

14. Chetchykova O. I. (Compiler). (2016). *Metodychni vkazivky dlia vykonannia praktychnykh i samostiinykh zavdan z dystsypliny «Fizyчне vykhovannia» (Aerobika) [The methodical instructions for practical and independent tasks in the discipline «Physical Education» (Aerobics)]*. Kharkiv : Kharkiv. nats. un-t misk. hosp-va im. O. M. Beketova (in Ukrainian).
15. Nazarenko, I. I., & Alipova T. S. (2020). Rozvytok syly zasobamy fitness-aerobiky v pozaaudytorny chas [The strength development by means of fitness aerobics in extracurricular time]. *Molodyi vchenyi – A young scientist*, 6 (82), 41–43 (in Ukrainian).
16. Istomin, A. H., Shandrenko, T. O., & Nikitin, M. V., upor. (2014). *Ozdorovchyi vplyv aerobiky na funktsionalnyi stan studentiv-medykiv [The health-improving effect of aerobics on the functional state of medical students]*. Kharkiv : KhNMU (in Ukrainian).
17. Pasternatskyi, V. V., & Kushch, M. Yu. (2019). Prohrama rozvytku rukhovykh zdbnostei studentok zasobamy ozdorovchoi aerobiky [The program for the development of students' motor abilities by means of recreational aerobics]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy*, 11, 113–117 (in Ukrainian).
18. Pasternatskyi, V. V. (2021). *Metodychni rekomendatsii do orhanizatsii ta provedennia samostiinykh zaniat z aerobiky z navchalnoi dystsypliny VK 2.5. Teoriia i metodyka vykladannia aerobiky [The methodical recommendations for the organisation and conduct of independent aerobics classes in the discipline ink 2.5 theory and methods of teaching aerobics]*. Odesa : Derzhavnyi zaklad «Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichniy universytet imeni K. D. Ushynskoho»
19. Piatnytska, D. V. (2017). Rozvytok fizychnykh zdbnostei studentok vyshchykh navchalnykh zakladiv zasobamy aerobiky [The development of physical abilities of female students of higher educational institutions by means of aerobics]. *Candidate's thesis*. Kharkiv : komunalnyi zaklad «Kharkivska humanitarno-pedahohichna akademiia» Kharkivskoi oblasnoi rady (in Ukrainian).
20. Riadova, L. O., Podmarova, I. A., Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Batulin, D. S. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na fizychnyi ta funktsionalnyi stan zdobuvachiv vyshchoi osvity: teoretychnyi aspekt [The influence of physical exercises on the physical and functional state of higher education students: theoretical aspect]. O. V. Tymoshenka (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).
21. Riadova, L. O., Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Kushnarov, I. O. (2023). Efektyvnist systematychnykh sektsiinykh zaniat deiakomy vydamy rukhovoї aktyvnosti zdobuvachamy zakladiv vyshchoi osvity: teoretychnyi aspekt [The effectiveness of systematic sectional classes with some types of motor activity by students of higher education institutions: a theoretical aspect]. O. V. Tymoshenka (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) 22), (pp. 160–168)*. Kyiv : Vydavnytstvo UDU imeni Mykhaila Drahomanova (in Ukrainian).
22. Sereda, I. O. (2016). *Metodychni rekomendatsii dlia orhanizatsii ta provedennia samostiinykh zaniat iz ozdorovchoi aerobiky [The methodological recommendations for organising and conducting independent aerobics classes]*. Ternopil : Ternopilskyi natsionalnyi pedahohichniy universytet im. V. Hnatiuka (in Ukrainian).
23. Synytsia, S. V., & Shesterova, L. Ye. (2010). *Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia [The recreational aerobics. Sports and pedagogical improvement]*. Poltava : PNPU (in Ukrainian).

