

підготовці до роботи фізичним терапевтом з клієнтами, що мають хвороби серцево-судинної системи.

Апробувати методику та технологію проведення практичних занять з клієнтами, що мають хвороби серцево-судинної системи.

Література

1. Амосов М. Здоров'я. ДСГ, 2005. 120 с.
2. Статичний щорічник України. URL: https://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2021/zb/11/Yearbook_2020.pdf
3. Ковальова О.М., Пропедевтика внутрішньої медицини: підручник. Київ: ВСВ «Медицина», 2010. 720 с.
4. Основи внутрішньої медицини: Пропедевтика внутрішніх хвороб. Децик Ю.І., Яворський О.Г., Нейко Є.М. та ін.; за ред. проф. О.Г. Яворського. Київ: Здоров'я, 2004. 500 с.
5. Пелешчук А.П., Передерій В.Г., Рейдерман М.І. Фізичні методи дослідження в клініці внутрішніх хвороб: навчальний посібник. Київ, Здоров'я, 1993.

Reference

1. Amosov M. Zdorovia. DSH, 2005. 120 s.
2. 2.Statychnyi shchorichnyk Ukrainy. URL: https://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2021/zb/11/Yearbook_2020.pdf
3. Kovalova O.M., Propedevtyka vnutrishnoi medytsyny: pidruchnyk. Kyiv: VSV «Medytsyna», 2010. 720 s.
4. Osnovy vnutrishnoi medytsyny: Propedevtyka vnutrishnikh khvorob. Detsyk Yu.I., Yavorskyi O.H., Neiko Ye.M. ta in.; za red. prof. O.H. Iavorskoho. Kyiv: Zdorovia, 2004. 500 s.
5. Peleshchuk A.P., Perederii V.H., Reiderman M.I. Fizychni metody doslidzhennia v klinitsi vnutrishnikh khvorob: navchalnyi posibnyk. Kyiv, Zdorovia, 1993.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).22
УДК [796.83:796.012.61]

Косинський Е.О.

викладач кафедри фізичної культури

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТУ «ПРИСЯДКА»

У роботі проаналізовано технічний елемент «присядка», розглянуті варіанти його використання в хореографії та їх інтерпретацій у національних одноборствах, виділено базові частини цього руху, які є типовими для різних присядок. Запропоновано загальну схему елементу «присядка», яка дає змогу ефективно опанувати та застосовувати її залежно від рівня засвоєння теоретичного матеріалу і практичного виконання, уникаючи, таким чином, значних труднощів, що можуть бути пов'язані з технічною складністю і розмаїттям асортименту цього елементу одноборств. Наведено приклади використання присядки у формі контратаки, використовуючи енергію інерції тіла у процесі переходу з положення стоячи в положення присівши. Розглянуто ефективність пліометричних вправ в умовах сучасних тренувань та можливість широкого використання їх у вигляді такого елементу як «присядка». Обґрунтовано також доцільність використання цього елементу як засобу розвитку швидкісно-силових здібностей. Подано різні класичні та інноваційні варіанти використання присядок, як в практично-прикладному аспекті, так і в аспекті ефективного розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: національні одноборства, присядки, національні бойові мистецтва, пліометричні вправи.

Kosynskyi E. Methodological features of using of the element «squat». The paper analyzes the technical element «squat», considers the options for its use in choreography and their interpretation in national associations, highlights the basic parts of this movement, typical for different squats. A general scheme of the «squat» element is proposed, which allows one to freely master and apply it, depending on the increase in the level of theoretical material and practical implementation, thus avoiding significant indicators that should be combined with technical development and a variety of assortment of this element of martial arts. Examples of the use of a squat in the form of a counterattack are given, using the energy of the body's inertia in the process of transition from a standing position to a crouching position. The effectiveness of plyometric exercises in the conditions of modern training and the possibility of their wide use in the form of such an element as a «squat» are considered. The expediency of using this element as a means of developing speed-strength abilities is also substantiated. Various classic and innovative options for using squats are presented, both in a practical and applied aspect, and in the aspect of effective development of physical qualities. Proposes the author's method of using the squat as an element of an applied nature, and as a means of developing speed-strength qualities.

Key words: national single combats, squats, national martial arts, plyometric exercises.

