

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

# ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СХІДНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ



*Демідова Оксана, Полякова Антоніна, Данюк Аліса, Бойко Сергій*  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**DOI: [10.32540/2071-1476-2023-1-015](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-015)**

### **Annotation**

**Introduction.** Today, the question of ways and methods of maintaining a high level of health - physical, mental, social and spiritual - is relevant for everyone. This is especially true for adolescent children, who often experience anxiety, low self-esteem, and lack of self-confidence, which can lead to aggression and deterioration of mental and spiritual health. The introduction of distance learning as a result of the epidemiological situation around the world and the ongoing military actions in Ukraine has further exacerbated the problems of preserving the health of the younger generation, which requires new approaches to organizing the educational process, including physical education. An effective way to improve the physical and mental health of middle school children is to conduct independent physical education classes using means from various sports. In order to achieve harmonious personality development, experts advise to pay attention to the types of oriental and national martial arts, to consider and understand their history and philosophy. The article deals with the issues of using elements of martial arts in the process of conducting independent physical education classes with secondary school children in the conditions of distance learning.

The hypothesis of the research is that the use of means of oriental martial arts in the process of conducting independent physical education classes with secondary school children in the conditions of distance learning during wartime will improve their psychophysical state.

**The purpose of the study:** to scientifically substantiate the use of elements of oriental martial arts in the process of conducting independent physical education classes with secondary school children in the conditions of distance learning during wartime to improve their psychophysical condition.

**Material and Methods:** theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, questionnaires, pedagogical testing, functional research methods, methods of psychodiagnostics, methods of mathematical statistics.

The study involved 100 adolescents aged 14-15 who were engaged in distance learning activities during wartime at the municipal educational institution Lyceum No. 1 of the Kamians'ke City Council.

**Results:** the study determined that the introduction of the methodology of using elements of martial arts in the process of conducting independent physical education classes with secondary school children in the conditions of distance learning during wartime is promoted: reducing adolescent anxiety, improving children's happiness, adolescents' adaptation to stressful situations, increasing children's motivation to engage in physical education in distance learning, improving performance and increasing students' coordination and strength.

### **Conclusions.**

1. In the conditions of distance learning, in order to maintain appropriate physical and functional fitness of middle school children and improve their mental health, an effective means is to conduct independent physical education classes using the means of various sports, in particular, using elements of martial arts.

2. The use of elements of oriental martial arts in the process of conducting independent physical education classes in the conditions of distance learning in wartime effectively affects the improvement of the psychophysical state

of adolescents: reduces their level of stress and anxiety, makes them feel happier and more active, increases the level of physical preparedness and helps to improve performance, motivates children to engage in physical education.

**Keywords:** adolescents aged 14-15, distance learning, psychophysical state, military conflict, general secondary education institutions.

### Анотація

**Вступ.** На сьогоднішній день для кожної людини актуальним є питання щодо способів і методів збереження високого рівня здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. Особливо це стосується дітей підліткового віку, у яких дуже часто простежується тривожність, зниження самооцінки та невпевненість у своїх силах, що може призвести до агресії та погіршення психічного і духовного здоров'я. Впровадження дистанційного навчання внаслідок епідеміологічної ситуації, яка склалась в усьому світі та внаслідок воєнних дій, які відбуваються в Україні, ще більше загострило проблему збереження здоров'я молодого покоління, що потребує нових підходів щодо організації освітнього процесу, зокрема занять фізичним вихованням. Дієвим засобом вирішення питань покращення фізичного та психічного стану дітей середнього шкільного віку є проведення самостійних занять фізичним вихованням з використанням засобів з різних видів спорту. Для досягнення саме гармонійного розвитку особистості фахівці радять звернути увагу на види східних і національних єдиноборств, розглянути і зрозуміти їх історію і філософію. В статті розглядаються питання щодо використання елементів східних бойових мистецтв у процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання.

**Гіпотеза дослідження** полягає у тому, що використання засобів східних бойових мистецтв у процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання в період воєнного часу дозволить покращити їх психофізичний стан.

**Мета дослідження:** науково обґрунтувати використання елементів східних бойових мистецтв у процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання в період воєнного часу для покращення їх психофізичного стану.

**Матеріал і методи:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне тестування, функціональні методи дослідження, методи психодіагностики, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 100 підлітків 14-15 років, які здійснювали освітню діяльність в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу на базі комунального закладу освіти «Ліцей №1» Кам'янської міської ради.

**Результати:** в результаті дослідження визначено, що впровадження методики використання елементів східних бойових мистецтв у процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання в період воєнного часу сприяє: зниженню рівня тривожності підлітків, покращенню показників щастя дітей, адаптації організму підлітків до стресових ситуацій, підвищенню вмотивованості дітей до занять фізичною культурою в умовах дистанційного навчання та покращенню в учнів показників координаційних здібностей і показників сили.

### Висновки.

1. В умовах дистанційного навчання для підтримки відповідної фізичної та функціональної підготовленості дітей середнього шкільного віку та покращення їх психічного здоров'я дієвим засобом є проведення самостійних занять фізичним вихованням з використанням засобів різних видів спорту, зокрема з використанням елементів східних бойових мистецтв.

2. Використання елементів східних бойових мистецтв у процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу ефективно впливає на підвищення психофізичного стану підлітків: знижує їх рівень стресу та тривоги, дає можливість відчувати себе більш щасливими та активними, підвищує рівень фізичної підготовленості та сприяє покращенню роботоздатності, вмотивовує дітей займатись фізичним вихованням.

**Ключові слова:** підлітки 14-15 років, дистанційна форма навчання, психофізичний стан, воєнний конфлікт, заклади загальної середньої освіти.

**Вступ.** Дистанційне навчання досить стрімко увійшло в життя людей багатьох країн світу. Цей доволі складний, але цікавий процес спонукав усіх учасників освітнього процесу засвоїти нові технології, навчитись по-новому, сприймати інформацію і надавати її, інакше спілкуватись і підтримувати зв'язок, шукати нові засоби подальшого розвитку [4, 14, 25].

Питаннями дистанційного навчання займалось багато фахівців. Організацію дистанційного навчання в своїх роботах розглядали В.В. Вишнівський, М.П. Гніденко, Г.І. Гайдур, О.О. Ільїн [4]. Системі дистанційного навчання керівників форм фізичної підготовки присвячені роботи М.В. Корчагіна, О.М. Ольхового, І.В. Баркатова [19]. Питанням організації дистанційного навчання у фізичному вихованні присвячені роботи О.А. Согоконь, О.В. Донець, В.Д. Гогоць [30], О.О. Кошелевої, Т.В. Сидорчук, М.П. Пітина [18]; О.А. Череповської [31].

