

8. Kostiukevych, V., Imas, Y., Borisova, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Kogut, I., Voronova, V., Shlonska, O., & Stasiuk, I. (2018). Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 327-34. DOI:10.7752/jpes.2018.s144
9. Khorkavyy, B. & Gargula, L. (2016). Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna. *Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych*, Opole, 70–86.
10. Terzis, A. (2020). *Diego Simeone Attacking Tactics – Tactical Analysis and Sessions from Atletico Madrid's 4-4-2*. Soccertutor.Com LTD.

#### Reference

1. Karpa, I. (2018). Formy provedennia trenuvalnykh zaniat u navchalno-trenuvalnomu protsesi kvalifikovanykh futbolistiv [Forms of conducting training classes in the educational and training process of qualified football players]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi* [Physical culture, sports and health of the nation], no 5 (24), 213-217. DOI: 10.31652/2071-5285-2018-5-24-215-221. [in Ukrainian].
2. Kostiukevych, V., Shchepotina, N., & Stasiuk, V. (2019). Teoretyko-metodychni pidkhody shchodo prohramuvannya trenuval'noho protsesu sportsmeniv u makrotsykli [Theoretical and methodological approaches to the programming of the training process of athletes in the macrocycle]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi* [Physical culture, sports and health of the nation], no 8 (27), 145-156. [in Ukrainian].
3. Nakonechnyi, R.B., Khimenes, Kh.R., & Kotov, S.M. (2022). Modern ideas about the tactical preparation of young football players. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny*. [in Ukrainian].
4. Nakonechnyi, R.B., & Khimenes, Kh.R. (2021). Prerequisites for quality implementation of tactical training of football players 11–12 years old. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, no 4, 8–13. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.8-13>. [in Ukrainian].
5. Nikolayenko V. Long-term training of young football players. The path to success. Kyiv: Summit Book, 2015. 360 c.
6. Chornobay, I., Matviyas, O., Kolobych, O., Fediuk, A., & Bazyliak, N. (2022). Differences in the interceptions, tackles and counterattacks of the World Champions in the final soccer matches of the 1994–2014 World Cup. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies*, 2, is. 4, 104–110.
7. Karpa, I., Budzyn, V., Matviyas, O., Ripak, O., Lapychak, I. & Horkavyy, B. (2021). Improving the technical and tactical actions of qualified football players of various positions in certain areas of the field. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1461-68. DOI:10.7752/jpes.2021.03186
8. Kostiukevych, V., Imas, Y., Borisova, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Kogut, I., Voronova, V., Shlonska, O., & Stasiuk, I. (2018). Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 327-34. DOI:10.7752/jpes.2018.s144
9. Khorkavyy, B. & Gargula, L. (2016). Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna. *Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych*, Opole, 70–86.
10. Terzis, A. (2020). *Diego Simeone Attacking Tactics – Tactical Analysis and Sessions from Atletico Madrid's 4-4-2*. Soccertutor.Com LTD.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).20)  
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  
**Шуба В. О.**  
доцент  
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

#### ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЇ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ІТ ФАХІВЦІВ

Комп'ютери швидко входять у щоденне життя людей, і їх використання постійно розширюється. Однією з ключових стратегічних цілей є формування професійно-компетентного та конкурентоспроможного фахівця, чий особисті якості визначаються не лише професійними характеристиками, а й образом життя. Здоровий спосіб життя представляє собою власноруч створену систему, яка захищає людину від ризиків під час активної життєдіяльності. Ми

провели комплекс вправ для психологічного та фізичного розвантаження працівників ІТ-галузі, спрямований на підтримку здоров'я представників цієї категорії. Серед цих вправ були включені простування біологічно активних точок, виконання вправи «Крила журавля» та виконання вправи «Кільця змії». Експериментально було перевірено вплив комплексу розроблених заходів на психічне та фізичне здоров'я працівників ІТ-галузі, і його ефективність була підтверджена. Після проведення комплексу вправ спостерігалось вирівнювання ранкових та вечірніх показників, що свідчить про покращення загального самопочуття та стабільність психоемоційного стану. За отриманими результатами варто відзначити суттєве зниження показників втоми та нормалізацію настрою.