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).21  
УДК 613:378.015.31

**Куйдіна Т. М.**  
кандидат педагогічних наук  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків  
**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

#### ПІДХОДИ ДО КОРРЕКЦІЇ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ІТ ПРАЦІВНИКІВ

Комп'ютери швидко увійшли в повсякденне життя людей і їх використання постійно збільшується. Стратегічною метою є формування професійно-компетентного і конкурентоспроможного фахівця, особистісні якості якого визначають вже не тільки професійні характеристики людини, а й образ його життя. Здоровий спосіб життя – це власноруч створена система, яка захищатиме людину від ризиків у процесі активної життєдіяльності. Нами було проведено комплекс вправ для психологічного та фізичного розвантаження працівників ІТ галузі, спрямованого на

збереження здоров'я співробітників даної категорії, що містить наступні вправи: простування біологічно активних точок, «Крила журавля», «Кільця змії». Експериментально перевірено вплив комплексу розроблених заходів на психічне та фізичне здоров'я ІТ працівників та доведено його ефективність. Отже, після виконання комплексу вправ спостерігається вирівнювання ранкових та вечірніх показників, що свідчить про налагодження загального самопочуття, стабільність психоемоційного стану. Виходячи з отриманих результатів, зазначимо, що значно знизилися показники втоми, нормалізувався настрій.

**Ключові слова:** психологічне і фізичне навантаження, рівень здоров'я, ІТ сфера.

**Kuidina T. M., Kabatska O. V., Shuba L. V., Shuba V. V. Approach for management health state IT specialists.**

Computers quickly entered the everyday life of people and their use is constantly increasing. The job description of an IT support specialist includes specialization in network analysis, system administration, information security and assurance, IT audits, database administration and web administration. The strategic goal is the formation of professionally competent and competitive specialist, whose personal qualities are determined not only by a person's professional characteristics, but also by own lifestyle. To work in the IT arena, an employee faces a number of requirements, namely: having the appropriate education, intellectual abilities, the ability to work in a team, self-education skills, the desire to improve qualifications, the ability to work independently. It is clear that the importance of this industry is becoming more significant every year, it should be noted that without the using occupational health and safety regulations, the health protection will deteriorate greatly, in addition, it can cause irreversible processes in the whole body work. A healthy lifestyle is a self-created system that will protect a person from risks in the process of active life. We have created the exercise sequence for the psychological and physical relief of IT workers. It is aimed at preserving the employees' health of this category, which includes the following exercises: tapping biologically active zones, "Crane wings", "Snake rings". The experimentally verified and its effectiveness was proven the effect of a developed measures complex for mental and physical relief on the health for IT workers. Also, after performing the exercises complex, there is an equalization of the morning and evening indicators, which indicates the general well-being improvement, the psycho-emotional state stability. Based on the obtained results, the indicators of fatigue decreased significantly, the mood normalized.

**Key words:** psychological and physical stress, level of health, IT arena.

**Постановка проблеми та аналіз літературних джерел.** В зв'язку із швидким розвитком технологій ІТ-індустрія займає все більш значуще місце серед інших професій. Все більше й більше людей починають працювати за комп'ютером протягом всього робочого дня. Здоров'я ІТ працівника піддається великому ризику. ІТ працівники отримують значну кількість негативного впливу на різні фізіологічні системи організму, зокрема на опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему; нервову систему, знаходяться тривалий час під впливом електромагнітних полів тощо. З цього випливає значний негативний вплив середовища праці на організм людини. Тому питання збереження і зміцнення здоров'я ІТ працівника ми вважаємо, одним з пріоритетних у сфері його життєвих та фахових інтересів [2, 4-6].

Дослідженню умов праці ІТ фахівців присвячені роботи багатьох вчених: В. Бикова, В. Гейця, Ф. Махлуп, Л. Наконечної, М. Пората, М. Портера, Дж. Сакса, Л. Федулової. Вплив праці в ІТ сфері на загальний функціональний стан людини вивчала А. Долодаренко, на функціональний стан органу зору В. Большакова, Є. Казарян, М. Кузьменко, М. Ушкова [1, 8, 10].

Кафедра валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна більше 10 років займалася дослідженнями впливу ІТ технологій на стан здоров'я студентів, зокрема майбутніх фахівців ІТ-індустрії (М. Гончаренко, О. Кабацька, Т. Куйдіна та інші). Розкривала питання охорони здоров'я в умовах праці за комп'ютером Г. Тимченко.

