

2. Bazylevych N.O., Trotsenko T.Iu. (2019). Vplyv zasobiv Krosfit na fizychnu pidhotovlenist studentok pedahohichnykh VNZ. [The influence of Crossfit equipment on the physical fitness of female students of pedagogical universities]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Vyp. 3K (110) 19. Kyiv. S.60-64. 3.*
3. Haidamak I.I., Ostianov V.M. (2011). *Boks. Navchannia y trenuvannia. [Boxing. Education and training]. Kyiv: Olimpiiska literatura, S. 193-197.*
4. Makarov O. M., Todoshchenko R. P. (2021). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti bokseriv na etapi pochatkovoï pidhotovky. [Improving the physical fitness of boxers at the stage of initial training]. *Perspektyvy, problemy ta naiavni zdobutky rozvytku fizychnoi kultury i sportu v Ukraini. Vinnytsia, S. 225-228.*
5. Nazymok V.V., Havrylova N.M., Martynov Yu.O. ta in. (2021). *Fizyчне vykhovannia. Boks. [Physical Education. Boxing.]. Kyiv: KPI im. Ihoria Sikorskoho, 2021. 135s*
6. Stepanova I., Dutko T., Zhorova O. ta in. (2018). *Zasoby krosfitu v systemi sektsiinykh zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv zakladiv vyshchoi osvity. [Means of crossfit in the system of sectional classes for physical education of students of higher education institutions]. Aktualnye nauchnye yssledovaniya v sovremennom myre. Vyp. 4 (36), ch. 6. S. 88–93.*
7. Sushchenko L.P. (2015). *Fizyчне vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. [Physical education of students of higher educational institutions]. K.: PP Ekmo, 214 s.*
8. Tymoshenko O.V., Zubalii M. D. *Fizyчна pidhotovlenist yak odyn iz kryteriiv otsiniuvannia rivnia zdorovia uchnivskoi ta studentskoi molodi. [Physical fitness as one of the criteria for assessing the level of health of pupils and student youth]. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Vyp. 3K2 (57) 2015. Kyiv, 2015. S.326-332.*

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).04)  
УДК 796.012.6.42 – 057.87

**Базилевич Н.О.**

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2470-5107>

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму  
Шульга М.П.

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6709-4361>

доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму  
Поліщук В.В.

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3526-5098>

кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент,  
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму  
Самоліук А.А.

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5541-1315>

кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму  
Волкієвський М.В.

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-7593-5746>

старший викладач кафедри спортивних ігор  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав – Україна)

## ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ, ЯК ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті висвітлюється проблема використання засобів легкої атлетики для формування професійної компетентності здобувачів вищої освіти педагогічного університету. Підвищення фізичної та навчальної працездатності здобувачів сучасних закладів вищої освіти потребує вирішення ряду загальних проблем, пов'язаних з науковою обґрунтованістю більш раціональних форм, методів і засобів зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості та професійної компетентності студентів.

Метою дослідження є оптимізація засобів легкої атлетики для розвитку професійної компетентності закладів вищої освіти.

Методологія дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у вдосконаленні методики використання засобів легкої атлетики для формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

Результати дослідження. При організації занять легкою атлетикою зі студентами експериментальної групи дотримувались таких загальних положень: правильний вибір засобів легкої атлетики для занять, в результаті чого вплив здійснювався не тільки на окремі органи та системи організму; раціональне поєднання різноманітних видів вправ під час комплексного тренування; послідовне використання засобів легкої атлетики для розвитку певних фізичних якостей; строго дозоване фізичне навантаження; використання сучасного спеціального інвентарю та спортивного обладнання.

*Результати.* Аналізуючи загальні зміни, які відбулися за період експериментальної роботи під час проведення занять з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики зі студентами педагогічного ЗВО можна констатувати достовірні позитивні зміни показників як фізичної підготовленості досліджуваних, так і рівня їх знань та умінь.

**Ключові слова:** професійна компетентність, здобувачі вищої освіти, засоби легкої атлетики, сучасний інвентар і обладнання.