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

**Kuidina T. M., Kabatska O. V., Shuba L. V., Shuba V. V., Shuba V. O. Using digital technologies for correction in the health condition process for IT specialists.** Computers have swiftly integrated into people's daily lives, and their utilization continues to surge. The role of an IT support specialist encompasses expertise in network analysis, system administration, information security and assurance, IT audits, database administration, and web administration. The overarching objective is to cultivate a professionally adept and competitive specialist, whose attributes are shaped not only by professional aptitude but also by their personal lifestyle. Pursuing a career in IT necessitates adherence to several criteria, including possessing relevant education, intellectual acumen, teamwork capabilities, self-educational proficiency, a commitment to skill enhancement, and the ability to work autonomously. It is evident that the significance of this industry is growing each year. It is crucial to highlight that, without the implementation of occupational health and safety regulations, there is a substantial risk of a considerable decline in health protection, potentially leading to irreversible impacts on the overall functioning of the body. Adopting a healthy lifestyle involves establishing a self-designed system that safeguards an individual from risks encountered in an active life. To address this, we have developed a sequence of exercises aimed at providing psychological and physical relief for IT workers. The objective is to safeguard the health of employees in this category, incorporating exercises such as tapping biologically active zones, "Crane wings," and "Snake rings." The experimentally verified complex of measures designed for mental and physical relief for IT workers has demonstrated its effectiveness. Additionally, the execution of the exercise routine results in the alignment of morning and evening indicators, indicating an overall improvement in well-being and stable psycho-emotional state. The acquired results highlight a considerable decrease in fatigue indicators and the normalization of mood after completing the exercise routine.

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

**Постановка проблеми та аналіз літературних джерел.** На даний час стрімко росте ІТ-індустрія та все більше вирізняється серед інших галузей, чим самим охоплює велику кількість сфер життя кожної людини. За комп'ютером протягом усього робочого дня працює все більше людей через швидкий розвиток технологій. ІТ-сфера вже давно відіграє ключову роль у соціальному прогресі, викликаючи зростаючий попит на спеціалістів. Заклади вищої освіти розширюють свої програми навчання та збільшують кількість місць для підготовки фахівців в сфері інформаційних технологій. Національний ринок ІТ-обслуговування в Україні демонструє значний ріст, а вивіз ІТ-послуг з країни у липні 2023 року перевершив попередні роки, досягнувши 559 мільйонів доларів. За даними HackerRank, Україна ранжирується на 11 місці серед 50 країн за рівнем розробки програмного забезпечення, а SkillValue Report визначає її на 4 місці серед кращих програмістів Європи. Здоров'я ІТ-працівників звертає на себе велику увагу лікарів та науковців, бо стає об'єктом значного ризику, оскільки фахівці даної галузі вимушені вести сидячий спосіб життя, пов'язаний зі специфікою роботи, в процесі якої піддаються негативному впливу різні фізіологічні системи організму, таких як опорно-руховий апарат, серцево-судинна система, нервова система та інше. Збереження та зміцнення здоров'я ІТ-працівника є одним із пріоритетів у сфері життєвих та професійних інтересів. Тому дуже важливо звертати увагу на ключові аспекти в процесі профільної підготовки майбутніх ІТ-фахівців, які позитивно впливатимуть на різновиди здоров'я та будуть відповідати сучасним викликам життя [2, 4-6].

Багато вчених, таких як В. Бикова, В. Гейц, Ф. Махлуп, Л. Наконечна, М. Порат, М. Портер, Дж. Сакс, Л. Федуллова, присвятили свої дослідження умовам праці ІТ-фахівців. А. Долодаренко вивчала вплив роботи в ІТ-сфері на загальний функціональний стан людини, тоді як В. Большакова, Є. Казарян, М. Кузьменко, М. Ушкова зосереджувались на дослідженні впливу роботи в ІТ на функціональний стан органу зору [1, 8, 10].

На кафедрі валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна більше ніж 10 років поспіль проводили дослідження такі вчені, як М. Гончаренко, О. Кабацька, Т. Куйдіна, М. Удовенко та інші, виявляючи вплив ІТ-технологій на здоров'я студентів, зокрема на майбутніх фахівців ІТ-індустрії. Г. Тимченко займалася вирішенням питань охорони здоров'я в умовах роботи за комп'ютером.

Враховуючи вищезазначене, стає очевидною необхідність проведення досліджень, спрямованих на розробку заходів збереження та зміцнення індивідуального та професійного здоров'я майбутніх працівників ІТ. Ці дослідження мають на меті формування стресостійкості, зняття напруги та втоми, покращення працездатності, настрою та гармонізації стану організму в цілому [3, 4, 7, 9].

