

8. Stegariu, V.I., Abalazei, B.A., Hakman, A.V., & Medvid, A.M. (2022). Comparative study of the evolution of attentional abilities in two classes from primary cycle in which chess is studied. 2022: 44: 3: 139-143. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.31>.

Цитування на цю статтю:

Вілігорський ОМ, Слобожанінов АА. Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 18-22

Відомості про автора:

Вілігорський Олександр Миколайович – викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: o.vilihorskyu@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-4119-9063>

Слобожанінов Андрій Анатолійович – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: a.slobozhaninov@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-9729-8111>

УДК 796.332.015.134:796.093.4
doi: 10.15330/fcult.40.22-28

Сергій Дарійчук, Андрій Молдован
Вадим Стасюк, Андрій Петров

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

В статті С. Дарійчук, А. Молдован, В. Стасюк, А. Петров "Особливості впливу структури змагальної діяльності на технічну підготовку юних футболістів" розглянуто специфіку технічної підготовки спортсменів віком 8-10 років в контексті майбутньої змагальної діяльності. Виокремлено методи дослідження та описано його організацію. Надано рекомендації щодо використання нових методичних підходів до побудови багаторічної підготовки юних футболістів. Так, необхідно починати навчання не ударів ногою по нерухомому м'ячу, а з ведення і обведення. На думку авторів варто перерозподілити години, що відводяться на технічну підготовку згідно даних про структуру змагальної діяльності. Впроваджений і експериментально обґрунтований перерозподіл годин повинен підвищити рівень технічної підготовленості юних футболістів, особливо на початкових етапах підготовки. Виокремлюється потреба у навчанні техніці футболу за допомогою "зв'язок, основою яких різновиди ведення, як база успішного виконання основних ігрових дій. Засновуючись на аналізі навчальних програм для ДЮСШ, тренувальної і змагальної діяльності, а також результатів серії експериментів, автори дійшли висновку, що методичний підхід по вдосконаленню технічної майстерності не сприяє в належній мірі підвищенню ефективності даного виду підготовки юних футболістів. Зміни у навчальному матеріалі можуть бути досягнуті за рахунок перерозподілу об'єму засобів шляхом збільшення в практичних заняттях вправ, що припускають цілеспрямоване вдосконалення техніки володіння м'ячем в умовах швидкісних пересувань. При цьому в групах початкової підготовки повинен бути переглянтий принцип послідовності навчання техніці футболу, тобто необхідне починати з навчання таким елементам, як ведення м'яча ногою в різних варіаціях, обігравання суперників за допомогою обведення, тобто відповідно з отриманими даними про структуру змагальної діяльності.

Ключові слова: володіння м'ячем, змагальна діяльність, пересування, структура, технічні дії, футбол.

In the article S. Dariichuk, A. Moldovan, V. Stasyuk, A. Petrov "Peculiarities of the influence of the structure of competitive activity on the technical training of young football players" the specifics of the technical training of athletes aged 8-10 years in the context of future competitive activity are considered. Research methods are highlighted and its organization is described. Recommendations are given on the use of new methodical approaches to the construction of multi-year training of young football players. Yes, it is necessary to start training not with kicking a stationary ball, but with dribbling and circling. According to the authors, the hours allocated to technical training should be redistributed according to the data on the structure of competitive activity. The implemented and experimentally justified redistribution of hours should increase the level of technical training of young football players, especially at the initial stages of training. The need to teach football technique using "connections, based on types of dribbling, as a basis for successful execution of basic

game actions” is singled out. Based on the analysis of training programs for junior high schools, training and competitive activities, as well as the results of a series of experiments, the authors came to the conclusion that a methodical approach to improving technical skills does not contribute to the proper level of effectiveness of this type of training of young football players. Changes in the training material can be achieved due to the redistribution of the volume of resources by increasing the number of exercises in practical classes, which involve the purposeful improvement of the technique of possession of the ball in conditions of high-speed movements. At the same time, the principle of the sequence of teaching football technique should be revised in the initial training groups, i.e. it is necessary to start with teaching such elements as dribbling the ball with the foot in different variations, beating opponents with the help of circling, i.e. in accordance with the received data on the structure of competitive activity.