Постановка проблеми. Після відновлення української державності 1991 року суттєво зросло значення національної складової в дослідженнях фахівців різних галузей [1; 4; 8]. Одночасно докорінно змінювалося трактування історії нашої країни, зокрема активно шукалися і відкривалися історико-культурологічні факти, які утворювали надійне підґрунтя для національної ідентифікації. Одним з таких національних феноменів, безумовно, є доба козацтва, в часи якої виникло чимало національних одноборств, що нині набули статусу окремих видів спорту [1; 4]. Посилення соціального значення необхідності розвитку і популяризації національних одноборств зумовлено політичними та воєнними процесами сучасного життя нашої країни. Відродження національно-патріотичного виховання молодого покоління України відкриває нові можливості для вдосконалення системи спортивно-фізкультурної освіти нашої держави

в сучасних умовах.

Вочевидь, національні однокорства як складова цілісної національної культури відображають певні суспільні трансформації. Економічні, політичні та соціальні зміни, наукові здобутки, культурно-мистецький розвиток – усе це сприяє модернізації, вдосконаленню форм, засобів і методів підготовки у спортивній сфері, зокрібна в однокорствах [2]. Такі національні українські феномени, як хортинг, рукопашний бій СПАС, рукопаш-гопак, козацький двобій, бойовий гопак нині офіційно визнані видами спорту і внесені до реєстру Міністерства молоді і спорту України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Початок активного відродження національних однокорств припадає на вісімдесяті роки минулого століття, коли групами ентузіастів активно проводилися реконструкції та відновлення національних бойових мистецтв. Цей процес триває до сьогодні.

Головним джерелом знань про рухову складову національних бойових мистецтв є переважно етнографічні праці, присвячені народним танцям, позаяк саме в останніх зберігаються вікові традиції пластики, багатство рухів. А. Морозов, аналізуючи з мистецтвознавчого погляду комплекс психофізичного вдосконалення «Бойовий гопак», зауважив, що первні спортивної техніки бойового гопака, відновлені аналогічно до східних бойових мистецтв, ґрунтуються на віртуозних рухах, що їх виконують чоловіки в українських козацьких танцях. У зв'язку з цим бойовий гопак доцільно розглядати в чотирьох аспектах: як народно-сценічний танок, спортивний танець, бойове мистецтво, національний вид спорту [7].

Вітчизняні науковці О. Слепцов і В. Слабуз, аналізуючи витокі бойового мистецтва СПАС, з'ясували, що значною мірою його техніка – це техніка пластики народних танців, реконструйована і переосмислена [11].

З огляду на все викладене важливо встановити, виокремити елементи рухів, які є типовими для національних видів українських однокорств, та детально описати техніку їх виконання.

Аналіз базової техніки наших національних однокорств свідчить про те, що найбільш характерними для пластичної культури українських національних бойових мистецтв є повзунці та присядки – автентичні елементи, які зберіглися в нашій руховій спадщині зі стародавніх часів [6]. Однак дослідники у своїх працях недостатньо висвітлюють специфіку виконання автентичних рухів, зокрема присядок, характерних для українських однокорств, що зумовило актуальність нашого дослідження.

Метою нашої розвідки є детальний аналіз методологічних особливостей техніки руху «присядка» та можливі аспекти практичного його використання.

Визначена мета передбачає вирішення двох **завдань**: по-перше, необхідно проаналізувати техніку присядки як хореографічного елемента та елемента національних однокорств; по-друге, запропонувати авторські варіанти техніки її виконання та практичного застосування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Бойові мистецтва не є статичною системою: вони трансформуються під впливом різноманітних факторів, обставин практичного виконання, певних потреб тощо. У зв'язку з цим доцільно розглянути автентичні елементи національних однокорств в аспекті їх сучасного використання.

Елемент *присядка*, відомий загалом з українських танців, вирізняється різноманітністю виконання. Одним із перших дослідників, що описав різні види присядок, є В. Верховинець. Він стверджує, що багатство асортименту присядок свідчить про надзвичайну популярність цього руху у фізичній підготовці запорізьких козаків [3].

Звичайна присядка. Вихідне положення – перша позиція ніг. На затакт «і» – ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг. На «раз-і» – різко і глибоко присісти на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, носки вкупі, коліна спрямовані в сторони. На «два-і» – злегка підстрибнувши, піднятися з глибокого присідання на низькі півпальці лівої ноги, коліно зігнути. Праву ногу підняти виворітно вперед, глибоко зігнувши її в коліні, довівши ступню до коліна лівої ноги. Коліно правої ноги повернути вправо, підйом при цьому має бути витягнутий, але не напружений. Те ж саме – з другої ноги.

