

сучасному п'ятиборстві. Визначено два типи групових моделей змагальної діяльності в жіночому сучасному п'ятиборстві. Перший тип характерний для групи спортсменок, здатних переважно досягати високих результатів у фехтуванні, що відрізняються високим рівнем швидко-силових і координаційних здібностей. Другий об'єднує спортсменок, що досягають високих результатів в комбінованому вигляді сучасного п'ятиборства. Отже, при підготовці спортсменок, які спеціалізуються в сучасному п'ятиборстві, особливу увагу слід приділяти фехтуванню і підвищенню ефективності бігової підготовки.

Ключові слова: змагальна діяльність, спортивна підготовка, багатоборці, моделювання, сучасне п'ятиборство, висококваліфіковані спортсменки.

Подано до редакції 08.08.2020

УДК: 159.922.7-057.87:159.943:796.83.012.6
DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-3-19>

Родіон Яготін,
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Одеська національна академія харчових технологій,
вул. Канатна, 112, м. Одеса, Україна

Тетяна Дегтяренко,
доктор медичних наук, професор,
професор кафедри біології і охорони здоров'я,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,

Світлана Халайджі,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Одеська національна академія харчових технологій,
вул. Канатна, 112, м. Одеса, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ-БОКСЕРІВ З УРАХУВАННЯМ СТАНУ ЇХ ПСИХОМОТОРИКИ

Стаття присвячена розгляду проблеми організації тренувального процесу на заняттях з боксу в закладах вищої освіти. Визначення особливостей стану психомоторики у студентів-боксерів та його врахування в динаміці тренувальної діяльності дозволяє оптимізувати процес фізичної підготовки майбутніх фахівців та сприяє досягненню запланованих спортивних результатів. Метою роботи є дослідження стану психомоторики у студентів-боксерів за умов використання спеціалізованих координаційних фізичних вправ. В дослідженні брали участь 20 студентів чоловічої статі віком 18–20 років, що визначили в якості секційної моделі занять з фізичного виховання бокс. У роботі використані наступні методики: «Зорові сенсомоторні реакції» – проста зорово-моторна реакція і складна зорово-моторна реакція, «Реакція на рухомий об'єкт» – сенсомоторна точність, «Тепінг-тест» – швидкість провідної руки, «Вимірювання динамометричних зусиль», тривалість виконання тесту човниковий біг 4 по 9 м, а також статичної рівноваги (проба Ромберга). Розроблена спеціалізована тренувальна програма, яка складається з дев'яти комплексних спеціалізованих фізичних вправ, спрямованих на розвиток координаційних якостей студентів-боксерів. Встановлена достовірна позитивна динаміка показників стану психомоторики у студентів-боксерів за умов застосування спеціалізованих фізичних вправ координаційної спрямованості. Отримані результати розширюють наукову інформацію щодо необхідності врахування стану психомоторики у студентів, що займаються боксом. Авторами доповнено існуючі програми тренувального процесу, спрямованого на вдосконалення у студентів-боксерів координаційних якостей. У контексті моделювання сучасної системи фізичного виховання в закладах вищої освіти доведена ефективність використання секційної форми організації занять, яка передбачає врахування індивідуалізованих особливостей стану психомоторики студентської молоді.

Ключові слова: психомоторика, координація, студенти, бокс, фізичні вправи.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми

Сучасна студентська молодь являє собою особливу соціальну групу, для якої характерною є низка специфічних умов життєдіяльності та особистісного

розвитку. В останні роки спостерігається зниження рівня рухової активності студентів, що обумовлене не тільки збільшенням витрат часу на учбову діяльність, але і способом життя, який став звичним для більшості молоді (захоплення комп'ютерними іграми,

соціальними мережами, нераціональне харчування, нестача сну, недостатнє перебування на відкритому повітрі, наявність шкідливих звичок та ін.) (Круцевич, 2016; Халайджи, 2020).

Тільки за умов належної організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти Україна здатна подолати негативні тенденції щодо стану здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді (Круцевич, 2016). До таких умов відносяться поєднання обов'язкових і позанавчальних занять, активізація фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи, врахування особистісних уподобань студентів у виборі видів рухової активності, індивідуалізація педагогічного контролю адаптованості до фізичних навантажень, модернізація матеріально-технічної бази (Lundáková, 2010; Bevans, et al., 2010). Такі складові, в цілому, призводять до побудови адекватної моделі організації фізичного виховання в закладах вищої освіти (ЗВО) (Yagotin, et al., 2019).

