

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).33)
УДК: 796.011.3

Власюк О.О.,
<http://orcid.org/0000-0001-6515-2070>
кандидат наук з фізичного виховання, доцент, в. о. зав. кафедри гімнастики,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Шкарупіло П.О.,
<https://orcid.org/0000-0002-9927-1550>
викладач кафедри гімнастики,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Сорока О.І.,
<https://orcid.org/0000-0003-3003-7528>
старший викладач кафедри гімнастики,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ЮНАКІВ 22-35 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КАПОЕЙРОЮ

Враховуючи широкий арсенал засобів фізичного виховання, які використовуються під час тренувальних занять капоейрою, її можна віднести до переліку найяскравіших та найрізноманітніших видів єдиноборств. Це значною мірою впливає на вибір вправ з капоейри молодими українцями як засобів фізичного виховання. Традиційно однією з визначальних фізичних якостей на шляху до опанування складно-координаційними вправами з капоейри є гнучкість. Недостатній рівень її розвитку призводить до браку в техніці. Це негативно впливає на мотивацію до занять та на остаточний результат. Тому, на сьогодні, актуальними є розробка та впровадження у тренувальний процес капоейристів системи занять, що приять розвитку гнучкості.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати систему розвитку гнучкості чоловіків першого зрілого віку, що займаються капоейрою. **Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети нами були використані методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури і документальних матеріалів; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Дослідження проводилися на базі школи капоейри «RABO DE ARRAIA» (м. Дніпро) з чоловіками 22-35 років. Результати попереднього дослідження рівня розвитку гнучкості засвідчив середній рівень її розвитку, а також рівень нижчий за середній. **Наукова новизна дослідження.** Експериментально обґрунтовано систему розвитку гнучкості капоейристів 25-35 років, з переважним використанням вправ: без предмета, з предметом та в парах. **Висновки.** Експериментальна система передбачала виконання вправ без предмета, з предметом та в парах, які чергувалися кожне тренування; в експериментальній групі; після дванадцяти тижнів тренування за авторською системою розвитку гнучкості спостерігається вірогідне підвищення усіх показників тестів.

Ключові слова: капоейро, гнучкість, юнаки, вправи.

Vlasiuk Olena, Shkarupilo Pavlo, Soroka Olena. Development of flexibility of young men of 22-35 years old who are engaged in capoeira. Taking into account a wide arsenal of means of physical training which are used during training sessions of capoeira, it can be referred to the list of the brightest and the most various types of martial arts. This greatly influences the choice of capoeira exercises by young Ukrainians as a means of physical education. Traditionally, one of the defining physical qualities on the way to mastering complex coordination exercises in capoeira is flexibility. The insufficient level of its development leads to a lack of technique. This negatively affects the motivation to train and the final result. Therefore, today, it is important to develop and implement a system of classes that promote the development of flexibility in the training process of capoeirists.

The purpose of the study: to experimentally substantiate the system of flexibility development of men of the first mature age engaged in capoeira. **Methods of the research.** To achieve this goal we used the following methods: analysis and generalization of scientific and methodical literature and documentary materials; pedagogical observation; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The research was conducted on the basis of the capoeira school "RABO DE ARRAIA" (Dnipro) with men aged 22-35 years. The results of a preliminary study of the level of flexibility development showed an average level of its development, as well as a level below average. **Scientific novelty of the study.** The system of development of flexibility of capoeiristas of 25-35 years old, with the predominant use of exercises: without an object, with an object and in pairs, was experimentally substantiated. **Conclusions.** The experimental system involved the performance of exercises without an object, with an object and in pairs, which alternated each training session; in the experimental group; after twelve weeks of training according to the author's system of flexibility development, a significant increase in all test indicators is observed.

Key words: capoeiro, flexibility, young men, exercises.

Вступ. Впродовж багатьох років вітчизняні та зарубіжні науковці різних галузей знань та напрямів досліджень фіксують систематичне зниження рівня стану соматичного здоров'я населення України, зокрема й молодих людей 16-18 років [1, 2, 10, 14, 15]. І це незважаючи на прийняту на урядовому рівні Національну стратегію реформування системи охорони здоров'я України на 2015-2020 рр. Основні положення та принципи цієї стратегії знайшли відображення в Національному плані з реформування «Про стратегію сталого розвитку «Україна-2020» (Указ Президента України 5/2015 від 21.12.01.2015р.). І це попри початок медичної реформи (Законопроект ВРУ № 6327 від 19.10.2017р.) [9]. Попри все вище

згадане: рівень стану здоров'я українців безупинно падає. Серед причин традиційно фігурують погіршення екології, низький рівень життя, погані звички, нездоровий спосіб життя, недостатній об'єм рухливої активності, а також генетичні захворювання [10, 15].

