

9. Romanchuk S.V. Fizychna pidhotovka kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh syl Ukrainy: [monohrafiia]. Lviv: ASV, 2012. 367 s. (in Ukrainian).
10. Kuznetsov M. Udoshkonalennia fizychnoi pidhotovky kandydativ u pidrozdily Syl Spetsialnykh Operatsii Zbroinykh Syl Ukrainy. Lviv. Natsionalna akademiia sukhoputnykh viisk imeni hetmana Petra Sahaidachnoho, 2017, 236 s.
11. Riabchuk V. Fyzycheskaia podhotovka v VMS SShA. Voennii vestnyk. 1993. № 9. S. 81 – 86. (in Ukrainian).
12. Teoriia ta orhanizatsiia fizychnoi pidhotovky viisk : [pidruchnyk] Za red. Yu. O. Reznikova, V. M. Afonina. Lviv : LVI, 2004. 458 s. (in Ukrainian).
13. Fyzycheskaia podhotovka v ynostrannykh armiyakh : ucheb. posob. [V. N. Utenko, V. A. Shchegolev, N. H. Lutchenko y dr]. L. : VDKYFK, 1997. 33 s. (in Ukrainian).
14. Sport in der Bundeswer. 2004 Sep; ZDv 3/10: 14–9.
15. Mariani T. Time Course of Adaptations during Strength and Power Training. In: Strength and Power in Sport. Oxford: Blackwell Scientific Publications; 1992. p. 268–271.
16. Fyzycheskaia podhotovka ynostrannykh armiyi. V.A. Shchegolev, H.H.Dmytryev, V.P. Sushchenko y dr. SPb: Voenn. ynstitut fiz. Kulturi, 2007. 272s. (in Ukrainian).
17. Fyzycheskaia podhotovka naemnykh u pryzyvnykh ynostrannykh armiyi: Uchebnoe posobie. Pod red. A. Y. Cherniuka, V. A. Dorofeeva y V. N. Utenko. Moskva: Akademyia HSH VS SSSR, 1990. 38 s. (in Ukrainian).
18. Hlazonov N. K. Stratehycheskye kontseptsyy u razvytye vooruzhennykh syl Severoatlantycheskoho soiuza. Voennno-ystorychesky zhurnal. 1978. № 11. S. 80 – 86. (in Ukrainian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).13  
УДК 796.4(075.8)

*Мадяр-Фазекаш Е.О.*  
старший викладач  
Ужгородського національного університету, м. Ужгород  
*Співак А.П.*  
старший викладач  
Ужгородського національного університету, м. Ужгород  
*Сула В.Я.*  
старший викладач  
Ужгородського національного університету, м. Ужгород  
*Шелик В.В.*

#### ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ ПО BEST FIT ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

У статті висвітлено проблематику фізичної підготовленості студентської молоді у вищих навчальних закладах освіти. Досліджено особливості впливу best fit на рівень фізичної підготовленості студентів, які навчаються в Ужгородському національному університеті. **Мета** - оцінити вплив best fit на рівень фізичної підготовленості студентів Ужгородського національного університету, які займаються у групах спортивного вдосконалення. **Матеріал**. В педагогічному експерименті взяли участь 60 студентів 18-19 років II року навчання. Студентів було поділено на EG-30 осіб і KG-30 осіб. дослідження відбувалось протягом 2020-2021 навчального року. **Результати**. За результатами дослідження в кінці педагогічного експерименту студентів продемонстрували наступні результати рівня фізичної підготовленості, де 49% -показали середній рівень підготовки і він був найвищим, вище за середній рівень показали 24% і нижчими показниками виявився нижче середнього 20% та висока лише 7% у студенток. **Висновки**. За результатами педагогічного експерименту можна констатувати, що заняття за best fit є більш ефективним для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів які займались у групах спортивного вдосконалення на базі спортивного комплексу «Фанат» Ужгородського національного університету.  
**Ключові слова**: фізичне виховання, фізична підготовленість, best fit студенти.