Розглядаючи питання ефективності підготовки спортсменів єдиноборців, провідні вчені наголошують на необхідності врахування особливостей їх психофізіологічного стану, зокрема нейродинамічних функцій, що відображають індивідуально-типологічні властивості вищої нервової діяльності (Коробейніков, 2018). Відомо, що формування адекватних та своєчасних психомоторних реакцій відіграє важливу роль у повсякденній діяльності студентської молоді як в напружені періоди навчання, так і після закінчення ЗВО (Degtyarenko, 2019). В життєдіяльності і пристосуванні студентів до нових завдань особливого значення набуває поєднання оптимальних моторних та психічних якостей, адже швидкість прийняття важливих рішень, їх доцільність та своєчасність мають стати характерною рисою успішних фахівців (Халайджи, 2020).

Проте, в наукових роботах, присвячених організації тренувального процесу на заняттях з боксу в ЗВО, недостатня увага приділяється як визначенню індивідуальних психомоторних якостей у студентів, так і шляхам їх покращення в цілому.

Мета роботи – дослідити стан психомоторики у студентів-боксерів за умов використання спеціалізованих координаційних фізичних вправ.

Для досягнення мети вирішувались наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз існуючих моделей побудови занять з фізичного виховання у студентської молоді.
2. Визначити особливості стану психомоторики студентів, які обрали бокс в якості секційної форми занять з фізичного виховання в ЗВО.
3. Розробити спеціалізовану тренувальну програму, що сприятиме вдосконаленню координаційних якостей студентів-боксерів та представити динаміку показників стану їх психомоторики.

Організація і методика дослідження

Дослідження проводилося протягом першого семестру 2019–2020 навчального року на базі спортивного комплексу Одеської національної академії харчових технологій. У ньому взяли участь 20 студентів чоловічої статі віком 18–20 років, які обрали в якості секційної моделі занять з фізичного виховання бокс

(першого спортивного розряду – 14, кандидатів в майстри спорту – 5, майстрів спорту – 1).

Заняття з боксу проводилися два рази на тиждень протягом восьми тижнів. Кожне тренування тривало 90 хвилин, а навчальні акценти були зосереджені на засвоєння: пересування різними способами, нанесення основних ударів, захисних діях від ударів, умовного й вільного спарингу та ін. Функціональні навантаження на кардіореспіраторну систему склалися з 10 хвилинних тренувань по системі crossfit (Ahmad, 2019). Психомоторні тренування склалися з виконання вправ, згідно з розробленою програмою, по 10–15 хвилин на початку та в кінці кожного заняття.

Контрольні вимірювання були проведені на початку та у кінці восьми тижневого тренувального циклу. Комп'ютерна програма психодіагностики (НС-Психотест) дозволила здійснити дослідження індивідуальних особливостей стану психомоторики студентів. Реєстрація отриманих результатів відбувалася в автоматичному режимі з подальшим зберіганням у базі даних у вигляді відповідних електронних протоколів. У дослідженні нами використані наступні методики: «Зорові сенсомоторні реакції» – проста зорово-моторна реакція (ПЗМР) і складна зорово-моторна реакція (СЗМР), «Реакція на рухомий об'єкт» – сенсомоторна точність (РРО), «Тепінг-тест» – швидкість провідної руки, «Вимірювання динамометричних зусиль» (Мантрова, 2007). Визначення тривалості виконання тесту човниковий біг 4 по 9 м (с) і статичної рівноваги (проба Ромберга) відбувалося за традиційною методикою (Сергієнко, 2015).

Статистичний аналіз отриманих результатів розраховувався з використанням пакета стандартної комп'ютерної програми математичної статистики SPSS 20 for Microsoft Windows, з визначенням основних статистичних показників.

Результати

Побудова організації занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти, на думку Ю. Фурмана і співавт. (2013), має базуватися на основні трьох напрямів, а саме:

- 1) створення узагальнених моделей (загальноорієнтований), які засновані на аналізі масиву даних, отриманих за умови дослідження достатньо великої кількості студентів певної статі, віку, конституції, рівня фізичної підготовленості, а також врахування спрямованості занять;
- 2) побудова групових моделей, що враховують конкретну сукупність студентів, які відрізняються за своїми специфічними ознаками щодо аналогічної, фізичної та психологічної діяльності;
- 3) розробка індивідуальних моделей (індивідуалізований напрям), які враховують особливості реактивності кожного студента на виконання фізичного навантаження певного спрямування.