Як результат – тотальне зниження економічного потенціалу держави через (в тому числі) брак достатньої кількості працездатних кваліфікованих кадрів. Ще одна проблема – потенційне зниження обороноздатності країни через загрозливе зниження кількості здорових, фізично розвинутих осіб чоловічої статі. Не припиняючи вклад представниць жіночої статі до загальної скарбниці перемоги України в протистоянні з агресором, все ж відзначимо, що основний тягар військової служби повинні нести саме чоловіки.

Підвищенням рівня стану здоров'я українців та його профілактикою в країні займаються фахівці в системі фізичного виховання населення. Фітнес-індустрія в Україні увірвалася в наше життя та набирає обертів через розгалужену систему різноманітних фізкультурно-оздоровчих закладів різних форм власності. Сьогодні українцям пропонується широкий вибір засобів фізичного виховання для задоволення природної потреби в русі. Для кожної групи населення знайдеться свій власний варіант: більш цікаві для жінок – TRX, йога, пілатес, або вже традиційні для чоловіків – кросс-фіт, тренажери або різновиди єдиноборств [3, 4, 6, 7].

Враховуючи широкий арсенал засобів фізичного виховання, які використовуються під час тренувальних занять капоейрою, її можна віднести до переліку найяскравіших та найрізноманітніших видів єдиноборств. Це значною мірою впливає на вибір вправ з капоейри молодими українцями як засобів фізичного виховання. Під час тренувальних занять капоейристи виконують пісні португальською та грають на традиційних бразильських музичних інструментах, виконують різноманітні фізичні вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей [15]. Традиційно однією з визначальних фізичних якостей на шляху до опанування складно-координаційними вправами з капоейри є гнучкість. Недостатній рівень її розвитку призводить до браку в техніці. Це негативно впливає на мотивацію до занять та на остаточний результат. Натомість, високий рівень розвитку гнучкості надає людині багато переваг в повсякденному житті, робить її більш конкурентоспроможною в динамічних умовах сучасного життя.

Тому, на сьогодні, актуальними є розробка та впровадження у тренувальний процес капоейристів системи занять, що сприяють розвитку гнучкості.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати систему розвитку гнучкості чоловіків першого зрілого віку, що займаються капоейрою.

Матеріал та методи дослідження. Для досягнення поставленої мети нами були використані методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури і документальних матеріалів; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилися на базі школи капоейри «RABO DE ARRAIA» (м. Дніпро) з чоловіками 22-35 років. В дослідженні взяли участь 14 чоловіків, які займаються капоейрою тричі на тиждень, тривалість заняття – 90 хвилин.

Аналіз результатів педагогічного тестування показав, що юнаки до експерименту мали середній та нижче середнього рівні розвитку гнучкості.

Нами було експериментально обґрунтовано систему розвитку гнучкості капоейристів 32-35 років, яка включала вправи загальнорозвивального характеру та спеціальні вправи динамічного та статичного характеру. Система включала три різновиди комплексів вправ: без предмета, з предметом та в парах. Вправи з предметом включали використання м'ячів, палиць та скакалок. Спеціальні вправи на розвиток гнучкості проводилися на кожному занятті наприкінці основної частини. Кожне заняття комплекси чергувались, тобто за тиждень досліджувані виконували всі різновиди вправ.

Під час складання експериментальної системи навчально-тренувальних занять ми керувалися такими основними принципами навчання: принцип розвиваючого і виховного характеру навчання, принцип систематичності й послідовності, принцип активності й самостійності, принцип наочності, єдності конкретного й абстрактного, принцип доступності навчання [13, 15]. Також ми дотримувалися основних принципів оздоровчого тренування: принцип «не завдай шкоди», принцип біологічної доцільності, програмно-цільовий принцип, принцип інтеграції, принцип взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил людини, принцип індивідуалізації тощо [13, 15].

