

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).34
УДК 796. 81/. 85:796. 817:796.015.134

Семенів Б. С.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я.
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького
Приставський Т.Г.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я.
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького
Бабич А.М.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я.
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького
Стахів М.М.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я.
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького
Голодівський М.Ф.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я.
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Зростання популярності української боротьби на поясах в Європі та світі зумовлене особливостями правил ведення поєдинку, примушує вітчизняних та зарубіжних фахівців переглядати методіку організації та проведення навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки. Підвищення рівня спортивної майстерності спортсменів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки відбувається з одночасною популяризацією української боротьби на поясах. Мета дослідження: удосконалення технічної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки для підвищення рівня спортивної підготовленості. Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел, соціологічні, медико-біологічні методи дослідження, педагогічні методи дослідження, математичні методи обробки даних наукового дослідження. Висновки: в результаті дослідження було встановлено техніко-тактичні дії боротьби, які сприяли підвищенню рівня технічної підготовленості спортсменів на 16,3% у чоловіків та 14,7% у жінок; рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості зріс на 12,5% у чоловіків та 11,1% у жінок.

Ключові слова: українська боротьба на поясах, дослідження, експеримент спортсмени, спортивна майстерність, технічна підготовка, фізична підготовленість.

Semeniv B.S, Prystavskiy T.G, Babych A.M, Stahiv M.M., Holodivskiy M.F. Improvement of technical training in ukrainian belt wrestling at the stages of long-term sports training. The growing popularity of Ukrainian belt wrestling in Europe and the world is due to the peculiarities of the rules of the fight, forcing domestic and foreign specialists to revise the methodology of organising and conducting the educational and training process at different stages of long-term training. Therefore, the search for new methods of improving technical and tactical actions in the training process, raising the level of sportsmanship and maintaining a high level of competitiveness in the tournament process at various levels is becoming increasingly relevant. Improving the level of sport skills of athletes at different stages of long-term sports training is accompanied by the simultaneous popularisation of Ukrainian belt wrestling. The purpose of the research: to improve the technical training of athletes in Ukrainian belt wrestling at the stages of long-term sports training for the increase of sports fitness. Research methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature sources, sociological ("questioning") medical and biological research methods, pedagogical research methods, mathematical methods of processing scientific research data. Conclusions: as a result of the study, the technical and tactical actions of wrestling were established, which contributed to the increase in the level of technical fitness of athletes by 16.3% in men and 14.7% in women; the level of general and special physical training increased by 12.5% in men and 11.1% in women.

Keywords: Ukrainian belt wrestling, research, experiment, athletes, professional skills, technical training, physical fitness.

Постановка проблеми. Технічна підготовка у спортивних видах єдиноборств являє собою процес формування техніки виконання спеціальних фізичних вправ, прийомів та їхніх різноманітних комбінацій, що застосовуються у єдиноборствах. Технічна підготовка спрямована на вивчення та удосконалення технічних дій, формування рухових умінь і навичок необхідних для боротьби, різних за напрямком, амплітудою та іншими характеристиками. Засобами технічної підготовки є технічні дії боротьби, а також відповідні їм захисні дії та контрприйоми. У єдиноборствах слід розрізняти загальну і спеціальну технічну підготовку. Загальною технічною підготовкою у єдиноборствах слід вважати процес формування різноманітних рухових умінь і навичок, що охоплюють різні варіанти технічного вирішення спортивно-педагогічних завдань відповідно до як найповнішого використання можливостей борців.

Спеціальна технічна підготовка у єдиноборствах являє собою процес формування рухових навиків для виконання технічних дій у різних умовах спортивної діяльності відповідно до морфо-функціональних особливостей учня. Спеціальна технічна підготовка безпосередньо пов'язана з тактикою і направлена на досягнення найвищого рівня спортивної підготовленості.

Зростання популярності української боротьби на поясах в Україні та світі можна пояснити особливостями правил ведення поєдинку та захвату за пояс. Особливість правил української боротьби на поясах полягає в тому, що, дозволяється відпускати однією рукою пояс та проводити вільною рукою захоплення за частини тіла суперника для проведення технічних дій та проводити зміну захоплення за пояс - однією рукою потім іншою. Така особливість дає можливість брати участь у змаганнях представникам різних видів єдиноборств (боротьба вільна, греко-римська, самбо, дзюдо). У зв'язку особливістю правил ведення поєдинку, проведення навчально-тренувального процесу з удосконалення техніко-тактичної та фізичної підготовки потребує нових методик підвищення рівня спортивної підготовленості спортсменів на етапах багаторічної спортивної підготовки на відміну від інших видів поясної боротьби де вже існує чітка методика підготовки [1; 2; 8; 10].