В зв'язку з цим, необхідні дослідження, які стосуються розробки заходів щодо збереження й зміцнення індивідуального та професійного здоров'я майбутніх ІТ працівників, формування стресостійкості, зняття напруги та втоми, покращення працездатності, настрою, гармонізації стану в цілому [3, 4, 7, 9].

Важливого теоретичного і практичного значення набуває розробка заходів що до поліпшення фізичного, психічного і духовного здоров'я ІТ працівників.

Зважаючи на актуальність та важливість проблеми збереження здоров'я працівників ІТ-індустрії, необхідне створення умов для їхнього професійного довголіття, тому тема дослідження є своєчасною та актуальною.

**Мета статті** – оцінити поточний стан психічного й фізичного здоров'я працівників ІТ-індустрії, впровадити комплекс вправ для психічного і фізичного розвантаження фахівців цієї сфери та експериментально перевірити його вплив на здоров'я даної категорії.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В дослідженні брали участь спеціалісти галузі ІТ в місті Харкові, віком від 25 до 36 років, які були поділені на контрольну (n=20) та експериментальну групи (n=20). Всі учасники експерименту віднесені до основної медичної групи.

Постійна праця в ІТ має значний негативний вплив на психічну та фізичну складову здоров'я фахівців цього профілю. ІТ співробітники поринають у світ цифр, вони зосереджуються на абстракціях та схемах. Щоб знизити нервово-емоційне напруження та втому зорового аналізатора, поліпшити мозковий кровообіг, запобігти несприятливих наслідків гіподинамії та попереджати втому, доцільно робити перерви в роботі за комп'ютером тривалістю 10-15 хвилин після кожної години роботи для виконання комплексу спеціальних вправ [1, 4, 7].

Комплекс вправ для психологічного та фізичного розвантаження працівників ІТ галузі складався з наступних методик:

- простування біологічно активних точок;
- вправа «Крила Журавля»;
- вправа «Кільця змії».

Прийоми, які увійшли до комплексу, допомагають зняти напругу, втому, покращити настрій, та стан здоров'я в цілому, не потребує додаткового обладнання та не займає багато часу й місця, що є досить важливим для фахівців ІТ-індустрії.

Робота з працівниками проводилася дистанційно (в зв'язку з положенням карантину в країні), індивідуальні інструкції надавалися за допомогою он-лайн спілкування.

Розглянемо запропоновані вправи більш докладно.

Вправа 1 – «Простукування біологічно активних точок». Ця техніка базується на активізації біологічно активних точок тіла людини з метою самозаспокоєння. Постукування є гарним методом зняття м'язового напруження, що виникає через малорухомий режим життя ІТ працівників. Постійна практика методик стабілізації допоможе швидше справлятися з тривожними станами, заспокоювати емоції.

Вправа 2 – «Крила журавля». Це оздоровча система, що використовується практиками одночасно для зміцнення свого здоров'я, боротьби з хворобами і загальним нездужанням, а також як метод підвищення інтелектуальних здібностей. Для неї характерні плавні, м'які, дуже повільні рухи. Успішно застосовується для зняття психоемоційного навантаження і посилює захисні властивості організму, сприяє виробленню правильного стереотипу постави. Вплив на серцево-судинну систему і дихальну систему обумовлено безпосередньо фізичним навантаженням, а також діафрагмальним диханням – обов'язковим компонентом гімнастики. Збільшення циркуляції повітря у легенях за рахунок участі діафрагми сприяє зняттю негативного тиску в грудній порожнині, який утворюється завдяки постійному знаходженню за комп'ютером. Виконання вправи сприяє більш інтенсивному відносному відтоку до серця і знижує навантаження на серцево-судинну систему. Велика кількість форм положень кісті, спеціальних вправ дають можливість розглядати кість як інформаційний термін для розвитку сенсорних і мовних функцій. Невід'ємною частиною гімнастики є дихально-методичні вправи. Функція зовнішнього дихання знаходиться в прямій залежності від стану центральної нервової системи.

