11. Klymovych V., Oderov A., Romanchuk S., Korchagin M., Zolochevskyi V., Fedak S., Gura I., Nebozhuk O., Lashta V., Romanchuk V., Lesko O. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. SportMont Journal. – 2020. – Vol. 18 (2) – PP. 79-82. – ISSN 1451-7485, eISSN 2337-0351, doi:10.26773/smj.200612.

12. Romanchuk S., Oderov A., Klymovych V., Arabskyi A., Lesko O., Fedak S., Dunets-Lesko A., Bobko Y., Olkhovyi O., Liudovyk T. Priority Indicators of Sports Activity of Jumps in Water at the Stage of Advanced Sports Training. SportMont Journal. – 2020. – Vol. 18 (2) – PP. 73-78. – ISSN 1451-7485, eISSN 2337-0351. doi:10.26773/smj.200602.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).45
УДК 613.7:159.9(075.8)

Хіміч І.Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
orcid: 0000-0002-2620-7400
Парахонько В.М.
Старший викладач
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
orcid: 0000-0001-7816-5014

РОЛЬ MIND-BODY ПРАКТИК В КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ТЕХНІЧНОГО ЗВО

Стаття присвячена дослідженню впливу mind-body практик на психоемоційний стан студенток закладів вищої освіти. Мета дослідження полягала у визначенні ефективності програми mind-body практик (йога, пілатес, дихальні техніки, релаксація) для зниження рівня тривожності, фрустрації та агресивності у студенток. У дослідженні взяли участь студентки (n=54) 1-2 курсів, розподілені на експериментальну (n=27) та контрольну (n=27) групи. Експеримент тривав 15 тижнів, заняття проводилися двічі на тиждень по 60 хвилин. Для оцінювання використовувалися методики Ч. Спілбергера та Г. Айзенка, а також методи математичної статистики. Встановлено, що в експериментальній групі значно зменшився відсоток учасниць із високим рівнем тривожності, фрустрації та агресивності, водночас зросла кількість студенток із низьким рівнем цих показників. Дослідження підтвердило ефективність програми mind-body практик як засобу психоемоційної стабілізації та підвищення адаптивних можливостей студентської молоді.

Ключові слова: *mind-body практики, студентки, тривожність, фрустрація, агресивність, психоемоційний стан.*

Khimch Igor, Parahonko Vadym. The Role of Mind-Body Practices in the Regulation of the Emotional State of Female Students in Technical Higher Education Institutions. *The article examines the role of mind-body practices in correcting the psycho-emotional state of female students at technical universities. Student life in technical specialties is characterized by a high academic load, sedentary lifestyle, and increased exposure to stress factors, which often lead to heightened anxiety, emotional tension, and reduced learning efficiency. These challenges make the search for effective approaches to maintaining psychological well-being especially relevant.*

The purpose of the study was to evaluate the effectiveness of a structured mind-body program including yoga, Pilates, breathing exercises, and relaxation techniques in reducing anxiety, frustration, and aggressiveness among female students. The research involved first- and second-year students (n = 54), who were divided into an experimental group (n = 27) and a control group (n = 27). Over an 8-week period, the experimental group participated in mind-body sessions twice per week, lasting 90 minutes each. Diagnostic tools included the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and Eysenck's anxiety, frustration, and aggressiveness scales, combined with methods of mathematical statistics.

The results demonstrated that, after the intervention, the experimental group showed a marked reduction in the number of participants with high levels of anxiety, frustration, and aggressiveness, along with a significant increase in the proportion of students with low levels of these states. In contrast, the control group's indicators remained largely unchanged.

The findings suggest that integrating mind-body practices into the educational process can serve as an effective tool for emotional regulation, stress management, and overall psychological stabilization in female students of technical specialties.

Keywords: *mind-body practices, female students, anxiety, frustration, aggressiveness, psycho-emotional state, technical university.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасні умови навчання у закладах вищої освіти технічного профілю характеризуються високим рівнем інтелектуальних та психоемоційних навантажень. Це зумовлює підвищення рівня тривожності, втоми, стресових станів та зниження загальної адаптаційної здатності студентської молоді. Особливої актуальності дана проблема набуває серед студенток, які більш схильні до емоційних коливань і психосоматичних проявів унаслідок недостатньої рухової активності та малорухливого способу життя.