Key words: possession of the ball, competitive activity, movement, structure, technical actions, football.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень, зв’язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями. Підготовка юних футболістів – тривалий і багатогранний процес що базується на даних наукових досліджень і передовому досвіді вітчизняних і зарубіжних фахівців. Сучасні дослідження в області дитячо-юнацького спорту характеризуються концентрацією уваги вчених на проблемах вдосконалення змісту основних розділів програмно-методичних документів [4, 6].

На думку А. Гринь, В. Залойло, в системі підготовки юних футболістів одним із ключових є врахування специфіки структури змагальної діяльності. Особливо такий опір стосується юних футболістів. Комплексна підготовка футболістів юного віку з урахуванням особливостей ігрової позиції стала темою зацікавлення В. Соломонко, Г. Лісенчук, О. Соломонко. Особливості удосконалення технічної підготовки юних футболістів на етапі змагальної діяльності характеризували Д. Цись, А. Касьян, диференціація спеціальної підготовки футболістів 14–15 років різного ігрового амплуа – М. Чеглов.

Мета дослідження – проаналізувати особливості впливу структури змагальної діяльності на технічну підготовку юних футболістів.

Методи й організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань були застосовані наступні методи наукового дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; метод тестів; педагогічний експеримент; математичної статистики.

Педагогічні спостереження полягали у реєстрації тренувальної і змагальної діяльності шляхом наговорення на диктофон з подальшою розшифровкою і виявленням структури наступних ТТД: короткі і середні передачі м’яча назад і уперек поля; короткі і середні передачі м’яча вперед; – передачі м’яча “на хід”; довгі передачі м’яча; простріли і навісні передачі м’яча у штрафну площу команди суперника; ведення м’яча; обведення суперника; відбір м’яча; перехоплення м’яча; одноборство за м’яч; гра головою; удари по воротах головою; удари по воротах ногою; втрати м’яча під час зупинок або контролю над ним. Технічний прийом вважався виконаним ефективно і позначався знаком “+” за умови – якщо м’яч досягав наміченої мети (при передачах); якщо м’яч не був втрачений (при веденні); якщо гравець не втратив контроль над м’ячем (при обведенні) тощо. Також при відборі, перехопленні, боротьбі внизу та вгорі, грі головою та ударах по воротах. При цьому розраховувалися кількісні і якісні характеристики для кожного технічного прийому, для команди в цілому і структура змагальної діяльності для спортсменів кожного віку.

Спортивно-педагогічне тестування здійснювалося комплексно для визначення динаміки підготовленості юних футболістів. Воно складалось з польових і лабораторних випробувань. На навчально-тренувальних базах виконувалися наступні контрольні нормативи, рекомендовані навчальними програмами з футболу [4]. Так, задля визначення рівня загальної фізичної підготовки використовувалися контрольні випробування

біг 30 м; біг 300 і 400 м; стрибок в довжину з місця; технічної підготовки: удари по воротах на точність; жонгливання м'ячем; ведення м'яча, обведення стійок і удар по воротах. Комплексний тест по методиці А.П. Золотарева [3].

З метою перевірки ефективності запропонованих змін в технічній підготовці юних футболістів на основі структури їх змагальної діяльності була проведена серія педагогічних експериментів. Основою змін в технічній підготовці було збільшення до 30% часу, що відводиться на контроль м'яча за допомогою його багатократних торкань, тобто ведення і обведення. При цьому суть експериментальної дії полягала не тільки у відміченому вище кількісному перерозподілі програмного матеріалу, але і в зміні його послідовності.

Результати дослідження. Застосування системного аналізу в дослідженні дозволило розглянути технічну підготовку як одну з важливих підсистем в управлінні підготовкою юних футболістів. Результати нашого дослідження ще раз підтвердили тезу про те, що рівень технічної підготовленості юних футболістів є чинником, багато в чому який лімітує рівень спортивної майстерності в цілому.

Однієї з основних причин недостатньої ефективності багаторічної технічної підготовки юних футболістів є відсутність, до теперішнього часу, науково обґрунтованих поглядів на послідовність початкового навчання окремим елементам техніки гри.

Програмний розподіл годин існуючих програм, що відводяться на основні технічні прийоми, яке, на наш погляд, не є оптимальним, може бути змінено тільки після отримання нових даних про структуру змагальну діяльність юних футболістів. Педагогічні спостереження за змагальною діяльністю юних футболістів дозволили виявити структуру основних техніко-тактичних дій (ТТД) для кожної вікової групи від 8 до 17 років.