**Emilia Madyar-Fazekash, Antonina Spivak, Victoria Susla, Viktor Shelyk. Functional training of best fit students as a tool for improving students' physical fitness.** To increase the level of the educational process in physical education, specialists use modern methodologies and tools that are used in the field of physical culture, sports and fitness industry. One of the methods that can be used in physical education classes is functional training using the best fit method. This method is very popular today and widely developed in the fitness industry, which has a positive effect on the emotional state and sustained interest of those who follow the best fit method, and also increases physical performance. Functional training of best fit students as a tool for improving students' physical fitness. The article highlights the issue of physical fitness of student youth in higher education institutions. The peculiarities of the influence of best fit on the level of physical fitness of students studying at the Uzhhorod National University were studied. **The goal** is to assess the impact of best fit on the level of physical fitness of students of the Uzhhorod National University who are engaged in sports improvement groups. **Material**. 60 18-19-year-old students of the 2nd year of study took part in the pedagogical experiment. Students were divided into EG-30 people and KG-30 people. the research took place during the 2020-2021 academic year. **The results**. According to the results of the study, at the end of the pedagogical experiment, the students demonstrated the following results of the level of physical fitness, where 49%

showed an average level of training and it was the highest, 24% showed an above average level and 20% showed lower indicators below the average and only 7% of female students showed a high level. **Conclusions.** Based on the results of student testing, it can be concluded that almost half of the total number of students (49%) correspond to the average level of physical fitness, which corresponds to the rating of satisfactory, 24% of students showed above average level (the rating is good). 7% of the studied have a high level of preparedness (excellent grade) and 20% of female students have a below-average level (unsatisfactory grade). According to the results of the pedagogical experiment, it can be stated that the best fit classes are more effective for increasing the level of physical fitness of students who are engaged in sports improvement groups based on the "Fanat" sports complex.

**Keywords:** physical education, physical fitness, best fit students.

**Постановка проблеми.** Для підвищення рівня навчального процесу з фізичного виховання спеціалісти використовують сучасні методології та засоби, які використовуються у сфері фізичної культури, спорту і фітнес індустрії. Один із методів який можна застосовувати на заняттях з фізичної культури це функціональне тренування за методикою best fit. Даний метод є дуже популярним на сьогоднішній день і широко розвиненим в фітнес індустрії, який позитивно впливає на емоційний стан і стійкий інтерес, тих хто займається за методикою із best fit, а також підвищує фізичні показники.

Поняття «функціональний тренінг» для переважної більшості студентів та викладачів, є річчю, в яку кожен вкладає свій зміст, часом діаметрально протилежний. В результаті чого, відсутнє чітке визначення. Фізична працездатність є інтегративним показником функціонального стану та функціональної підготовленості організму спортсменів [4,9,11]. Для одних функціональний тренінг – це тренування, яке обов'язково має складатися зі складних, багатокомпонентних вправ, для інших – рухова активність, що нагадує рухи зі звичайного життя, для третіх – це вправи під повільну музику або навпаки, тренування в стилі хардкор. Спробуємо розібратися в цьому різноманітті та вивести більш конкретне визначення цього тренування, максимально детально розібрати кожен аспект.

**Аналіз актуальних досліджень.** Ряд науковців [2, 4-16] висвітлювали у своїй праці використання різних напрямів фітнесу. На сьогоднішній день одна із популярних методик підготовки тих хто займається фізичною культурою і спортом є best fit [4, 9, 11].

**Мета** - оцінити вплив best fit на рівень фізичної підготовленості студентів Ужгородського національного університету, які займаються у групах спортивного вдосконалення.

Незважаючи на популярність даної методики, недостатньо вивченим залишається застосування його в процесі спортивного вдосконалення. Отже, разом із цим постає завдання визначити фізичну підготовленість студентів ДВНЗ «Ужгородський національний університет», які займаються у групах спортивного вдосконалення на базі спортивного комплексу «Фанат».

**Виклад основного матеріалу статті.** Педагогічний експеримент був здійснений з урахуванням сучасних вимог і рекомендацій на базі Ужгородського національного університету. У дослідженні взяло участь 60 студентів II року навчання. Протягом вересня-жовтня 2021 року студенти були протестовані відповідно до рекомендованих тестів та були проаналізовані показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості (табл. 1).

Для визначення витривалості проводили наступний тест: біг 1000 м. Для визначення силових якостей застосовували згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; вис на зігнутих руках; піднімання в сід за 1 хв.; стрибок у довжину з місця, присідання на одній нозі (права/ліва). Швидкість визначали за допомогою бігу на 30 м. Спритність визначали човниковим бігом 4 x 9 м. Гнучкість визначали нахилом тулуба вперед з положення сидячи.

У студентів, що займалися за best fit значно покращились показники з таких контрольних випробувань, як стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4x9 м.), нахил тулуба вперед з положення сидячи. У студентів, що займалися за традиційною програмою значних змін не відбулось.