Наведемо кілька прикладів використання присядок у сучасній хореографії:

Присядка з почерговим виведенням однієї ноги нахрест другої. Вихідне положення – перша позиція ніг. На «і-раз» – з невеликого підскоку різко опуститися в глибоке присідання на обох ногах за першою позицією. Коліна розвести в сторони. Корпус прямий. Руки на талії. На «і-два» – з невеликим підскоком піднятися з глибокого присідання, витягнути праву ногу вперед, нахрест лівої. Корпус прямий. Руки розкриті в другу позицію долонями вгору, погляд спрямований до лівої руки. Так само – з лівої ноги. Виконується в козаках, гопаків. Темпи – різноманітні.

Бокова присядка. Вихідне положення – перша позиція ніг. На затакт «і» – ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг. На «раз-і» – різко і глибоко присісти на півпальці обох ніг, коліна розвести в сторони. На «два-і» – підвестися з глибокого присідання, злегка відскакуючи вправо на низькі півпальці правої ноги, коліно зігнути. Ліву ногу підняти невисоко вліво, коліно і підйом вивільнити. Корпус трохи відхилити праворуч. Голову ледь повернути до лівого плеча. Праву руку відвести вправо-вгору, ліва рука – на талії. Те ж саме – з другої ноги.

Присядка-м'ячик з оплесками. Вихідне положення – перша позиція ніг, руки – на талії. На затакт «і» – невисоко підстрибнути вгору на півпальцях обох ніг. На «раз-і» – опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг, розводячи коліна в сторони. На «два-і» – підскакуючи вгору на півпальцях обох ніг, плеснути поперед себе в долоні.

Звичайна присядка-розніжка. Вихідне положення – перша позиція ніг. На затакт «і» – ледь зігнути ноги в колінах. На «раз-і» – різко опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, коліна якомога ширше розвести в сторони. Руки – на талії. На «два-і» – різко підводячись з присідання, ковзним рухом спрямувати ноги по підлозі щонайширше в сторони, поставивши їх на каблучки. Руки вивести в сторони через першу позицію в другу [10].

Найбільш детально В. Пилат описує використання присядки в національних однокорствах на прикладі бойового гопака. Він виокремлює 5 технік виконання: *ралець, брик, відсіч, збуй та гайдук*.

Техніка виконання присядки «ралець» передбачає таку послідовність дій: 1) Вихідна позиція. 2) Крок назад, присісти. 3) Піднятися з присядки до напівприсядки і виконати прямий копняк, при цьому руки від початку до завершення

присядки зігнути в ліктях, а кулаки прикривають щелепу.

Техніка виконання присядки «брик» така: 1) Вихідна позиція. 2) Крок назад, присісти назад-вбік. 3) Піднятися до напівприсядки і виконати копняк у той бік, з якого відійшли.

Техніка виконання присядки «відсіч»: 1) Вихідна позиція. 2) Крок назад-вбік. 3) Присісти, піднятися до напівприсядки, зробити тинок зовнішній, при цьому руки мають затуляти тулуб та щелепу.

Техніка присядки «збуй»: 1) Вихідна позиція. 2) Крок назад-вбік. 3) Присісти, піднятися до напівприсядки, зробити тинок внутрішній, при цьому руки затуляють тулуб і щелепу.

Техніка виконання присядки «гайдук»: 1) Вихідна позиція. 2) Крок назад-вбік. 3) Присідаючи на одній нозі, зробити підбиваючий рух у стопу супротивника.

Як видно, різні техніки присядки дозволяють бійцю-спортсмену бути непередбачуваним та збільшити ефективність своїх дій. При цьому дослідник підкреслює, що ці рухи, характерні для українського народного танцю, практично відсутні у східних видах боротьби [9].