**Bazylevych N.O., Shulga M.P., Polishchuk V.V., Samolyuk A.A., Volkivsky M.V. Athletics exercises as a means of developing professional competence of higher education applicants.** *The article reflects the problem of using athletics to develop the professional competence of applicants for higher education at a pedagogical university. Increasing the physical and mental performance of applicants for modern higher education institutions requires solving a number of urgent problems related to the scientific validity of more rational forms, methods and means of promoting the health, physical fitness and professional competence of students.*

*The purpose of the study is to optimize athletics facilities for the development of professional competence of students.*

*Research methodology: the analysis of scientific and methodological literature made it possible to formulate an opinion about the state and future of the problem under consideration; pedagogical methods aimed at determining the effectiveness of the implemented method of using athletics equipment (pedagogical control, pedagogical observation, testing); methods of mathematical statistics were used to process and analyze experimental data.*

*The scientific novelty lies in improving the methodology for using athletics to develop the professional competence of future physical education teachers.*

*Research results.* When organizing athletics classes with students in the experimental group, the following general provisions were observed: the correct choice of athletics equipment for classes, as a result of which the impact was carried out on specific muscle groups and body systems; rational combination of different types of exercises in complex training; consistent use of athletics to develop certain physical qualities; strictly dosed physical activity; use of modern special equipment and sports equipment.

*Results.* Analyzing the general changes that occurred during the period of experimental work during classes with priority use of athletics with students of a pedagogical university, we can state reliable positive changes in the indicators of both the physical fitness of the subjects and the level of their knowledge and skills. The obtained indicators indicate the effectiveness of the proposed methodology for using athletics in the formation of professional competence of higher education applicants.

**Key words:** professional competence, higher education applicants, athletics facilities, modern inventory and equipment.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сьогодні, в умовах воєнного стану та постійної загрози російської агресії, фізичне виховання є одним із найважливіших чинників формування професійної компетентності, фізичного розвитку, зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління. Стреси, які пов'язані з війною в Україні постійно випробують молоде покоління на міцність, професійну придатність, фізичну витривалість. Підвищення фізичної та навчальної працездатності сучасного здобувача вищої освіти потребує вирішення низки наукових проблем, пов'язаних з науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, методів і засобів зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості та професійної компетентності.

За твердженням спеціалістів (Ж.В. Гращенкова, В.В. Шутеев, О.В. Ленська), «професійна компетентність це здатність особи в межах визначених за посадою повноважень застосовувати спеціальні знання, уміння та навички, виявляти відповідні моральні та ділові якості для належного виконання встановлених завдань і обов'язків, навчання, професійного та особистісного розвитку» [4, с. 23]. Реалізація компетентнісного підходу в освітньому процесі дозволяє досягти позитивних змін у стані здоров'я здобувачів вищої освіти. Практична частина фізичного виховання ґрунтується на самовизначенні (самоусвідомленні) особистості шляхом оволодіння фізичними вправами. Таким чином, одним із головних чинників формування будь-якої концепції фізичної культури є структурна послідовність професійної діяльності людини, культури, дозвілля, науки, спорту та здорового способу життя. Сьогодні без фізичного виховання неможливо забезпечити високу ефективність праці, міцне здоров'я та творче довголіття молодого покоління [4; 9].

Сучасні вимоги до формування професійної компетентності молодих людей в якості майбутніх фахівців зумовлюють необхідність вирішення двох основних проблем: 1) ефективне використання знань, умінь і навичок, набутих під час навчання, у вирішенні професійних завдань; 2) врахування та ефективного використання особистісних якостей викладача в педагогічному процесі. Більшість наукових досліджень (А.П. Панчук, В.А. Панчук, В.О. Шелюк, С.М. Канішевський та ін.), проведених у сфері оздоровчої фізичної культури, вказують на те, що зазначена проблема може бути позитивно вирішена при активному впровадженні у навчально-виховний процес здобувачів вищої освіти раціональних, природних засобів впливу на фізіологічні процеси організму [7].

