

УДК 378.04:338.48

DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2024.4.5>

Е. О. КОСИНСЬКИЙ

*викладач циклової комісії теорії і методики фізичного виховання,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради,
м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: ekosynsjkyj@lpc.ukr.education
<http://orcid.org/0000-0002-4297-4087>*

О. Л. ДИШКО

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради,
м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: odyshko@lpc.ukr.education
<http://orcid.org/0000-0002-1310-6950>*

А. М. СІТОВСЬКИЙ

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: andriy.sitovskiy@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-7434-7475>*

ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВ

Заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти потребують сучасного підходу, який враховує індивідуальні особливості, вподобання та потреби студентів. Програмування таких занять є ключовим інструментом, спрямованим на оптимізацію фізичної активності, гармонійний розвиток особистості, збереження здоров'я та формування ключових компетентностей, необхідних для майбутньої професійної діяльності. У статті розглядаються основи програмування занять фізичного виховання із використанням елементів національних одноборств, зокрема присядок і повзунців, які виступають інноваційним засобом розвитку фізичних якостей, самозахисту та патріотичного виховання.

Проаналізовано попередні наукові дослідження щодо програмування фізичного виховання. Встановлено, що диференційований підхід до програмування занять сприяє адаптації фізичних навантажень відповідно до вікових, статевих та морфофункціональних особливостей здобувачів вищої освіти, підвищуючи ефективність занять.

Метою дослідження було розроблення програми фізичного виховання з використанням елементів національних одноборств та обґрунтування її ефективності. Експериментальна програма включала два модулі, що передбачали вивчення базових технік і прикладних аспектів національних одноборств. Для оцінки ефективності програми проведено педагогічний експеримент за участю 285 студентів, розподілених на контрольну та експериментальну групи. Результати експерименту підтвердили позитивний вплив програми: зменшилася кількість студентів із низьким рівнем соматичного здоров'я (у хлопців – на 40,32%, у дівчат – на 43,75%), значно зросла кількість здобувачів освіти із середнім і вище середнього рівнями соматичного здоров'я. У експериментальній групі з'явилися студенти з високим рівнем соматичного здоров'я (3,23% хлопців і 1,25% дівчат), що не спостерігалось до початку експерименту. Таким чином, впровадження елементів національних одноборств є ефективним у формуванні здорового способу життя, фізичного і духовного розвитку студентів. Перспективи дослідження передбачають подальше вивчення впливу таких програм на психо-емоційний стан здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: програмування, одноборства, українські бойові мистецтва, здоров'я, фізичне виховання, здобувачі вищої освіти.

Поставлення проблеми. Заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти потребують сучасного підходу на основі індивідуальних особливостей, вподобань і потреб студентів, а також умов навчання. Програмування таких занять є важливим інструментом, що має відповідати сучасним викликам, пов'язаним із високими інтелектуальним навантаженням та низькою руховою активністю молоді. Чітке і продумане планування занять із фізичного виховання дозволяє оптимізувати фізичну активність, сприяючи гармонійному розвитку особистості, що своєю чергою забезпечує створення фундаменту для успішної професійної діяльності в майбутньому.

Аналіз попередніх досліджень. Проблеми програмування у фізичному вихованні досліджувало чимало вітчизняних та зарубіжних дослідників. Так, І. Глухов [Глухов], Л. Іващенко [Іващенко], Є. Котов, О. Касарда [Котов], А. Хомич [Хомич] та ін. справедливо вважають, що програмування є одним із варіантів нормативного прогнозування, де нормою встановлено головну мету фізичного виховання – досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я. При цьому нормативні рівні фізичного стану можуть бути подані у вигляді моделей, характеристиками яких є показники фізичної працездатності, фізичного розвитку, фізичної підготовленості тощо. Фахівці наголошують, що у фізичному вихованні заняття програмується для різних категорій студентів, однорідних за віком, статтю та приналежністю до певної медичної групи. Узагальнення науково-методичних джерел щодо диференційованого програмування занять оздоровчо-розвивальної спрямованості свідчить, що ефективне вирішення проблеми адекватного розподілу студентів на групи та ефективності занять залежить від дослідження особливостей адаптаційних реакцій на запропоновані навантаження в однорідних за морфофункціональним станом груп тих, хто займається [Хомич].