Експеримент тривав 3 місяці. Юнаки 22-35 років відвідували оздоровчі заняття з капоейри за запропонованою системою. В табл.1 наведено типовий план-конспект тренувального заняття з капоейри.

Таблиця 1

План-конспект тренувального заняття з капоейри

№	Задачі для виконання	Зміст роботи	Дозування	Вказівки, коментарі для корегування
Підготовча частина 25 хв			ЧСС ≤ 70+80 уд/хв.	
1	Сприяти налаштуванню на плідну роботу	Шиккування, привітання, обговорення основних завдань на заняття.	1 хв.	Шиккування виконується в РОДУ (коло), що створює атмосферу рівності та взаємоповаги.
2	Сприяти підготовці м'язів ніг до виконання основної роботи	Різновиди ходьби: на носках, на п'ятках, на внутрішньому боці стопи, на зовнішньому боці стопи, носками всередину, носками назовні,	3 хв.	Виконувати в русі по колу. Дистанція – 2-3 кроки. Коригувати техніку виконання. Контролювати поставу. Дотримуватись правил техніки безпеки.

		перекатні кроки, в присіді, в напівприсіді.		
3	Сприяти підготовці ССС та КРС до виконання основної роботи	Різновиди бігу: з високим підніманням стегна, зі згинанням ніг назад, спиною вперед, галопом вліво-вправо, схресно вліво-вправо, підскоками, прискорення.	3 хв.	Виконувати по діагоналі. Дистанція – 4-5 кроків. Бігти на носках. ЧСС $\leq 100 \div 120$ уд/хв.
4	Сприяти зміцненню м'язів ніг	Стрибки в русі: на одній нозі (ліва, права), стрибки з групуванням, стрибки зігнувшись, те саме ноги нарізно, стрибки з обертами вліво-вправо.	3 хв.	Дотримуватись правил техніки безпеки. Виконувати рухи із оптимальною амплітудою та частотою. ЧСС $\leq 130 \div 145$ уд/хв.
5	Сприяти підготовці організму до виконання основної роботи	Комплекс ЗРВ в русі	5 хв.	Виконувати рухаючись по колу або по діагоналі, дотримуючись дистанції 3-4 кроки.
5.1	Сприяти розвитку м'язів передпліччя	В.п. – р. перед грудьми, долоні в кулак. 1-4 – круги кулаками в середину; 5-8 – те саме назовні.	2х8р.	Амплітуда рухів – максимальна. Темп – середній. Дотримуватися правильної постави.
5.2	Сприяти зміцненню м'язів рук	В.п. – р. в сторони, долоні в кулак. 1-4 – круги передпліччями догори; 5-8 – те саме донизу.	2х8р.	Амплітуда рухів – максимальна. Темп – середній. Дотримуватися правильної постави.
5.3	Сприяти зміцненню м'язів верхнього плечового поясу	В.п. – права р. вгору. 1-4 – на кожен крок – зміна положення рук.	4х4р.	Амплітуда рухів – максимальна. Руки – прямі. Темп – середній. Дотримуватися правильної постави.
5.4		В.п. – р. вгору. 1-4 – кола руками вперед; 5-8 – те ж саме назад.	2х8р.	Амплітуда рухів – максимальна. Темп – середній. Руки прямі. Дотримуватися правильної постави.
5.5		В.п. – те саме. 1-4 – різнойменні круги руками лівою вперед; 5-8 – те саме лівою назад.	2х8р.	Амплітуда рухів – максимальна. Темп – середній. Руки прямі. Дотримуватися правильної постави.
5.6	Сприяти підвищенню рівня рухливості поперекового відділу хребта	В.п. – р. за спину, кисті в замок. 1-4 – на кожен крок – поворот тулуба в сторону ноги, яка стоїть попереду.	4х4р.	Амплітуда рухів – максимальна. Темп – середній. Руки прямі. Дотримуватися правильної постави.
5.7	Сприяти розвитку гнучкості	В.п. – руки в гору, кисті в замок долонями назовні. 1-4 – на кожен крок – нахил.	4х4р.	Нахилитися – максимально. Темп – середній. Руки прямі. Ноги прямі.
5.8	Сприяти зміцненню м'язів ніг та спини	В.п. – р. за голову. 1-4 – ходьба в напівприсіді; 5-8 – те саме в присіді.	2х8р.	Лікті ширше. Спину тримати прямо.
5.9	Сприяти розвитку гнучкості	В.п. – р. в сторони. 1-4 – на кожен крок – мах.	4х4р.	Спину тримати прямо. Махи вище. Коліна прямі.
5.10		В.п. – р. за спину. 1-4 – на кожен крок – випад.	4х4р.	Темп середній. Спину тримати прямо. Випад глибше.
6	Сприяти підготовці організму до виконання основної роботи	Комплекс ЗРВ на місці.	9 хв.	Перешиккування уступом.
6.1	Сприяти розвитку м'язів шиї	В.п. – ст. н. нарізно, р. за спину. 1 – поворот голови вліво; 2 – В.п.; 3-4 – те саме вправо.	4х4р.	Темп середній. Спину тримати прямо. Амплітуда рухів – максимальна.
6.2		В.п. – те саме. 1-4 – кола головою вправо; 5-8 – те саме вліво.	2х8р.	Темп мінімальний. Спину тримати прямо. Амплітуда – максимальна.
6.3	Сприяти зміцненню м'язів верхнього плечового поясу	В.п. – ст. н. нарізно, руки схресно вперед правою долонями вниз. 1-4 – на кожен рахунок – зміна положення рук.	4х4р.	Руки прямі. Темп максимальний. Спину тримати прямо.