У цьому контексті пошук ефективних засобів корекції емоційного стану студентської молоді є важливим завданням сучасної педагогіки, психології та фізичного виховання. Одним із перспективних напрямів виступає

використання засобів mind-body практик (йога, пілатес, стретчинг із дихальними техніками, body-balance тощо), які не лише сприяють розвитку фізичних якостей, а й чинять позитивний психоемоційний ефект. У світовій науковій літературі є підтвердження позитивного впливу mind-body практик на емоційний стан різних категорій населення, однак досліджень, присвячених їхньому застосуванню саме серед студенток технічних спеціальностей, практично немає. Тому вивчення ролі mind-body практик у корекції емоційного стану студенток технічних ЗВО є актуальним завданням науки та практики фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі останніх років спостерігається зростаючий інтерес до впливу mind-body практик на психоемоційний стан молоді та студентів. Зокрема, низка досліджень [1, 2, 5, 7] підтверджує, що такі форми рухової активності, як йога, пілатес, тай-чи та медитативні практики, сприяють зниженню рівня тривожності, депресії та стресу, а також покращують показники загального психічного здоров'я.

Так, у роботі Sharma et al. [9] зазначається, що регулярні заняття йогою у студенток сприяють значному зниженню рівня стресу та тривожності, а також підвищенню якості сну. Аналогічні результати отримали Goyal et al. [6], які довели ефективність медитативних практик у формуванні стресостійкості та підвищенні рівня емоційної стабільності студентської молоді.

Дослідження Li та співавт. [8] продемонструвало позитивний вплив тай-чи на психоемоційний стан студенток, зокрема – покращення настрою та зниження показників психологічного виснаження. Подібні результати отримані у роботі Wang et al. [10], де підкреслюється роль пілатесу в покращенні когнітивних функцій та зменшенні симптомів депресії.

Вітчизняні науковці також звертають увагу на важливість впровадження mind-body практик у систему фізичного виховання студентів. Зокрема, у працях Кашуби та співавт. [4] наголошується на доцільності використання йоги та пілатесу як ефективних засобів профілактики емоційного вигорання у студенток.

Разом з тим, попри значний масив зарубіжних досліджень, питання системного впровадження mind-body практик саме в освітньому середовищі технічних закладів вищої освіти України залишається недостатньо вивченим. Більшість робіт розглядають вплив окремих практик у контексті рекреаційної чи оздоровчої фізичної активності, тоді як специфіка навчання у технічних ЗВО, що характеризується високим інтелектуальним навантаженням та емоційним стресом, потребує глибшого дослідження.

Таким чином, аналіз наукових публікацій засвідчує наявність підтверджених позитивних ефектів mind-body практик на психоемоційний стан студентів, проте вимагає подальшого дослідження їхньої ролі у формуванні стійких механізмів емоційної регуляції саме у студенток технічних закладів вищої освіти.

Формулювання мети дослідження. Метою дослідження було вивчення впливу mind-body практик на корекцію емоційних станів студенток технічного вузу.

Висвітлення процедури теоретико-методологічного та експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження. Для досягнення поставленої мети застосовувалася комбінація теоретико-методологічних та емпіричних підходів.

Теоретичні методи включали аналіз та синтез наукових джерел для вивчення поставленої проблеми, класифікацію видів психоемоційних реакцій і практик, систематизацію отриманих даних для формування логічної моделі дослідження.

Емпіричні методи включали контрольний та формуючий експеримент, тестування з використанням стандартизованих методик («Шкала самооцінки особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера, Тест-опитувальник «Діагностика самооцінки психічних станів» Г. Айзенка) [3].

Методи статистичної обробки включали кількісний та якісний аналіз даних із застосуванням t-критерію Стьюдента для визначення статистично достовірних змін у досліджуваних показниках.