Науковці, що вивчали різні аспекти програмування фізичного виховання студентів, розробили кілька методик планування та проведення занять, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, зміцненню їхнього здоров'я та формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Так, І. Глухов

обґрунтував теоретико-методичні основи програмування занять із плавання для студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання [Глухов]. Н. Єременко, О. Кононенко, Я. Щур довели ефективність застосування програмування занять із силового фітнесу [Єременко]. Аналізуючи програмування самостійних занять із фізичного виховання, Є. Котов, А. Хомич, О. Касарда зосередили свою увагу на проблемі усвідомлення молоддю необхідності тривалих і систематичних занять та опанування методами самоконтролю і самооцінки для визначення правильності виконання власних дій, а також формування вмінь з організації та методики самостійної діяльності [Котов]. В. Білецька, І. Бондаренко, Ю. Данільченко досліджували ефективність застосування програмування занять із фізичного виховання окремо для студенток [Білецька]. Ю. Гордієнко переконливо довела ефективність реалізації програмування спортивно-орієнтованих занять із застосуванням засобів пауерліфтингу. При цьому дослідниця навела докази ефективності інноваційної навчальної програми для студенток, побудованої на основі керівних положень програмування навчального процесу за принципами силової підготовки, спираючись на сформовані цілі та завдання, інтереси та мотиви студенток [Гордієнко]. Кілька науковців обґрунтували програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання для студентів закладу вищої освіти засобами легкої атлетики [Стадник]. Комплексний підхід у розробленні технологій програмування занять із фізичного виховання зі студентами спеціального медичного відділення обґрунтувала І. Чабан. Запропонована нею методика програмування занять із застосуванням тренажерних пристроїв передбачала спрямування індивідуальних навантажень на функціональні системи організму та конкретні м'язові групи, що є цінним досвідом для багатьох практиків [Чабан].

На підставі аналітичного огляду та узагальнення практики диференційованого програмування занять із фізичної культури В. Рябенко визначив, що в сучасних умовах розроблення ефективних режимів рухової активності є пріоритетним напрямом формування змісту фізичної культури. Диференційоване програмування науковець справедливо вважає одним із пер-

спективних критеріїв теоретичного та методичного обґрунтування розроблення розвивально-оздоровчих занять з огляду на біологічний вік залучених до занять осіб [Рябченко].

Отже, дослідження вітчизняних науковців доводять перспективність програмування для вирішення проблем удосконалення фізичного виховання студентів.

Мета дослідження – розробити програму фізичного виховання студентів з використанням автентичних елементів національних одноборств та обґрунтувати її ефективність.

Виклад основного матеріалу. Програмування у фізичному вихованні, на думку А. Хомича, передбачає визначення раціонального обсягу спеціальних засобів і методів, а також послідовності їх використання в освітньому процесі відповідно до мети і завдань фізичної культури [Хомич]. Разом із тим програмування занять фізичною культурою спирається на встановлення раціонального рухового режиму, в межах якого обираються розумні параметри кратності, обсягу та інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять, котрі визначають оптимальне фізичне навантаження [Курабцев].