Таблиця 1

Порівняння показників контрольної та експериментальної груп до та після педагогічного експерименту

№з/п	Тести	КГ		ЕГ	
		До ПЕ	Після ПЕ	До ПЕ	Після ПЕ.
1	Біг 1000м. (хв)	5,14±0,18	5,04±0,13	5,13±0,16	5,03±0,13
2	Біг 30м. (с)	5,6±0,15	5,59±0,14	5,74±0,15	5,95±0,12
3	Стрибки вдовжину з місця (см)	162,76±8,06	169,19±4,11	166,9±9,72	177,9±5,38
4	Човниковий біг (4x9 м.) (с)	11,24±0,29	11,28±0,31	11,37±0,82	10,82±0,24
5	Піднімання в сід за 1 хв. (Раз)	40,7±2,29	41,9±2,36	37,09±4,24	39,4±2,31
6	Згинання, розгинаннярук в упорі (раз)	17,6±2,20	17,19±1,72	14,59±2,26	14,99±2,19
7	Присіданняна правій/лівійнозі (раз)	17,4±2,19	16,4±1,79	15,7±2,38	16,62±1,69
8	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (раз)	18,29±2,14	19±1,62	20,99±1,69	24,1±1,25

За результатами дослідження в кінці педагогічного експерименту ми отримали наступні результати рівня фізичної підготовленості студенток дизайнерів. Середній рівень фізичної підготовленості виявлено де 49% -показали середній рівень підготовки і він був найвищим, вище за середній рівень показали 24% і нижчими показниками виявився нижче середнього 20% та висока лише 7% у студентів.

Також, варто відмітити, що середній показник у фізичній підготовці зріс в обох групах, хоч показник приросту в експериментальній групі більший ніж у два рази - 7,6 балів, в порівнянні з контрольною групою - 3,6 балів відповідно (табл. 2).

Можна відмітити той факт, що студенти, які мали нижчий за високий рівень фізичної підготовленості середній показник не змінився, як у експериментальній так і контрольній групах. А от студенти, які мали середній та нижче середнього рівня фізичної підготовленості середній показник став вищим. У студентів експериментальної групи ці зміни виражено більш яскраво.

Таблиця 2.

Середній показник балів, набраних під час виконання контрольних нормативів, по групах

Групи	До ПЕ	Після ПЕ
Контрольна	59,7	63,2
Експериментальна	59,8	67,6

За результатами математичної статистики ми отримали такі результати, в контрольній групі за значенням t-критерію Стьюдента 1,2, а в експериментальній групі – 2,8. Значення t граничного в обох групах – 2,08.

Отже, у студентів експериментальної групи показник t-критерію більше за показник t граничного, це свідчить про те, що відмінність вибіркового середнього показників достовірна, тобто зміни в значеннях середніх величин є суттєвими і пояснюються не випадковими закономірними обставинами, чого не можна сказати про контрольну групу де показник t-критерію отриманий за формулою при розрахунках, менше t граничного. Це свідчить про те, що суттєвих змін середніх величин не відбулося.

**Висновки.** За результатами тестування студентів можна зробити висновок, про те що практично половина від загальної кількості студентів (49%) відповідають середньому рівню фізичної підготовленості, що відповідає оцінці задовільно, вище середнього рівня (оцінка добре) показали 24% студентів. Високий рівень підготовленості (оцінка відмінно) 7% з досліджуваних і рівень нижче середнього (оцінка незадовільно) має 20% студенток.

За результатами педагогічного експерименту можна констатувати, що заняття за best fit є більш ефективним для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів які займаються у групах спортивного вдосконалення на базі спортивного комплексу «Фанат».