Попри всю різноманітність присядок у хореографії та їх інтерпретацій у національних бойових мистецтвах, можемо виділити базові частини цього руху, які є типовими для різних присядок. Загальна схема присядки має такий вигляд: 1) «вхід у присядку» з основної стійки (в танцях це, як правило, перша позиція ніг), на рахунок «раз-і» різко опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, 2) «вихід із присядки» на «два-і» – різко підвестися, 3) «проведення основного руху»: у хореографії це різновид імітаційного руху (зміна стійки, мах ногою чи рукою), у бойовому мистецтві – різновид удару (атакуючої або захисної дії рукою / ногою). Таким чином, засвоївши першу частину руху, можна поступово додавати наступні рухи, що, зрештою, урізноманітнює присядку. Ми вважаємо, що це дозволило присядці, попри свою складність виконання, набути популярності, а також ефектної та ефективної різноманітності [5].

Можна запропонувати кілька варіантів прикладного використання цього елементу:

1. Вхід у присядку: стрімко присісти з незначним зміщенням назад зі зміною стійки. Вихід з присядки: вистрибнути вперед з прямим ударом коліном (використовується симетрично з право- і лівосторонніх стійок)

2. Вхід у присядку: стрімко присісти з незначним зміщенням назад зі зміною стійки. Вихід з присядки: вистрибнути вперед з прямим ударом ногою (використовується симетрично з право- і лівосторонніх стійок)

3. Вхід у присядку: стрімко присісти з незначним зміщенням назад зі зміною стійки. Вихід з присядки: вистрибнути вперед з боковим ударом коліном (використовується симетрично з право- і лівосторонніх стійок)

4. Вхід у присядку: стрімко присісти з незначним зміщенням назад зі зміною стійки. Вихід з присядки: вистрибнути вперед з боковим ударом ногою (використовується симетрично з право- і лівосторонніх стійок)

5. Вхід в присядку: стрімко присісти з незначним зміщенням назад зі зміною стійки. Вихід з присядки: вистрибнути вперед з ударом ногою зверху (використовується симетрично з право- і лівосторонніх стійок) [5]. Як видно, вхід у присядку завжди однаковий, але відбувається поступове ускладнення цього елементу шляхом додавання щораз іншого завершального руху. На нашу думку, такий методичний підхід дозволить використовувати більш складні присядки в міру засвоєння нових рухів. Крім класичного трактування цього руху, доцільно звернути увагу на використання присядки у формі контратаки, використовуючи енергію інерції тіла у процесі переходу з положення стоячи в положення присівши. Це може збагатити техніку нанесення ударів руками: Стрімке присідання зі зміщенням вперед-вправо в бік слабшої руки суперника (в разі використання лівосторонньої стійки) з одночасним нанесенням, присідаючи, удару рукою по нижньому рівні.

– Стрімке присідання зі зміщенням назад-вліво чи в право з контратакуючим ударом рукою (у разі спроби суперника здійснення проходів в ноги). Стрімке присідання зі зміщенням вперед з ударом рукою по нижньому рівні (застосовується як захисний рух з контратакою в разі використання суперником високих бокових ударів ногою).

Практика використання для підсилення удару інерції тіла у процесі руху у вертикальній площині не є новою: подібне спостерігається в тхеквондо ITF у техніці ударів руками. Втім, амплітуда руху значно менша ніж у присядках, хоча принципи подібні, оскільки рух згори до низу під час виконання удару виконується з ціллю його підсилення (<https://www.youtube.com/watch?v=Lt8Z-K5mg3Y>).

Аналізуючи присядку, можна припустити, що широке використання вона мала не лише через прикладне значення й особливості ведення поєдинків, але й як засіб розвитку певних фізичних якостей. Техніка виконання присядок може розглядатись як варіант пліометричної вправи на кшталт стрибка в глибину. Термін *пліометрика* запропонував член збірної США з бігу на довгі дистанції Фред Вілту в 1980-х роках. Під час стрибків у глибину відбувається зістрибування з невеликої висоти (зазвичай 50 см). У процесі падіння з висоти спортсмен набирає кінетичної енергії, і в момент приземлення м'язи стегна і гомілки виконують ексцентричне скорочення для того, щоб загальмувати падіння. Ексцентричне скорочення на мить змінюється ізометричним (без руху), яке одразу ж змінюється концентричним скороченням, коли спортсмен вистрибує вгору. Під час виконання присядки спостерігається подібна картина: стрімке присідання переходить у стрімкий рух вгору зі зміщенням вперед чи назад, із нанесенням удару рукою чи частіше ногою.