Зауважимо, що програмування фізичного виховання студентів ґрунтується на комплексному підході до планування, організації та проведення занять, які спрямовані на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей і підвищення фізичної працездатності. Особлива увага має бути приділена індивідуальним характеристикам кожного студента, рівню їхньої фізичної підготовки. Одночасно О. Петренко, Н. Петренко, Т. Лоза на основі аналізу багатьох наукових праць дійшли висновку, що для програмування фізичного виховання доречним є принцип професійної орієнтованості, який враховує майбутню професійну діяльність студентів і характерну для неї специфіку фізичної активності/пасивності. Це, на думку науковців, сприятиме підвищенню фізичної працездатності молодих фахівців у майбутньому [Петренко]. Вчені підкреслюють, що методики раціонального планування занять залежать від кількох факторів, а саме: поєднання обраних засобів, їх дозування, загальна спрямованість занять, функціональний стан організму, рівень фізичної підготовленості та майбутня профе-

сійна діяльність студента. Загалом важливими умовами програмування занять із фізичного виховання є їхня систематичність, варіативність змісту, індивідуальний підхід, урахування інтересів і вподобань студентів, сприяння формуванню позитивної мотивації до занять з фізичного виховання та самостійної оздоровчої діяльності тощо [Петренко].

У програмуванні фізичного виховання студентів можна виокремити кілька основних етапів. По-перше, це аналіз початкового рівня фізичної підготовленості: визначення фізичного стану студентів, їхніх функціональних можливостей та відповідності нормам за віком, статтю та ін. По-друге, – визначення мети і завдань: встановлення конкретних цілей фізичного виховання (збереження і покращення здоров'я, розвиток певних фізичних якостей, підготовка до професійної діяльності тощо). У нашому випадку – це підвищення мотивації до занять фізкультурою, розвиток навичок із самозахисту, формування оборонної свідомості та патріотичне виховання. По-третє, – планування змісту занять, тобто вибір засобів (у нашій програмі – це фізичні вправи на основі рухових елементів з арсеналу національних одноборств, а саме присядок і повзунців). По-четверте, – реалізація програми: проведення занять із фізичного виховання відповідно до розробленої програми (ми використовували традиційні методи і форми фізичного виховання – теоретичне та практичне опанування рухових елементів під час аудиторних занять). По-п'яте, – контроль та корекція: програма передбачає регулярний контроль за фізичним станом студентів та корекцію за необхідності.

Таким чином, головною метою впровадження у програму фізичного виховання студентів елементів національних одноборств як інноваційного виду рухової активності було визначено формування у здобувачів вищої освіти ключових компетентностей щодо фізичного і духовного розвитку. При цьому особливе значення мають збереження та зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей відповідно до віку та статі, оволодіння базовими і спеціальними техніками одноборства для самозахисту, а також усвідомлення традицій фізичної культури як фактору національної ідентичності і складової патріотичного виховання.

Розроблена нами експериментальна програма складається з двох змістових модулів і містить 13 тем (90 год: з них 2 год – лекції, 74 год – практичні роботи, 5 год – консультації, 9 год – самостійної роботи). Загалом програма розрахована на два семестри навчального року. Базова техніка національних одноборств опрацьовується в першому семестрі, а в другому вивчаються практично-прикладні аспекти національних одноборств.

На лекційному занятті студенти ознайомлюються з історією виникнення національних одноборств, а також із прикладами практичного використання різних варіантів присядок і повзунців. Одночасно наголошується на важливості використання елементів національних одноборств як засобу патріотичного виховання молоді. Акцентується увага на можливості прикладного застосування у воєнний час повзунців і присядок і важливості зміцнення здоров'я засобами національних одноборств. На лекційному занятті студенти також навчаються вимірювати частоту серцевих скорочень для забезпечення самоконтролю та індивідуального підходу до дозування фізичного навантаження.

На кожному занятті враховували побажання здобувачів освіти стосовно виду рухової активності. Тим студентам, які надавали перевагу спортивним іграм, ми пропонували після виконання освітніх завдань волейбол, футбол, баскетбол, а тим, хто обрав кросфіт, фітнес, рухливі ігри, – присядки і повзунці («Сороконіжки», боротьбу в упорі лежачи, боротьбу присівши, «Каракатицю», гру в м'яч) [Косинський].