#### Література

1. Іващенко М.В. Комплекси високоінтенсивних вправ у самостійних заняттях студентів педагогічного університету / М. В. Іващенко // Інноваційна педагогіка. – 2019. – Вип.19. Т. 3.- С. 98-101.
2. Гуцул Н. З. Підвищення рівня фізичної підготовленості за методикою «ТАБАТА» для майбутніх фахівців дизайнерів. / Лешик В. В., Рихаль В. І., Гук Г. І. // *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation)* : науковий журнал. – Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2022. – No 10. – 95-100с. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.12>
3. Гуцул Н., Мадяр-Фазекаш Е.О., Ворончак М. Фізичний розвиток і фізична підготовленість студентів різних функціональних груп здоров'я. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Випуск 6 (151) 2022. С. 55-60
4. Донець О. В., Гуцул Н. З., Вовк І. В., Мадяр-Фазекаш Е. О. Методика проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій :навч.-метод. посіб. [для студентів фізичного виховання вищих. навч. закладів] / укл. : Донець О. В., Гуцул Н. З., Вовк І. В., Мадяр-Фазекаш Е. О. –Полтава : Сімон, 2022. – 49 с.
5. Кириченко Е. Система Табата в процесі фізичної підготовки студентів ВУЗ / Е. Кириченко, О. Терехина, С. Луценко, А. Кубатко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 7(26). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. – С. 80-84.
6. Кокарева С.М. Обґрунтування використаних вправ TRX та методики Ізумі Табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту / С.М. Кокарева, Б.В. Кокарев // зб. наук. праць. – Житомир : ФОП Євгенюк О.О., 2016. – Вип. 2. – С. 69-73.
7. Кокарева С.М. Система табата як напрямок удосконалення процесу підготовки футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 3. С. 314-319.
8. Мадяр-Фазекаш Е.О., Окопний А, Ворончак М. Виховання загальної витривалості методом «ТАБАТА» на заняттях фізичної культури студентів Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Випуск 7 (152) 2022. С. 83-87
9. Маріонда І.І., Мадяр-Фазекаш Е.О., Степчук Н.В. Фітнес-програми у системі навчально-тренувальних занять з фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Випуск 6 (151) 2022. С. 98-102
10. Пашкевич, С., Бондаренко, Н., & Нікуліна, Г. (2015). Effect of Tabata Methods as Interval Training Variant on Physical Performance of Pedagogical University Students. *Teoriã Ta Metodika Fizičnogo Vihovannã*, (2), 47-51.

11. Федорина Т. Є. Використання інноваційних підходів при проведенні занять з фізичного виховання для студентів НТУ "ХПІ" / Т. Є. Федорина, А. Ю. Арабаджи, В. І. Петренко // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурноспортивної освіти : матеріали 1-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 жовтня 2019 р. - Health of nation and improvement of physical culture and sports education : 1st Intern. Sci. and Practical Conf., October 3-4, 2019 / гол. ред. А. В. Кіпенський ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків : Мадрид, 2019. – С. 278-279.
12. Халайджі, С. В. Заохочення студентів до занять фізичною культурою шляхом використання в освітньому процесі системи Табата / С. В. Халайджі, Н. В. Павлова // 36. тез доп. 79-ї наук. конф. викл. акад., Одеса, 16–19 квіт. 2019 р. / Одес. нац. акад. харч. технологій ; під заг. ред. Б. В. Єгорова. – Одеса, 2019. – С. 427–429.
13. Швець О. Застосування тренувального методу tabata на заняттях з фізичного виховання факультативних груп напрямку «силові та кардіо тренування» / Оксана Швець / Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання у ЗВО в сучасних умовах: матеріали круглого столу [Електронний ресурс] / гол. ред. В.М. Мірошніченко; ред. кол. О.Ю. Брезденюк, О.П. Швець, В.С. Білоус, Т.В. Осаволюк, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 21 січня 2021. – Вінниця, 2021. – Вип. 3. – С. 34.
14. Farah A. Testing Tabata High-Intensity Interval Training Protocol in Hispanic Obese Women / Farah A. et al. // Journal of Women's Health Physical Therapy. — 2014.-Vol. 38. — N. 3. — P. 99 — 103.
15. Fortner H. A. Differential Response To Tabata Interval Versus Traditional Kettlebell Training Protocol. / H. A. FORTNER et al. // International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings. — 2013. — Vol. 9. — No. 1. — P. 21.
16. Tabata I. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO2max. / I. Tabata Med Sci Sports Exerc.- 1996. — № 28(10). — P. 27-30. — Режим доступу: <http://www.bodyrecomposition.com/research-review/effects-of-moderate-intensity-endurance-and-high-intensity-intermittent-training-on-anaerobic-capacity-and-vo2-max.html>