6.4		В.п. – ст. н. нарізно, зігнути праву руку вгору, загнути ліву руку назад. 1-4 – на кожен рахунок – зміна положення рук.	4x4р.	Темп середній. Амплітуда рухів – максимальна. Спину тримати прямо.
6.5	Сприяти розвитку м'язів спини	В.п. – широка ст. н. нарізно, р. за голову. 1-3 – пружинистий нахил прогнувшись. 4 – В.п.	4x4р.	Спину тримати прямою. Ноги прямі. Темп – середній.
6.6		В.п. – широка ст. н. нарізно, руки в сторони, долонями догори. 1 – нахил вправо, р. вгору; 2 – В.п. 3-4 – те саме.	4x4р.	Амплітуда – зростаюча. Темп середній. Нахил – точно в сторону.
6.7		В.п. – ст. н. нарізно, руки за голову. 1-4 – круг тазом вліво. 5-8 – те саме вправо.	2x8р.	Амплітуда – зростаюча. Темп середній.
6.8		В.п. – широка ст. н. нарізно, нахил прогнувшись, р. за голову. 1-4 – круг тулубом вліво; 5-8 – те саме вправо.	2x8р.	Амплітуда – зростаюча. Темп середній. Ноги прямі.
6.9		В.п. – ст. н. нарізно, р. за голову 1 – нахил вліво з поворотом тулуба вправо, руки вперед; 2 – В.п.; 3-4 – те саме вправо.	4x4р.	Амплітуда – зростаюча. Темп середній. Ноги прямі.
6.10	Сприяти зміцненню м'язів ніг та підвищенню еластичності м'язів задньої поверхні стегна	В.п. – широка ст. н. нарізно, р. за спину. 1 – глибокий випад вліво з напівнахилом, зігнути руки вперед; 2 – В.п.; 3-4 – те саме вправо.	4x4р.	Амплітуда – зростаюча. Темп середній.
6.11		В.п. – О.с. 1 – випад правою вліво, руки вліво. 2 – В.п.; 3-4 – те саме з лівої.	4x4р.	Амплітуда – зростаюча. Виконуючи рухи -дотримуватися заданого ритму.
6.12	Сприяти підвищенню рухливості гомілко-стопного суглобу	В.п. – сід н. нарізно, упор позаду. 1-4 – кола носками вліво; 5-8 – те саме вправо.	2x8р.	Амплітуда – зростаюча. Темп – середній.
6.13	Сприяти підвищенню рухливості тазо-стегнового суглобу	В.п. – сід, зігнувши ліву в сторону. 1-4 – на кожен рахунок – зміна положення ніг.	4x4р.	Спину тримати рівно. Темп – середній. Стегно відводити – максимально.
6.14	Сприяти розвитку м'язів рук, ніг, спини та великих сідничних м'язів	В.п. – сід н. нарізно, упор позаду. 1 – упор лежачи позаду на правій руці, ліву руку вгору, прогнувшись; 2 – В.п.; 3-4 – те саме на лівій руці.	4x4р.	Ноги прямі. Руки прямі. Темп – середній. Дотримуватися заданого ритму рухів.
6.15	Сприяти розвитку м'язів ніг, сприяти розвитку координаційних здібностей	В.п. – сід на п'ятках з нахилом, р. за голову. 1 – ст. на правому коліні, ліву вперед на п'ятку, зігнути р. вперед, кисті в кулак; 2 – В.п.; 3-4 – те саме на лівому коліні.	4x4р.	Імітуючи ударні рухи – ноги випрямляти повністю.
6.16	Сприяти розвитку литкових м'язів	В.п. – ст. н. нарізно. 1-3 – стрибки; 4 – стрибок, зігнувши н. вперед.	4x4р.	Стрибати вище. Темп – середній. Стрибати на носках.
6.17		В.п. – зігнути р. вперед. 1 – стрибок; 2 – стрибок, зігнувши ліву в	4x4р.	Стрибати вище. Темп – середній. Стрибати на носках.