Практика використання пліометричного методу позитивно зарекомендувала себе у використанні різними групами людей для вирішення різноманітних завдань. Дослідники Christos Ioannides, Andreas Apostolidis, Marios Hadjichalaralambous, Nikolaos Zaras, вивчаючи вплив пліометричних вправ, зазначили, що пліометричне тренування може підвищити здатність спортсменів до швидкісних рухів, пов'язаних із виконанням технік карате, а саме – збільшення швидкості ударів руками і ногами, збільшення швидкості пересування під час змагань з куміте [14].

Результати дослідження Choi Kwang Wong and et. al. свідчать про те, що пліометричні тренування тривалістю вісім тижнів справили позитивний вплив на силу і динамічну рівновагу у спортсменів тхеквондистів [13]. На позитивний вплив пліометричних вправ у процесі підготовки тхеквондистів вказують також дослідження Buong-O and et. al. [12]. Shidqi Hamdi and et. al. наголосили на позитивному впливі вправ пліометричного характеру на розвиток сили і швидкості м'язів

ніг спортсменів, що займаються бойовими мистецтвами [15].

Отже, зважаючи на високу ефективність пліометричних вправ в умовах сучасних тренувань, можемо наполягати на широкому використанні їх у вигляді такого елемента, як «присядка» для розвитку швидкісно-силових якостей. Спираючись на вище викладене, пропонуємо такі варіанти виконання присядок задля розвитку швидкісно-силових якостей:

1. Вихідна позиція – основна стійка. Злегка підстрибнути на півпальцях обох ніг, на рахунок «раз» – стрімко і глибоко присісти на півпальці обох ніг, розвести коліна в боки. На «два» – підвестися, максимально відстрибнути вправо на низькі півпальці правої ноги, коліно зігнути, нанести прямий удар лівим коліном. На «три» повторити присідання на півпальцях обох ніг. На «чотири» – стрімко піднятися із максимальним зміщенням стрибком вліво на півпальці лівої ноги, коліно зігнути, нанести прямий удар правим коліном.

2. Вихідна позиція – основна стійка. Злегка підстрибнути на півпальцях обох ніг, на рахунок «раз» – стрімко і глибоко присісти на півпальці обох ніг, змістившись максимально назад, розвести коліна в боки. На «два» – підвестися, максимально відстрибнути вперед на низькі півпальці правої ноги, коліно зігнути, нанести прямий удар лівим коліном. На рахунки «три» і «чотири» – повторити рух дзеркально.

3. Вихідна позиція – основна стійка. Злегка підстрибнути на півпальцях обох ніг, на рахунок «раз» – стрімко і глибоко присісти на півпальці обох ніг, розвести коліна в боки. На «два» – підвестися, максимально вистрибнути догори з нанесенням прямого удару лівим коліном вперед. На рахунки «три» і «чотири» – повторити рух дзеркально.

4. Вихідна позиція – основна стійка. Злегка підстрибнути на півпальцях обох ніг, на рахунок «раз» – стрімко і глибоко присісти на півпальці обох ніг, розвести коліна в боки. На «два» – підвестися з розворотом на 360° через ліве плече, максимально вистрибнути вгору з нанесенням бокового удару правим коліном. На рахунки «три» і «чотири» – повторити рух дзеркально.

Отже, запропоновані різні види класичних та інноваційних варіантів виконання присядок для практично-прикладного використання та ефективного розвитку фізичних якостей.

Висновки. Таким чином, елемент «присядка» належить до автентичних елементів української рухової спадщини як складова народного та спортивного танцю, різних національних бойових мистецтв та національних видів спорту. Залежно від того, де вона використовується, присядка має кілька різних технік виконання. Запропонована авторська методика використання присядки як елемента прикладного характеру та засобу розвитку швидкісно-силових якостей у процесі тренувань з національних одноборств є ефективним інструментом розвитку спортсмена та важливим фактором його успіху в змаганнях.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. На нашу думку, перспективним є дослідження впливу використання присядок на рівень розвитку різних фізичних якостей.