#### References

1. Ivashchenko M.V. (2019) Kompleksy vysokointensivnykh vprav u samostiinykh zaniattiakh studentiv pedahohichnoho universytetu / M. V. Ivashchenko // Innovatsiina pedahohika. – 2019. – Vyp.19. T. 3.- S. 98-101.
2. Hutsul N. Z. (2022) Pidvyshchennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti za metodykou «TABATA» dlia maibutnikh fakhivtsiv dizaineriv. / Leshyk V. V., Rykhal V. I., Huk H. I. // Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny (Rehabilitation & Recreation) : naukovyi zhurnal. – Rivne : Vydavnychi dim «Helvetyka», 2022. – No 10. – 95-100s. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.12>
3. Hutsul N., Madiar-Fazekash E.O., Voronchak M. (2022) Fizychni rozvytok i fizychna pidhotovlenist studentiv riznykh funktsionalnykh hrup zdorovia. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) Vypusk 6 (151) 2022. S. 55-60
4. Donets O. V., Hutsul N. Z., Vovk I. V., Madiar-Fazekash E. O. (2022) Metodyka provedennia zaniat z fizychnoho vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity zasobamy suchasnykh fitnes-tekhnologii :navch.-metod. posib. [dlia studentiv fizychnoho vykhovannia vyshchych. navch. zakladiv] / ukl. : Donets O. V., Hutsul N. Z., Vovk I. V., Madiar-Fazekash E. O. –Poltava : Simon, 2022. – 49 s.
5. Kyrychenko E. (2019) Systema Tabata v protsesse fizycheskoi podhotovky studentov VUZ / E. Kyrychenko, O. Terekhyna, S. Lutsenko, A. Kubatko // Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats. – Vyp. 7(26). – Vinnytsia: TOV «Planer», 2019. – S. 80-84.
6. Kokareva S.M. (2016) Obgruntuvannia vykorystanykh vprav TRX ta metodyky Izumi Tabata dlia orhanizatsii zaniat iz zahalnoi fizychnoi ta spetsialnoi rukhovoii pidhotovky sportsmeniv u ihrovykh vydakh sportu / S.M. Kokareva, B.V. Kokarev // zb. nauk. prats. – Zhytomyr : FOP Yeveniuk O.O., 2016. – Vyp. 2. – S. 69-73.
7. Kokareva S.M. (2017) Systema tabata yak napriamok udoskonalennia protsesu pidhotovky futbolistiv. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Vinnytsia: TOV «Planer», 2017. Vyp. 3. S. 314-319.
8. Madiar-Fazekash E.O., Okopnyi A, Voronchak M. (2022) Vykhovannia zahalnoi vytryvalosti metodom «TABATA» na zaniattiakh fizychnoi kultury studentiv Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) Vypusk 7 (152) 2022. S. 83-87
9. Marionda I.I., Madiar-Fazekash E.O., Stepchuk N.V. (2022) Fitnes-prohramy u systemi navchalno-trenувальnykh zaniat z fizychnoi kultury. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) Vypusk 6 (151) 2022. S. 98-102
10. Pashkevych, S., Bondarenko, N., & Nikulina, H. (2015). Effect of Tabata Methods as Interval Training Variant on Physical Performance of Pedagogical University Students. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, (2), 47-51.
11. Fedoryna T. Ye. (2019) Vykorystannia innovatsiinykh pidkhodiv pry provedenni zaniat z fizychnoho vykhovannia dlia studentiv NTU "KhPI" / T. Ye. Fedoryna, A. Yu. Arabadzy, V. I. Petrenko // Zdorovia natsii i vdoskonalennia fizkulturnosportyvnoi osvity : materialy 1-yi Mizhnar. nauk.-prakt. konf., 3-4 zhovtnia 2019 r. - Health of nation and improvement of physical culture and sports education : 1st Intern. Sci. and Practical Conf., October 3-4, 2019 / hol. red. A. V. Kipenskyi ; Nats. tekhn. un-t "Kharkiv. politekhn. in-t". – Kharkiv : Madryd, 2019. – S. 278-279.
12. Khalaidzhi, S. V. (2019) Zaokhochennia studentiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu shliakhom vykorystannia v osvitnomu protsesi systemy Tabata / S. V. Khalaidzhi, N. V. Pavlova // Zb. tez dop. 79-yi nauk. konf. vykl. akad., Odеса, 16–19 kvit. 2019 r. / Odes. nats. akad. kharch. tekhnologii ; pid zah. red. B. V. Yehorova. – Odеса, 2019. – S. 427–429.
13. Shvets O. (2021) Zastosuvannia trenувального методу tabata na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia

fakultatyvnykh hrup napriamku «sylovi ta kardio trenuvannia» / Oksana Shvets / Osoblyvosti vykladannia dystsypliny Fizychno vykhovannia u ZVO v suchasnykh umovakh: materialy kruhloho stolu [Elektronnyi resurs] / hol. red. V.M. Miroshnichenko; red. kol. O.Iu. Brezdeniuk, O.P. Shvets, V.S. Bilous, T.V. Osavoliuk, Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Mykhaila Kotsiubynskoho, Vinnytsia, 21 sichnia 2021. – Vinnytsia, 2021. – Vyp. 3. – S. 34.