База дослідження: Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського».

Для участі у дослідженні було відібрано 54 студентки 1-го та 2-го курсів різних технічних спеціальностей. Усі учасниці відзначали підвищену дратівливість, тривожність та швидку фізичну і психічну втому. Методом випадкового розподілу сформовано дві групи по 27 осіб: експериментальну, що займалася mind-body практиками, та контрольну, що не брала участі у спеціальних вправах.

Процедура дослідження включала два етапи:

1. Констатуючий експеримент, під час якого визначався початковий рівень розвитку психоемоційного стану та особистісної тривожності студенток обох груп.

2. Формуючий експеримент, який полягав у систематичному застосуванні mind-body практик для експериментальної групи протягом встановленого періоду, із наступним оцінюванням змін психоемоційного стану та самооцінки тривожності.

Виклад основного матеріалу дослідження. На першому етапі дослідження було отримано дані, з яких видно, що студентки з високим рівнем тривожності за Ч. Спілбергером демонстрували також високі показники тривожності, фрустрації та агресивності за шкалами Г. Айзенка, що свідчить про тісний зв'язок між різними компонентами психоемоційного стану студенток (табл. 1).

Таблиця 1

Результати первинного констатуючого експерименту (n = 54)

№ з/п	Показник	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)	Середнє значення бальної оцінки	S

1	Особистісна тривожність (Спілбергер)	ЕГ n = 27	7 (25,9%)	12 (44,5%)	8 (29,6%)	2,04	0,70
		КГ n = 27	8 (29,6%)	11 (40,7%)	8 (29,6%)	2,00	0,72
2	Тривожність (Айзенк)	ЕГ n = 27	7 (25,9%)	13 (48,2%)	7 (25,9%)	2,00	0,65
		КГ n = 27	8 (29,6%)	12 (44,5%)	7 (25,9%)	1,96	0,68
3	Фрустрація (Айзенк)	ЕГ n = 27	6 (22,2%)	12 (44,5%)	9 (33,3%)	2,11	0,71
		КГ n = 27	7 (25,9%)	13 (48,2%)	8 (29,6%)	2,04	0,69
4	Агресивність (Айзенк)	ЕГ n = 27	9 (33,3%)	12 (44,5%)	6 (22,2%)	1,89	0,71
		КГ n = 27	9 (33,3%)	11 (40,7%)	7 (25,9%)	1,92	0,72

За допомогою Критерія Стьюдента визначено статистично незначні відмінності (P>0,05) між показниками експериментальної та контрольної груп за шкалою особистісної тривожності Спілбергера, шкалами тривожності, фрустрації та агресивності Айзенка в констатуючому експерименті, тобто групи визнаються еквівалентні.

На другому етапі учасникам експериментальної групи було запропоновано проведення 30 занять з mind-body практик, що поєднували йогу, дихальні практики, медитацію та пілатес, поступово нарощуючи інтенсивність і складність вправ кожних 5 тижнів протягом одного семестру навчання (табл. 2).