Для вирішення цих завдань дослідники рекомендують використовувати найсучасніші концептуальні методи, здоров'язберігаючі технології, різноманітні методи фізичного виховання і спорту. Легка атлетика може і повинна бути одним із таких засобів. Розробкою проблеми використання засобів легкої атлетики як на заняттях з фізичного виховання, так і в позанавчальний час займалися такі провідні вчені, як О.Ф. Артюшенко, Н.О. Базилевич, Б.Н. Юшко, Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек та ін. [2; 8].

**Мета дослідження** полягає в оптимізації засобів легкої атлетики для формування професійної компетентності здобувачів вищої освіти.

Для досягнення мети використовувалися наступні методи дослідження:

– аналіз науково-методичної літератури дав змогу скласти думку про стан і майбутні проблеми, що розглядається;

– педагогічні методи, спрямовані на визначення ефективності реалізованої методики використання засобів легкої атлетики (педагогічний контроль, педагогічне спостереження, тестування);

– *методи математичної статистики* застосовувались для обробки та аналізу експериментальних даних.

В основному випробуванні взяли участь здобувачі 1-2 курсів факультету фізичної культури, спорту і здоров'я Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Всі студенти, які брали участь в експерименті, належали до основної медичної групи. Здобувачі експериментальної групи займалися легкою атлетикою як на заняттях з фізичного виховання, так і під час секційних занять у позанавчальний час, а здобувачі контрольної групи займалися за загальноприйнятною програмою.

**Результати дослідження.** Під оптимізацією навчально-виховного процесу в сучасній вищій школі слід розуміти вибір такого організаційного методу, який дозволяє досягти найкращих результатів з найменшими затратами часу та зусиль викладача та студентів. Звичайно, для правильного фізичного розвитку студентів одного заняття фізичної культури на тиждень недостатньо. Тому важливим завданням є організація самостійних занять, які потребують певних умов та обладнання.

Сучасні легкоатлетичні спортивні споруди та обладнання розроблені з використанням передових технологій, щоб не тільки забезпечити максимальну продуктивність під час тренувань і змагань, але й забезпечити високу безпеку спортсменів. Застосування передового інвентарю для тренувань легкоатлетів значно розширює можливості для покращення фізичної форми, техніки та результатів спортсменів у різних видах легкої атлетики. Тому, впроваджували в навчально-тренувальний процес легкоатлетів за можливістю новітні типи обладнання та технологій, які сьогодні використовуються в спорті. А саме:

- бігові доріжки з можливістю регулювання нахилу і швидкості, що дозволяли імітувати біг по різному покриттю і різної складності;
- еліптичні тренажери – використовували для тренувань на витривалість і кардіотренувань;
- силові тренажери і ваги – для зміцнення м'язів, необхідних для занять легкою атлетикою;
- платформи для стрибків і пілона – спеціалізоване обладнання для тренування в стрибках у висоту та довжину;
- Wearables – фітнес-браслети та розумні годинники, які відстежували пульс, кроки, швидкість та інші життєво важливі показники;
- мобільні додатки для тренувань – допомагали планувати тренувальний процес, аналізувати результати та коригувати навантаження [8].

Проте, для організації занять з фізичного виховання здобувачів вищої освіти засобами легкої атлетики недостатньо мати лише спеціальне обладнання. Звичайно, необхідні певні знання, уміння та навички, набуті як на заняттях із фізичного виховання, так й у спортивній секції. Фізичні вправи вважаються основним засобом формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури, що дозволяє вирішувати всі завдання фізичного виховання [5, 7, 8].

Окремими дослідженнями доведено, що серед різних засобів формування професійної компетентності здобувачів вищої освіти найбільш ефективними є легкоатлетичні вправи. Вони є найбільш доступними, простими і не вимагають спеціально обладнаних майданчиків і додаткового інвентарю та спорядження, а також є складовими рухової діяльності майже всіх видів спорту. У системі підготовки спортсменів немає видів спорту, в яких не використовуються або заборонені засоби легкої атлетики. Вона ще є королевою рухової активності за універсалізм застосування своїх вправ: ходьби, бігу, стрибків, метань. Завдяки заняттям легкою атлетикою здобувачі вищої освіти набувають спеціальних знань, навчаються керувати власними рухами, що дозволить зробити їх швидкими і економічними [2, 8].