Аналіз результатів досліджень українських та європейських авторів показав, що юні футболісти, як правило, будують свою гру на простих, в координаційному відношенні, і добре засвоєних технічних прийомах. Виключенням стають дії юних футболістів 8–9 років, які не завжди є доцільними в контексті тактики. Та й технічно прийоми, що виконують спортсмени даного віку недосконалі, оскільки немає ще бази елементарних технічних дій.

Наслідком цього і є високий брак при виконанні коротких і середніх передачах вперед – 49%, прострілів – 57%, обведення – 38%, відбору – 47%, однокорства в низу – 58% і вгорі – 37%, гри головою – 51%, ударів у ворота головою – 29% і ногою – 54%.

Низька ефективність виконання складних технічних прийомів зберігається і в інших вікових групах. Так, брак при виконанні довгих передач у 12-13 років складає – 42%, в 14-15 років – 45%, в 16–17 років – 42%. Такий технічний прийом як передачі “на хід” виконується з браком в 10–11 років – 39%, в 12-13 років – 40%, в 14-15 років – 39%, в 16-17 років – 40%. Сюди можна віднести і простріли, брак при виконанні яких складає в 10-11 років – 49%, 12-13 років – 46%, 14–15 років – 43%, 16-17 років – 53%. При виконанні обведення суперника брак складає – 41% у віці 10-11 років, 37% у віці 12-13 років, 31% в 14-15 років, 33% в 16-17 років.

Малоефективними є дії, пов'язані з грою вгорі. Так при виконанні однокорства вгорі в 10–11 років брак склав – 49%, в 12-13 років – 47%, в 14-15 років – 48%, в 16-17 років – 36%. Гра головою виконується з браком 45% в 10–11 років, 37% в 12–13 років, 34% в 14-15 років, 32% в 16-17 років. При виконанні ударів головою у ворота 24% браку відмічені в 10-11 років 24% – в 12-13 років, 32% – в 14-15 років, 58% – в 16-17 років. Низька ефективність техніки виявлена і при ударах у ворота ногою. Так, 51% браку спостерігається у віці 10-11 років, 48% – в 12-13 років, 54% – в 14–15 років, 59% – в 16-17 років.

У свою чергу, низька технічна оснащеність не дозволяє більшості юних футболістів збільшити об'єм впровадження складно координаційних дій. Тому в грі юні футболісти застосовують передачі "на хід" всього в діапазоні від 0,2% до 3% від всіх ТТД за гру, довгі передачі від 2% до 3%, простріли від 3 до 4%, гру головою до 3%, удари у ворота головою лише до 0,3%, ногою від 3% до 4%.

Вивчення вікових особливостей змагальної діяльності юних футболістів в широкому віковому діапазоні показало, що в грі 8-10-річних спортсменів значно більше використовуються дії, пов'язані з достатньо тривалим контролем м'яча із багаторазовими торканнями (ведення, обведення).

При цьому необхідно відзначити, що найчастіше застосовуються обігривання суперника за допомогою обведення – 12% у 8-10 років, а у 16-17 років цей прийом складає тільки 7% всього об'єму дій. Вважаємо, що причиною часте використання індивідуальних технічних дій саме у гравців 8-10 років. У 16-17 років тактичний потенціал футболістів набагато різноманітніше, і гравець використовує прийоми групової і командної тактики, тому в пріоритеті передачі м'яча.

Низька ефективність виконання деяких техніко-тактичних дій призводить до того, що юні футболісти вимушені вибирати не оптимальне продовження тактичної комбінації, а, як правило, то, яке може бути виконане без втрати м'яча. Дана закономірність притаманна, зокрема й висококваліфікованим футболістам [5]. Крім того, чим ефективніше виконання різних ТТД, тим команда довше контролює м'яч, а, отже, успішно здійснює тактичні комбінації за рахунок ефективних ТТД, що дозволяє команді значно частіше завершувати атаки ударами по воротах, а не втратою м'яча. Таким чином, очевидно, що одним з резервів поліпшення якості гри є рівень технічної майстерності юних футболістів.

Суттєвий інтерес представляє взаємозв'язок окремих ТТД між собою і їх вплив на результат матчу.