У першому змістовому модулі на заняттях з перших двох тем студенти були ознайомлені з характерними особливостями базової техніки національних одноборств. Зокрема було розглянуто основні принципи техніки присядок і повзунців, можливості використання цих елементів у різних варіаціях для вирішення різних завдань. Наприклад, присядки вивчалися як елемент захисних дій, елемент контратакувальних дій, засіб розвитку фізичних якостей, елемент техніки для підсилення сили ударів. Повзунці аналізувалися як засіб зміцнення м'язів, технічний елемент для продовження ведення поєдинку після втрати рівноваги, варіант пресування з нехарактерних положень тіла.

Далі послідовно розучуючи щораз новий елемент ми пропонували його виконувати в поєднанні з присядками і повзунцями.

Для визначення ефективності запропонованої програми ми провели дослідження рівня здоров'я за методикою Г. Апанасенка [Апанасенко]. Ця методика передбачає визначення антропометричних, фізіологічних і функціональних показників та їхніх індексів. Експеримент було проведено у КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, для цього здобувачі освіти були поділені на дві групи: контрольна група складала 143 студенти з них 57 здобувачів освіти чоловічої статі і 86 жіночої працювала за стандартною програмою, а експериментальна група складала 142 студенти, з них 62 здобувачі освіти чоловічої статі і 80 жіночої. Експериментальна група працювала за програмою, що передбачала використання національних одноборств.

На початку дослідження 42,02% усіх хлопців та 45,18% усіх дівчат, характеризувалися низькими показниками соматичного здоров'я. Одночасно 35,29% усіх хлопців та 34,34% усіх дівчат характеризувалися показниками соматичного здоров'я рівня нижче середнього. Тільки 19,33% усіх хлопців та 19,28% усіх дівчат характеризувалися показниками соматичного здоров'я середнього рівня. І лише 3,36% усіх хлопців та 1,2% усіх дівчат характеризувалися показниками соматичного здоров'я рівня вище середнього. Показників, що відповідають високому рівню соматичного здоров'я, не було встановлено.

Протягом педагогічного експерименту зменшилася частка студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я. Зокрема в контрольних групах серед хлопців – на 19,3%, а серед дівчат – на 8,14%. В експериментальних групах спостерігалось більш виражене зменшення кількості студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: у хлопців – на 40,32%, а у дівчат – на 43,75%. Одночасно змінилася частка студентів з рівнем соматичного здоров'я нижче середнього. Так, серед хлопців контрольної групи – на 1,76%, а в дівчат контрольної групи така кількість студентів дещо зросла – на 1,16%. В експериментальних групах спостерігалось більш виражене зменшення кількості студентів з рівнем соматичного здоров'я нижче середнього: у хлопців – на 11,74%, а у дівчат – на 11,25% (рис. 1).

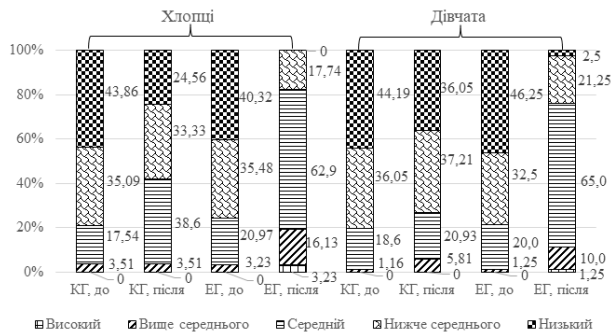


Рис. 1. Динаміка соматичного здоров'я студентів за показниками експрес-оцінки рівня фізичного (соматичного) здоров'я під час педагогічного експерименту, %

Така динаміка зниження кількості студентів з рівнем соматичного здоров'я нижче середнього й низьким зумовила зростання частки студентів із середнім та вище середнього рівнем соматичного здоров'я в усіх групах. Одночасно в експериментальних групах з'явилися студенти з високим рівнем соматичного здоров'я: 3,23% хлопців та 1,25% дівчат. Наголосимо, що наприкінці педагогічного експерименту серед хлопців експериментальної групи не було студентів з низькими показниками соматичного здоров'я, а серед дівчат таких студентів було лише 2,5%. Натомість у контрольній групі

хлопців таких студентів було 24,56%, а дівчат – 36,05% відповідно (рис. 1).