При організації занять з легкої атлетики зі здобувачами вищої освіти експериментальної групи дотримувались таких загальних положень: правильний підбір засобів легкої атлетики для занять, що забезпечує вплив лише на окремі органи та системи організму; раціональне поєднання різних видів вправ під час комплексної підготовки; послідовне використання засобів легкої атлетики для розвитку певних фізичних якостей; строго дозовані фізичні навантаження; використання сучасного спеціального обладнання та спортивного інвентарю [2; 8].

Для оптимізації засобів легкої атлетики, насамперед, були зведені до мінімуму непродуктивні енерговитрати. Це важливо, тому що критерієм оптимальності визначено економічність, а основною метою було покращення фізичної підготовленості і професіоналізму майбутніх вчителів фізичної культури. Заняття легкою атлетикою передбачали не тільки оволодіння студентами певним обсягом знань та формування валеологічного світогляду, але й практичне застосування цих знань у повсякденному житті, формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури [1; 3; 6].

Незалежно від мотивів поведінки студента головним оціночним критерієм результативності запропонованої роботи, на наш погляд, можна вважати підвищення рівня знань та умінь в галузі фізичного виховання, а також фізичної підготовленості студентів за певний період навчання як найбільш інформативні й значимі компоненти професійної компетентності здобувачів вищої освіти. Рівень знань та умінь студентів визначали шляхом оцінювання таких дисциплін, як «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика фізичного виховання», «Основи спортивного тренування». Фізичну підготовленість студентів визначали за основними руховими характеристиками – витривалістю, силою, швидкістю, спритністю та гнучкістю [3, 5]. У таблиці 1 наведено результати динаміки фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 1.

**Динаміка показників фізичної підготовленості студентів експериментальної та контрольної груп ( $\bar{X} \pm \sigma$ )**

№ п.п	Тестова вправа	Стать	До експерименту		Після експер.		P
			К.гр.	Е.гр.	К.гр.	Е.гр.	
1.	Біг 100м (с)	♀	16,7±0,15	16,9±0,18	16,6±0,24	16,0±0,31	<0,05
		♂	14,8±0,14	14,9±0,16	14,6±0,21	14,1±0,19	<0,05
2.	Біг 500/1000м (хв.)	♀	2,49±0,06	2,47±0,07	2,48±0,08	2,42±0,06	<0,05
		♂	4,58±0,17	4,56±0,18	4,56±0,23	4,51±0,25	<0,05
3.	Згин-розгин рук в упорі лежачи (р)	♀	7,47±0,68	7,43±0,59	8,13±0,61	11,69±0,77	<0,05
		♂	17,9±1,03	17,5±1,08	18,7±1,54	23,8±1,67	<0,05
4.	Стрибок у довж. з/м (см)	♀	173,3±4,6	173,0±4,4	174,6±4,1	179,1±4,8	<0,05
		♂	215,7±4,9	215,5±4,8	217,9±5,2	223,4±5,4	<0,05
5.	Човниковий біг 4 x 9м (с)	♀	11,1±0,14	11,3±0,16	11,0±0,17	10,6±0,41	<0,05
		♂	10,3±0,09	10,2±0,11	10,1±0,14	9,6±0,14	<0,05
6.	Нахил тулуба (см)	♀	8,31±0,25	8,22±0,29	8,44±0,35	9,63±0,47	<0,05
		♂	5,25±0,33	5,24±0,28	5,61±0,41	6,72±0,68	<0,05

За даними експериментального дослідження, після впровадження засобів легкої атлетики в експериментальній групі спостерігалися позитивні якісні зміни показників фізичної підготовленості, особливо за рахунок оптимізації повного обсягу навантаження. Порівняння змін, які відбулись при тестуванні загальної якісної оцінки фізичної підготовленості за державними тестами впродовж експерименту (табл. 1) показало, що в експериментальній групі досліджуваних студентів відбулися позитивні зміни. У студентів першого курсу загальна сума балів становила 15,87±1,75 бали, а вже наприкінці другого курсу вона становила 27,94±2,01 бали (якісна оцінка – від «незадовільно» до «добре»). У студенток, відповідно, від 13,48±1,52 бали до 25,92±2,07 бали (якісна оцінка – від «погано» до «добре»). У контрольній групі показник рівня фізичної підготовленості залишився майже без змін. Також позитивні зміни відбулися і в оцінці за результатами тестового контролю з теоретичних дисциплін: «ТМВ легкої атлетики» - середній бал покращився на 29,1%; ТМФВ – на 24,7%; «Основи спортивного тренування» - на 19,8%.