Фахівці з різних видів єдиноборств віддають перевагу вивченню технічних дій, які простіше виконуються та комбінуються. Ефективність застосування вибраної техніки у спортивних видах єдиноборств (боротьба вільна, боротьба греко-римська) залежить від здатності учнів до оволодіння комбінаціями прийомів. [2; 4; 5; 7].

Використання окремих технічних дій у спортивних видах єдиноборств (боротьба вільна, боротьба греко-римська), як правило, не дає ефекту, оскільки час, необхідний атакуючому для виконання прийому, дозволяє атакованому прийняти відповідні заходи. [4; 5].

Для підвищення рівня змагальної діяльності спортсменів української боротьби на поясах, необхідно вивчати та вдосконалювати техніко-тактичні дії з урахуванням: віку, статі та морфо-функціональних особливостей спортсмена на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Вдосконалювати методики з підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, техніко-тактичних дій спортсменів української боротьби на поясах у навчально-тренувальному процесі на різних етапах багаторічної спортивної підготовки включаючи засоби та методи підготовки з інших видів єдиноборств [7; 8; 9].

Існує необхідність застосування методики підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменів у навчально-тренувальному процесі в українській боротьбі на поясах на основі методики аналізу особистої змагальної діяльності та аналізу змагальної діяльності провідних борців України та світу. [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Технічна підготовка в будь-якому виді спорту спрямована на навчання спортсмена техніці рухів, доведення їх до досконалості. Основне завдання технічної підготовки спортсмена – формування умінь та навичок виконання змагальних дій, що дозволяють ефективно використовувати можливості спортсмена в процесі спортивної діяльності [4; 5].

Фахівці з спортивних єдиноборств вважають навчання технічним діям має бути орієнтовано на вивчення прийомів, які в змагальному поєдинку являються завершальною технічною дією [1].

Підвищення рівня технічної підготовленості юних спортсменів можна вирішити на основі індивідуального вибору і цілеспрямованого вдосконалення коронних технічних дій, які забезпечують оптимальне формування спеціалізованих рухових навичок з урахуванням кваліфікації, віку, стилю змагальної діяльності та інших індивідуальних особливостей [5; 6; 7].

Науковці з спортивних видів єдиноборств вважають, що вивчення технічних дій спортивної боротьби повинно відбуватися комплексами, які складаються з технічних дій різних класифікаційних груп і виконуються у правосторонній та лівосторонній стійках. Це сприяє розвитку фізичних якостей, та формуванню рухових умінь і навичок. Деякі фахівці з спортивних видів єдиноборств вважають, що вивчати та удосконалювати необхідно лише основні технічні дії класифікаційних груп [1; 3; 8].

Левицький Г.І. доводить, що тільки процес багаторазового повторення вивченої дії дає змогу спортсмену навчитися виконувати його під час проведення поєдинку, тому провідна роль у спортивному тренуванні належить методам практичних вправ з вивчення та удосконалення технічних дій. Серед методів практичних вправ слід виділити методи, спрямовані переважно на вирішення завдань технічної підготовки спортсмена, тобто формування умінь і навичок. Разом з тим у всіх видах спортивної боротьби вивчення та удосконалення техніки боротьби передбачає одночасне оволодіння тактикою застосування технічних дій в процесі єдиноборства [5].

Коптев К.Г., Нікітченко А.М., стверджують що, формування техніко-тактичних умінь і навичок борців на етапах багаторічної спортивної підготовки, у більшості випадків, пов'язано з багаторазовим виконанням складно-координованих комплексів фізичних вправ зумовлених змагальною діяльністю спортсмена. Науковці вважають за необхідність використовувати на початковому етапі навчання у боротьбі на поясах «Алиш» запропоновану структуру класифікації кидків узагальнених та зареєстрованих на чемпіонаті світу в м. Білосток 8-12 жовтня 2013 р. [6; 7].