		сторону; 3-4 – те саме правою.		
6.18		В.п. – ст. н. нарізно. 1-3 – стрибки; 4 – стрибок зігнувшись, ноги нарізно.	4х4р.	Стрибати вище. Темп – середній. Стрибати на носках. Ноги прями.
6.19	Сприяти розвитку литкових м'язів та розвитку координаційних здібностей	В.п. – р. вгору. 1-3 – стрибки; 4 – стрибок з поворотом на 360° вправо; 5-8 – те саме вліво.	2х8р.	Стрибати вище. Темп – середній. Стрибати на носках. Дотримуватися правил техніки безпеки.
6.20		В.п. – випад правою, р. вправо; 1-4 – на кожен рахунок – стрибок зі зміною положення ніг.	4х4р.	Стрибати вище. Темп – середній. Стрибати на носках. Дотримуватись заданого темпу та амплітуди.
7	Сприяти відновленню організму	Відновлювальні заходи: Повільний біг Ходьба	1 хв.	Дихати рівномірно, глибоко. Самоконтроль самопочуття.
Основна частина - 60хв.				Обов'язково: використовувати музичний супровід; почергова участь у виконанні музичних композицій; концентруватися на ритмі рухів; дотримуватися правил техніки безпеки.
8	Сприяти формуванню навика руху	Джинга (Ginga): - На місці; - В парах.	2 хв.	Амплітуда рухів – довільна.
9	Відпрацювати основні деталі техніки виконання елементів	Вправи захисту: - кокорія (Cocorinha); - іскала (Escala); - негачіва (Negativa); - примера бази (Primeira base).	5 хв.	Фокусувати увагу на положенні загального центру ваги тіла під час виконання вправ. Положення тіла – не статичне!
10	Добитися максимально динамічного виконання вправи	Переміщення: - ау аберту (Aú aberto) - ау батіду (Aú batido) - ау фещаду (Aú fechado) - те саме із джингою .	8 хв	Під час виконання ау руки притиснуті до підлоги всією поверхнею долоні.
11	Добитися максимально видовищного та амплітудного виконання з урахуванням норм техніки безпеки	Акробатика: - армада дупла (Armada dupla); - ау сим мау (Aú sem mão); - фолья сека (Folha seca); - макаку (Macaco); - сальто мортал (Salto mortal).	10 хв.	Дотримуватися правил техніки безпеки та страховки під час виконання небезпечних вправ. Використовувати лонжі (нестандартне специфічне обладнання) для страховки.
12	Відпрацювати амплітуду та техніку виконання ударів максимально наближенні до реальних	Удари: - армада (Armada); - бенсу (Bênção); - кабесада (Cabeçada); - щапа (Chapa); - іскорпіау (Escorpião); - ганчу (Gancho); - жуеляда (Joelhada); - мартелу (Martelo); - хабу джи аххайа (Rabo de arraia).	10 хв	Виконувати в парах. Не допускати контакту під час виконання імітації ударів. Підтримувати позитивний настрій гравців.
13	Сприяти засвоєнню техніки вивчених раніше елементів	Гра в РОДІ. Обов'язкова участь кожного з присутніх гравців, що утворює позитивний мікроклімат в групі.	10 хв.	Забезпечити необхідний розмір РОДИ (кола) для максимально видовищного, амплітудного та безпечного виконання елементів гри. Підтримувати позитивний настрій гравців.
14	Сприяти розвитку гнучкості	Комплекс спеціальних вправ:	5 хв.	ЧСС ≤ 100+110уд/хв.