Аналіз кореляційних зв'язків досліджуваного комплексу параметрів показав, що ведення м'яча як технічний елемент не тільки впливає на результат матчу, але і є сполучною ланкою між ТТД, які виконуються в грі. Так, в 8-9 років ведення пов'язане з кількістю передач назад і упоперек ($r=0,68$; $P<0,001$) і з якістю виконання цих передач ($r=0,74$; $P<0,001$), з кількістю і якістю передач "на хід" ($r=0,63$; $P<0,001$ і $r=0,62$; $P<0,01$), з кількістю прострілів ($r=-0,62$; $P<0,01$), з кількістю обведення суперника ($r=0,71$; $P<0,001$), з якістю перехоплень ($r=0,59$; $P<0,01$) з кількістю гри головою ($r=0,63$; $P<0,001$), з кількістю ударів у ворота ($r=-0,63$; $P<0,001$) і з кількістю всіх ТТД виконаних за гру ($r=0,64$; $P<0,001$).

Взаємозв'язок ведення в 10-11 років з обведенням ($r=0,81$; $P<0,001$), з грою головою ($r=-0,63$; $P<0,001$) з кількістю і якістю всіх ТТД виконуваних за гру ($r=0,82$; $P<0,001$ і $r=-0,68$; $P<0,001$ відповідно) ще раз підтверджує велику значущість цих ТТД в грі футболістів молодших вікових груп. Якість же ведення пов'язана з кількістю коротких і середніх передач упоперек і назад ($r=-0,56$; $P<0,01$) і якістю цих передач ($r=0,54$; $P<0,01$), з якістю передач "на хід" ($r=-0,55$; $P<0,01$), з якістю перехоплень ($r=0,55$; $P<0,01$).

Аналіз результатів кореляційних взаємозв'язків показав, що у віці 12-13 років ведення пов'язане з результатом гри ($r=0,44$; $P<0,05$), з якістю передач вперед ($r=-0,49$; $P<0,01$), з обведенням ($r=0,85$; $P<0,001$), з кількістю ударів у ворота ($r=0,48$; $P<0,01$), з кількістю втрат ($r=-0,49$; $P<0,01$), з кількістю і якістю всіх ТТД виконаних за матч ($r=0,58$; $P<0,001$ і $r=-0,76$; $P<0,001$).

Якість же ведення пов'язана з кількістю обведення ($r=-0,48$; $P<0,01$), з кількістю відборів ($r=0,62$; $P<0,001$), з кількістю перехоплень ($r=0,55$; $P<0,01$), з якістю всіх ТТД виконаних за матч ($r=0,52$; $P<0,01$).

У віці 14-15 років ведення пов'язане з кількістю і якістю передач назад і упоперек ($r=0,61$; $P<0,001$ і $r=0,79$; $P<0,001$) з кількістю і якістю передач вперед ($r=-0,60$; $P<0,001$ і $r=0,58$; $P<0,001$), з кількістю передач “на хід” ($r=-0,46$; $P<0,05$) з кількістю обведення ($r=0,70$; $P<0,001$), з якістю відборів ($r=-0,46$; $P<0,05$), з кількістю і якістю виконання всіх ТТД за матч ($r=0,76$; $P<0,001$ і $r=-0,80$; $P<0,001$ відповідно).

Взаємозв'язок ведення в грі футболістів 16-17 років встановлений з результатом ($r=0,75$; $P<0,05$), з кількістю передач назад і упоперек ($r=0,88$; $P<0,001$), з кількістю передач вперед ($r=0,88$; $P<0,001$) і якістю ($r=-0,80$; $P<0,01$), з кількістю довгих передач ($r=-0,66$; $P<0,05$), з кількістю прострілів ($r=0,76$; $P<0,05$), з кількістю ударів по воротах ногою ($r=0,84$; $P<0,01$), з кількістю і якістю виконаних ТТД за гру ($r=0,89$; $P<0,001$ і $r=-0,94$; $P<0,001$ відповідно).

Отримані дані однозначно вказують на необхідність подальшого диференціювання змістовних компонентів тих, що діють навчальних програм.