Розробка заходів, спрямованих на поліпшення фізичного, психічного та соціального здоров'я ІТ-працівників, має важливе теоретичне і практичне значення. З урахуванням актуальності та важливості проблеми збереження здоров'я працівників ІТ-індустрії, виникає необхідність створення умов для їхнього професійного довогліття, що робить тему дослідження своєчасною та актуальною.

**Мета статті** – експериментально перевірити вплив розробленого комплексу для психічного і фізичного розвантаження фахівців ІТ-індустрії.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Постійна робота в ІТ-сфері супроводжується значним негативним впливом на психічну та фізичну складову здоров'я фахівців. ІТ співробітники вкрай заангажовані у світ цифр, фокусуються

на абстракціях та схемах. З метою зниження нервово-емоційного напруження, зменшення втоми зорового аналізатора, поліпшення мозкового кровообігу, запобігання несприятливих наслідків гіподинамії та передбачення втоми, рекомендується вставати з робочого місця та робити перерви тривалістю 10-15 хвилин після кожної години роботи для виконання комплексу спеціальних вправ [1, 4, 7].

Необхідно проводити оцінку поточного стану психічного та фізичного здоров'я працівників ІТ-індустрії з метою визначення факторів, які впливають на їхнє благополуччя. Далі, важливим кроком буде впровадження комплексу вправ, спрямованого на психічне і фізичне розвантаження фахівців у цій галузі. Це включає в себе розробку та реалізацію спеціальних фізичних та психологічних вправ, які сприятимуть поліпшенню загального самопочуття та зменшенню стресу.

Важливими етапами нашого дослідження було розробка комплексу вправ та експериментальна перевірка впливу цього комплексу на здоров'я працівників ІТ-індустрії. Це включає в себе систематичне спостереження за змінами в психічному та фізичному стані працівників, аналіз отриманих даних та оцінку ефективності впроваджених заходів за допомогою цифрових технологій. Такий підхід дозволив здійснити комплексну оцінку та забезпечити підстави для розробки подальших стратегій збереження та покращення здоров'я цієї категорії працівників.

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

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

Прийоми, які входять до складу цього комплексу, сприяють зняттю напруги, втоми, покращенню настрою і стану здоров'я загалом. Важливо відзначити, що цей комплекс не вимагає додаткового обладнання і не вимагає великої кількості часу та простору, що стає суттєвим аспектом для фахівців ІТ-індустрії.

Взаємодія з працівниками, як вже зазначалося, проводилася з використанням сучасних цифрових технологій. Проводилося он-лайн спілкування, також їм надавалися індивідуальні інструкції.

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].

При аналізі функціонального стану важливо не лише розглядати окремі показники, але й вивчати їх взаємозв'язок. У відпочившій людині зазвичай спостерігається приблизно однаковий рівень активності, настрою і самопочуття. Зі зростанням втоми це співвідношення може змінюватися через відносне зниження самопочуття і активності в порівнянні з настроєм.

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.

Проаналізуємо отримані дані починаючи з контрольної групи. З ранку показник «самопочуття» у ІТ-працівників контрольної групи (рис. 1) був на рівні 60,75 балів, наприкінці роботи цей показник знизився до 37,25 балів. Видно як змінився показник самопочуття працівників протягом дня. Вечірній показник на 38,7 % нижче ніж ранковий, що свідчить про втому, виснаженість після робочого дня.

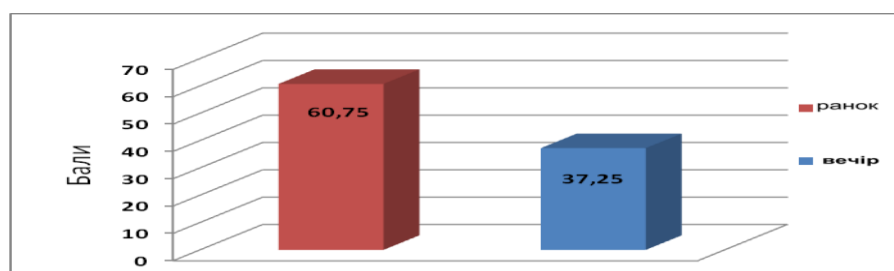


Рис. 1 Середнє значення показника «самопочуття» у контрольній групі

Динаміка другого психоемоційного показника «активність» представлена на рис. 2. З ранку цей показник був на рівні 48,5 балів, наприкінці роботи він знизився до 30 балів.