Арзютов Г.М., Волошин О.О., Лахно Д.М. у свої роботах вказують про систематичне підвищення вимог до рівня стану спортивної підготовленості висококваліфікованих борців, що потребує постійного удосконалення у взаємозв'язку із комплексом координаційних здібностей спортсмена [1; 2; 3].

Дослідження науковців з фізичної культури і спорту вказують, що збільшення частки акробатичних вправ та комплексів вправ з розвитку гнучкості у підготовчій частині навчально-тренувального заняття з української боротьби на поясах сприяло покращенню роботи показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів та їх функціонального стану [7; 8].

Результати дослідження з підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань, вказують на позитивний вплив тренувальних режимів з розвитку швидко-силової витривалості, у спеціальній фізичній працездатності найвищі результати спостерігались за показником, що характеризує технічну підготовленість спортсменів – це швидкість кидків [8; 9; 11].

Дослідження з впливу теоретичної підготовки спортсменів української боротьби на поясах на рівень спортивної підготовленості, вказують на зростання рівня техніко-тактичної підготовки та інших видів спортивної підготовки [10].

На сьогоднішній день велика частина наукових досліджень присвячується олімпійським видам спорту, в той час як неолімпійські види спорту залишаються без належного науково-обґрунтованого та методичного забезпечення, українська боротьба на поясах не є виключенням.

Як видно з аналізу науково-методичної літератури, питання удосконалення технічної підготовки в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки залишається не достатньо вивченим вітчизняними та за рубіжними науковцями.

Мета дослідження: удосконалення технічної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки для підвищення рівня спортивної підготовленості.

Завдання:

1. Визначення техніко-тактичних дій боротьби для підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах в навчально-тренувальному процесі.
2. Встановлення впливу на організм спортсменів в українській боротьбі на поясах в навчально-тренувальному процесі із застосуванням експериментальних тренувальних режимів.
3. Визначення найбільш застосовуваних техніко-тактичних дій боротьби в українській боротьбі на поясах під час проведення Чемпіонату України.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної, нормативно-правової та історичної літератури.
2. Соціологічні (опитування).
3. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, тестування рівня спортивної підготовленості),
4. Медико-біологічні методи дослідження.
5. Математичні методи дослідження.

Організація дослідження.

Дослідження проводились із збірною командою Львівської області з української боротьби на поясах серед юніорів та дорослих, на базі кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, спільно з філією громадської організації «Всеукраїнська федерація української боротьби на поясах у Львівській області» та СДЮСШОР «Веслярик» ВФСТ «Колос». У дослідженні приймало участь 30 спортсменів – 18 чоловіків, та 8 жінок. Основний склад збірної команди Львівської області з української боротьби на поясах склали студенти Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. Експеримент тривав з 01 листопада 2022 року по 30 квітня 2023 року.

Виклад основного матеріалу. В ході проведеного аналізу змагальних поєдинків провідних борців України та світу після закінчення Чемпіонату світу з української боротьби на поясах 2022 року у м. Вільнюс (Литва), було встановлено, що більша частина здобутих перемог відбулася завдяки застосування контрприймів. В рамках підготовки збірної команди Львівської області з української боротьби на поясах серед чоловіків та жінок до Чемпіонату України з української боротьби на поясах, було запропоновано більше 50% часу в навчально-тренувальному процесі присвятити удосконалення техніко-тактичних дій боротьби пов'язаних з контрприйомами. Також було запропоновано збільшення інтенсивності виконання техніко-тактичних дій боротьби в основній частині тренування 50% та збільшення виконання контрприймів на швидкість. До початку та після закінчення експерименту у спортсменів реєструвались показники технічної підготовленості (кількість кидків на швидкість за час), показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості (лазіння по канату без допомоги ніг, підтягування на перекладині, гнучкість, спеціальні вправи борця: перевороти з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку), фізіологічні показники (ЧСС, АТ, КЕК).