Вправа 3 – «Кільця змії». Секрет успіху цієї вправи у точній і м'якій увазі. З першого разу навряд чи вийде виконати вправу точно, але при регулярних тренуваннях вправу можна навчитися виконувати вірно. Щоб правильно виконати нахил, потрібно запам'ятати:

- в грудному відділі – дванадцять хребців: дванадцятий знаходиться навпроти сонячного сплетіння;
- в поперековому відділі – п'ять хребців: перший знаходиться відразу під дванадцятим грудним, п'ятий – над хрестцем.

Тривалість виконання вправи – 2-3 повтори в дуже повільному темпі (хвилина вниз, хвилина вгору). Завдяки цій вправі вбудовуєте досягнутий навик розслаблення в рух. Чим більш розслабленим і точним вийде цей нахил, тим легшим і розслабленим буде кожен рух протягом всього дня.

Для вивчення динамічних зрушень у стані здоров'я працівників ІТ-індустрії та доведення ефективності запропонованого комплексу валеологічних вправ було обрано опитувальник за методикою «САН», який дозволяє провести комплексне дослідження особливостей психоемоційного стану організму людини [2, 4, 9].

Тест призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності й настрою. Опитувальник складається з 30 пар слів, які є полярними характеристиками (по 10 пар слів для кожної категорії). На бланку обстеження між полярними характеристиками розташовується рейтингова шкала. Випробуваному пропонують співвіднести свій стан з певною оцінкою на шкалі. Шкала складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) й розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відбивають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Випробуваний повинен вибрати і відзначити цифру, найбільш точно відображає його стан в момент обстеження.

При аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, а й їх співвідношення. У відпочившої людини оцінки активності, настрою і самопочуття зазвичай приблизно рівні. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності в порівнянні з настроєм.

Виходячи з отриманих даних, в контрольній групі спостерігається, що ранковий показник «самопочуття», «активність», «настрій» значно знизились (рис. 1) і відрізняються від результатів наприкінці робочого дня.

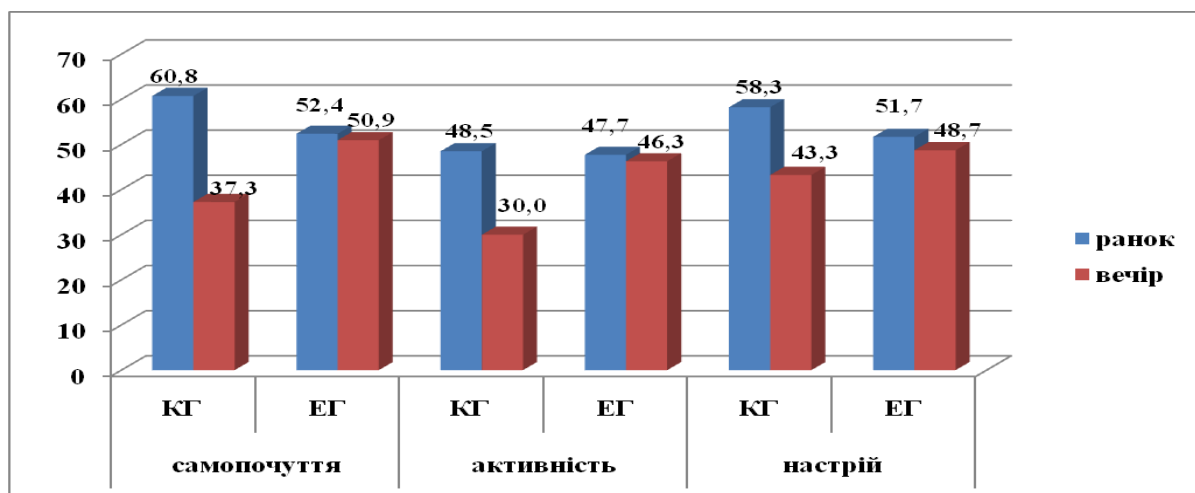


Рис. 1. Порівняльний аналіз психологічних показників у контрольній та експериментальній групах

Як ми вже говорили, однією з важливих складових психоемоційного здоров'я є гармонія між показниками. Так, в експериментальній групі спостерігається стабільність в змінах на протязі дня. Більш наочно представлені відмінності між ранковими та вечірніми психологічними показниками на рис. 2.

