездатності, корекція фігури.

Також систематичні заняття атлетизмом сприяють зміцненню здоров'я, вихованню силових здібностей, формуванню гармонійної тілобудови, виправленню постави, підвищенню рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти.

Використання тренажерів на заняттях силової спрямованості у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти дає можливість створити недосяжні за природних умов режими м'язової діяльності під час виконання фізичних вправ [5].

**Висновки.** Атлетизм є оздоровчим напрямом культуризму, що заснований на використанні комплексів фізичних вправ силової спрямованості із різними обтяженнями.

Атлетична гімнастика є ефективним засобом зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів закладів вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень:** перспективами подальших досліджень є розробка програми удосконалення сили у здобувачів закладів вищої освіти засобами атлетизму.

#### Література

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.

2. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. № 121. С. 153–156.

3. Гурєєва А. М., Єсіонова Г. О., Кушнір Г. І., Рибалка О. І. Фізичне виховання: атлетична гімнастика : навч.-метод. посіб. для студ. усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Запоріжжя : ЗНУ, 2013. 73 с.

4. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Твердохліб О. Ф. Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146) 22. С. 31–35.

5. Кириченко Т. Г. Атлетизм в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 69–74.

6. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навч. посіб. для самост. роб. студ. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с.

7. Малахова Ж. В. Рухова активність і мотиваційні пріоритети студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146) 22. С. 83–88.

8. Оксьом П. М., Бережна Л. І., Криводуд Т. Є. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. I. С. 258–260.

9. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.

10. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.

11. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Кушнар'єв І. О. Ефективність систематичних секційних занять деякими видами рухової активності здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного*



педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3 (161) 23. С. 160–168.

12. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури в процесі атлетичного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 132–134.

13. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 162–165.

14. Ханікянц О. В. Поширеність, мотиви та особливості занять атлетичною гімнастикою серед осіб різного віку і статі. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія : Фізична культура. 2019. № 32. С. 149–158.

15. Холодова О. О., Бочарова В. Б., Віннік Ю. В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ, 2020. 201 с.

16. Цигановська Н. В., Кушнарьов І. О., Бондалетов І. Г. Значення атлетичної гімнастики в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Креативний простір* : електрон. наук. журн. Харків : СГ НТМ «Новий курс». 2022. № 9. С. 61–63.

17. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.

18. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2014. Vol. 21. № 3. S. 613–616.

19. Pišot R., Kropěj V. L. Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis. *Physical Education and Sport*. 2006. Vol. 4. № 2. P. 115–123.

#### References

1. Azarenkova, L. (2020). Skandinavská khodba jak vyd ozdorovchoi rukhvoi aktivnosti studentiv [The nordic walking as a type of health-improving motor activity for students]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia – Actual problems of physical education of different population strata*. (pp. 17–21) (in Ukrainian).

2. Hakh, R. (2013). Atletychna himnastyka v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv ekonomistiv druhoho roku navchannia [The athletic gymnastics in the system of physical education of economics students of the second year of study]. A. V. Tsos, S. P.

3. Kozibrotskiy (Compiler), *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society* : zb. nauk. pr. (pp. 153–156). Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky (in Ukrainian).

4. Hurieieva, A. M., Yesionova, H. O., Kushnir, H. I., & Rybalka, O. I. (2013). *Fizychno vykhovannia: atletychna himnastyka [Physical education: athletic gymnastics]*. Zaporizhzhia : ZNU (in Ukrainian).

5. Didkovskiy, V. A., Kuzenkov, O. V., & Tverdokhlib, O. F. (2022). Atletyzm v aspektakh profesiinoi pidhotovky studentiv, protsesu zmitsnennia zdorovia, pidvyshchennia pratsezdatsnosti, usunennia nedolikiv fizychnoho stanu [The athleticism in the aspects of professional training of students, the process of strengthening health, increasing work capacity, eliminating deficiencies in physical condition]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria № 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. naukovykh prats. (Vols. 2 (146) 22), (pp. 31–35). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

6. Kyrychenko, T. H. (2021). Atletyzm v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv zakladu vyshchoi osvity [The athleticism in the system of physical education of students of a institution of higher education]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria № 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. naukovykh prats. (Vols. 11 (143) 21), (pp. 69–74). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

7. Kondes, T. V. (2015). *Atletychna himnastyka [The athletic gymnastics]* : navchalnyi posibnyk dlia samostiinoi roboty studentiv. Kyiv : Universytet ekonomiky ta prava «KROK» (in Ukrainian).