Саме другий напрям моделювання організації занять з фізичного виховання має передбачати врахування уподобань та зацікавленості студентів відносно опанування конкретними видами рухової активності. В цьому контексті бокс є одним з найпопулярніших та доступніших видів спорту в Україні. Результати досліджень вказують, що заняттям з різ-

них видів єдиноборств, зокрема і боксу, віддають перевагу більше 26% студентів, що навчаються в ЗВО (Стадник, 2013).

Дослідження (Назимок, 2012; Стадник, 2013) показали, що саме підхід, заснований на основі розподілу на групи за інтересом до виду спорту, підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню фізичної підготовленості студентів.

Бокс як засіб формування спеціальних рухових навичок студентської молоді, на заняттях з фізичного виховання (по вибору) отримав широке розповсюдження. Зайняття боксом сприяють всебічній фізичній підготовці, оскільки для виконання боксерських рухів потрібні всі основні психомоторні якості та оптимальні властивості рухового апарату (Назимок, 2012).

Єдиноборства, зокрема і бокс, відносяться за фізіологічною класифікацією до ситуаційних видів спорту. Усі рухові і розумові дії боксера є не стандартними, а варіативними, тобто вони залежать від ситуації, яка створюється, насамперед, суперником. Боксери мають володіти швидкою реакцією і спритністю, повинні бути сміливими і врівноваженими водночас. Вони мають добре орієнтуватися в ринзі, вміти приймати швидкі та правильні рішення за умови дефіциту часу, а отже мати збалансований стан психомоторики, який визначається врівноваженістю нервової системи (Юрченко, 2018).

Поняття психомоторики визначають як рухову діяльність людини, що управляється його психічною сферою і має віддзеркалення у сенсомоторних, ідеомоторних й емоціономоторних реакціях і актах. (Сергієнко, 2007). В руховій діяльності боксерів реакції мають наступну послідовність: 1) рецептори отримують певний сенсорний стимул; 2) сенсорний стимул передається по нейронам в центральну нервову систему (ЦНС); 3) ЦНС обробляє сенсорну інформацію, яка надійшла, і визначає відповідну реакцію на неї; 4) сигнали реакції передаються з ЦНС по руховим нейронам і акт здійснюється.

Визначення особливостей стану психомоторики

у студентів-боксерів та його врахування в динаміці тренувальної діяльності дозволяє оптимізувати процес фізичної підготовки майбутніх фахівців та сприяє досягненню запланованих спортивних результатів. Покращення стану психомоторики студентів, які займаються боксом, можливе за умови розвитку їх координаційних якостей, адже саме ці якості характеризують здатність людини керувати власними рухами (Клименко, 2010).

Планування тренувальних завдань з розвитку координаційних якостей, потребує врахування таких компонентів фізичних навантажень: складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи (підходу, завдання), кількість повторень конкретної вправи (підходу, завдання), тривалість та характер пауз між вправами (підходами, завданнями).

Основними методичними підходами до формування координаційних якостей у студентської молоді, які займається боксом, виступають такі:

- систематичне поповнення рухового досвіду новими формами координації;
- введення фактору незвичайності під час виконання звичних рухів, тобто внесення не регламентованих змін в окремі параметри дії;
- зміна способу виконання певної рухової дії;
- пред'явлення нових вимог під час виконання вже засвоєних вмінь.

Найбільш дієвими, на наш погляд, є наступні методи навчання: варіативної вправи; стандартно-повторної вправи; ігровий і змагальний. Рекомендовані режими тренувальних навантажень: тривалість вправ від 1–5 до 10–20 с; число повторень – 12–15 разів (короткочасні дії 4–6 і більше); тривалість і характер пауз між вправами від 1 до 2–3 хв. В окремих випадках для вдосконалення координації в умовах стомлення паузи відпочинку можуть бути скорочені до 10–15 с (Юрченко, 2018).

В табл. 1 представлена авторська тренувальна програма, спрямована на вдосконалення координаційних якостей у студентів-боксерів.

Таблиця 1

Тренувальна програма з удосконалення координаційних якостей у студентів-боксерів

№	Назва вправ та їх зміст	Тривалість окремої вправи (загальний час)	Інтенсивність	Тривалість інтервалу відпочинку між вправами	Кількість повторень в серії	Кількість серій	Тривалість інтервалу відпочинку між серіями	ЧСС наприкінці вправи	ЧСС наприкінці інтервалу відпочинку
1	Біг по сторонах квадрата 15*15 м з прискоренням по діагоналі (у кожній спробі змінюються способи бігу)	20-25''	С-В	45''	6-8	1-2	2'	160-170	114-120
2	Координаційна драбина: біг, біг з підстрибуванням, кроки випадами, стрибки	10-15''	С-В	5-10''	10	3	1'	150-160	114-120