Література

1. Богуславська В. Ю., Басистий М. В. Еволюція науково-методичного забезпечення системи підготовки в українському національному одноборстві «Бойовий гопак». *Молода спортивна наука України*. 2015. 19. С.6–10.
2. Величкович М. Р. Вплив соціально-політичних та культурологічних чинників на формування українських національних одноборств наприкінці ХХ ст. *Молода спортивна Україна*. 2002. 6 (1). С.18–22.
3. Верховинець В. М. Теорія українського народного танцю: навч.-метод. посіб. 2008. 150с.
4. Єрмоменко Е. А. Тренування в хортингу: навч.-метод. посіб. 2009. 227с.
5. Косинський Е.О. Методика використання елемента «присядка». Сучасні питання фізичної реабілітації, рекреації та фізичного виховання різних груп населення: VII науково-практична інтернет-конференція з міжнародною участю, 2022. С. 49-51.
6. Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А. М., Табак Н. В., Чиж А. Г. Впровадження елементів національних одноборств у процес фізичного виховання студентів. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022. 12. С.190–197.
7. Морозов А. І. Взаємодія мистецтва і спорту як чинник розвитку віртуозних рухів в українському народно-сценічному танці. *Мистецтвознавчі записки*. 2018. 33. С. 338–345.
8. Остапенко О., Зубалій М. Характеристика – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких козаків. *Фізичне виховання в школі*, 2000. 2. 48 с.
9. Пилат В. Бойовий гопак. 1994. 288 с.
10. Повалій Т.Л. Теорія та методика викладання українського народного танцю: навч. посіб. 2015. 250с.
11. Слепцов О. В., Слабоуз В. В. Історичні витоки розвитку бойового мистецтва «Спас» в Україні. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. 2019. С.40–49.
12. Buong-O Chun, Sang-Hyup Choi, Jong-Baek Lee, EonHo Kim, KiHyuk Lee. Effects of core Balance and Plyometric Training on Anaerobic Power and Dynamic Postural Stability in Youth Taekwondo Athletes. *The Korean Society of Exercise Physiology*. 2021. 30(2), P.167-174.
13. Choi K. W., Lee S. J., Park W.-Y. Effects of 8week Plyometric training on power, dynamic balance and joint position sensory in Taekwondo demonstrator. *Journal of the Korean Applied Science and Technology*. 2021.38. P. 1107-1116.
14. Christos, I., Andreas, A., Marios, H., Nikolaos, Z. Effect of a 6-week plyometric training on power, muscle strength, and rate of force development in young competitive karate athletes / Ioanides Ch. (etc.). *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. 20 (4). P.1740–1746.
15. Shidqi Hamdi Pratama Putera, Hari Setijono, Oce Wiriawan. Effect of Plyometric Hurdle Hops and Tuck Jump Training on Strength and Leg Muscle Power in Martial Arts Athletes at Kostrad Company-C Malang. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*. 2019. 2(4). P.566-574.