Особливості проведення занять з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти в умовах дистанційного навчання розглядаються в роботах: О. Баштовенко, С. Станєва [1], Д. Лазебного-Чоловського [20], І. Воловик [7]. Не залишилась без уваги ця проблематика і в школах зарубіжних країн, в яких діти теж змушені були перейти на дистанційне навчання. Так, питання дистанційного навчання в своїх дослідженнях розглядали: Killian, C. M., Kinder, C. J., and Woods, A. M. [35], Emily M. D'Agostino, Mark Urtel, Collin A. Webster, Jaimie McMullen and Brian Culp [33], Webster, C. A., Emily, D. A., Urtel, M., McMullen, J., Culp, B., Egan, C. A., et al. [37].

На відміну від інших предметів, які вивчають в школі, фізична культура вимагає певного підходу, особливо в умовах дистанційного навчання, тому що в даному випадку виконання тільки тестових завдань не вирішить питань, пов'язаних з покращенням фізичним розвитком та фізичною та функціональною підготовленістю дитини. Теоретичні знання є важливою і невід'ємною частиною проведення занять з фізичної культури, але безпосередньо виконання різноманітних фізичних вправ є основною запорукою покращення психічного і фізичного

стану дитини [3, 13].

Обов'язкові заняття з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності учнів, забезпечити відновлення їхньої розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Особливо актуально ця проблема проявляється в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу. Розв'язанню цього завдання сприяють самостійні заняття фізичними вправами протягом тижня, які дають змогу ліквідувати недоліки рухової діяльності школярів та сприяють активнішому засвоєнню навчальної програми. Такі заняття допомагають оволодіти низкою нових рухових умінь і навичок, непередбачених програмою із фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність [15, 21, 27].

Самостійні заняття широко застосовуються в закладах освіти в різноманітних формах. Цим питанням присвячено достатню кількість наукових робіт. Так, Т.Г. Овчаренко [23] розглядає самостійну роботу, як будь-яку організовану активну діяльність школярів, спрямовану на досягнення дидактичної мети в спеціально відведений для цього час. О.О. Власюк [6] зазначає, що самостійна робота – це діяльність, мета якої – оволодіння навчальним матеріалом або його застосування, – яка відбувається без участі вчителя. А.В. Віндюк визначає самостійну роботу як важливий метод навчання, що передбачає індивідуальну активність учнів під час закріплення отриманих знань, навичок, умінь і під час підготовки до занять [2].

У науковій літературі самостійну роботу школярів також розглядають як різноманітні види індивідуальної й групової пізнавальної діяльності, які здійснюються на аудиторних заняттях і в

позааудиторний час; різноманітні типи навчальних завдань, що виконуються під керівництвом учителя [23]; система організації роботи, за якою управління навчальною діяльністю учнів відбувається за відсутності вчителя та без його безпосередньої допомоги [16, 17]; робота школярів, що проводиться за спеціальним індивідуальним навчальним планом, складеним на основі врахування їхніх індивідуальних особливостей і пізнавальних можливостей [6, 27].

Планування самостійних занять фізичними вправами спрямоване на досягнення єдиної мети, яка стоїть перед учнями всіх медичних груп – збереження хорошого здоров'я, підтримання високого рівня фізичної і розумової працездатності [8].

Спрямованість самостійних занять фізичним вихованням залежить від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і функціональної підготовленості учнів. Фахівці виділяють наступні спрямованості [22]: гігієнічна; оздоровчо-рекреативна; лікувальна; загально-фізична; спортивна; професійно-прикладна.

В умовах дистанційного навчання, особливо в період воєнного часу, завданням самостійних занять з дітьми середнього шкільного віку буде не лише підтримка відповідного рівня фізичної підготовленості підлітків, а і покращення їх психічного стану. Для реалізації таких задач фахівці пропонують застосовувати східні бойові мистецтва. Бойові мистецтва виховують реалізм, наполегливість і прагнення до досконалості і руху вперед. Бойові мистецтва – це не тільки оздоровча гімнастика, але і лікування фізичної та духовної складової [10]. Саме духовний чинник є провідним і системоутворюючим в східній цивілізації на всьому шляху її розвитку, а філософія – ключовий нормативний компонент всієї діяльності людини [5].

Таблиця 1

**Модель структури самостійних занять з фізичного виховання  
з використанням елементів східних бойових мистецтв**

| Частина заняття    | Зміст   | Тривалість, хв. | ЧСС, уд•хв <sup>-1</sup> |
|--------------------|---|-----------------|--------------------------|
| Підготовча частина | "Перший блок":<br>"Теоретичний блок"  | 10              |                          |
|                    | "Другий блок": Біг на місці; загально-розвиваючі вправи; в залежності від завдань заняття: спеціальні вправи та специфічні форми пересувань; вправи на динамічну і статичну рівновагу   | 10              | 120-140                  |
| Основна частина    | "Перший блок":<br>Засвоєння та виконання елементів: "Стійка вершник на коні (Кіба даті)", "Передня стійка (Джор ма бу)", "Кошача позиція (Джор ма Бу)", "Бойова стійка"   | 10              | 130-140                  |
|                    | "Другий блок":<br>Відпрацювання трьох основних ударів: "Кроковий удар"; "Удар топки"; "Бічний удар".  | 10              | 140-160                  |
|                    | "Третій блок":<br>В залежності від завдань заняття виконувались стійки: "Стійка вершник на коні (Кіба даті)", "Передня стійка (Джор ма бу)", "Кошача позиція (Джор ма Бу)", "Бойова стійка" та переміщення  | 5               | 130-150                  |
|                    | "Четвертий блок":<br>В залежності від завдань заняття, відпрацьовувалась техніка рук: «Прямий удару вертикальним кулаком Ноу Мун Чуй», «Удари ліктем» та техніка ніг: «Прямий удар», «Прямий стопорний удар», «Бічний удар»; комбінації з елементів Він Чун | 5               | 140-160                  |
|                    | "П'ятий блок":<br>Вправи на гнучкість із застосуванням елементів йоги   | 5               | 120-130                  |
| Заклучна частина   | Релаксаційний компонент<br>Дихальні вправи, вправи на розслаблення.   | 5               | 80-90                    |
| Тривалість заняття |   | 60 хв.          |                          |

Широке застосування елементів єдиноборств спостерігається у фізичному вихованні як здобувачів вищої освіти [32], так і в системі освіти здобувачів загальної середньої освіти.