**Висновки.** Таким чином, аналізуючи загальні зміни, які відбулися за період експериментальної роботи під час проведення занять з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики зі студентами педагогічного ЗВО можна констатувати достовірні зміни показників як фізичної підготовленості досліджуваних, так і рівня їх знань та умінь. Отримані показники свідчать про ефективність запропонованої методики застосування засобів легкої атлетики для формування професійної компетентності здобувачів вищої освіти.

#### Література

- 1.Базилевич Н.О., Тонконог О.С., Юрченко І.В. Педагогічні умови формування особистості студентів у процесі занять фізичною культурою. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. Вип. 1. 2022. Черкаси, 2022. С. 112-118. DOI 10.31651/2524-2660-2022-1-112-118
2. Базилевич Н.О., Тонконог О.С., Юрченко І.В. Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів засобами легкої атлетики. *Теорія і практика фізичної культури і спорту* – наук.-практ. журнал Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Вип. 1. Переяслав, 2022. С.36-42.
- 3.Бондар В.І. Теоретико-методологічні засади формування конкурентоздатності студента педагогічного ВНЗ. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наук. праць*. К., 2017. №17 (41). Ч. 1. С. 3–9.
- 4.Гращенкова Ж.В., Шутеев В.В., Ленська О.В. Зміст професійної компетентності майбутніх бакалаврів із фізичної культури і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 74'2020. Київ, 2020. С. 23-27.
- 5.Ковальов І. М., Рибалко П. Ф., Корж-Усенко Л. В. та ін. Реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал. Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 2 (106), 2021. С 38-43.
- 6.Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. Подолання причин індіферентного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 149. Чернігів : ЧНПУ, 2017. С. 46 - 50.
- 7.Панчук А. П., Панчук В., Шелюк В. О. та ін. Сучасні підходи вдосконалення фізичної підготовки студентів у вищих закладах освіти. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика: збірник наукових праць*. Том 1 № 2 (104). 2022. С. 84-94.
- 8.Теорія і методика викладання легкої атлетики : Навчально-методичний посібник. Уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.

9.Хіміч І.Ю. Сутність та роль компетентнісного підходу у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова* Випуск 3К (56)'2015. Київ, 2015. С. 378-383.

#### References

1.Bazylevych N.O., Tonkonoh O.S., Yurchenko I.V. (2022). Pedagogichni umovy formuvannya osobystosti studentiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu. [Pedagogical conditions for the formation of students' personality in the process of physical education.]. *Visnyk Cherkaskoho natsionalnoho universytetu imeni Bohdana Khmelnytskoho*. Vyp.1. Cherkasy. S. 112-118.

2.Bazylevych N.O., Tonkonoh O.S., Yurchenko I.V. (2022). Shliakhy vdoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv zasobamy lehkoi atletyky. [Ways of improving the physical fitness of students by means of athletics]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu* : nauk.-prakt. zhurnal Universytetu Hryhoriia Skovorody v Pereiaslavi. Vyp. 1. Pereiaslav, S.36-42. DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1))

3.Bondar V.I. (2017). Teoretyko-metodolohichni zasady formuvannya konkurento-zdatnosti studenta pedahohichnoho VNZ. [Theoretical and methodological principles of the formation of competitiveness of a student of a pedagogical university]. *Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova*. Serii № 12. Psykholohichni nauky. K. №17 (41). Ch.1. S. 3–9.

4.Hrashchenkova Zh.V., Shutieiev V.V., Lenska O.V. (2020). Zmist profesiinoi kompetentnosti maibutnikh bakalavriv iz fizychnoi kultury i sportu. [Content of professional competence of future bachelors in physical culture and sports]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Vyp. 74'2020. S. 23-27.