№	Назва вправ та їх зміст	Тривалість окремої вправи (загальний час)	Інтенсивність	Тривалість інтервалу відпочинку між вправами	Кількість повторень в серії	Кількість серій	Тривалість інтервалу відпочинку між серіями	ЧСС наприкінці вправи	ЧСС наприкінці інтервалу відпочинку
3	Акробатичні вправи: а) перекид уперед; б) перекид назад; в) після ходьби, бігу перекид вперед і назад; г) курбет; д) стрибок на руки	6-8''	С	15''	4	2	2'	130-140	114-120
4	Жонглювання: а) двома тенісними м'ячами однією рукою; б) трьома тенісними м'ячами двома руками	1-2'	Н	30''	4-5	1	-	125-135	114-120
5	Жонглювання двома медболами двома руками (2-5 кг)	1-2'	В	60''	3	3	2'	160-170	114-120
6	Набивання тенісного м'яча руками від підлоги: а) одним м'ячом двома руками; б) двома м'яч двома руками; в) одним м'ячом стрибаючи на одній нозі	2-3'	Н	45''	3	1	-	125-135	114-120
7	Уклони від тенісного м'яча (стоячи 0,5 м від стінки та 2 м від партнера)	1-2'	С	45''	3	1	-	130-140	114-120
8	Двоє боксерів, прийнявши положення упор лежачи обличчям один до одного, ноги нарізно, підсіканням руки партнера намагаються порушити його рівновагу	1-2'	В	45''	3	2	2'	130-140	114-120
9	Виконання серії ударів після світлового сигналу	5-7''	С-В	5''	10	3	1'	160-170	114-120

Розроблена програма тренувань, метою якої є вдосконалення координаційних здібностей у студентів-боксерів, відповідає наступним характеристикам:

- адекватність методів тренування;
- коректна інтенсивність фізичних навантажень, особливо в ациклічних вправах;
- доступність темпу та обсягу фізичних вправ, які відповідають рівню функціональної підготовленості спортсмена;
- послідовність та поступовість ускладненням під час виконання вправ;
- систематичність впровадження режимів рухової активності.

Спортивний прогрес у студентів, які займаються боксом, досить обмежений без використання науководослідницької апаратури, яка дозволяє отримувати точну та об'єктивну інформацію щодо динаміки різних аспектів їх психофізичної підготовленості. Використання апаратно-програмного комплексу дозволило встановити динаміку показників, що характеризують стан психомоторики студентів-боксерів до і після

використання спеціальних фізичних вправ.

У табл. 2 представлена динаміка стану психомоторики у студентів-боксерів за умови використання спеціалізованих фізичних вправ. Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність достовірних позитивних змін ($p < 0,05$) за показниками психомоторики у студентів-боксерів за умови впровадження розробленої програми складно координованих вправ. Так, тривалість латентних періодів ПЗМР і СЗМР скоротилися на 13,7% і 8% відповідно. Отримані результати за тестом РРО свідчать про покращення рівня сенсомоторної точності студентів-боксерів на 12,4%. Зміни за показником швидкості провідної руки до і після реалізації запропонованих заходів значення критерію склали $7,71 \pm 0,08$ разів і $8,89 \pm 0,12$ разів ($p < 0,05$), що дорівнювало 13,27%. Точність відтворення м'язового зусилля у порівнянні з відпочатковим значенням достовірно покращилась, а саме з 69,1% до 79,4% ($p < 0,05$). За показником човниковий біг 4 по 9 м зниження часу виконання тесту в порівнянні з початковими результатами становило 3,5%. Покращення здатності до збереження рівноваги за пробою Ромбер-

га відзначалося в усіх спортсменів і становило 14,2 % ($p < 0,05$). Загалом, нами встановлена статистично достовірна позитивна динаміка стану психомоторики

за всіма вищезазначеними показниками їх координаційних якостей.

Таблиця 2

Динаміка стану психомоторики у студентів-боксерів за умови використання спеціалізованих фізичних вправ

№	Показники	До	Після	%	p
1	ПЗМР, мс	257,18±5,15	226,01±5,05	13,79	$p < 0,05$
2	СЗМР, мс	404,14±5,78	374,1±5,11	8,02	$p < 0,05$
3	Сенсомоторна точність, мс	30,02±0,56	26,7±0,91	12,4	$p < 0,05$
4	Швидкість провідної руки, разів	7,71±0,08	8,89±0,12	13,27	$p < 0,05$
5	Відтворення м'язового зусилля, %	69,1±3,02	79,4±3,55	9,7	$p < 0,05$
6	Човниковий біг, с	10,12±0,08	9,77±0,04	3,58	$p < 0,05$
7	Проба Ромберга, с	39,2±2,04	45,7±2,72	9,5	$p < 0,05$

Отже, за умови виконання боксерами розробленої програми з удосконалення координаційних якостей відзначалося збалансування механізмів регуляції психомоторних дій, що проявлялося у своєчасності та точності виконання локомоцій.