References

1. Bohuslavskaya V. Yu., Basisty M. V. (2015). Evoliutsiia naukovo-metodychnoho zabezpechennia systemy pidhotovky v ukrainskomu natsionalnomu odnoborstvi «Boiovyi hopak» [The evolution of the scientific and methodological support of the training system in the Ukrainian national martial arts "Combat Hopak"]. *Moloda sportyvnna nauka Ukrainy*, 19, 6–10. [in Ukrainian]
2. Velychkovych M. R. (2002). Vplyv sotsialno-politychnykh ta kulturolohichnykh chynnykiv na formuvannia ukrainskykh natsionalnykh odnoborstv naprykintsi KhKh st. [The influence of socio-political and cultural factors on the formation of Ukrainian national martial arts at the end of the 20th century]. *Moloda sportyvnna Ukraina*, 6 (1), 18 – 22. [in Ukrainian]
3. Verkhovynets V. M. (2008). Teoriia ukrainskoho narodnoho tantsiu [Theory of Ukrainian folk dance]: navch.-metod. posib, 150. [in Ukrainian]
4. Yeromenko E. A. (2009). Trenuvannia v khortynhu [Horting training]: navch.-metod. posib, 227. [in Ukrainian]
5. Kosynskyi, E.O. (2022) Metodyka vykorystannia elementu «prysiadka» [Techniques for using the "squat" element]. Suchasni pytannia fizychnoi reabilitatsii, rekreatsii ta fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia: VII naukovo-praktychna internet-konferentsiia z mizhnarodnoiu uchastiu, 49-51. [in Ukrainian]
6. Kosynskyi E. O., Dyshko O. L., Sitovskiy A. M., Tabak N. V., Chyzh A. H. (2022). Vprovadzhennia elementiv natsionalnykh odnoborstv u protses fizychnoho vykhovannia studentiv [Implementation of elements of national wrestling in the process of physical education of students]. *Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny*, (12), 190–197. [in Ukrainian]
7. Morozov A. I. (2018). Vzaiemodiia mystetstva i sportu yak chynnyk rozvytku virtuozykh rukhiv v ukrainskomu narodno-stsenichnomu tantsi [The interaction of art and sport as a factor in the development of virtuoso movements in Ukrainian folk-stage dance]. *Mystetstvoznavchi zapysky*, 33, 338–345. [in Ukrainian]
8. Ostapenko O., Zubalii M. (2000). Kharakternystvo – efektyvna forma fizychnoi pidhotovky zaporozkykh kozakiv [Characteristics – an effective form of physical training of the Zaporizhzhya Cossacks]. *Fizychnye vykhovannia v shkoli*, 2, 48. [in Ukrainian]
9. Pylat V. (1994). Boiovyi hopak [Combat hopak], 288. [in Ukrainian]
10. Povalii T. L. (2015). Teoriia ta metodyka vykladannia ukrainskoho narodnoho tantsiu [Theory and methods of teaching Ukrainian folk dance]: navch. posib, 250. [in Ukrainian]
11. Slieptsov O. V., Slabouz V. V. (2019). Istorychni vytoky rozvytku boiovoho mystetstva «Spas» v Ukraini [Historical origins of the development of the martial art "Spas" in Ukraine]. Vzaiemodiia dukhovnoho y fizychnoho vykhovannia v stanovlenni harmoniino rozvynenoï osobystosti, 40–49. [in Ukrainian]
12. Buong-O Chun, Sang-Hyup Choi, Jong-Baek Lee, EonHo Kim, KiHyuk Lee. (2021). Effects of core Balance and Plyometric Training on Anaerobic Power and Dynamic Postural Stability in Youth Taekwondo Athletes. *The Korean Society of Exercise Physiology*, 30(2), 167-174.
13. Choi K. W., Lee S. J., Park W.-Y. (2021). Effects of 8week Plyometric training on power, dynamic balance and joint position sensory in Taekwondo demonstrator. *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, 38, 1107-1116.
14. Christos I., Andreas A., Marios H., Nikolaos Z. (2020). Effect of a 6-week plyometric training on power, muscle strength, and rate of force development in young competitive karate athletes / Ioanides Ch. (etc.). *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (4), 1740–1746.
15. Shidqi Hamdi Pratama Putera, Hari Setijono, Oce Wiriawan. (2019). Effect of Plyometric Hurdle Hops and Tuck Jump Training on Strength and Leg Muscle Power in Martial Arts Athletes at Kostrad Company-C Malang. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(4), 566-574.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).23

УДК: 796:37.042-056.2

Кравченко К. Г.

аспірантка Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ПОРУШЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я ДО ЗАНЯТЬ «ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ»

У статті подані результати дослідження, спрямованого на вивчення особливостей мотивації студентів з порушеннями у стані здоров'я до занять «Фізичним вихованням». Оскільки значення мотивів для спрямованої на турботу про себе діяльності, а формування само визначеної особистості тут є визначальним, завданням є вивчення і формування мотивації студентів.

Показано, що більша частина студентів з послабленим здоров'ям, на жаль, відвідують заняття з «Фізичного виховання» для того, аби отримати залік з цієї дисципліни (52,68% проти 35,8% здорових). При цьому, серед тих, хто мають хронічні захворювання мотивом відвідування занять з дисципліни «Фізичне виховання» є отримання заліку у 43,75% дівчат і 59,38% юнаків відповідно. За мету отримати знання та вміння, необхідні для підтримки свого здоров'я, сталять лише 31,25% і 25, 00%, а бути освіченими у сфері фізичної культури -18,75% юнаків та 9,38% дівчат відповідно. На жаль, ще менші відсотки має мотивація щодо розвитку фізичних, якостей, необхідних для професійної діяльності у майбутньому – 4,69% у юнаків та 4,17% - у дівчат, а як форма спілкування – 2,08% юнаків і у дівчат – 1,56%.

Ключові слова: студенти, мотиви до занять «Фізичним вихованням», студенти з порушеннями у стані здоров'я, дистанційне навчання.