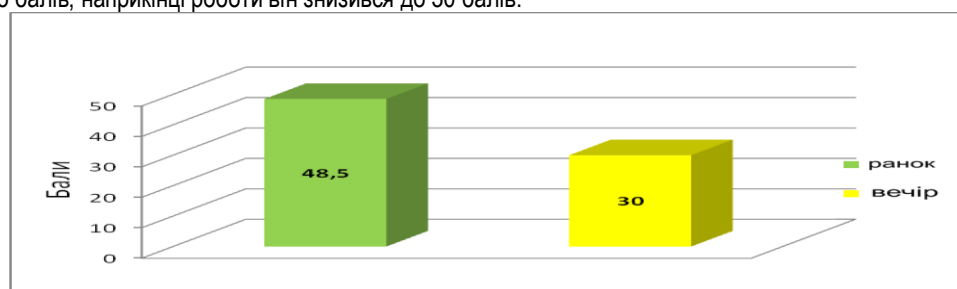


Рис. 2 Середнє значення показника «активність» у контрольній групі

Як бачимо, показник активності також має великий спад, майже 38 % відносно ранкового показника.

На рис. 3 зображено показники настрою. Помітно, що середній показник настрою також значно зменшився в кінці робочого дня (на 15 балів). На нашу думку, це пов'язано з напруженням і накопиченою втомою, тривале перебування за комп'ютером без перерв та розвантаження негативно впливає на всі вивчені показники.

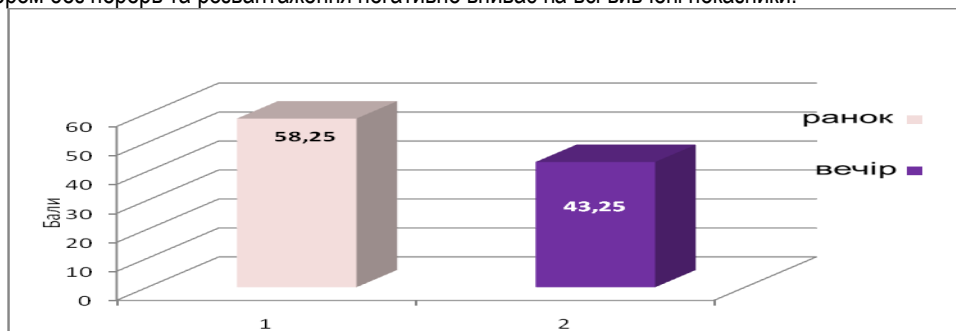


Рис. 3 Середнє значення показника «настрій» у контрольній групі

Великого значення має взаємозв'язок між всіма показниками: самопочуття, активність, настрої. Так, у бадьорої людини після відпочинку показники будуть приблизно однакові. При наростанні втоми змінюється співвідношення показників самопочуття й активності відносно до настрою.

Учасникам експериментальної групи необхідно було протягом 10 днів всередині робочого дня робити запропонований нами комплекс вправ для фізичного та психоемоційного розвантаження. Вправи було обрано з огляду на значну зайнятість та цінність власного часу працівниками, тому вони не займають багато часу та не потребують додаткового обладнання, натомість, завдяки валеологічному підходу використано саме вправи, що максимально впливають на фізичну та психологічну складові працівників.

Результати дослідження в експериментальній групі представлені на рис. 4-6.

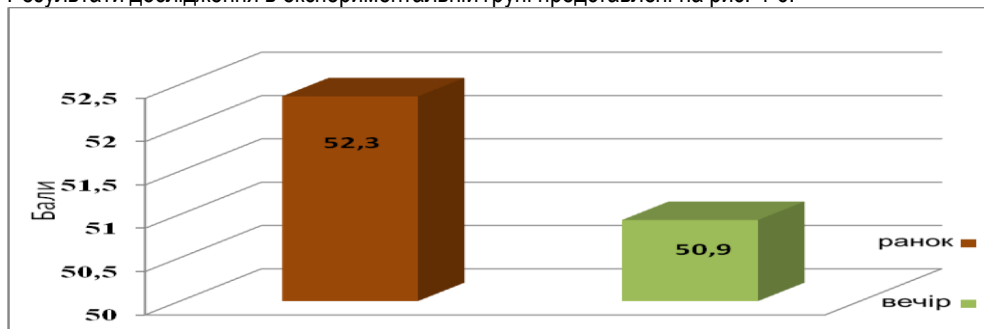


Рис. 4 Середнє значення показника «самопочуття» у експериментальній групі

З ранку показник «самопочуття» у ІТ працівників експериментальної групи (рис. 4) був на рівні 52,3 бали, наприкінці роботи цей показник становить 50,9 балів. Видно як змінився показник самопочуття працівників протягом дня. За результатами дослідження можна побачити, що середній показник зниження самопочуття становить лише 2,6 %.