Обговорення

Важливою складовою побудови моделей організації освітнього процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти є адекватний добір режимів рухової діяльності для певного контингенту студентів. Саме уподобання студентів мають потім визначати необхідний характер та спрямування занять з фізичного виховання, а отже і загалом структуру фізичної активності в ЗВО. Маємо погодитися, що варіативна структура побудови занять надає можливість студентам використовувати різні види та форми рухової активності, зокрема і бокс (Круцевич, 2016). Такий підхід сприяє досягненню належних результатів навчання та виконання встановлених нормативів фізичної підготовленості молоді (Назімок, 2012).

Проведені нами дослідження підтверджують доцільність використання бойових єдиноборств, а саме боксу, як альтернативи традиційній системі фізичного виховання. Це дозволяє враховувати інтереси та потреби сучасної молоді відносно оптимізації рухової активності.

Отримані результати розширюють наукову інформацію щодо необхідності врахування стану психомоторики у студентів, що займаються боксом і доповнюють існуючі програми тренувального процесу, спрямованого на вдосконалення у студентів-боксерів координаційних якостей (Сапегіна та співавт., 2016; Mohammed & Choi, 2020).

Проведення систематичного рухового контролю та об'єктивна реєстрація величини докладених зусиль за ступенем м'язової активності сприяє тому, що боксери поступово запам'ятовують, які відчуття асоціюються в них з різним ступенем функціональної активності м'язів під час їх напруження та повного розслаблення (Degtyarenko, 2019). Це дозволяє економніше витратити наявні функціональні ресурси

організму, досягати кращі спортивні результати і, як наслідок, ефективніше реагувати на різні непередбачувані ситуації.

У більшості наукових праць недостатньо висвітлено зв'язок між можливостями реалізації техніко-тактичних дій під час організації рухових актів боксерів та індивідуально-типологічним властивостям їх нервової системи. А втім, значущими є дослідження, присвячені методологічним й теоретичним проблемам спортивної підготовки боксерів, особливостям діагностики функціонального стану у спорті, мотивації спортивної діяльності, вивченню емоційних станів, пов'язаних зі змаганнями, індивідуально-типологічних властивостей нервової системи спортсмена (Коробейніков, 2018).

Покращення координаційних якостей в дослідженій групі студентів-боксерів може пояснюватися адаптаційним ефектом від виконання складно координованих вправ та, як наслідок, упорядкуванням нервово-м'язових взаємозв'язків в організмі в цілому.

Таким чином, результати проведених нами досліджень підтверджують думку фахівців щодо важливості визначення особливостей психомоторного стану єдиноборців (боксерів) для добору спеціалізованих фізичних вправ з метою більш ефективного управління тренувальним процесом (Клименко, 2010; Коробейніков, 2018; Юрченко, 2018). На нашу думку, розроблена програма спеціалізованих складно координованих фізичних вправ сприяє досягненню балансу основних нервових процесів збудження і гальмування у студентів-боксерів, що і призводить до покращення стану їх психомоторики.

Висновки

1. Обґрунтовано доцільність використання секційної моделі побудови занять з фізичного виховання, що базується на особистісних уподобаннях студентів до конкретного виду спорту чи фітнесу. Підкреслено значення індивідуальних особливостей поєднання рухової та психічної діяльності студентів-боксерів за адекватними параметрами, що характеризують стан їх психомоторики.

2. Розроблена спеціалізована тренувальна про-

грама, яка складається з дев'яти комплексних спеціалізованих фізичних вправ, спрямованих на розвиток координаційних якостей студентів-боксерів. Дозування фізичних навантажень визначалося: тривалістю виконання вправ та інтервалу відпочинку між ними; кількістю повторень в серії та їх обсягом; часом відпочинку між серіями, а також ЧСС наприкінці вправи та після інтервалів відпочинку.

3. Встановлена достовірна позитивна динаміка

Література

1. Клименко А. І. Координаційні здібності в структурі спеціальної рухової підготовленості єдиноборців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 33–35.