		1) Міст, стоячи на колінах ноги нарізно спиною до стіни;	3 хв.	Руки прямі вгору – максимально відвести назад.
		2) Сід, упор позаду;	1 хв.	Руки – назад максимально далеко.
		3) Випади, махи, шпагати;	6 хв.	Амплітуда – максимальна. Темп – помірний. Допускається помірна допомога тренера або партнера.
		4) Сід, руки вгору – нахил;	2 хв.	
		5) Те саме – ноги нарізно;	2 хв.	
		6) Викрути зі скакалкою.	1 хв.	Ширину хвату – поступово зменшувати.
Заклучна частина 5хв.				
15	Сприяти процесу відновлення організму	Шикунання в РОДІ (в коло) Виконання пісень португальською мовою.	3хв.	Групове виконання пісень португальською із використанням аутентичних музичних інструментів сприяє згуртованості, заохочує та мотивує до більших здобутків.
	Сприяти підвищенню рівня вмотивованості капоейристів	Проведення аналізу тренувального заняття.	1 хв	Підбити підсумки, озвучити основні помилки, відзначити найвправніших.
16	Сприяти підвищенню рівня згуртованості капоейристів	Домашнє завдання: Вивчити слова пісні португальською мовою для виконання під час гри	1 хв.	Користуватися словниками та розмовниками ЧСС $\leq 70 \div 80$ уд/хв.

Примітки: хв. – хвилини; ЧСС – частота серцевих скорочень; уд/хв. – ударів на хвилину; РОДА – колоподібне шикунання капоейристів під час гри; ССС – серцево-судинна система; КРС – кардіо-респіраторна система; ЗРВ – загально-розвиваючі вправи; В.п. – вихідне положення; р. – рука(и); р. – рази (в графі «Дозування»); ст. н. нарізно – стійка ноги нарізно; О. с. – основна стійка.

Після 12-ти тижнів тренувань ми повторно провели тестування групи. Враховуючи результати попередніх та заключних вимірювань було проведено аналіз даних та сформульовано висновки. Результати обох досліджень були занесені до таблиці 2. Порівнюючи результати тестування рівня розвитку гнучкості попередніх та заключних досліджень, ми виявили, що: показники всіх тестів вірогідно покращилися. Рівні показників тестів «Шпагат» та «Викрути зі скакалкою» підвищилися з нижче середнього рівня до середнього. Рівні показників тестів «Міст» та «Нахил» підвищилися з середнього до високого та вище середнього відповідно.

Таблиця 2

**Результати досліджень рівня розвитку гнучкості капоейристів
22-35 років до та після педагогічного експерименту**

№	Тести	До експерименту		Після експерименту		p
		$\bar{X} \pm \sigma_1$	Рівень розвитку	$\bar{X} \pm \sigma_2$	Рівень розвитку	
1	Шпагати, см	17,00±2,35	Нижче середнього	13,36±1,91	Середній	p < 0,05
2	Міст, см	136,14±9,57	Середній	129±10,06	Високий	p < 0,05
3	Нахил, см	10,00±3,88	Середній	16,71±3,17	Вище середнього	p < 0,05
4	Викрути зі скакалкою	75,64±7,22	Нижче середнього	61,57±4,91	Середній	p < 0,05

Отже, експериментальна система розвитку гнучкості чоловіків першого зрілого віку ефективна та може використовуватись на заняттях капоейрою.

Висновки:

1. В спеціалізованій науково-методичній літературі науково обґрунтовано доцільність використання нових сучасних методик, спрямованих на розвиток фізичних якостей.
2. Результати попереднього дослідження рівня розвитку гнучкості засвідчили середній рівень її розвитку, а також рівень нижчий за середній.
3. Експериментальна система передбачала застосування вправ без предмета, з предметом та в парах, які чергувалися кожне тренування.
4. В експериментальній групі після дванадцяти тижнів тренування за авторською системою розвитку гнучкості спостерігається вірогідне підвищення усіх показників тестів.