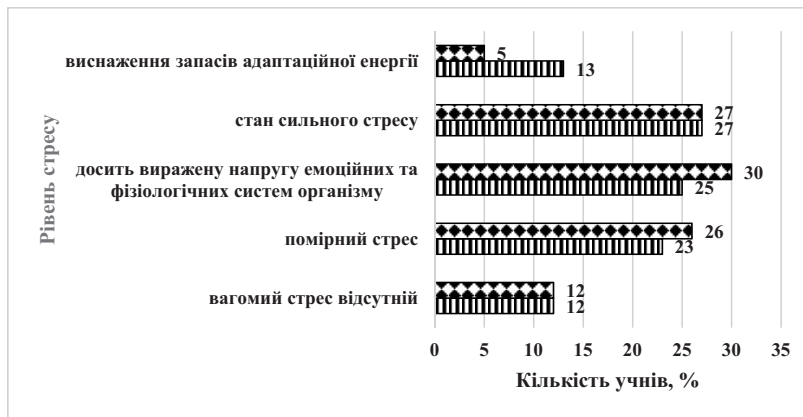
Особливостям викладання бойових мистецтв в загальноосвітній школі присвячено дослідження В. Олійник [24], в якому розглядається питання щодо впровадження в освітній процес шкіл занять з таекван-до. Визначення впливу засобів змішаних бойових мистецтв на фізичний та функціональний стан підлітків 15-16 років досліджують у своїй

роботі К.В. Дроздова, А.С. Додосева, Д.С. Пустомельник [12].

Л.С. Рибалко, Д.С. Іванов наголошують, що місія «Нової української школи» полягає в тому, щоб організувати допомогу школярам, розкривати й розвивати їхні здібності й таланти на основі партнерства між педагогами, батьками й учнями. І пропонують проводити для старшокласників, учителів і батьків майстер-клас «Оволодіваємо елементами самооборони: джиуджитсу». Завдання майстер-класу – ознайомити учасників освітнього процесу в закладах загальної

середньої освіти з технікою самооборони джиуджитсу та сприяти інтересу до спортивних видів діяльності [28].

Цікавим прикладом поєднання освіти та східних бойових мистецтв є Львівська середня загальноосвітня школа східних мов та східних бойових мистецтв «Будокан» з поглибленим вивченням іноземних мов. Освітня концепція «Будокану» базується на моделі поєднання сучасної фінської освітньої моделі та східної (передусім, Японії та Китаю) передачі та здобування знань концепції – Shu–Ha–Ri. В процесі такого по-

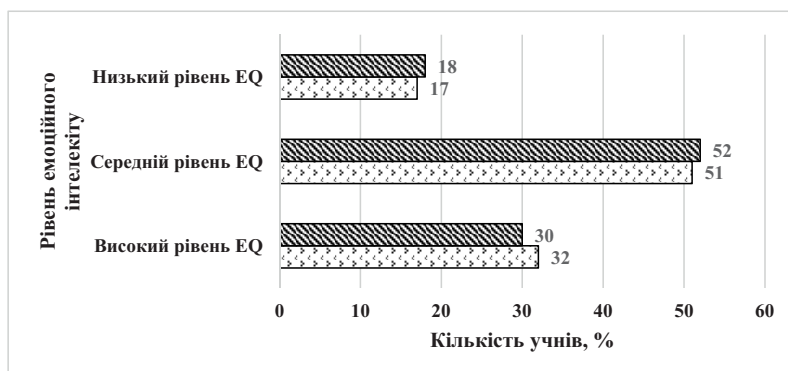


**Рис. 1.** Розподіл дітей середнього шкільного віку за ступенем наявності в них стресу за результатами «Тесту на визначення стресу за В.Ю. Щербатих» до та після експерименту, %

єднання діти водночас з освітніми компонентами набувають компетенції з бойових мистецтв [26].

Серед багатьох видів східних бойових мистецтв цікавим і дієвим для розвитку як духовної, так і фізичної сили є «Кунгфу». В практиці фізичного виховання цей вид бойових мистецтв застосовується недостатньо, хоча «Кунгфу» – прирівнюється до абсолютної психофізичної досконалості людини. У самому Китаї це слово означає ідеальна майстерність, навик, доведений до максимального ступеня володіння. Будь-яка людина з раннього

дитинства до глибокої старості може практикувати поодинокі формальні вправи «внутрішніх» стилів «Кунгфу»: Сіньї цюань, Тайцзи цюань, Багуачжан і ін. [5, 9, 10]. Одним зі стилів «Кунгфу» є Він Чун. Людина, яка практикує бойове мистецтво Він Чун, прагне до гармонії у всіх сферах свого життя. Вона буде шукати можливості і час, щоб паралельно розвивалися такі аспекти (сторони) життя як: здоров'я (фізичне і духовне); сім'я, довірчі відносини; робота (улюблене заняття, бізнес), що приносить моральне і матеріальне задоволення (задо-



**Рис. 2.** Розподіл дітей середнього шкільного віку за результатами тесту емоційного інтелекту Холла до та після експерименту, %

EQ – емоційний інтелект.

■ до експерименту □ після експерименту

вольняє особисті амбіції, дозволяє мати необхідний достаток); відпочинок, хобі, час для себе; тренування (розуму, тіла, духу); спілкування з друзями, близькими людьми [5, 9].

Пошук нових підходів щодо покращення психічного і фізичного стану дітей різного віку у період дистанційного навчання і у період воєнного часу є актуальним, і, на наш погляд, залучення дітей середнього шкільного віку до самостійних занять фізичним вихованням з використанням елементів східних бойових мистецтв, допоможе в вирішенні цього питання. Заслужує на увагу і те, що оволодіти стилем Він Чун можна в домашніх умовах за допомогою методичних рекомендацій та під час спілкування з тренером та вчителем під час онлайн-занять, що має свої переваги в умовах дистанційного навчання.

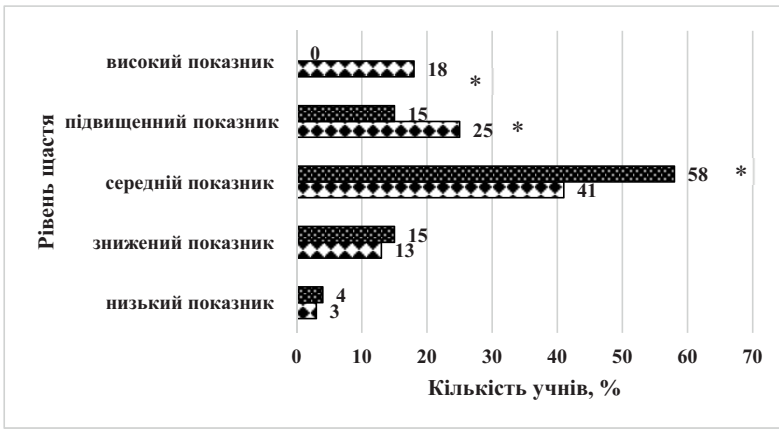
**Мета дослідження:** науково обґрунтувати використання засобів східних бойових мистецтв в процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання в період воєнного часу для покращення психофізичного стану дітей середнього шкільного віку.