Таблиця 2

Програма занять mind-body практик для студенток технічного ЗВО
на 10 занять

Тиждень	Заняття	Основний зміст	Тривалість, хв	Мета/ефект
1	1	Легка розминка, дихальні вправи (діафрагмальне дихання), прості асани йоги (Гірлянда, Кішка-Корова), релаксація	90	Адаптація до рухової активності, зниження початкового стресу
	2	Дихальні практики (4-7-8), базові вправи пілатес на розтяжку, медитація усвідомленості 5 хв	90	Розслаблення, покращення концентрації, самопізнання
2	3	Розминка, динамічні асани йоги (Собака мордою вниз, Воїн I-II), легкі силові вправи пілатес	90	Покращення гнучкості, зміцнення основних груп м'язів, контроль дихання
	4	Дихальні вправи (повільне чергування вдих/видих), балансуючі пози йоги, медитація усвідомленості 7 хв	90	Підвищення рівня внутрішньої стійкості, зниження тривожності
3	5	Розминка, середньо-інтенсивні асани йоги, пілатес на зміцнення кора, коротка релаксація 10 хв	90	Зміцнення м'язів, розвиток координації, зниження психоемоційного напруження
	6	Дихальні практики «квадратне дихання», статичні асани йоги (Трикутник, Плуг), медитація усвідомленості 10 хв	90	Формування навичок саморегуляції, концентрації та емоційної стабільності
4	7	Розминка, комплекс асан йоги середньої складності, силові вправи пілатес на руки і ноги	90	Підвищення витривалості, розвиток сили і балансу
	8	Дихальні практики, інтеграційна сесія (йога + пілатес), медитація з прогресивним розслабленням 15 хв	90	Комплексна робота над тілом і свідомістю, максим.альне зняття стресу
5	9	Розминка, асани йоги з елементами балансування, пілатес на стабілізацію тулуба, дихальна практика	90	Удосконалення координації, зняття фізичного та психоемоційного напруження
	10	Дихальні практики, інтеграційний комплекс йога + пілатес, медитація усвідомленості 15 хв	90	Закріплення навичок регуляції емоцій, розвиток самосвідомості

Учасники контрольної групи відвідували класичні заняття з фізичного виховання один раз на тиждень.

Провівши тестування учасників експериментальної групи після впровадженої програми mind-body практик було визначено зменшення кількості студенток із високим рівнем особистісної тривожності як у Ч. Спілбергеру так і по Р. Айзенку. Також зменшилася кількість студенток з високим рівнем фрустрації та агресивності. У той же час значно збільшилася кількість студенток, які показали низький рівень тривожності по обох тестах, а також низький рівень фрустрації та агресивності. Кількість студенток із середнім рівнем особистісної тривожності по обох тестах, а також із середнім рівнем фрустрації та агресивності дещо зменшилася, але незначно ($p > 0,05$). Дослідження контрольної групи показало, що рівень особистісної тривожності за тестами Ч. Спілбергера та Г. Айзенка, а також рівень фрустрації та агресивності в учасників експерименту змінився незначно ($p < 0,05$).

Як результат визначено статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) між показниками експериментальної і контрольної груп в останньому дослідженні формуючого експерименту за високим і низьким рівнем тривожності шкали особистісної тривожності Спілбергера і шкали Айзенка, а також високого і низького рівня Айзенка. Відмінності між показниками за середнім рівнем тривожності шкали Спілбергера і за середнім рівнем агресивності шкали Айзенка знаходяться в зоні невизначеності. Відмінності між показниками за середнім рівнем тривожності шкали Айзенка та

середнього рівня фрустрації є статистично незначущими (p > 0,05). (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняння динаміки рівнів емоційних станів студенток експериментальної та контрольної груп у процесі дослідження

Показник	Рівень	ЕГ (n = 27)		t	P	КГ (n = 27)		t	P
		до (осіб, %)	після (осіб, %)			до (осіб, %)	після (осіб, %)		
Особистісна тривожність (Спілбергер)	В	8 (29,6%)	2 (7,4%)	0,98	P < 0,05	8 (29,6%)	9 (29,6%)	0,23	P > 0,05
	С	12 (44,5%)	10 (37,1%)	0,48	P > 0,05	11 (40,8%)	10 (40,8%)	0,27	P > 0,05
	Н	7 (25,9%)	15 (55,5%)	1,23	P < 0,05	8 (29,6%)	8 (29,6%)	0,18	P > 0,05
Особистісна тривожність (Айзенк)	В	7 (25,9%)	2 (7,4%)	1,11	P < 0,05	7 (25,9%)	8 (25,9%)	0,11	P > 0,05
	С	13 (48,2%)	11 (40,8%)	0,33	P > 0,05	12 (44,5%)	12 (44,5%)	0,13	P > 0,05
	Н	7 (25,9%)	14 (51,8%)	0,67	P < 0,05	8 (29,6%)	7 (29,6%)	0,37	P > 0,05
Фрустрація (Айзенк)	В	9 (33,3%)	1 (3,8%)	1,18	P < 0,05	8 (29,6%)	9 (29,6%)	0,14	P > 0,05
	С	12 (44,5%)	9 (33,3%)	0,77	P > 0,05	13 (48,2%)	10 (48,2%)	0,44	P > 0,05
	Н	6 (22,2%)	17 (62,9%)	1,13	P < 0,05	6 (22,2%)	8 (22,2%)	0,62	P > 0,05
Агресивність (Айзенк)	В	6 (22,2%)	2 (7,4%)	0,52	P < 0,05	7 (25,9%)	7 (25,9%)	0,12	P > 0,05
	С	12 (44,5%)	6 (22,2%)	1,23	P < 0,05	11 (40,8%)	13 (40,8%)	0,29	P > 0,05
	Н	9 (33,3%)	19 (70,4%)	1,31	P < 0,05	9 (33,3%)	7 (33,3%)	0,35	P > 0,05