2. Коробейніков Г. В., Жирнов О. В., Коробейнікова Л. Г., Вольский Д. С. та інші. Нейродинамічні функції та статокінетична стійкість кваліфікованих кікбоксерів. *Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту*. 2018. 154 (1). С. 90–94.

3. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. 3. С. 110–114.

4. Мантрова И. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике. Иваново: ООО Нейрософт, 2007. 216 с.

5. Назимок В. В. Мотивація студентів до занять боксом у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. 8. С. 54–56.

6. Сапегіна І. О., Шепеленко Т. В., Лучко О. Р. Використання координаційної драбини у навчально-тренувальному процесі зі студентами різних спеціалізацій в УкрДУЗТ. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2016. № 2. С. 53–55.

7. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2015. 392 с.

8. Сергієнко Л., Чекмарьова Н. Психомоторні здібності людини: загальне поняття, класифікація та значення в системі спортивного відбору. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2007. № 3. С. 6–9. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/285> (дата звернення: 21.07.2020).

9. Стадник В. В. Визначення спортивних уподобань для позаакадемічних занять студентів національного університету «Львівська політехніка». *Педагогіка: теорія і методика фізичного виховання «Наука і освіта»*. 2013. № 4. С. 211–214.

10. Фурман Ю. М., Мірошніченко В. М., Драчук С. П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Монографія. Київ: НУФВСУ, «Олімпійська література», 2013. 184 с.

11. Халайджі С. В., Кананихіна О. М., Сергеева Т. П., Яготін Р. С. Педагогічні умови формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців на засадах міждисциплінарної інтеграції. *Науковий*

показників стану психомоторики у студентів-боксерів за умови застосування спеціалізованих фізичних вправ координаційної спрямованості. Моделювання сучасної системи фізичного виховання в закладах вищої освіти передбачає використання ефективних форм організації занять, які враховують індивідуалізовані особливості стану психомоторики студентської молоді.

часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2020. 72 (2). С. 235–242.

12. Юрченко І. В. Бокс у системі фізичного виховання студентської молоді. *Фізичне виховання та спорт. Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 466–469.

13. Ahmad A., Jusoh N. & Tengah R. Acute physiological responses and performance following subsequent CrossFit 'CINDY' workout with Zea Mays juice. *Physical Education of Students*. 2019. 23(2), 57–63. DOI: <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0201>.

14. Bevans K. B., Fitzpatrick L.-A., Sanchez B. M., Riley A. W., & Forrest C. Physical Education Resources, Class Management, and Student Physical Activity Levels: A Structure-Process-Outcome Approach to Evaluating Physical Education Effectiveness. *Journal of School Health*. 2010. 80(12), 573–580. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00544.x>.

15. Degtyarenko T. V., Dolgier E. V., Yagotin, R. S., Kodzhebash, V. F. Psycho-motility of a person in the context of its psychophysiological support and genetic determination. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol.19 (3), Art. 221. 1526–1531. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03>.

16. Lundáková A. Zdravotní tmlesná výchova na vysoké škole. Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví, recenzovaný sborník. *5th International Symposium. Ljubljana: Univerzita v Ljubljani*. 2010. № 5. 89–94.

17. Mohammed, M., & Choi, H. Can eight weeks of judo and taekwondo physical education improve the health-related fitness of male university students? *Physical Education of Students*. 2020. 24(2). 109–114. DOI: <https://doi.org/10.15561/20755279.2020.0206>.

18. Yagotin, R. S., Degtyarenko, T. V., Bosenko, A. I., Plisko, V. I., & Dolinsky, B. T. Criterion score of the physical and psychophysiological condition of students in the context of determining their individual adaptability to physical loads. *Physical Education of Students*. 2019. 23(1). 51–57. DOI: <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0108>.

References

1. Klymenko, A. I. (2010). Koordynatsiini zdbnositi v strukturі spetsialnoi rukhovoї pidhotovlenosti yedynobortsiv [Coordination abilities in the structure of special motor training of wrestlers]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 3, 33–35 [in Ukrainian].

2. Korobeinikov, H. V., Zhyrnov, O. V., Korobeini-

kova, L. H., Volskyi, D. S., Mishchenko, V. S., Dudnyk, O. K., & Ivashchenko, O. O. (2018). Neurodynamichni funktsii ta statokinyetchna stiiikist kvalifikovanykh kibbokseriv [Neurodynamic functions and statokinetic stability of skilled kickboxers]. *Biomekhanichni, pedahohichni, medyko-biolohichni ta psykholohichni aspekty fizychnoho vykhovannia ta sportu – Biomechanical, pedagogical, medical-biological and psychological aspects of physical education and sports*, 154 (1), 90–94 [in Ukrainian].