#### Матеріали і методи

**Методи:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне тестування, функціональні методи дослідження, методи психодіагностики, методи визначення рухової активності, методи математичної статистики.

**Статистичний аналіз.** Обробку результатів дослідження було здійснено статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистики автоматизованих систем обробки даних STATISTICA 6.0, а також редактора електронних таблиць EXCEL-2020 для Mac OS.

**Учасники.** Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту було залучено



**Рис. 3. Розподіл дітей середнього шкільного віку за результатами методики «Оксфордський опитувальник щастя» до та після експерименту, %**

Примітка: \* -  $p < 0,05$  порівняно з величинами показників, зареєстрованих у групі на початку і в кінці експерименту.

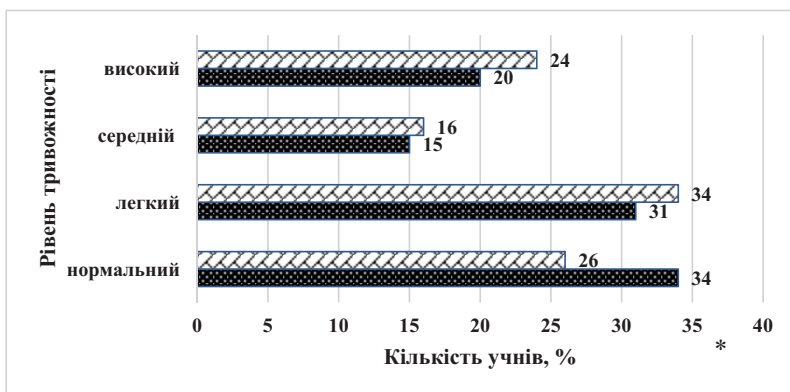
■ до експерименту    ▨ після експерименту

100 підлітків віком 14-15 років. Від усіх батьків підлітків, які брали участь у дослідженні, було отримано інформовану згоду на участь у тестуванні.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось на базі комунального закладу освіти «Лицей №1» Кам'янської міської ради. У дослідженні брали участь

100 респондентів віком 14-15 років, які не мали відхилень у стані здоров'я. Дослідження проводилось в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу.

В ході дослідження: визначено рівень психофізичного стану дітей середнього шкільного віку на початку і в кінці експерименту; розроблено та впроваджено



**Рис. 4. Розподіл дітей середнього шкільного віку за проявами тривожності до та після експерименту, %**

Примітка: \* -  $p < 0,05$  порівняно з величинами показників, зареєстрованих у групі на початку і в кінці експерименту.

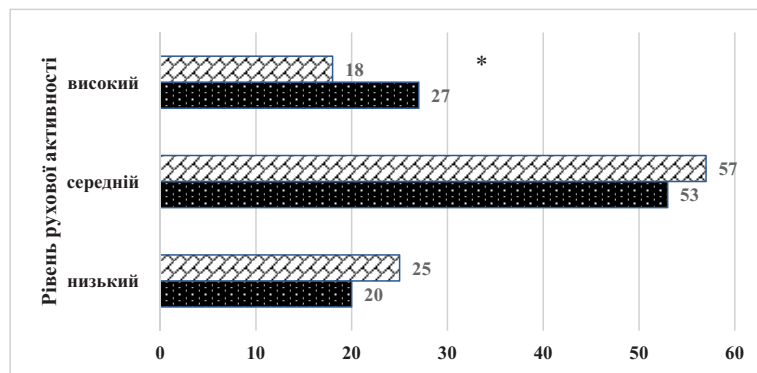
▨ до експерименту    ■ після експерименту

методику використання елементів східних бойових мистецтв у процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання з дітьми середнього шкільного віку для підвищення рівня їх психофізичного стану.

Ефективність експерименту визначалась за показниками психофізичного стану дітей середнього шкільного віку, які було визначено до та після експерименту: показники психічного стану підлітків 14-15 років за результатами тестів: «Тест на визначення стресу за В.Ю. Щербатих», «Тест емоційного інтелекту Холла», «Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)», «Шкала Бека для оцінки тривожності»; показники рухової активності за результатами анкети: «Моя рухова активність»; інтереси дітей за результатами анкети «Мотивація занять фізичною культурою»; показники функціонального стану за результатами проб: «Штанге», «Генчі»; показники фізичної підготовленості за результатами тестів: «Тест «Фламінго»»; «Піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв, кількість разів». Тести і анкетування підлітки проходили за допомогою платформи ClassTime.

Таким чином, в ході дослідження було визначено особливості застосування елементів східних бойових мистецтв в процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу, розроблено моделі самостійних занять з фізичного виховання з використанням елементів східних бойових мистецтв із застосуванням додаткового інвентарю для розвитку фізичних якостей учнів 14-15 років і теоретичних блоків для формування здорового способу життя дітей середнього шкільного віку

**Результати.** Протягом експерименту нами вивчались питання



**Рис. 5. Розподіл дітей середнього шкільного віку за рівнем рухової активності до та після експерименту, %**

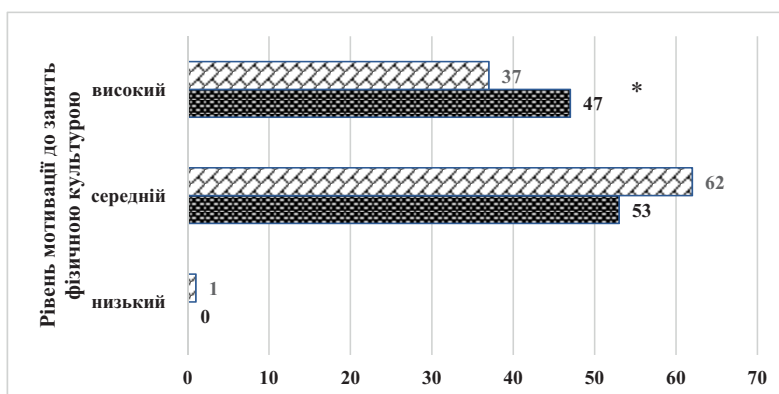
Примітка: \* -  $p < 0,05$  порівняно з величинами показників, зареєстрованих у групі на початку і в кінці експерименту.