Висновки та перспективи подальших досліджень. На основі аналізу отриманих даних можна зробити такі висновки:

1. Застосування програми mind-body практик (йога, пілатес, дихальні вправи, медитація) протягом одного семестру призвело до достовірного зниження рівня особистісної тривожності, фрустрації та агресивності у студенток експериментальної групи (p<0,05). Зокрема, кількість студенток із високим рівнем тривожності за методикою Спілбергера зменшилась з 29,6% до 7,4%, а з низьким рівнем – зросла з 25,9% до 55,5%. Аналогічні тенденції зафіксовано і за методикою Айзенка.

2. У контрольній групі не виявлено достовірних змін (p>0,05), що підтверджує ефективність саме mind-body практик, порівняно з іншими класичними підходами навчального середовища.

3. Практична значущість дослідження полягає у доведенні доцільності впровадження mind-body практик у систему фізичного виховання студентів технічних ЗВО як ефективного інструменту профілактики психоемоційних розладів, підвищення рівня емоційної стійкості та загальної адаптаційної здатності студенток.

Перспективи подальших досліджень. Доцільним вбачається проведення розширених експериментів із залученням студентів різних спеціальностей та курсів, аналіз гендерних відмінностей у впливі mind-body практик, а також вивчення довготривалого ефекту систематичних занять.

Література

1. Бабенко В. О., Горбатенко А. В. Вплив фітнес-програм на психоемоційний стан студентів // Молодий вчений. 2021. № 4(92). С. 14–18.

2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. 297 с.

3. Експериментально-психологічне дослідження в загальній практиці – сімейній медицині : навчальний посібник для лікарів-інтернів і лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Михайлов Б.В. [та ін.] ; Харк. мед. акад. післядиплом. освіти МОЗ України. 5-е вид., переробл. і допов. Харків : ХМАПО, 2014. 327 с.

4. Кашуба В. О., Харченко О. В., Дудко М. В. Психологічні аспекти занять фізичними вправами у студентів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2020. Вип. 1(159). С. 45–49.

5. Мулик В. В., Денисенко Н. В. Реабілітаційні та оздоровчі практики у системі фізичного виховання студентів // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 3(27). С. 87–92. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.87-92

6. Goyal M., Singh S., Sibinga E. M. S., Gould N. F., Rowland-Seymour A., Sharma R., ... Haythornthwaite J. A. Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis // JAMA Internal Medicine. 2022. Vol. 182, No. 4. P. 452–460. DOI: https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2021.8887

7. Kashuba V., Andrieieva O., Yarmak O., Kolumbet A., Tkachova A. Yoga and Pilates in the prevention of emotional burnout in female students // Theory and Methods of Physical Education and Sports. 2021. No. 4(30). P. 67–73. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.67-73

8. Li J., Wang Y., Chen H. Tai Chi intervention for college students: Effects on stress, mood, and psychological well-being // Journal of American College Health. 2022. Vol. 70, No. 7. P. 1958–1965. DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1935490

9. Sharma M., Gupta N., Singh A. Effects of yoga practice on stress, anxiety, and sleep quality among university students: A randomized controlled trial // International Journal of Yoga. 2023. Vol. 16, No. 1. P. 22–29. DOI: https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_152_22

10. Wang X., Liu Y., Zhang L. Pilates-based exercise for college students: Mental health benefits and cognitive outcomes // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Article ID 623514. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623514

References

1. Babenko, V. O., & Horbatenko, A. V. (2021). Vplyv fitnes-prohram na psykhoemotsiinyi stan studentiv [The influence of fitness programs on the psycho-emotional state of students]. Molodyi vchenyi, 4(92), 14–18.