Схожа динаміка спостерігається і з показником «активність», зображеному на рис. 5

Показник «активність» з ранку в експериментальній групі (рис. 5) був на рівні 47,7 балів, наприкінці роботи цей показник становить 46,2 балів. Видно як змінився показник активності працівників протягом дня. За результатами дослідження можна побачити, що середній показник зниження самопочуття становить лише 1,5 бала.

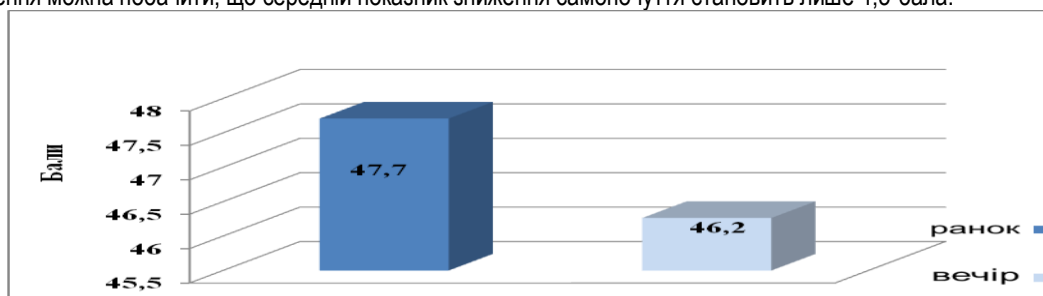


Рис. 5 Середнє значення показника «активність» у експериментальній групі

Зміна третього показника – «настрій», представлено на рис. 6. Ранковий показник становить 51,6 балів, наприкінці роботи він становить 48,7 балів. За результатами дослідження можна побачити, що середній показник зниження «настрою» становить лише 2,9 бала.

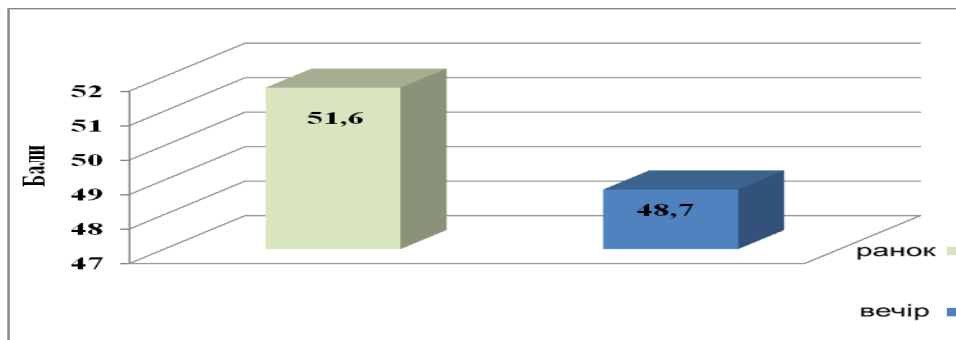


Рис. 6 Середнє значення показника «настрій» у експериментальній групі

У 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	$\bar{X}$	$\sigma$	$p$
КК	самопочуття	1,48	2,37	0,54
	активність	1,53	1,90	0,44
	настрій	3,46	1,43	0,04
КГ	самопочуття	23,6	1,46	0,00*
	активність	27,4	8,44	0,03
	настрій	17,6	1,16	0,00*

(\* - 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 виявили статистично значущих відмінностей між ранковими та вечірніми показниками. Таким чином, можна констатувати позитивну динаміку в процесі поліпшення стану фізичного та психологічного здоров'я працівників ІТ на протязі робочого дня.

Проаналізувавши дані нашого дослідження було запропоновано рекомендації для працівників в сфері ІТ, які позитивно вплинуть на їх фізичне, психологічне та соціальне здоров'я.