5.Kovalov I. M., Rybalko P. F., Korzh-Usenko L. V. ta in. (2021). Reformuvannya systemy fizychnoho vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity Ukrainy. [Reforming the system of physical education in higher education institutions of Ukraine]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. Naukovyi zhurnal. Sumy: Sum DPU im. A.S. Makarenka, № 2 (106). S 38-43.

6.Lifintsev I. D., Kharchenko R. M., Rybalko P.F. (2017). Podolannia prychny indyferentnoho stavlennia studentiv do fizkulturno-sportyvnoi diialnosti. [Overcoming the causes of students' indifferent attitude to physical culture and sports activities]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Vyp. 149. Chernihiv : ChNPU. S. 46-50.

7.Panchuk A.P., Panchuk V.A., Sheliuk V.O. ta in. (2022). Suchasni pidkhody vdoskonalennia fizychnoi pidhotovky studentiv u vyshchykh zakladakh osvity. [Modern approaches to improving the physical training of students in higher education institutions]. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka*: zbirnyk naukovykh prats. Tom 1 № 2 (104). S. 84-94.

8. Teoriia i metodyka vykladannia lehkoi atletyky : Navchalno-metodychni posibnyk. (2019). Uklad. : T.I. Kudriashova, O.O. Hubchenko. [Theory and methods of teaching athletics]. Kremenchuk : PP «Bitart», 169 s.

9. Khimich I.Iu. (2015). Sutnist ta rol kompetentnisnoho pidkhodu u fizychnomu vykhovanni studentiv VNZ. [The essence and role of the competence approach in the physical education of university students]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Vyp. 3K (56)'2015. Kyiv. S. 378-383.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).05)

Байбіков М.А.

Аспірант кафедри однокористе ХДАФК

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЯМИ ПРОЯВУ СКЛАДНИХ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАКЦІЙ ТАЕКВОНДИСТІВ

В дослідженні встановлено та проаналізовано взаємозв'язок між рівнями прояву складних сенсомоторних реакцій таеквондистів. Для досягнення мети дослідження використовувалися методи: аналіз науково-методичної інформації та джерел інтернету; метод психофізіологічних вимірювань; методи математичної статистики. Встановлено, час реакції вибору у висококваліфікованих таеквондистів старшого віку статистично значимо ( $p < 0,05$ ) менше, ніж у таеквондистів-юніорів з групи 2. Аналіз середнього часу реакції вибору на кожному етапі окремо показав, що у висококваліфікованих таеквондистів старшого віку цей показник менше на 87,5 ms, ніж у таеквондистів-юніорів. Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок за критерієм Спірмена між часом реакції вибору та часом реакції на рухомий об'єкт в обох групах спортсменів (для групи 1:  $r = 0,92$ ;  $p < 0,05$ . Для групи 2:  $r = 0,50$ ;  $p < 0,05$ ). Встановлено, що запропоновані тести є адекватним та інформативним інструментом і може бути використаний для моніторингу функціонального стану спортсменів у єдиноборствах, зокрема таеквон-до. Результати порівняльного аналізу прояву реакції вибору показали, що у висококваліфікованих таеквондистів старшого віку вона розвинута краще, ніж у таеквондистів-юніорів ( $p < 0,05$ ).

**Ключові слова:** таеквон-до, аналіз, показники, висококваліфіковані спортсмени, таеквондисти-юніори, сенсомоторні реакції.

**Baibikov M., Investigation of the relationship between the levels of manifestation of complex sensorimotor reactions of taekwondo athletes. Purpose:** to establish and analyze the relationship between the levels of manifestation of complex sensorimotor reactions of taekwondo players. **Materials and methods.** To achieve the purpose of the study, the following methods were used: analysis of scientific and methodological information and Internet sources; method of psychophysiological measurements; methods of mathematical statistics. **Results:** It is established, that the reaction time of a choice at highly skilled taekwondoists of the senior age is lower (better), than at taekwondoists-juniors from group 2 on 9,86% ( $p < 0,05$ ). Highly skilled taekwondoists have the smallest range of variation, which indicates more stable or consistent results. A higher median level and a