2. Volovyk, N. (2022). Ozdorovchyi fitnes: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Health fitness: Textbook for university students]. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. 297 p.

3. Mykhailov, B. V., ta in. (2014). Eksperymentalno-psykholohichne doslidzhennia v zahalnii praktytsi – simeinii medytsyni: navchalnyi posibnyk dlia likariv-interniv i likariv-slukhachiv zakladiv (fakultetiv) pisliadyplomnoi osvity [Experimental psychological research in general practice – family medicine: Textbook for interns and postgraduate doctors] (5th ed., rev. and ext.). Kharkiv: KhMAPO. 327 p.

4. Kashuba, V. O., Kharchenko, O. V., & Dudko, M. V. (2020). Psykholohichni aspekty zaniat fizychnymy vpravamy u studentiv [Psychological aspects of physical exercise in students]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky, 1(159), 45–49.

5. Mulyk, V. V., & Denysenko, N. V. (2022). Reabilitatsiini ta ozdorovchi praktyky u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv [Rehabilitation and wellness practices in the system of physical education of students]. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 3(27), 87–92. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.87-92

6. Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2022). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. JAMA Internal Medicine, 182(4), 452–460. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2021.8887

7. Kashuba, V., Andrieieva, O., Yarmak, O., Kolumbet, A., & Tkachova, A. (2021). Yoga and Pilates in the prevention of emotional burnout in female students. Theory and Methods of Physical Education and Sports, 4(30), 67–73. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.67-73

8. Li, J., Wang, Y., & Chen, H. (2022). Tai Chi intervention for college students: Effects on stress, mood, and psychological well-being. Journal of American College Health, 70(7), 1958–1965. https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1935490

9. Sharma, M., Gupta, N., & Singh, A. (2023). Effects of yoga practice on stress, anxiety, and sleep quality among university students: A randomized controlled trial. International Journal of Yoga, 16(1), 22–29. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_152_22

10. Wang, X., Liu, Y., & Zhang, L. (2021). Pilates-based exercise for college students: Mental health benefits and cognitive outcomes. Frontiers in Psychology, 12, 623514. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623514

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).46
УДК 796.853.23.015.6-053.67:796.015.31"450"

Черніков Ю.В.,
асистент кафедри терапії та реабілітації
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя
https://orcid.org/0009-0001-1893-6267

ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ 15-17 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Черніков Ю.В. Особливості динаміки показників функціональної підготовленості дзюдоїстів 15-17 років у підготовчому періоді річного макроциклу під впливом експериментальної програми побудови тренувального процесу. В статті розглядається питання щодо ефективності експериментальної програми побудови тренувального процесу дзюдоїстів 15-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка передбачає використання засобів кардіотренування, для підвищення рівня їх функціональної підготовленості. Актуальність та практична значущість цього дослідження обумовлені необхідністю суттєвого вдосконалення існуючих програм організації тренувального процесу дзюдоїстів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки. У зв'язку з вищевикладеним нами було проведено оцінку впливу експериментальної програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу на показники функціональної підготовленості дзюдоїстів 15-17 років. Доведено, що використання серед обстежених спортсменів розробленої нами програми сприяло суттєвому покращенню рівня їх функціональної підготовленості та її окремих компонентів. К завершенню дослідження для дзюдоїстів експериментальної групи були характерні достовірно кращі, в порівнянні зі спортсменами контрольної групи та які тренувалися за типовою програмою, величини практично усіх показників їх функціональної підготовленості та достовірно більш високі темпи їх