Отже, різкий розрив між ранковими та вечірніми показниками учасників експериментальної групи відсутній, він складає від 1.4 до 3.0 балів. Відмінність між ранковими та вечірніми психологічними показниками у контрольній групі складає від 23,5 до 15.0 балів.

Звісно, вони не такі активні, не збираються на роботу, але все ще почувають себе бадьорими та здатними щось робити, а не втомлені та розбиті, як це було в контрольній групі учасників експерименту.

Таким чином, в учасників експерименту зберігається гарний настрій та сили на улюблені справи та саморозвиток.

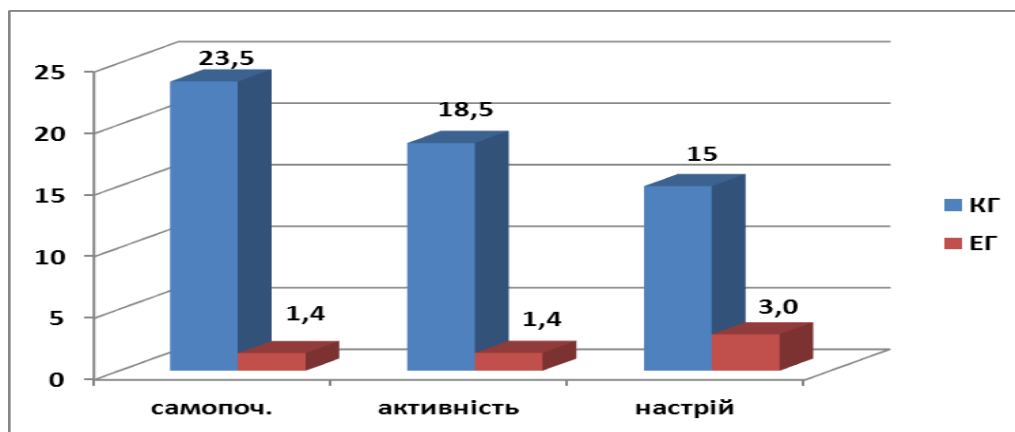


Рис. 2. Відмінність між ранковими та вечірніми психологічними показниками у контрольній та експериментальній групах

Отже, запропоновані вправи мають позитивну динаміку для використання серед працівників ІТ-індустрії. На питання до учасників експерименту: «З чим пов'язане зниження самопочуття?» – було отримано досить логічну відповідь: «Я почуваю себе добре, вправи гарно впливають на мене, однак, працюючи протягом усього дня, я не можу почувати себе так само бадьоро й активно, як вранці. Проте я відчула, що мій робочий день змінився в гарну сторону».

В результаті дослідження впливу запропонованих вправ на психологічні показники стану здоров'я ІТ фахівців були отримані дані, які наведені у таблиці.

Математична обробка даних проводилась за критерієм Стьюдента. Підрахунки робили із застосуванням стандартного пакету програми SPSS18.0.

Таблиця

Показники психологічного стану ІТ працівників у контрольній та експериментальній групах

	Психологічний стан	Середнє значення	Стандартне відхилення	<i>p</i>
EG	самопочуття	1,48000	2,37313	0,548
	активність	1,53000	1,90538	0,443
	настрій	3,46000	1,43861	0,040
KG	самопочуття	23,60000	1,46969	0,000*
	активність	27,40000	8,44156	0,031
	настрій	17,60000	1,16619	0,000*

(\* - достовірність змін по критерію Стьюдента  $p < 0,01$ )

Отримані дані свідчать, що у контрольній групі працівників показники «самопочуття» та «настрою» у ранці та вечорі мають максимально високу оцінку значущої відмінності ( $p < 0,001$ ), показник «активність» має статистичну відмінність на рівні ( $p < 0,05$ ).

Дані показників («самопочуття», «активність», «настрій») в експериментальній групі не мають статистично значущої відмінності між показниками ранку та вечора.

Таким чином, ми досягли успіху у покращенні стану психічного та фізичного здоров'я ІТ працівників на протязі робочого дня.