■ до експерименту ■ після експерименту

впливу самостійних занять з фізичного виховання з використанням елементів східних бойових мистецтв на психофізичний стан дітей середнього шкільного віку. Самостійні заняття з фізичного виховання проводились в умовах дистанційного навчання у період воєнного стану. Визначались показники психофізичного стану

дітей 14-15 років на початку і наприкінці експерименту.

На початок експерименту за результатами тесту «Тест на визначення стресу за В.Ю. Щербатих» лише у 5% підлітків вагомий стрес був відсутній, у 95% учнів спостерігались різні ознаки стресу. Серед них у 27% підлітків відчувався помірний стрес, у 30%



**Рис. 6. Розподіл дітей середнього шкільного віку за рівнем мотивації до занять фізичною культурою до та після експерименту, %**

Примітка: \* -  $p < 0,05$  порівняно з величинами показників, зареєстрованих у групі на початку і в кінці експерименту.

■ до експерименту ■ після експерименту

учнів спостерігалась досить виражена напруга емоційних та фізіологічних систем організму, в стані сильного стресу перебувало 26% підлітків, у 12% учнів спостерігалось виснаження запасів адаптаційної енергії (рис. 1).

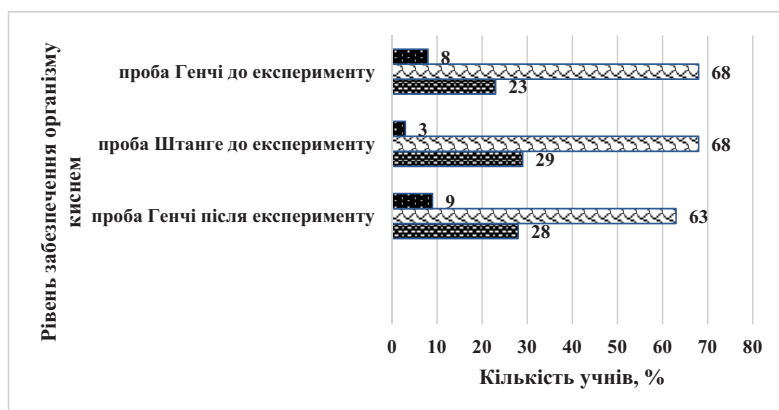
За результатами тесту Холла на початок експерименту було визначено, що у 51% респондентів спостерігався високий рівень емоційного інтелекту, 47% підлітків мали середній рівень емоційного інтелекту і у 2% учнів – емоційний інтелект відповідав низькому рівню (рис. 2).

Аналіз результатів опитування за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» показав, що серед підлітків 14-15 років, які брали участь у дослідженні, на початок експерименту, відчуття щастя на рівні середнього показника спостерігалось у 58% учнів, підвищений показник мали 15% досліджуваних, високі показники не спостерігались у жодного респондента, на відміну від низьких, які мали 4% підлітків, і знижених, які були присутні 23% осіб (рис. 3).

Результати аналізу проходження тесту «Шкала Бека для оцінки тривожності», показали, що на початок експерименту серед опитуваних підлітків 14-15 років у 24% осіб спостерігався високий рівень тривожності, 16% респондентів мали середній рівень тривожності, 34% – легкій і лише у 25% учнів – нормальний рівень тривожності (рис. 4).

Результати анкетування рівня рухової активності підлітків 14-15 років за анкету «Моя рухова активність» свідчать, що на початок експерименту у 40% підлітків спостерігався низький рівень рухової активності (рис. 5).

Рівень вмотивованості здобувачів освіти було визначено за допомогою анкети «Мотивація занять фізичною культурою». За результатами опитування на початок експерименту у 37% підлітків спостерігалась висока



**Рис. 7. Розподіл дітей середнього шкільного віку за функціональними показниками стану дихальної системи до та після експерименту, %**

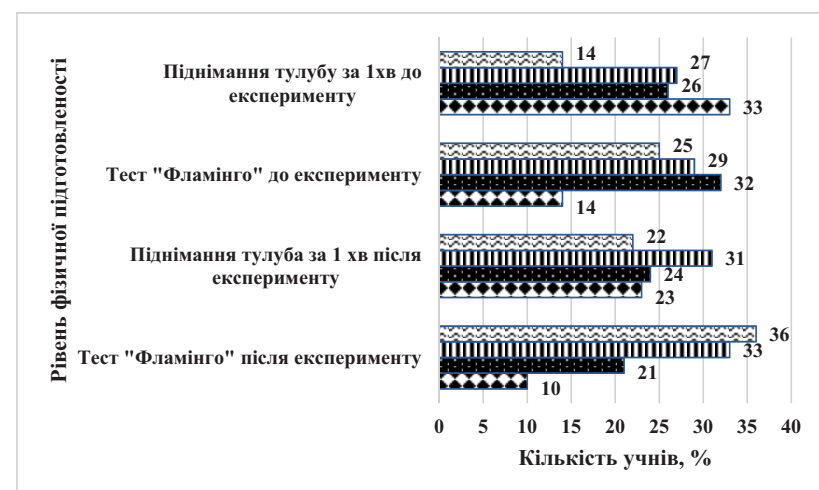
■ поганий рівень    ▨ середній рівень    □ добрий рівень

мотивація до занять фізичною культурою; у 62% учнів рівень мотивації відповідав середньому рівню, – вони віддавали перевагу заняттям спортом, прагнули відвідувати фізкультурно-спортивні заходи, спілкуватись з друзями, брати участь у змаганнях (рис. 6).

За функціональними показниками стану дихальної системи визначено, що на початок експерименту серед підлітків 14-15 років, які брали участь у дослідженні, майже 68% учнів мали добрий рівень забезпечення організму киснем, а 23% – відмінний (рис. 7).

Для визначення рівня фізичної підготовленості в умовах дистанційного навчання підліткам було запропоновано виконати «Тест на рівновагу «Фламінго», с» і тест «Піднімання тулуба з положення

Піднімання тулуба за 1хв до експерименту



**Рис. 8. Розподіл дітей середнього шкільного віку за рівнем фізичної підготовленості до та після експерименту, %**

Примітка: \* -  $p < 0,05$  порівняно з величинами показників, зареєстрованих у групі на початку і в кінці експерименту

▨ вище за середній    □ середній    ■ нижче за середній    ▤ низький

лежачи за 1хв., кількість разів». Аналіз результатів показав, що координаційні здібності знаходились на: низькому рівні – у 32% підлітків, рівень нижче за середній спостерігався у 24% учнів, середній рівень – у 29% здобувачів освіти і вище за середній – у 25% респондентів. Силкові здібності спостерігались на: низькому рівні розвитку – у 32% підлітків, рівні нижче за середній – у 26% учнів, середньому рівні – у 26% здобувачів освіти і рівню вищій за середній – у 14% респондентів (рис. 8).