Отже, достовірно кращими були показники в експериментальній групі у порівнянні з контрольною групою наприкінці педагогічного експерименту. Це дозволяє розглядати покращення соматичного здоров'я як важливий фактор позитивного впливу експериментальної програми.

Результати й висновки. Таким чином, доведено позитивний вплив імплементації елементів національних одноборств за результатами динаміки рівнів соматичного здоров'я, а саме в експериментальній групі: зменшилася кількість студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я (у хлопців – на 40,32%, а у дівчат – на 43,75%); зменшилася кількість здобувачів освіти з рівнем соматичного здоров'я нижче середнього (у хлопців – на 11,74%, а у дівчат – на 11,25%); з'явилися студенти з високим рівнем соматичного здоров'я (3,23% хлопців та 1,25% дівчат). Наголосимо, що наприкінці педагогічного експерименту серед хлопців експериментальної групи не було здобувачів вищої освіти з низькими показниками соматичного здоров'я, а серед дівчат таких студентів було лише 2,5%.

Перспективи досліджень полягають у вивченні впливу програми з використання національних одноборств на психо-емоційний стан здобувачів вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л., Попов Л. О. Медична валеологія. Київ, 1998. 248 с.
2. Білецька В.В., Бондаренко І.Б., Данілюченко Ю.В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2012. Вип. 98. Т. III. С. 58–61.
3. Глухов І.Г. Теоретико-методичні основи програмування занять з плавання студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання : дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вихов. та спорту : спец. 24.00.02 фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Луцьк, 2023. 509 с.
4. Гордієнко Ю. В. Особливості програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2016. № 4 (21). С. 42–46.
5. Єременко Н.П., Кононенко О.О., Щур Я.О. Особливості програмування занять силовим фітнесом для юнаків 15–17 років. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. Харків, 2021. № 6 (1). С. 46–54.
6. Іващенко Л. Я., Благий О. Л., Усачов Ю. А. Програмування занять оздоровчим фітнесом. Київ, 2008. 198 с.
7. Косинський Е. О. Методичні особливості використання елемента «повзунець». *Науковий часопис України. держ. ун-ту ім. М. Драгоманова*. 2024. Вип. 7 (180). С. 73–77. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).15)
8. Косинський Е. О. Методологічні особливості використання елемента «присядка». *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023 № 3. С. 94–98. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).22)
9. Котов Є. О., Хомич А. В., Касарда О. З. Програмування самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2012. № 4(20). С. 294–299.

10. Курабцев М. Особливості застосування диференційованого підходу під час програмування занять у фізичному вихованні школярів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 9 (154). С. 47–49. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).11)
11. Петренко О.П., Петренко Н.В., Лоза Т.О. Теоретико-методичні основи програмування занять у професійно орієнтованому фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Випуск 2 (122). С. 134–140. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).27)
12. Рябченко В. Г. Досвід диференційованого програмування занять з фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2016. Вип. 9 (79). С. 85–88.
13. Стадник В. В., Павлось Р. М., Павлось Г. В. [та ін.]. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання студентів ЗВО засобами легкої атлетики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2019. Вип. 7. С. 80–84.
14. Хомич А. В. Методика програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу: дис. на здобуття наук. ст. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання. Луцьк, 2016. 205 с.
15. Чабан І.П. Комплексний підхід в розробці нових технологій програмування занять фізичного виховання із студентами спеціального медичного відділення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2002. № 16. С. 3–10.