3. Krutsevych, T. & Panhelova, N. (2016). Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchyykh navchalnykh zakladakh. [Current trends in the organization of physical education in higher education]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of the Dnieper*, 3, 110–114 [in Ukrainian].

4. Mantrova, I. (2007). Metodicheskoye rukovodstvo po psikhofiziologicheskoy i psikhologicheskoy diagnostike [Methodical guide to psychophysiological and psychological diagnosis]. Ivanovo, Russia: OOO Neyrosoft [in Russian].

5. Nazymok, V. V. (2012). Motyvatsiia studentiv do zaniat boksom u protsesi fizychnoho vykhovannia. [Motivation of students to make boxing in the process of physical education]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 8, 54–56 [in Ukrainian].

6. Sapelina, I., Shepelenko, T., & Luchko, O. (2016). Vykorystannya koordynatsiynoyi drabyny u navchal'no-trenaval'nomu protsesi zi studentamy riznykh spetsializatsiy v UkrDUZT. [The use of the coordination ladder in the educational process with students of different specializations in UkrDUZT]. *Zdorov'ya, sport, reabilitatsiya – Health, Sport, Rehabilitation*, 2 (2), 53–55 [in Ukrainian].

7. Serhiyenko, V. M. (2015). Systema kontrolyu rukhovyykh zdibnostey studentskoyi molodi: teoriya i metodolohiya fizychnoho vykhovannia: monohrafiya [System of control of motor abilities of student youth: theory and methodology of physical education]. Sumy: Sumsky derzhavny universytet [in Ukrainian].

8. Sergienko, L. & Chekmaryova, N. (2007). Psykhomotorni zdibnosti lyudyny: zahal'ne ponyattya, klasyfikatsiya ta znachennya v systemi sportyvnoho vidboru [Abilities of a person: a general concept, classification and meaning in the system of sports selection]. *Teoriâ ta metodika fiziçnogo vihovannâ – Theory and methodology of physical education*, 3, 6–9 [in Ukrainian].

9. Stadnyk, V. V. (2013). Vyznachennia sportyvnykh upodoban dlia pozaakademichnykh zaniat studentiv natsionalnoho universytetu «Lvivska politekhnika» [Determination of sports preferences for extracurricular activities of students of the National University «Lviv Polytechnic»]. *Pedahohika: teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia «Nauka i osvita» – Pedagogy: theory and methods of physical education «Science and Education»*, 4, 211–214 [in Ukrainian].

10. Furman, Y. M., Miroshnychenko, V. M., & Drachuk, S. P. (2013). *Perspektyvni modeli fizkulturno-ozdorovchyykh tekhnolohiy u fizychnomu vykhovanni stu-*

dentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv [Perspective models of physical culture and health technologies in physical education of students of higher educational institutions]. Kyiv: NUFVSU, «Olympic literature» [in Ukrainian].

11. Khalaidzhi, S. V., Kananykhina, E. M., Sergeeva, T. P., & Yagotin, R. S. (2020). Pedahohichni umovy formuvannya kul'tury zdorov'yazberezhennya maybutnikh fakhivtsiv na zasadakh mizhdystyplinarnoyi intehratsiyi [Pedagogical conditions for forming a culture of health care for future professionals on the basis of interdisciplinary integration]. *Pedahohichni nauky realiyi ta perspektyvy – Pedagogical sciences reality and perspectives*, 2(72), 235–242. DOI: <https://doi.org/10.31392/npu-nc.series5.2020.72-2.51> [in Ukrainian].

12. Yurchenko, I. V. (2018). Boks u systemi fizychnoho vykhovannia student-s'koyi molodi [Boxing in the system of physical education of student young people]. *Fizychno vykhovannia ta sport. Molodyy vchenyy – Physical education and sports. A young scientist*; 2 (54): 466–469 [in Ukrainian].

13. Ahmad, A., Jusoh, N., & Tengah, R. (2019). Acute physiological responses and performance following subsequent CrossFit 'CINDY' workout with Zea Mays juice. *Physical Education of Students*, 23(2), 57–63. DOI: <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0201> [in English].

14. Bevans, K. B., Fitzpatrick, L.-A., Sanchez, B. M., Riley, A. W., & Forrest, C. (2010). Physical Education Resources, Class Management, and Student Physical Activity Levels: A Structure-Process-Outcome Approach to Evaluating Physical Education Effectiveness. *Journal of School Health*, 80(12), 573–580. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00544.x> [in English].