Результати констатувального експерименту і навчально-тренувальна програма з Кунгфу м. Київ [29] стали підґрунтям для розробки експериментальної методики використання елементів східних бойових мистецтв у процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання.

Для засвоєння та оволодіння бойовим мистецтвом Він Чун було виділено чотири етапи.

На першому етапі дітям було запропоновано визначити місце для тренування (як найменше два на два метри простору) і видалити з цього простору усі об'єкти, які можна зламати або якими можна поранитись. Діти визначались, – на чому вони будуть зосереджені (на стрибках або ударах ногами чи руками) для того, щоб скласти план занять.

На другому етапі, учням було запропоновано працювати над своїм балансом і гнучкістю, для цього дітям було рекомендовано виконувати елементи йоги. Також протягом другого етапу діти вивчали стійки: «Стіяка вершник на коні (Кіба даті)», «Передня стійка (Дзенкуцу даті)», «Кошача позиція (Кукуцу даті)», «Бойова стійка». Після вивчення стійок діти засвоювали удари ногами та розпочинали роботу над блоками. Вивчались і відпрацьовувались основні удари: «Кроковий удар»; «Удар топки»; «Бічний удар».



Третій етап було присвячено вивченню традиційних рухів: «Техніка дракона», «Техніка леопарда», «Техніка змії» «Техніка тигра», «Техніка журавля».

На четвертому етапі діти вивчали та осмислювали з подальшим розумінням філософію бойових мистецтв. Підліткам пропонувалось ознайомитись з двома основними школами «Кунгфу»: Шаолінь і Дунг. Для цього, їм рекомендували прочитати класичну літературу з «Кунгфу» та бою, таку як: Сунь Цзи, Іп Ман, Брюс Лі, Так Ва Енг, Девід Чоу та Лам Сай Вінг. Також діти навчались думати про рухи як про тварин, адже в різних школах «Кунгфу» технічна досконалість відбувається шляхом наслідування імітації рухів тварин. Для того, щоб підлітки навчились знаходити внутрішню рівновагу та силу, їм надавали знання щодо засвоєння медитації.

Для засвоєння елементів Він Чун було розроблено методичні рекомендації для дітей середнього шкільного віку щодо оволодіння елементами та традиційними рухами Він Чун в умовах дистанційного навчання. Для оволодіння елементами Кунгфу та Він Чун для дітей середнього шкільного віку було підібрано ті елементи, які можна виконувати в домашніх умовах самостійно, враховуючи необхідний простір та необхідний додатковий інвентар, який легко знайти та підібрати.

Згідно з методикою використання елементів східних бойових мистецтв в процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання, було розроблено модель самостійного заняття з фізичного виховання з використанням елементів східних бойових мистецтв (табл. 1).

Підготовча частина заняття складалась з двох блоків. «Перший блок» – «Теоретичний блок» – сприяв отриманню дітьми тео-

ретичних знань за темою «Бойові мистецтва у східній філософії». В цьому блоці: відбувалось проведення техніки безпеки, пояснення завдань заняття, методичні рекомендації щодо виконання елементів Кунгфу та Він Чун; в залежності від спрямованості занять проводились міні-лекції щодо сприяння формуванню здорового способу життя у дітей середнього шкільного віку. Теоретичний блок проводився за допомогою системи ZOOM (синхронний режим занять).

«Другий блок» підготовчої частини складався з бігу на місці, загально-розвиваючих вправ для розвитку рухливості суглобів, ніг, рук, тіла, грудного та поперекового відділу хребта, різновиди стрибків. В залежності від завдань застосовувались: специфічні форми пересувань; дихальні вправи; махові вправи; вправи на динамічну і статичну рівновагу; специфічні вправи; вправи для рук; різноманітні види утримання балансу (пінхен); поєднання кількох елементів (нахилів, утримання балансу, махів); динамічні вправи; підвідні вправи: прави для ніг (туйфа); прави для тулуба (шеньфа); стрибки (тяояо); вправи для розвитку стрибучості; "прямі" стрибки (тенкуйфейцзяо та ін.); стрибки з обертанням (сіанфейцзяо та ін.); комбінації із стрибків; поєднання стрибків з іншими елементами.

Основна частина самостійного заняття складалась з п'яти блоків.

«Перший блок» включав засвоєння елементів «Стійка вершник на коні (Кіба даті)», «Передня стійка (Джор ма бу)», «Кошачья позиція (Джор ма бу)», «Бойова стійка».

«Другий блок» основної частини складався з відпрацювання трьох основних ударів: «Кроковий удар»; «Удар топки»; «Бічний удар».

В «Третьюму блоці» основної частини в залежності від завдань заняття відпрацьовувались:

стійки: «Стійка вершник на коні (Кіба даті)», «Передня стійка (Джор ма бу)», «Кошачья позиція (Джор ма Бу)», «Бойова стійка». Діти працювали над опануванням пересування: приставний крок, пересування назад, пересування по діагоналі (зигзагоподібний крок), повороти на місці, пересування зміною стійки.

В «четвертому блоці» основної частини в залежності від завдань заняття відпрацьовувалась техніка рук: «Прямий удару вертикальним кулаком Ноу Мун Чуй», «Удари ліктем» і техніка ніг: «Прямий удар», «Прямий стопорний удар», «Бічний удар». Наприкінці «четвертого блоку», після засвоєння і відпрацювання основних елементів, можна планувати комбінації з елементів Він Чун: «Тан сау, ноу мун чуй», «Ган сау, ноу мун чуй», «Лап сау, ноу мун чай», «Пак сау, ноу мун чуй», «лап сау», «Прямий удар ногою», «Ноу мун чуй».

«П'ятий блок» складався з вправ на гнучкість, застосовувались елементи йоги.

Заключна частина включала релаксаційний компонент, виконувались дихальні вправи та вправи на розслаблення.

Під час виконання вправ було використано додатковий інвентар: диванні подушки для відпрацювання ударів, скакалка – для виконання різноманітних стрибків і при виконанні деяких вправ на гнучкість, гімнастичний килимок – для виконання елементів з йоги, пляшки з водою – для виконання вправ з обтяженням, мішечки з піском і книги для відпрацювання балансу в динамічних і статичних вправах на розвиток рівноваги.

В процесі проведення самостійних занять дітям постійно надавалась допомога і проводились консультації за допомогою різноманітних месенджерів і платформи ZOOM. Учням надавались рекомендації щодо правильного виконання елементів Кунгфу та

Він Чун. Підлітків вмотивували займатись регулярно, намагаючись відпрацювати елементи правильно.