Напрямок – «Фізичне здоров'я»:

1. «Регулярна фізична активність». Це повинно стати частиною робочого розкладу, включаючи різноманітні види вправ, такі як кардіо, силові тренування та гнучкість. Пропонуємо експериментувати із фізичними заняттями, які приносять задоволення, щоб зберегти мотивацію на довгий час.

2. «Ергономіка робочого місця». Необхідно налаштувати своє робоче середовище так, щоб уникнути монотонної позиції й запобігти напругам у м'язах та спині. Також треба пристосувати робоче місце для підтримки позиції тіла з метою запобігання перевтоми та зменшення ризику травм.

Напрямок – «Психологічне здоров'я»:

1. «Менеджмент стресу». Встановити границі між роботою і особистим життям, приділяти собі час для відновлення і релаксації.

2. «Підтримка робочого балансу». Створити коректний робочий графік з чітко визначеними годинами роботи і перервами.

Напрямок – «Соціальне здоров'я»:

Збереження соціальних зв'язків. Організація віртуальних або особистих подій для спільного часу з колегами, сприяючи в спілкуванні підтримці командного духу. Забезпечення стабільних каналів зв'язку для спільної роботи та обміну ідеями.

Ці рекомендації можуть сприяти створенню збалансованого підходу до поліпшення стану здоров'я ІТ-працівників.

#### Висновки.

1. На основі аналізу наукової літератури визначено особливості діяльності працівників в галузі ІТ та ризики здоров'я, які існують у фахівців цієї індустрії. Великий негативний вплив на здоров'я виникає внаслідок випромінювання синього спектру та навантаження на руховий апарат, що пов'язане із сидячою роботою. Також емоційний стан значно виснажується, що часто може спричинити депресії, стрес і професійне вигорання. Підвищене психоемоційне напруження, а також великий обсяг інтенсивної зорової роботи можуть викликати різні захворювання.

2. На підставі аналізу наукової літератури визначено існуючі валеологічні методи для збереження здоров'я ІТ працівників. Серед них рекомендації використання різноманітних фізичних вправ, ігор, а також періодичне переключення уваги для емоційного відпочинку. Також визначено необхідність складення пам'яток для працівників щодо збереження здоров'я у професійній діяльності.

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

4. Експериментально було перевірено позитивний вплив комплексу вправ на різновиди психічного та фізичного здоров'я працівників ІТ та доведено його ефективність. Після виконання цього комплексу вправ відбулося вирівнювання ранкових та вечірніх показників стану здоров'я, що свідчить про налагодження загального самопочуття та стабільність психоемоційного стану. Згідно отриманих результатів, значно зменшилися показники втоми, а також настрої нормалізувалися.

**Перспективами подальших досліджень** наукової проблеми покращення фізичної та психологічної складових здоров'я ІТ-фахівців може стати вивчення впливу раціонального планування робочого місця працівника на його самопочуття, активність та настрої. Використання в процесі такого дослідження сучасних цифрових технологій допоможе розширити можливості експерименту та розробки рекомендацій збереження здоров'я працівників такого затребуваного нині напрямку. Також можна доповнити комплекс оздоровчих вправ, використаних в представленому дослідженні.

### 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/znpu2014\\_3\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpu2014_3_9)
2. Бевз, Г.М., Главник, О.П. (2005). *Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді*. 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. ВВПК*. 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., Свергун, А. Р. (2023). Аналіз ставлення студентів факультету комп'ютерних наук до здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (5(164)), 73-77. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).16)
7. Максименка, С.Д. (Ред.). (2013). *Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі*. Кіровоград: Імекс-ЛТД.
8. Міхеєнко, 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 zhyt'tya 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/znpu2014\\_3\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpu2014_3_9) [In Ukrainian].
2. Bevez, G.M., Glavnyk, O.P. (2005). *Tekhnologiya provedennya treniniv z formuvannya zdorovogo sposobu zhyt'tya 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). *Psikhohopedahohichni zasady formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia* [Psychological-pedagogical bases of formation of a healthy way of life]. *Zbirnyk naukovykh prats VNPk. Pedahohika zdorovia* [Collection of scientific works of VNPk. Pedagogy of health]. Art-pres Publ., 46-52 [In Ukrainian].
4. Ezhova, O.O. (2010). *Zdorovyi sposib zhittia* [Healthy Lifestyle]. Sumy: Universytetska kniha Publ. [In Ukrainian].
5. Yefimova, V.M. (2010). *Zdorov'jazberezhuvaljni 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., & SvergunA. R. (2023). Attitudes towards Health among Students of Computer Science Faculty. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (5(164)), 73-77. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).16) [in Ukrainian]
7. Maksymenko, S.D. (Ed.), (2013). *Psykhologhichni chynnyky samodeterminaciji osobystosti v osvitnjomu prostori* [Psychological factors of self-determination for the individual in the educational space]. Kirovohrad: Imeks-LTD [In Ukrainian].