15. Degtyarenko, T. V., Dolgier, E. V., Yagotin, R. S. & Kodzhebash, V. F. (2019). Psycho-motility of a person in the context of its psychophysiological support and genetic determination. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 1526–1531 [in English].

16. Lundáková, A. (2010). Zdravotní tmlesná výchova na vysoké škole. Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví, recenzovaný sborník. *5th International Symposium. Ljubljana: Univerzita v Ljubljani*, 5, 89–94 [in English].

17. Mohammed, M., & Choi, H. (2020). Can eight weeks of judo and taekwondo physical education improve the health-related fitness of male university students? *Physical Education of Students*, 24(2), 109–114. DOI: <https://doi.org/10.15561/20755279.2020.0206> [in English].

18. Yagotin, R. S., Degtyarenko, T. V., Bosenko, A. I., Plisko, V. I., & Dolinsky, B. T. (2019). Criterion score of the physical and psychophysiological condition of students in the context of determining their individual adaptability to physical loads. *Physical Education of Students*, 23(1), 51–57. DOI: <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0108> [in English].

Rodion Yahotin,
PhD (Candidate of Pedagogical Sciences),
senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
Odessa National Academy of Food Technology,
112, Kanatna Str., Odessa, Ukraine,

Tetiana Dehtiarenko,
Doctor of Medicine, professor,
Department of Biology and Health Care,
The State institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky",
26, Staroportofrankivska St., Odessa, Ukraine,

Svitlana Khalaidzhi,
PhD (Candidate of Science in Physical Education and Sports), lecturer,
Department of physical education and sports,
Odessa National Academy of Food Technology,
112, Kanatna Str., Odessa, Ukraine,

PECULIARITIES OF THE TRAINING PROCESS OF BOXING STUDENTS TAKING INTO ACCOUNT THEIR PSYCHOMOTOR STATE

The article is devoted to the problem of organizing the training process in boxing classes in higher education institutions. Determining the features of the psychomotor state of boxing students and its consideration in the dynamics of training allows optimizing the process of physical training of future professionals and contributes to the achievement of planned sports results. A specialized training program has been developed, which consists of nine complex specialized physical exercises aimed at developing the coordination qualities of boxing students. The aim is to investigate the state of psychomotor state of boxing students under the conditions of using specialized coordination physical exercises. A significant positive dynamics of psychomotor state indicators of boxing students has been established under the condition of using specialized physical exercises of coordination orientation. The obtained results expand the scientific information on the need to take into account the psychomotor state of students engaged in boxing. The existing programs of the training process have been supplemented, which are aimed at improving the coordination qualities of boxing students. In the context of modeling the modern system of physical education in higher education institutions, the effectiveness of the use of a sectional form of organization of classes has been proved, which involves the consideration of individualized features of the psychomotor state of student.

Keywords: psychomotor state, coordination, students, boxing, physical exercises.

Подано до редакції 08.08.2020

УДК: 364-78:364-34:352.075.1-053.81
DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-3-20>

Валерія Овчарова,
аспірантка кафедри соціальної філософії та управління,
Запорізький національний університет,
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна

ФАКТОРИ ЕФЕКТИВНОГО ЗДІЙСНЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ІЗ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РІВНІ ГРОМАДИ

Стаття присвячена визначенню факторів, які можуть сприяти ефективному здійсненню соціальної роботи із залучення молоді до волонтерської діяльності на рівні громади. Враховуючи реформу децентралізації, соціальна робота на рівні громади опинилась у центрі уваги держави, громадськості, міжнародної донорської спільноти та науковців. Беручи до уваги, що розвиток громади напряму залежить від людського ресурсу, робота з молоддю є ключовим напрямком здійснення соціальної роботи в громаді, яка спрямована не тільки на вирішення індивідуальних потреб мешканців, але й на розвиток громади в цілому. Волонтерство є одним з інструментів здійснення соціальної роботи на рівні громади та залучення молоді. На думку авторки статті, залучення молоді до волонтерської діяльності в межах соціальної роботи може бути ефективним за умови вирішення потреб молоді та сприяння розвитку громади. У статті проаналізовано ціннісні орієнтири, інтереси та потреби сучасної молоді та типові проблеми новостворених громад на основі загальнонаціональних соціологічних досліджень. Результати аналізу стали підґрунтям для визначення наступних факторів, які можуть сприяти ефективному здійсненню соціальної роботи із залучення молоді до волонтерської діяльності: суб'єкт-суб'єктні відносини, орієнтація на індивідуальні інтереси молоді та мотиваційні особливості участі