Для визначення впливу методики використання елементів східних бойових мистецтв у процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання було проведено порівняльний аналіз показників психофізичного стану підлітків 14-15 років до та після експерименту.

Дослідження показників ознак стресу за «Тестом на визначення стресу за В.Ю.Щербатих» наприкінці експерименту показало, що кількість дітей, у яких не спостерігався стрес, залишилась незмінною і склала 12%; кількість дітей, у яких проявився помірний стрес, зменшилось на 3%; і на 5% зменшилась кількість дітей з досить вираженою напругою емоційних та фізіологічних систем організму, кількість дітей, які перебували у стані сильного стресу, залишилась 27%, натомість кількість дітей, у яких спостерігалось виснаження запасів адаптаційної енергії, було на 8% ( $p < 0,05$ ) більше (рис. 1). Це свідчить, що воєнні дії, постійні тривоги, відсутність стабільності і впевненості у завтрашньому дні спричиняють підвищення стресового стану підлітків. Можливо, для опанування і вміння боротись зі стресом необхідно більше часу при занятті будь-якими фізичними вправами, і елементами східних бойових мистецтв, в тому числі. Експеримент тривав 4 місяці. Для опанування навичок медитації та осмислення філософії необхідно більше часу. А якщо враховувати, що у підлітків дуже нестійкий емоційний стан, то їм необхідно ще більше часу для того, щоб навчитись долати стрес та долати труднощі.

За показниками емоційного інтелекту достовірних змін у дітей середнього шкільного віку протягом дослідження не спостері-

галось.

Але наприкінці експерименту дітей з високим рівнем емоційного інтелекту збільшилось на 2%, а дітей з низьким рівнем емоційного інтелекту зменшилось на 1%. (рис. 2). Ці дані свідчать, що емоційний інтелект можна розвивати, і якщо цілеспрямовано займатись за запропонованою методикою використання елементів бойових мистецтв в процесі самостійних занять більше часу, можна покращити показники емоційного інтелекту у більшій кількості підлітків. Крім того, спостереження протягом експерименту за тим, як підлітки виконували і опановували запропоновані вправи і знайомились с теоретичними блоками, що були передбачені розробленою методикою, підтвердило наші припущення, що при правильному підході, доцільному підборі фізичних вправ і при правильній мотивації є можливість залучення підлітків до ефективних та свідомих самостійних занять фізичним вихованням [11].

Аналіз результатів опитування за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» показав, що після впровадження методики використання елементів східних бойових мистецтв у процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку, наприкінці експерименту на 17% ( $p < 0,05$ ) зменшилась кількість дітей, у яких спостерігався середній показник щастя. Натомість на 10% ( $p < 0,05$ ) збільшилась кількість підлітків з підвищеним показником щастя і на 18% ( $p < 0,05$ ) збільшилась кількість учнів з високим показником щастя. На початок експерименту серед підлітків 14-15 років, які брали участь в експерименті, не спостерігалось жодного учня з високими показниками щастя (рис. 3).

Визначення рівня тривожності за «Шкалою тривоги Бека» показало достовірні зміни на початок і кінець експерименту.

Так, наприкінці експерименту, після впровадження експериментальної методики, на 4% знизилась кількість дітей з високим рівнем тривожності, на 3% знизилась кількість дітей з легким рівнем тривожності та збільшилась на 8% ( $p < 0,05$ ) кількість дітей, у яких спостерігався рівень тривожності в межах норми (рис. 4).

Одним з шляхів, як визначають психологи, для подолання різноманітних проявів стресу і тривожного стану є заняття спортом, виконання фізичних вправ і рухова активність. Для визначення рівня рухової активності серед підлітків 14-15 років було проведено анкетування за допомогою анкети «Моя рухова активність».

Після впровадження методики з використання елементів східних бойових мистецтв у процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку зменшилась кількість підлітків, які мали низький і середній рівень рухової активності, і на 9% ( $p < 0,05$ ) збільшилась кількість дітей з високим рівнем рухової активності (рис. 5).

Відбулись зміни і у визначеності рівня мотивації дітей до занять фізичною культурою. Після впровадження експериментальної методики кількість дітей з високою мотивацією зросла на 10% ( $p < 0,05$ ) (рис. 6).

Аналіз результатів за показниками проб Штанге та Генчі не показав істотних змін.

Так, після експерименту на 3% збільшилась кількість дітей з високим рівнем забезпечення організму киснем за результатами проби Штанге і на 5% збільшилась кількість учнів з високим рівнем забезпечення організму киснем за результатами проби Генчі (рис. 8).

Після впровадження методики використання елементів східних бойових мистецтв у процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання з дітьми

середнього шкільного віку відбулись достовірні зміни за показниками фізичної підготовленості підлітків.

Наприкінці експерименту за показниками тесту «Фламінго» на 11% ( $p < 0,05$ ) зменшилась кількість учнів з рівнем розвитку координаційних здібностей на рівні "нижчий за середній" та на 4% зменшилась кількість дітей з низьким рівнем координаційних здібностей. Натомість – на 11% ( $p < 0,05$ ) збільшилась кількість дітей з рівнем розвитку координаційних здібностей вище за середній і на 4% збільшилась кількість дітей з рівнем розвитку середній. За показниками тесту «Піднімання тулубу з положення сидячи за 1хв.» після впровадження експериментальної методики на 10% зменшилась кількість підлітків з низьким рівнем розвитку силових якостей і на 2% стало менше дітей з рівнем розвитку нижчий за середній. Натомість – рівень розвитку вище за середній силових здібностей збільшився у 8% дітей середнього шкільного віку та у 4% підлітків покращився рівень розвитку силових здібностей до середнього (рис. 9).

Таким чином, використання елементів східних бойових мистецтв у процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку дозволяє вирішувати освітні та виховні завдання фізичного виховання в умовах дистанційного навчання на досить високому рівні та сприяє покращенню психофізичного стану дітей середнього шкільного віку. Особливо це важливо в умовах воєнного часу, коли діти перебувають у постійному стресі та тривозі. Використання елементів східних бойових мистецтв у процесі проведення занять з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання дозволили: підняти рівень щастя підлітків; знизити їх рівень тривожності; допомогли адаптувати організм

підлітків до стресових ситуацій; підвищили вмотивованість дітей середнього шкільного віку до занять фізичним вихованням; сприяли покращенню показників координаційних здібностей й сили.