8. Mikhejenko, O.I. (2015). *Pidghotovka majbutnikh fakhivciv zi zdorov'ja ljudyny do zastosuvannya zdorov'jazmicnjuvalnykh tekhnologij: teoretyko-metodychni aspekty : monografija* [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: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).21)

УДК: 37.015.311:37.015.

**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*  
**Мулик В.В.**  
*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
професор кафедри олімпійського та професійного спорту  
Харківська державна академія фізичної культури м. Харків*

#### ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ

У статті розглянуті питання вдосконалення загальної фізичної підготовки в українських видах спортивних єдиноборств. Зроблено аналіз сучасних підходів до загальної фізичної підготовки єдиноборців. Показано зміст, методи та засоби фізичної підготовки в українських національних видах спортивних єдиноборств хортингу та козацькому двобою. Розкриті особливості побудови тренувального процесу спортсменів в річному циклі підготовки. Проаналізовано взаємозв'язок між показниками розвитку фізичних якостей та стабільністю змагальних результатів спортсменів в українських національних єдиноборствах. Обґрунтовано вибір тестових вправ для визначення розвитку основних фізичних якостей спортсменів в українських єдиноборствах. Визначено відмінності рівня розвитку фізичних якостей спортсменів в залежності від змагального розділу в яких вони спеціалізуються. Показано перспективи подальшого розвитку українських національних видів спортивних єдиноборств в Європі та світі.

**Ключові слова:** хортинг, козацький двобій, спортивне тренування, загальна фізична підготовка, фізичні якості, теорія спортивної підготовки, українські бойові мистецтва.

**Lytvynenko A., Mulyk V. General physical training in Ukrainian national martial arts.** The article deals with the issues of improving general physical training in Ukrainian martial arts. An analysis of modern approaches to the general physical training of martial artists was made. The content, methods and means of physical training in the Ukrainian national sports of Horting and Cossack fight are shown. The peculiarities of building the training process of athletes in the annual training cycle are revealed. The relationship between the indicators of the development of physical qualities and the stability of competitive results in Ukrainian national martial arts is analyzed. The choice of test exercises for determining the development of the main physical qualities of athletes in Ukrainian martial arts is substantiated. Differences in the level of development of the physical qualities of athletes are determined, depending on the competitive division in which they specialize. The prospects for the further development of Ukrainian national martial arts in Europe and the world are shown. Ukrainian martial arts compete with Eastern martial arts. Horting and Cossack fight use modern methods of general and special physical training in the training process. Sports science conducts fundamental research of Ukrainian national sports martial arts.

**Keywords:** horting, Cossack fight, sports training, general physical training, physical qualities, theory of sports training, Ukrainian martial arts.

**Постановка проблеми.** Традиційна українська бойова культура має давню історію становлення нерозривно пов'язану з героїчною боротьбою українського народу за свободу та незалежність [1, 8, 12]. Дослідженнями народної фізичної культури у Запорізькій Січі, які проводилися останні десятиліття, встановлено наявність системної підготовки козаків-воїнів до національно-визвольних походів у військових таборах на острові Хортиця за козацької доби (XV - XVIII ст. н. е.) [5, 6, 9]. У перервах між військовими походами козаки вдосконалювали фізичні якості та майстерність володіння холодною і вогнепальною зброєю та проводили змагання у силі, спритності та стійкості на спеціально облаштованих майданчиках – хортах [3, 8, 10].

Після здобуття, у 1991 році, незалежності української держави, за ініціативи патріотично налаштованих фахівців з різних видів спортивних єдиноборств та науковців спортивного профілю була розпочата діяльність по відродженню традиційних українських бойових мистецтв. Теорія підготовки, техніка і тактика ведення поединку та методика викладання в українських бойових мистецтвах будувалися на основі дидактичних традицій традиційних шкіл національних українських