Все це дозволило запропонувати і випробувати ряд нових методичних підходів до побудови багаторічної підготовки юних футболістів. Так, на нашу думку, необхідно починати навчання не ударів ногою по нерухомому м'ячу, а з ведення і обведення. Варто перерозподілити години, що відводяться на технічну підготовку згідно даних про структуру змагальної діяльності. Впроваджений і експериментально обґрунтований перерозподіл годин повинен підвищити рівень технічної підготовленості юних футболістів, особливо на початкових етапах підготовки. Виокремлюється потреба у навчанні техніці футболу за допомогою “зв'язок, основою яких різновиди ведення, як база успішного виконання основних ігрових дій. Правомірність даного підходу також підтверджується результатами експерименту.

Результати експериментальних досліджень дозволили встановити пріоритети в становленні технічної майстерності. З урахуванням приведених даних можна виділити характерні особливості переважної дії в плані технічної підготовки у вказані вікові періоди, які представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Характерні особливості переважання певної техніко-тактичної дії у певні вікові періоди

№	Вік	Характерні дії
1	8-10 років	ведення і обведення, жонгливання;
2	10-11 років	ведення і обведення, короткі і середні передачі м'яча гра головою;
3	11-12 років	ведення і обведення, короткі і середні передачі м'яча, удари у ворота ногою, гра головою;
4	12-13 років	ведення і обведення, простріли і навісні передачі, довгі передачі, удари у ворота головою;
5	13-14 років	ведення і обведення, довгі передачі м'яча, відбір, простріли, удари у ворота головою і ногою;
6	14-15 років	ведення і обведення, короткі і середні передачі, передачі “на хід”, перехоплення;
7	15 -16 років	ведення і обведення, короткі і середні передачі, простріли, гра головою, удари у ворота головою і ногою.

Дискусія. Проблема методичної побудови спортивної підготовки у футболі в контексті її пролонгації, серйозної тривалості активно дискутується не тільки серед вітчизняних фахівців, а й у практичних футбольних спільнотах світу. Крім того, вплив цієї структури на рівень спортивної майстерності розглядається на основі ефективного

управління різними видами підготовки у річному циклі тренування. Н. Бердникова, Г. Лісенчук, О. Попов виокремлюючи умови результативного управління тренувальним процесом виділяли безпосередньо результати виступу спортсменів у змаганнях та індивідуальні потенційні можливості гравців, звичайно упродовж багаторічної спортивної підготовки. Так, розглядаючи ігрову діяльність юних футболістів, автори наголошували на складній біомеханічній структурі техніко-тактичних прийомів. Продовжуючи цю власну думку, акцентовано на потребі зміни алгоритму навчання (починаючи з роботи з рухомим м'ячем – ведення, фінти, обведення тощо). Ще однією стороною дискусійного характеру є регламентування годин, що відводяться на технічну підготовку програмами. На нашу думку, дозування та планування необхідно реалізовувати згідно даних про структуру їх змагальної діяльності.

Висновки з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі. Отже, аналіз навчальних програм для ДЮСШ, тренувальною і змагальною діяльністю, а також результатів серії експериментів дозволяє зробити висновок, що методичний підхід, що існує в практиці, по вдосконаленню технічної майстерності не сприяє підвищенню ефективності даного виду підготовки юних футболістів. Зміни у навчальному матеріалі можуть бути досягнуті за рахунок перерозподілу об'єму засобів шляхом збільшення в практичних заняттях (у вказаних кількісних межах тренувального часу) питомої ваги вправ, що припускають цілеспрямоване вдосконалення техніки володіння м'ячем в умовах швидкісних пересувань. При цьому в групах початкової підготовки повинен бути переглянутий принцип послідовності навчання техніці футболу, тобто необхідне починати з навчання таким елементам, як ведення м'яча ногою в різних варіаціях, обіграння суперників за допомогою обведення, тобто відповідно до структури змагальної діяльності. Таким чином, запропонований підхід до побудови навчально-тренувального процесу юних футболістів дозволяє більшою мірою диференціювати навчання техніці володіння м'ячем, що відкриває, у певному ступені, нові можливості для підвищення його ефективності, особливо, в багаторічній технічній підготовці.

Саме тому перспективними стають пошуки ефективних засобів опанування роботи із м'ячем, що ґрунтувались би на сучасних потребах.