Табл.1

Динаміка рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в період проведення педагогічного експерименту

№ з/п	Показник	Почат. експ.		Кінець експ.		Величина приросту у %	
		Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.
1.	Кидки партнера на швидкість 10 разів (с)	31±0,2	34±0,3	26±0,5	30±0,1	16,1	14,7
2.	Підтягування на перекладині (к-ть разів)	21±2	10±3	23±1	11±3	9,5	8,7
3.	Лазіння по канату 5 м. (с)	10,1±1	15,5±2	9,5±1,5	14,3±3	5,1	7,7

4.	Гнучкість (см.)	12±2	19±1	13±1,5	21±3	12,5	10,5
5.	Перевороти з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку (к-ть разів) (с)	25±1,5	30±1,5	21±1,5	26±1,3	15,6	14,1

Збільшення інтенсивності виконання техніко-тактичних дій боротьби спрямованих на удосконалення контрприйомів в основній частині навчально-тренувального заняття з української боротьби на поясах показало що, найбільші зміни відбулися за показниками які відображають технічну підготовленість спортсмена, а саме – швидкість кидків партнера за одиницю часу зросла на 16,3% у чоловіків та 14,7% у жінок; перевороти з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку 15,6 % у чоловіків та 14,1 % у жінок. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості за показником «перевороти з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку» можна пояснити особливістю контрприйомів, які удосконалювались. Загалом рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості за період експерименту зріс на 12,5 % у чоловіків та 11,1 % у жінок.

Табл.2

Фізіологічні показники спортсменів в період проведення педагогічного експеримент

№ п/п	Показники	Початок експ.	Кінець експ.	Величина приросту у %
1.	Артеріальний тиск (сист.)	120,7±1,3	116,1±1,5	4,3
2.	Артеріальний тиск (діаст.)	77,8±1,6	72,5±1,4	6,8
3.	КЕК од.	3238,0±115,5	3018,0±50,5	7,3
4.	ЧСС реакція організму на навантаження	153,5±2,5	132,3±2,2	13,7

Навчально-тренувальні заняття із застосуванням збільшення інтенсивності виконання техніко-тактичних дій боротьби спрямованих на удосконалення контрприйомів в основній частині навчально-тренувального заняття з української боротьби на поясах, сприяли покращенню показників роботи серцево-судинної на 8,5%, найвищі результати у роботі серцево-судинної системи отримано за показниками у ЧСС реакції організму на навантаження 13,7 %.

Табл.3

Результати збірної команди Львівської області з української боротьби на поясах за результатами Чемпіонату України 2023 року м. Львів

№ п/п	Спортсмени	К-ть учас.	К-ть пров. поєд.	Контр. прийоми (перемоги)	Атакувальні Дії (перемоги)
1.	Чоловіки	18	36	13	5
2.	Жінки	8	16	7	3

Як показали результати виступу збірної команди Львівської області у чемпіонаті України з української боротьби на поясах 2023 року, 40 % здобутих перемог у поєдинках у чоловіків та жінок відбулися завдяки проведенню контратакувальних техніко-тактичних дій боротьби і лише 15 % перемог здобуто за допомогою атакувальних дій.

Висновки. Застосування методики удосконалення технічної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на основі аналізу змагальної діяльності показало високий рівень ефективності.

1. За результатами проведеного чемпіонату світу з української боротьби на поясах 2022 року було визначено техніко-тактичні дії боротьби, які в результаті дослідження під час навчально-тренувальних занять сприяли підвищенню рівня технічної підготовленості – це швидкість кидків партнера за одиницю часу, яка зросла на 16,3% у чоловіків та 14,7% у жінок; та перевороти з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку 15,6 % у чоловіків та 14,1 % у жінок. Загалом рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості за період експерименту зріс на 12,5 % у чоловіків та 11,1 % у жінок.

2. Збільшення інтенсивності виконання техніко-тактичних дій боротьби у спрямованих на удосконалення контрприйомів в основній частині навчально-тренувального заняття з української боротьби на поясах, сприяли

покращенню показників роботи серцево-судинної 8,5 %, найвищі результати у роботі серцево-судинної системи отримано за показниками у ЧСС реакції організму на навантаження 13,7 %.

Перспективи подальших досліджень. Встановлення реакції фізіологічних показників організму спортсменів в українській боротьбі на поясах під час змагального процесу різного рівня.