14. Farah A. (2014) Testing Tabata High-Intensity Interval Training Protocol in Hispanic Obese Women / Farah A. et al. // Journal of Womens Health Physical Therapy. — 2014.- Vol. 38. — N. 3. — P. 99 — 103.

2. Fortner H. A. (2013) Differential Response To Tabata Interval Versus Traditional Kettlebell Training Protocol. / H. A. FORTNER et al. // International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings. — 2013. — Vol. 9. — No. 1. — R. 21.

3. Tabata I. (1996) Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO<sub>2</sub>max. / I. Tabata Med Sci Sports Exerc.- 1996. — № 28(10). — R. 27-30. — Rezhym dostupu: <http://www.bodyrecomposition.com/research-review/effects-of-moderate-intensity-endurance-and-high-intensity-intermittent-training-on-anaerobic-capacity-and-vo2-max.html>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).14  
УДК 796.015.132:796.81

**Мадяр-Фазекаш Е.**

**ст.викладач кафедри ФВ**

**Ужгородського національного університету, м. Ужгород**

**Окопний А.М.**

**доцент, доцент кафедри педагогіки і психології**

**Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м Львів**

**Черкасова А.К.**

**Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського**

**Мельник О.О.**

**Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського**

**Шекель В. О.**

**Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського**

#### **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ СЕКЦІЮ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ**

У статті розглянуто зміст фізичної підготовки студентів факультету фізичної культури, що займаються вільною боротьбою. Виявлено рівень фізичної та технічної підготовленості у борці вільного стилю. Вільна боротьба – яскравий, динамічний та видовищний вид спортивного одноборства у програмі Олімпійських ігор. Вид спорту, у якому переможний результат буде залежати від фізичних якостей спортсмена і підготовки до активної фізичної, функціональної та змагальної діяльності. Сучасній боротьбі притаманні дуже високі та всебічні вимоги до сторін спортивної підготовленості, це надає змогу передбачити вибір актуальних, обґрунтованих та адекватних засобів та методів тренувань. Одним з головних місць підготовки борців вільного стилю під час навчання у вищих навчальних закладах є заняття у секції з даного виду одноборств. Секційні заняття сприяють повноцінному фізичному розвитку студентів після навчального дня, дають можливість емоційного розвантаження. Головне завдання, у підготовці борців, під час секційних занять – гармонійний розвиток фізичних якостей спортсменів. І тому саме цей етап є гарантією кращого засвоєння техніко-тактичних дій, які в подальшому сприятимуть швидкому формуванню рухових вмінь і навичок та реалізації їх під час змагальної діяльності.

**Ключові слова:** фізична підготовка, вільна боротьба, студенти, фізична та технічна підготовленість.

**Madyar-Fazekash E., Okopnyy A., Cherkasova A., Melnyk O., Shekel V. Physical fitness of students attending the freestyle wrestling section.** Research and experimental research made it possible to reveal the level of physical fitness of students of the Faculty of Physical Education, who are engaged in freestyle wrestling. The indicators obtained in the test tests revealed that the physical qualities of the subjects were formed gradually. A slight advantage is observed in indicators of speed and strength formation. It is these qualities that are a priority for freestyle wrestlers, which was confirmed by the conducted experimental research.

In classes, depending on the period of training, various tasks, means and training methods are used. It is more effective to alternate different sets of exercises using a variety of training methods. For the age of athletes presented in the work, competitive, circular, methods and methods of speech and demonstration are best suited when performing specially preparatory, competitive exercises, exercises with partners or a dummy.

According to the results of the experimental research, it was found that students improved their results in all test exercises by the end of the academic year. The technical preparation of freestyle wrestlers has undergone the same changes. According to the results of the educational and training year, the average score of the subjects increased in all technical and tactical actions. Which indicates the correct selection of means and methods of physical education. At the same time, the conditions of students' workload during the day were also taken into account, because in the first half of the day they are busy with academic work, training was held in the evening.

An analysis of the competitive activity of students of the Faculty of Physical Education, who are engaged in the freestyle wrestling section, showed that the boys took an active part in all competitions during the academic year. The following