1. Гринь А.Р., Залойло В.В. Комплексна підготовка футболістів юного віку з урахуванням особливостей ігрової позиції. *Науковий часопис імені П.М. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Вип. 1(27). 2013. С.18-24
2. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол : підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2005. 296с.
3. Солопчук М.С. Федірко А. О. Основи науково-методичної діяльності у галузі фізичної культури і спорту : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2006. 224 с.
4. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / В.Г. Авраменко, О.Е. Бобарико. К., 1995. 117 с.
5. Цись Д.І., Касьян А.В. Особливості удосконалення технічної підготовки юних футболістів на етапі змагальної діяльності. URL: <https://sworld.education/simpoz11/35.pdf> (дата звернення: 01.03.2023).
6. Чеглов М. Е. Диференціація спеціальної підготовки футболістів 14-15 років різного ігрового амплуа. Кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 017 "Фізична культура і спорт". Суми, 2021. 81 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/86910/1/Chegllov_football.pdf;jsessionid=28F575A3261ED199074954B45D2D49CF (дата звернення: 01.03.2023).

References

1. Hryn A.R., Zaloylo V.V. (2013). Comprehensive training of young football players taking into account the peculiarities of the playing position. *Scientific journal named after P.M. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture*. Vol. 1(27). P.18-24.
2. Solomonko V.V., Lysenchuk G.A., Solomonko O.V. (2005). *Football: Textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports*. K.: Olympik literature. 296 p.

3. Solopchuk M.S. Fedirko A.O. (2006). Fundamentals of scientific and methodological activity in the field of physical culture and sports: Training manual. Kamyanyets–Podilskyi: PP Buynytskyi O.A., 224 p.
4. Football: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills. V.G. Avramenko, O.E. Bobariko. K., 1995. 117 p.
5. Tsis D.I., Kasyan A.V. Peculiarities of improving the technical training of young football players at the stage of competitive activity. URL: <https://sworld.education/simpoz11/35.pdf> (access date: 03/01/2023).
6. Cheglov M.E. (2021) Differentiation of special training of football players aged 14-15 years of different playing roles. Master's qualification work in specialty 017 "Physical culture and sport". Sumy. 81 p.

Цитування на цю статтю:

Дарійчук СВ, Молдован АД, Стасюк ВА, Петров АО. Особливості впливу структури змагальної діяльності на технічну підготовку юних футболістів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 22-28

Відомості про автора:

Дарійчук Сергій Васильович – кандидат педагогічних наук, асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: s.dariichuk@chnu.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0002-8747-6233>

Молдован Андрій Дмитрович – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: a.moldovan@chnu.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0003-2992-8868>

Стасюк Вадим Анатолійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (Кам'янець-Подільський, Україна)

e-mail: stasiuk@kpn.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0002-7512-5794>

Петров Андрій Олександрович – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спорту і спортивних ігор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (Кам'янець-Подільський, Україна)

e-mail: a.o.petrov@i.ua

<http://orcid.org/0000-0003-4058-7793>

УДК 796.015.6-057.87
doi: 10.15330/fcult.40.28-32

Ірина Дегтярьова, Вікторія Церетелі,
Юлія Гасан

ТЕХНОЛОГІЯ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНОГО ПРОСТОРУ

Мета роботи – визначити ефективність запропонованої технології відновлення функціонального стану студентів, котрі опинилися в умовах обмеженого простору через пандемію, воєнний стан у країні або неможливість користування запропонованими засобами фізичної активності за межами одного приміщення. **Методи дослідження.** Для визначення функціонального стану студентів використовували опитувальники (ступінь хронічного стомлення та гострого фізичного стомлення), та визначення фізіологічних резервів організму студента за індексом Руф'є. **Результати.** Запропоновано під час дистанційного навчання, коли студенти більшу часу проводять в обмеженому просторі, для підтримання та поліпшення функціонального стану, виконувати вправи з фітнес-йоги, включати психоемоційне тренування та на протязі доби робити рухові хвилини. Виявлено рівень стомлення та функціонального стану студентів експериментальної групи на початку та у кінці експерименту, після застосування розробленої технології. Встановлено залежність функціонального стану від рухової активності. **Висновки.** Доведена ефективність застосування розробленої технології відновлення функціонального стану студентів в умовах обмеженого простору.

Ключові слова: студенти, фізична активність, технологія, обмежений простір, здоров'я, функціональний стан.