Література

1. Безкоровайний, С. Оптимізація рухової активності студентів гуманітарного профілю засобами вільної боротьби. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3К (123). С. 53-57.
2. Булатова М. М., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. Т.2. К: Олімпійська література, 2017. С. 415-439.
3. Єракова, Л., Войдук, О. (2018). Особливості фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються кросфітом. Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії: мат. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції (Чернівці, 6 листопада 2018 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. Чернівці, 2018. 310 с.
4. Зінченко Н.В. Вплив занять аквафітнесом на фізіологічні показники жінок першого періоду зрілого віку з надлишковою масою. Вісник. 2016. № 136. С. 85-88.
5. Кашуба В., Імас Є., Руденко Ю., Лопаський С., Ватаманюк С., Хабінець Т. Скринінг фізичного розвитку чоловіків зрілого віку які займаються оздоровчим фітнесом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018. 32. С. 31-38.
6. Кашуба В., Імас Є., Руденко Ю., Хабінець Т., Лопаський С., Ватаманюк С. Стан біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018. 31. С. 38-44.
7. Микитчик О., Пірогова К. Сучасні тенденції застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку. І-665 Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії: мат. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції (Чернівці, 6 листопада 2018 року)/за редакцією Я.Б. Зорія. Чернівці. 2018. 310 с.
8. Пензай С.А. Фізичний стан чоловіків II зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 52-55. doi:10.6084/m9.figshare.639259
9. «Про стратегію сталого розвитку «Україна-2020» (Указ Президента України 5/2015 від 21.12.01.2015р.) Електронний ресурс [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5/2015#Text]
10. Ростя С.Д., Башавець Н.А. Особливості тренувального процесу з вільної боротьби на початковому етапі підготовки за допомогою дистанційних технологій. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції (Одеса, 24-25 листопада 2020 р.). Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. С. 83-86.
11. Руденко Ю., Ватаманюк С., Івченко В. Оцінка ефективності корекційно-профілактичних заходів з людьми зрілого віку на основі показників фізичної підготовленості. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. 2019. 36. С. 73-80.
12. Руденко Ю., Литвиненко Ю., Хабінець Т., Ватаманюк С. Рівень здоров'язбережувальних знань чоловіків зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. 34. С. 33-38.
13. Руденко Ю., Хабінець Т., Ватаманюк С. Соціально-педагогічна структура чоловіків 36-45 років, котрі займаються оздоровчим фітнесом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018. 30. С. 82-92.
14. Шкарупіло П.О. Оцінка рівня соматичного здоров'я чоловіків 22-35 років. Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії». 18 Квітня, 2019. Київ.
15. Шкарупіло П.О., Борисова Ю.Ю., Лиходій О.О. Аналіз засобів капоейри та особливості їх використання під час оздоровчих занять. Молодий вчений: матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи». Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2017. 327 с.

References

1. Bezkorovainyi S. Optymizatsiia rukhovoї aktyvnosti studentiv humanitarnoho profilu zasobamy vilnoi borotby. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2020. Vyp. 3K (123). S. 53-57.
2. Bulatova M. M., Andrieieva O. V., Blahii O. L. Fitnes-prohramy ta suchasni rekreatsiino-ozdorovchi tekhnohohii u fizychnomu vykhovanni. Teoriiia i metodyka fizychnoho vykhovannia. T.2. K: Olimpiiska literatura, 2017. – S. 415-439.