8. Malakhova, Zh. V. (2022). Rukhova aktivnist i motyvatsiini priorytety studentskoi molodi [The motor activity and motivational priorities of student youth]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria № 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. 2 (146) 2022), (pp. 83–88). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

9. Oksom, P. M., Berezhna, L. I., & Kryvodud, T. Ye. (2013). Osoblyvosti zahalnoi ta fizkulturno-ozdorovchoi rukhvoi aktivnosti studentok vyshchoho pedahohichnoho navchalnoho zakladu [The peculiarities of the general and physical and recreational motor activity of female students of a higher pedagogical educational institution]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. T. H. Shevchenka – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko*. (Vols. 107), (pp. 258–260). Chernihiv : ChNPU (in Ukrainian).

10. Oleksienko, Ya. I., Dudnyk, I. O., & Subota, V. V. (2021). Formuvannia fizychnoho stanu studentiv zakladiv vyshchoi osvity zasobamy fitnes-tekhnohologii [The formation of the physical condition of students of higher education institutions by means of fitness technologies]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh – Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools*. (Vols. 74), (pp. 49–54) (in Ukrainian).

11. Riadova, L. O., Podmarova, I. A., Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Batulin, D. S. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na fizychnyi ta funktsionalnyi stan здобувачив вищої освіти: теоретичний аспект [The influence of physical exercises on the physical and functional condition of students of higher education: theoretical aspect]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 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. pr. (Vols. 8 (153) 22), (pp. 79–82). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
12. Riadova, L. O., Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Kushnarov, I. O. (2023). Efektyvnist systematichnykh sektsiinykh zaniat deiakomy vydamy rukhvoi aktyvnosti здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект [The effectiveness of the systematic sectional classes with some types of the motor activity by the applicants of the higher education institutions: a theoretical aspect]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 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. pr. (Vols. 3 (161) 23), (pp. 160–168). Kyiv : Vydavnytstvo UDU imeni Mykhaila Drahomanova (in Ukrainian).*
13. Sychov, S. O. (2010). Pryluchennia studentskoi molodi do tsinnostei fizychnoi kultury v protsesi atletychnoho trenuvannia [The involvement of student youth in the values of the physical culture in the process of athletic training]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. (Vols. 12), (pp. 132–134) (in Ukrainian).*
14. Sobolenko, A. I., & Koriukaiev M. M. (2020). Atletyzm yak zasib fizychnoho vykhovannia v zakladakh vyshchoi osvity [The athleticism as a means of the physical education in the higher education institutions]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 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. 7 (127) 20), (pp. 162–165). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
15. Khanikiants, O. V. (2019). Poshyrenist, motyvy ta osoblyvosti zaniat atletychnoiu himnastykoiu sered osib riznoho viku i stati [The prevalence, motives and features of athletic gymnastics among people of different ages and sexes]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii : Fizychna kultura – Bulletin of the Carpathian University. Series : Physical culture. (Vols. 32), (pp. 149–158) (in Ukrainian).*
16. Kholodova, O. O., Bocharova, V. B., & Vinnik, Yu. V. (2020). Fizyчне vykhovannia. Osnovy rozvytku sylovykh yakosteï v atletychnii himnastytsi [The physical Education. Basics of development of strength qualities in athletic gymnastics] : navchalnyi posibnyk. Vinnytsia : VNAU (in Ukrainian).
17. Tsyhanovska, N. V., Kushnarov, I. O., & Bondaletov, I. H. (2022). Znachennia atletychnoi himnastyky v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The value of the athletic gymnastics in the system of the physical education of the students of the higher education institutions]. *Kreatyvnyi prostir : elektron. nauk. zhurn. – Creative space: electronic scientific journal. (Vols. 9), (pp. 61–63). Kharkiv : SH NTM «Novyi kurs» (in Ukrainian).*
18. Shashlov, M. I. (2018). Suchasni pidkhody do optymizatsii rukhvoi aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The modern approaches to optimizing the motor activity of the students of the higher education institutions]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 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).*
19. Bergier, B., Tsos, A., & Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine, 21, 613–616.*
20. Pišot, R., & Kropej, V. L. (2006). Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis. *Physical Education and Sport, 4, 115–123.*

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).12  
УДК 796.894.000.57:796.015.1

**Джим Віктор Юрійович**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
професор кафедри атлетизму та силових видів спорту  
Харківська державна академія фізичної культури  
м. Харків, Україна  
**Ленько Дмитро Євгенович**  
аспірант кафедри атлетизму силових видів спорту  
Харківська державна академія фізичної культури  
м. Харків, Україна

#### УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ ЗА ДОПОМОГОЮ РІЗНИХ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Мета: удосконалити спеціальну фізичну підготовку пауерліфтерів 14-15 років за допомогою різних не традиційних