#### Висновки.

1. На основі аналізу наукової літератури визначено особливості діяльності працівників в галузі ІТ та ризики здоров'я, які існують у фахівців цієї індустрії. Значний негативний вплив на здоров'я дає випромінювання синього спектру та навантаження на руховий апарат, яке пов'язане з сидячою роботою. Значно виснажується емоційний стан, що нерідко призводить до депресій, стресу, професійного вигорання. Підвищене психоемоційне напруження, великий обсяг інтенсивної зорової роботи можуть викликати різні захворювання.

2. На підставі аналізу наукової літератури з'ясовано існуючі валеологічні методи для збереження здоров'я ІТ

працівників, а саме: рекомендації до використання різноманітних вправ, ігор, переключення уваги для емоційного відпочинку, складення пам'яток для працівників щодо збереження здоров'я у професійній діяльності.

3. Підбрано комплекс вправ для психологічного та фізичного розвантаження працівників ІТ галузі, спрямованого на збереження здоров'я співробітників даної категорії, що містить наступні вправи: простукування біологічно активних точок, «Крила журавля», «Кільця змії».

4. Експериментально перевірено позитивний вплив комплексу вправ на складові психічного та фізичного здоров'я ІТ працівників та доведено його ефективність. Після виконання комплексу вправ спостерігається вирівнювання ранкових та вечірніх показників, що свідчить про налагодження загального самопочуття, стабільність психоемоційного стану. Виходячи з отриманих результатів, значно знизилися показники втоми, нормалізувався настрій.

**Перспективами подальших досліджень** наукової проблеми покращення психічної та фізичної складових здоров'я ІТ працівників може стати вивчення впливу їхніх харчових звичок й питного режиму на самопочуття та настрої в процесі робочого тижня.

#### 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 молодію*. 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. ВНПК*. Арт-прес, 46-52.
4. Єжова, О.О. (2010). *Здоровий спосіб життя*. Суми: Університетська книга.
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. 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
7. Максименка, С.Д. (Ред.). (2013). *Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі*. Кіровоград: Імекс-ЛТД.
8. Міхєєнко, О.І. (2015). *Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти : монографія*. Суми : Університетська книга.
9. 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*.
10. 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' Umans'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universytetu 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., Glavnyk, 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'yi ta molodi [In Ukrainian].
3. Hinzburh, V.H., Polishko, T.M., Polushkin, P.M. & Halchenko, D.V. (2011). Psikhologopedagogichni zasady formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia [Psychological-pedagogical bases of formation of a healthy way of life]. *Zbirnyk naukovykh prats VNPk. Pedagogika zdorovia* [Collection of scientific works of VNPk. Pedagogy of health]. Art-pres Publ., 46-52 [In Ukrainian].
4. Ezhova, O.O. (2010). *Zdorovyiy sposib zhittia* [Healthy Lifestyle]. Sumy: Universytetska kniha Publ. [In Ukrainian].
5. Yefimova, V.M. (2010). Zdorov'jazberezhuvajlni tekhnologhiji u konteksti pedaghoghichnykh 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. 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]
7. Maksymenko, S.D. (Ed.), (2013). *Psykhologichni chynnyky samodeterminaciji osobystosti v osvitnjomu prostori* [Psychological factors of self-determination for the individual in the educational space]. Kirovograd: Imeks-LTD [In Ukrainian].
8. Mikhejenko, O.I. (2015). *Pidghotovka majbutnikh fakhivciv zi zdorov'ja ljudyny do zastosuvannja zdorov'jazmicnjuvalnykh tekhnologhij: teoretyko-metodychni aspekty : monoghrafija* [Training of future specialists in human health for the use of health-promoting technologies: theoretical and methodological aspects: monograph]. Sumy: Universytetsjka knygha [In Ukrainian].
9. 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*.