3. Ierakova L., & Voidiuk O. (2018). Osoblyvosti fizychnoho stanu cholovikiv pershoho periodu zriloho viku, yaki zaimaiutsia krosfitom. Innovatsiini pidkhody do formuvannia profesiinykh kompetentnosti fakhivtsiv z fizychnoi kultury, sportu i fizychnoi terapii ta erhoterapii: mat. Vseukr. nauk.-prakt. internet-konferentsii (Chernivtsi, 6 lystopada 2018 roku) /za redaktsiieiu Ya.B. Zoriia. Chernivtsi, 2018. 310 s.
4. Zinchenko N.V. Vplyv zaniat akvafitnessom na fiziolohichni pokaznyky zhinok pershoho periodu zriloho viku z nadlyshkovoiu masoiu. Visnyk. 2016. № 136. S. 85-88.
5. Kashuba V., Imas Ye., Rudenko Yu., Lopatskyi S., Vatamaniuk S., Khabinets T. Skrynih fizychnoho rozvytku cholovikiv zriloho viku yaki zaimaiutsia ozdorovchym fitnessom. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoieuropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. 2018. 32. S. 31-38.
6. Kashuba V., Imas Ye., Rudenko Yu., Khabinets T., Lopatskyi S., Vatamaniuk S. Stan bioheometrychnoho profilu postavy cholovikiv zriloho viku shcho zaimaiutsia ozdorovchym fitnessom. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoieuropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. 2018. 31. S. 38-44.
7. Mykytchuk O., Pirohova K. Suchasni tendentsii zastosuvannia dyferentsiiovanoho pidkhodu u fizychnomu vykhovanni zhinok pershoho periodu zriloho viku. I-665 Innovatsiini pidkhody do formuvannia profesiinykh kompetentnosti fakhivtsiv z fizychnoi kultury, sportu i fizychnoi terapii ta erhoterapii: mat. Vseukr. nauk.-prakt. internet-konferentsii (Chernivtsi, 6 lystopada 2018 roku) /za redaktsiieiu YaB Zoriia. Chernivtsi, 2018. 310 s.
8. Penzai S.A. Fizychnyi stan cholovikiv II zriloho viku – vykladachiv vishchych navchalnykh zakladiv. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2013. № 2. S. 52-55. doi:10.6084/m9.figshare.639259
9. «Pro stratehiiu staloho rozvytku «Ukraina-2020» (Ukaz Prezydenta Ukrainy 5/2015 vid 21.12.01.2015) Elektronnyi resurs [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5/2015#Text]
10. Rostia S. D., Bashavets N. A. Osoblyvosti trenuvalnogo protsesu z vilnoi borotby na pochatkovomu etapi pidgotovky za dopomohoiu dystantsiinykh tekhnolohii. Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorovia liudyny : materialy IV internet-konferentsii (Odesa, 24-25 lystopada 2020). Odesa : vydavets Bukaiev Vadym Viktorovych, 2020. S. 83-86.
11. Rudenko Yu., Vatamaniuk S., Ivchenko V. Otsinka efektyvnosti korektsiino-profilaktychnykh zakhodiv z liudmy zriloho viku na osnovi pokaznykiv fizychnoi pidgotovlenosti. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoieuropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport: zhurnal / uklad. A.V. Tsos, A.I. Alosyna. 2019. 36. S. 73-80.
12. Rudenko Yu., Lytvynenko Yu., Khabinets T., Vatamaniuk S. Riven zdoroviazberezhuvalnykh znan cholovikiv zriloho viku, shcho zaimaiutsia ozdorovchym fitnessom. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura. 2019. 34. S. 33-38.
13. Rudenko Yu., Khabynets T., Vatamaniuk S. Sotsialno-pedahohichna struktura cholovikiv 36-45 rokiv, kotri zaimaiutsia ozdorovchym fitnessom. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoieuropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. 2018. 30. S. 82-92.
14. Shkarupilo P.O. Otsinka rivnia somatychnoho zdorovia cholovikiv 22-35 rokiv. Materialy II Vseukrainskoi elektronnoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoi uchastiu «Innovatsiini ta informatsiini tekhnolohii u fizychnii kulturi, sporti, fizychnii terapii ta erhoterapii». 18 Kvitnia, 2019. Kyiv.
15. Shkarupilo P.O., Borysova Yu.Iu., Lykhodii O.O. Analiz zasobiv kapoeiry ta osoblyvosti yikh vykorystannia pid chas ozdorovchych zaniat. Molodyi vchenyi: materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Fizychna kultura i sport: dosvid ta perspektyvy». Chernivtsi: Chernivetskyi nats. un-t, 2017. 327 s.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).34)
УДК 373.3/5.017.4 (477.82)

Войтович І.М.,
<https://orcid.org/0000-0003-2573-517X>
кандидат педагогічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Деделюк Н.А.,
<https://orcid.org/0000-0002-9522-5055>
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Томащук О.Г.,
<https://orcid.org/0000-0002-1956-0265>
кандидат педагогічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ ДО ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ ГРИ «СОКІЛ» («ДЖУРА»)

В умовах повномасштабної війни одним з головних завдань освітнього процесу постає посилення роботи з національно-патріотичного виховання дітей та молоді шляхом аналізу залучення їх до військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») та, у подальшому, урізноманітнення форм роботи з військово-патріотичного виховання. Дана стаття присвячена темі організації Гри та динаміці затребуваності Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») на Волині. **Методи дослідження:** аналіз і синтез науково-методичної літератури,