REFERENCES

1. Apanasenko G. L., Popov L. O. (1998) Meditsinskaya valeologiya [Medical valeology]. 248 p. [in Ukrainian].
2. Bilets'ka V.V., Bondarenko I.B., Danil'chenko YU.V. (2012) Prohramuvannya zanyat' stretchynhom u protsesi fizychnoho vykhovannya studentok [Programming stretching classes in the process of physical education of female students]. *Visnyk Chernihiv's'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu im. T. H. Shevchenka*. Vyp. 98. T. III. P. 58–61 [in Ukrainian].
3. Hlukhov I.H. (2023) Teoretyko-metodychni osnovy prohramuvannya zanyat' z plavannya studentiv zakladiv vyshchoyi osvity u protsesi fizychnoho vykhovannya [Theoretical and methodological foundations of programming swimming classes for students of higher education institutions in the process of physical education]: dys. na zdobuttya nauk. stupenya dokt. nauk z fiz. vykhov. ta sportu : spets. 24.00.02 fizychna kul'tura, fizyчне vykhovannya riznykh hrup naselennya. 509 p. [in Ukrainian].
4. Hordiyenko YU. V. (2016) Osoblyvosti prohramuvannya sportyvno-oriyentovanykh zanyat' iz fizychnoho vykhovannya zasobamy pauerliftyngu [Features of programming sports-oriented physical education classes using powerlifting]. *Fizyчне vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*. № 4 (21). P. 42–46 [in Ukrainian].
5. Yeremenko N.P., Kononenko O.O., Shehur YA.O. (2021) Osoblyvosti prohramuvannya zanyat' sylovyim fitnesom dlya yunakiv 15–17 rokiv [Features of programming strength fitness classes for young men 15–17 years old]. *Fizychna reabilitatsiya ta rekreatsivno-ozdorovchi tekhnolohiyi*. № 6 (1). P. 46–54 [in Ukrainian].
6. Ivashchenko L. YA., Blahyy O. L., Usachov YU. A. (2008) Prohramuvannya zanyat' ozdorovchym fitnesom [Programming health fitness classes]. 198 p. [in Ukrainian].
7. Kosyns'kyi E. O. (2024) Metodolohichni osoblyvosti vykorystannya elementa «povzunets'» [Methodological features of using the element "slider". Scientific journal Ukraine]. *Naukovyy chasopys Ukrayin. derzh. un-tu im. M. Drahomanova*. Vyp. 7 (180). P. 73–77. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).15) [in Ukrainian].
8. Kosyns'kyi E. O. (2023) Metodolohichni osoblyvosti vykorystannya elementu «prysyadka» [Methodological features of the use of the element "squat"]. *Naukovyy chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*. № 3. P. 94–98. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).22) [in Ukrainian].
9. Kotov YE. O., Khomych A. V., Kasarda O. Z. (2012) Prohramuvannya samostiynykh zanyat' fizychnymy vpravamy studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv [Programming independent physical exercise classes for students of higher educational institutions]. *Fizyчне vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*. № 4(20). P. 294–299 [in Ukrainian].
10. Kurabtsev M. (2022) Osoblyvosti zastosuvannya dyferentsiyovanoho pidkhodu pid chas prohramuvannya zanyat' u fizychnomu vykhovanni shkol'yariv [Features of the application of a differentiated approach when programming classes in physical education of schoolchildren]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vypusk 9 (154). P. 47–49. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).11) [in Ukrainian].
11. Petrenko O.P., Petrenko N.V., Loza T.O. (2020) Teoretyko-metodychni osnovy prohramuvannya zanyat' u profesiynooriyentovanomu fizychnomu vykhovanni studentiv [Theoretical and methodological foundations of programming classes in professionally oriented physical education of students]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Vypusk 2 (122). P. 134–140. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).27) [in Ukrainian].
12. Ryabchenko V. H. (2016) Dosvid dyferentsiyovanoho prohramuvannya zanyat' z fizychnoyi kul'tury [Experience of differentiated programming of physical education classes]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Vyp. 9 (79). P. 85–88 [in Ukrainian].
13. Stadnyk V. V., Pavlos' R. M., Pavlos' H. V. [ta in.]. (2019) Prohramuvannya sportyvno-oriyentovanykh zanyat' iz fizychnoho vykhovannya studentiv ZVO zasobamy lehkyoi atletyky [Programming of sports-oriented physical education

classes of students of higher educational institutions using athletics]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Vyp. 7. P. 80–84 [in Ukrainian].