10. 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/UDU-nc.series15.2023.11(171).22

УДК: 796.853.262

**Литвиненко А.М.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
доцент кафедри фізичного виховання та спорту,  
Харківський національний університет радіоелектроніки, м. Харків,  
докторант кафедри олімпійських та професійних видів спорту,  
Харківська державна академія фізичної культури

### КОРЕКЦІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ

У статті розкриті питання оптимізації навчально-тренувального процесу в українських національних видах спорту на основі застосування зворотнього зв'язку зі спортсменами, урахування загальної спрямованості спортивної підготовки та закономірностей придбання, збереження та тимчасової втрати спортивної форми. Показано, що в сучасних умовах стрімкого зростання фізичного і психоемоційного навантаження на тренуваннях та у змагальній діяльності, важливим фактором ефективності системи спортивної підготовки стає зворотній зв'язок між тренером та спортсменом. Для досягнення високих та стабільних спортивних результатів, необхідно навчання спортсменів ефективному корегуванню свого психологічного стану. Показано, що спортсмени, які займаються українськими національними спортивними єдиноборствами, за визначеними критеріями, поділяються за інтересами до окремих компонентів тренувального процесу. Студенти-хортингісти у спортивній підготовці надають перевагу надають перевагу психологічній підготовці (41%), техніко-тактичний арсенал та фізичні якості прагнуть вдосконалювати відповідно у тренувальній роботі в парах (34%) та на боксерському мішку (35%), найбільш ефективними атакуючими діями для досягнення спортивної перемоги вважають удари руками (44%). Визначено зростання популярності традиційної української бойової культури серед учнівської та студентської молоді та прагнення обирати українські національні єдиноборства для спортивного вдосконалення.

**Ключові слова:** спортивна підготовка, українські бойові мистецтва, хортинг, зворотній зв'язок, змагальна діяльність, фізичні якості, тренувальний процес.

**Litvinenko A. Correction of the training of athletes in ukrainian national martial arts.** The article addresses the issue of optimizing the training process in Ukrainian national sports based on the application of feedback from athletes, taking into account the general focus of sports training and patterns of acquisition, preservation and temporary loss of sports uniforms. It is shown that in modern conditions of rapid growth of physical and psycho-emotional stress during training and competitive activities, feedback between the coach and the athlete becomes an important factor in the effectiveness of the sports training system. In order to achieve high and stable sports results, it is necessary to train athletes to effectively adjust their psychological state. It is shown that athletes who are engaged in Ukrainian national sports martial arts, according to certain criteria, are divided by the variability of interests in individual components of the training process. Hortingist students prefer the following types of sports training: psychological training (41%), technical and tactical arsenal and physical qualities, they seek to improve, respectively, in training work in pairs (34%) and on a punching bag (35%). Hand punches are considered by sportsmen to be the most effective attacking actions for achieving a sports victory (44%). The growth of popularity of traditional Ukrainian martial culture among pupils and student youth and the desire to choose Ukrainian national martial arts for sports improvement are shown.

**Key words:** sports training, Ukrainian martial arts, horting, feedback, competitive activity, physical qualities, training process.

**Постановка проблеми.** З кожним роком у спортивній діяльності все більш явно проявляється тенденція до збільшення фізичного та психоемоційного навантаження на спортсменів. На нашу думку, це об'єктивний процес, зумовлений, в першу чергу, генеральним напрямком розвитку олімпійського та професійного спорту, який потребує, для досягнення перемоги над суперником, екстраординарного прояву фізичних та психофізичних можливостей організму. Визначена тенденція існує і в неолімпійських видах спорту та у все більш популярному сегменті спортивної діяльності – «спорт для всіх». При тривалих стресових навантаженнях виникають проблеми перевантаження біологічних систем життєзабезпечення організму та психіки і відповідно виникають загрози здоров'ю спортсменів та нестабільність спортивних результатів. В цьому сенсі, актуальним є оптимізація сталих та пошук нових шляхів побудови елементів цілісної системи спортивної підготовки [2, 4, 5, 17].

Дослідження історії визвольної боротьби України показують, що на острові Хортиця, Запорізькі козаки готувалися до бойових походів та емпіричним шляхом сформували систему оригінальних бойових прийомів, які відрізнялися своєрідністю, відносною простотою, надійністю та бойовою ефективністю [1, 3, 4]. Українські національні види спортивних єдиноборств мають пені техніко-тактичні відмінності, які роблять їх унікальним у світі бойових мистецтв. Сформована в буремні часи визвольної боротьби українського народу проти іноземних загарбників, національна бойова культура стає все більш привабливою не тільки для української молоді, але і для широких верств прихильників спортивних єдиноборств по