Література

1. Арзютов Г.М., Волошин О.О. Атакуючі дії в боротьбі на поясах з урахуванням вольової підготовленості (огляд джерел літератури). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2015. Вип. 3К. (56). С. 35-38.
2. Арзютов Г. М., Ляхно 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.
3. Волошин О. О. Планування та підготовка борців на поясах «Алиш» в ускладнених умовах тренування з урахуванням психорегуляторних впливів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 3К 1 (70). С. 328-332.
4. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В.В. Яременко, М.В. Латисhev, Р.В. Первачук, В.Ю. Чікало. – Київ: АСБУ, 2019. – 104 с.
5. Моргун О. С. Особливості техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра. – Київ: 2020. – 50 с
6. 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.
7. 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. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Сопіла Ю.М., Стахів М.М., Якимішин І.Д. Підвищення рівня технічної підготовки жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2021. Вип. 5(136). С.107-112.
9. Семенів Б.С., Шутка Г.І., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимішин І.Д. Підвищення рівня спеціальної працездатності в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2022. Вип. 4(149). С.101-107.
10. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимішин І.Д., Коптев К.Г. Удосконалення теоретичної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 5(163). С.120-124.
11. Тронь Р., Ільїн В. Особливості швидкісно-силової підготовки спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо. *Науково-теоретичний журнал НУФВСУ «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»*, 2013. Вип. №1. С.20-23.
12. 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.
13. Khoroshukha, M., Griban, G., Bosenko, A., Semeniv, B., Tarasyuk, V., Kanishevskaya, L., Honchar, L., Zhurba, K., Skyrda, T., Shkilna, I., Prontenko, K. The level of logical thinking of female students who specialize in various sports and its relation with the success of foreign languages learning. *Applied Linguistics Research Journal*, 2021. 5(4), 104-112. doi: 10.14744/alrj.2021.04875.

Reference

1. Arziutov, H.M., & Voloshyn, O.O. (2015). Atakuiuchi dii v borotbi na poiasakh z urakhuvanniam volovoi pidhotovlenosti (ohliad dzherel literatury). *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*, 3(56), 35-38 (in Ukrainian).
2. Arziutov, H.M., Lakhno, D.M., Riabchun, L.Ya., Arziutov, H.H., & Kvartych, V.V. (2015). Vyznannia ukrainskoi borotby na poiasakh u sviiti. Natsionalni boiovi kultury v konteksti svitovoi tsyvilizatsii. Fenomen. Materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Zaporizhzhia (in Ukrainian).
3. Voloshyn, O. O. (2015). Planuvannia ta pidhotovka borotciv na poiasakh Alysh v uskladnennykh umovakh trenuvannia z urakhuvanniam psikhoregulyatornykh vplyviv. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*, 3K1 (70), 328-332 (in Ukrainian).
4. Borotba vilna: choloviky, zhinky. Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu / V.I. Shandryhos, V.V. Yaremenko, M.V. Latyshev, R.V. Pervachuk, V.Iu. Chikalo. – Kyiv: ASBU, 2019. – 104 s. (in Ukrainian).
5. Morhun O. S. Osoblyvosti tekhniko-taktychnykh dii bortsiv vilnoho styliu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. Kvalifikatsiina robota na zdobuttia osvitnoho stupenia mahistra. – Kyiv: NUFVS, 2020. – 50 s. (in Ukrainian).
6. Nikitchenko, A.M., & Koptev, K.H. (2016). Teoretychni i metodychni aspekty formuvannia rukhovyykh vmin i navychok u borotbi na poiasakh Alysh. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*, 69, 53-56 (in Ukrainian).
7. Nikitchenko, A.M., & Koptev, K.H. (2016). Metodyka bazovoi tekhnichnoi pidhotovky v sportyvni borotbi na poiasakh Alysh. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*, 01(68), 52-55 (in Ukrainian).
8. Semeniv, B.S., Prystavskyi, T.H., Sopila, Yu.M., Stakhiv, M.M., & Yakymyshyn, I.D. (2021). Pidvyshchennia rivnna tekhnichnoi pidhotovky zhinkov u borotbi na poiasakh «Alysh» na etapi pochatkovoї pidhotovky. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*, 5(136), 107-112 (in Ukrainian).