14. Khomych A. V. (2016) *Metodyka prohramuvannya indyvidual'nykh fizkul'turno-ozdorovchyykh zanyat' studentiv u pozaaudytorniy roboti vyshchoho navchal'noho zakladu* [Methodology of programming individual physical education and health classes of students in extracurricular work of a higher educational institution: dissertation]: dys. na zdobuttya nauk. st. kand. ped. nauk : spets. 13.00.02 – teoriya ta metodyka navchannya. 205 p. [in Ukrainian].

15. Chaban I.P. (2002) *Kompleksnyy pidkhid v rozrobttsi novykh tekhnolohiy prohramuvannya zanyat' fizychnoho vykhovannya iz studentamy spetsial'noho medychnoho viddilennya* [A comprehensive approach to the development of new technologies for programming physical education classes with students of a special medical department]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. № 16. P. 3–10. [in Ukrainian].

E. O. KOSYNSKYI

*Lecturer at the Cyclical Commission of Theory and Methods of Physical Education,
Municipal Higher Educational Institution “Lutsk Pedagogical College” of the Volyn Regional Council,
Lutsk, Ukraine*

E-mail: ekosynsjkyj@lpc.ukr.education

<http://orcid.org/0000-0002-4297-4087>

O. L. DYSHKO

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education,
Municipal Higher Educational Institution “Lutsk Pedagogical College” of the Volyn Regional Council,
Lutsk, Ukraine*

E-mail: odyshko@lpc.ukr.education

<http://orcid.org/0000-0002-1310-6950>

A. M. SITOVSKY

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Physical Therapy and Ergotherapy,
Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, Ukraine*

E-mail: andriy.sitovskiy@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7434-7475>

PROGRAMMING OF STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION USING NATIONAL MARTIAL ARTS

Physical Education classes in institutions of higher education require a modern approach that takes into account the individual characteristics, preferences and needs of students. The programming of such classes is a key tool aimed at optimizing physical activity, harmonious personality development, maintaining health and forming key competencies necessary for future professional activity. The article examines the basics of programming Physical Education classes using elements of national martial arts, in particular squats and crawlers, which are an innovative means of developing physical qualities, self-defense and patriotic education.

Previous scientific research on Physical Education programming has been analyzed. It has been established that a differentiated approach to the programming of classes contributes to the adaptation of physical exercises in accordance with the age and morphofunctional characteristics of higher education students, increasing the effectiveness of classes. The purpose of the study was to develop a Physical Education program using elements of national wrestling matches and to substantiate its effectiveness. The experimental program included two modules involving the study of basic techniques and applied aspects of national wrestling.

To evaluate the effectiveness of the program, a pedagogical experiment was conducted with the participation of 285 students, divided into control and experimental groups. The results of the experiment confirmed the positive impact of the program: the number of students with a low level of somatic health decreased (for boys – by 40.32%, for girls – by 43.75%), the number of students with an average and above average level of somatic health increased significantly. Students with a high level of somatic health appeared in the experimental group (3.23% of boys and 1.25% of girls), which was not observed before the start of the experiment. Thus, the introduction of elements of national wrestling proved its effectiveness in forming a healthy lifestyle, physical and spiritual development of students. The prospects of the study include further study of the impact of such programs on the psycho-emotional state of higher education students.

Key words: programming, martial arts, Ukrainian martial arts, health, Physical Education, students of higher education.