9. Semeniv, B.S., Shutka, G.I., Prystavskiy, T.H., Babuch, A.M., & Yakymyshyn, I.D. (2022). Pidvyshchennia rivnna specialnoi pracezdatnosti sportsmeniv v ukrainskii borotby na poiasakh na etapi pidhotovky do osnovnykh zmaganiy. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*, 4(149), 101-107 (in Ukrainian).
10. Semeniv B.S., Prystavskiy T.H., Babuch A.M., Yakymyshyn I.D., & Koptiev K.H. (2023). Udoskonalennia teoretychnoi pidhotovky sportsmeniv v ukrainskii borotbi na poiasakh na etapakh bahatorichnoi sportyvnoi pidhotovky. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova* 5(163), 120-124 (in Ukrainian).
11. Tron, R., & Ilin, V. (2013). Osoblyvosti shvydkisno-sylovoi pidhotovky sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia u boiovomu sambo. *Naukovo-teoretychnyi zhurnal NUFVSU «Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu»*, 1, 20-23 (in Ukrainian).
12. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskiy, V., & Prontenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 19(1), 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.
13. Khoroshukha, M., Griban, G., Bosenko, A., Semeniv, B., Tarasyuk, V., Kanishevskaya, L., Honchar, L., Zhurba, K., Skyrda, T., Shkilna, I., & Prontenko, K. (2021). The level of logical thinking of female students who specialize in various sports and its relation with the success of foreign languages learning. *Applied Linguistics Research Journal*, 5(4), 104-112. doi: 10.14744/alrj.2021.04875.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).35

Сироватко Зоя Вікторівна

**Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту, Національний технічний університет
України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»
Єфременко Вікторія Миколаївна**

**Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту, Національний технічний університет
України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»
Напалкова Тетяна Вадимівна**

**Старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту,
Національний університет «Запорізька політехніка»**

ВПЛИВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ВОЛЕЙБОЛУ НА ЗМІЦЕННЯ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ

Одним із головних завдань кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів України є зміцнення та збереження здоров'я студентів під час їх навчання, формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Однією з головних задач є розвинути інтерес і позитивну мотивацію до занять фізичною культурою під час навчання та до самостійних занять фізичними вправами. [1, 3]. На думку вчених, фізичне здоров'я – це природний стан організму, що виникає в результаті нормального функціонування всіх його органів і систем; це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічного процесу, максимальна адаптація, це стан зростання і розвитку органів і систем організму, які складають основу морфологічних та функціональних резервів, що забезпечують пристосувальні реакції. Фізичне здоров'я визначається такими факторами, як індивідуальні особливості в анатомічній будові тіла, фізіологічній функції тіла в різних умовах спокою, руху, середовищі, генетичної спадковості, рівня фізичного розвитку органів і систем організму [3, 2]. Актуальність статті полягає у дослідженні впливу спортивно-оздоровчого волейболу на фізичний та психічний стан студентів та зміцнення їхнього здоров'я в тренувальному процесі та на парах за розкладом занять.

Ключові слова: волейбол, студенти, тренування, показники, фізичний стан, умови, наслідки.

Syrovatko Z., Yefremenko V., Napalkova T. Influence of sports and health volleyball on students' health strengthening. One of the main tasks of the departments of physical education of higher educational institutions of Ukraine is to strengthen and preserve the health of students during their studies, the formation of physical education and health competencies. One of the main tasks is to develop interest and positive motivation for physical education during training and for independent physical exercise. [1,3]. Health is the totality of a person's physical, spiritual, social qualities, which are the basis of their longevity and a necessary condition for the implementation of their creative plans, a condition for high efficiency, creating a strong family, giving birth, and raising children, the basis for a good mood, well-being, vigor, self-confidence, etc. [4]. According to scientists, physical health is the natural state of the body, resulting from the normal functioning of all its organs and systems; this is the perfection of self-regulation in the body, the harmony of the physiological process, maximum adaptation, this is the state of growth and development of organs and systems of the body, which form the basis of morphological and functional reserves that provide adaptive reactions. Physical health is determined by such factors as individual characteristics in anatomical physique, physiological function of the body in various conditions of rest, movement, environment, genetic heredity, level of physical development of organs and body systems [3, 2]. The physical state of health integrates the human body as a biological system and organs and life support systems, their functions and health status, physical activity and biochemical processes, hygiene, motor performance, healthy nutrition, genetic and reproductive health, disease prevention. The most important indicators of a person's physical health are physical development, physical performance, physical fitness, and physical activity [4]. There are a few studies, including WHO studies, stating that human health depends 20% on heredity, 10% on the level of development of medicine, 20% on ecology and 50% on lifestyle [3]. Other sources claim that human health depends on genetics by 15-20%, on the quality of the healthcare system in the country by 10-15%, on the degree of environmental pollution by 20-25%, on social conditions and lifestyle by 50- 55% [1].