**Дискусія.** У дослідженні підтверджено думку науковців G. Machel (2001), P.T. Joshi та Deborah O'Donnell (2003) стосовно того, що воєнні дії дуже негативно впливають на психічний і фізичний стан підлітків, викликаючи в них стресові розлади, депресії, тривогу [34, 36]. На початок нашого дослідження з моменту початку воєнних дій серед підлітків 14-15 років, які брали участь в опитуванні, спостерігались різні ознаки стресу та тривожності. І навіть після впровадження методики використання елементів східних бойових мистецтв у процесі самостійних занять з дітьми середнього шкільного віку, залишилась достатня кількість підлітків, у яких спостерігалось виснаження запасів адаптаційної енергії. Діти навчилися долати тривогу, але все одно, невпевненість у завтрашньому дні та жахливі події, які відбуваються протягом війни, не давали дітям можливості реалізувати всеціло свій потенціал і відчувати себе у безпеці.

Для вирішення питань, пов'язаних з дефіцитом рухової активності фахівці пропонують застосовувати самостійні заняття з фізичного виховання. Це в своїх дослідженнях доводять В. Захожий, Н. Захожа, Н. Мацкевич (2014) [15] та О. Маловічко (2020) [21]. Також вони звертають увагу на те, що самостійні заняття фізичним вихованням сприяють більш ефективному відновленню організму дітей після стомлення, підвищують їх розумову й фізичну працездатність та поліпшують здоров'я, – як фізичне, так і психічне, і це доводять результати нашого дослідження. Наприкінці експерименту серед підлітків 14-15 років відбулись позитивні змі-

ни, які виражались в поліпшенні психічного і фізичного стану учнів: збільшилась кількість підлітків з підвищеними і високими показниками щастя та зросла кількість дітей з рівнем розвитку координаційних і силових здібностей вище за середній та середній.

Для покращення концентрації та самодисципліни учнів, удосконалення їх власної фізичної і спортивної форми, підвищення самооцінки та рівня їх впевненості в собі С.В. Рибалко, Д.С. Іванова (2019) [28] пропонують застосовувати в процесі фізичного виховання заняття з бойових мистецтв. Як свідчать результати нашого дослідження, впровадження методики використання елементів східних бойових мистецтв у процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання сприяло тому, що зросла кількість дітей з високим рівнем емоційного інтелекту, у підлітків спостерігалось зниження рівня тривожності та простежувалось підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Наприкінці експерименту діти відчували себе більш щасливими, здатним долати будь-які труднощі та прагнули жити, навчатись, спілкуватись, із задоволенням і свідомо виконували запропоновані фізичні вправи та вивчали і опановували елементи Він Чун.

П.М. Годлевський і В.С. Свирида в своїх дослідженнях радять: у фізичному вихованні підлітків, віддавати перевагу застосуванню саме бойових мистецтв Китаю основними філософськими принципами яких є: найсуворіша самодисципліна і розуміння життя, людинолюбство, безперервне міркування і практика, смиренність, приборкання гордості [9]. Саме оволодіння елементами Він Чун і розуміння філософії Кунгфу дало можливість дітям подолати свої страхи, а кропітка робота над

своїм удосконаленням дозволила їм зосередитись на досягненні своєї мети і подолати тривожні відчуття і невпевненість, – як в собі, так і в тих подіях, які відбувались навколо них.

Ми підтримуємо думку І.Е. Власової, яка у своїх дослідженнях вказує, що при проходженні всіх ступенів становлення себе, як бійця кунгфу, особа може підпорядкувати в собі управління енергією «ци», що дозволяє розкрити надзвичайні особливості тіла та духу [5]. Так, використання в нашому дослідженні елементів східних бойових мистецтв у процесі самостійних занять фізичним вихованням сприяло більшому розкриттю внутрішнього потенціалу підлітків, що дозволило дітям під час воєнних дій в умовах дистанційного навчання все ж таки пережити більше позитивних емоцій, давати усвідомлену оцінку своїм діям та більш впевнено контролювати різні сторони свого життя, займатись фізичними вправами, підвищувати свою рухову активність і відповідно покращувати рівень фізичної підготовленості і психічного стану.

**Висновки.** Вивчення проблеми використання засобів східних бойових мистецтв в процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку в період дистанційного навчання під час воєнного часу, дозволило сформулювати наступне:

1. В умовах дистанційного навчання у період воєнного часу актуальним стає питання проведення самостійних занять з

фізичного виховання, які спрямовані не лише на підтримку відповідної фізичної та функціональної підготовленості, а і на покращення психічного здоров'я дітей та підлітків, в процесі яких є можливість за рахунок виконання фізичних вправ спробувати знизити стрес та тривогу, яка виникає не лише під впливом дистанційного навчання, а насамперед під впливом воєнних дій, які впливають на кожного громадянина нашої країни, особливо дітей. Дієвим засобом вирішення цих питань є використання засобів східних бойових мистецтв у процесі самостійних занять з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку, завдяки яким у підлітків: відбувається формування мотивації до здорового способу життя та занять фізичною культурою та спортом; покращується функціональний стан; підвищується рівень фізичної підготовленості; відбувається адаптація організму до стресових ситуацій і розвиваються здібності до подолання тривоги; відбувається прагнення відчувати себе щасливим. Це сприяє покращенню психічного стану дітей, підвищує їх впевненість, робить їх сильнішими, що дозволить їм в майбутньому бути сильними та здоровими довгі та щасливі роки людського життя, незважаючи на ті перепони, які зустрічаються на їхньому життєвому шляху.

2. Результати педагогічного експерименту показали, що завдяки впровадженню методики використання елементів східних бойових мистецтв в процесі са-

мостійних занять з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання у підлітків 14-15 років відбулись позитивні зміни їх психофізичного стану: на 10% ( $p < 0,05$ ) збільшилось кількість підлітків з підвищеним показником щастя і на 18% ( $p < 0,05$ ) збільшилась кількість учнів з високим показником щастя; збільшилась на 8% ( $p < 0,05$ ) кількість дітей, у яких спостерігався рівень тривожності в межах норми; кількість дітей з високою руховою активністю збільшилась на 9%; кількість дітей з високою мотивацією зросла на 10% ( $p < 0,05$ ); збільшилась кількість дітей з рівнем розвитку координаційних і силових здібностей вище за середній.

3. Використання елементів східних бойових мистецтв у процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу ефективно впливає на підвищення психофізичного стану підлітків: знижує рівень стресу й тривоги, дає можливість відчувати себе більш щасливим та активним, підвищує рівень фізичної підготовленості та сприяє покращенню роботоздатності, вмотивовує дітей займатись фізичним вихованням.

**Вдячності.** Висловлюємо подяку керівництву комунального закладу освіти «Ліцей №1» Кам'янської міської ради за надану можливість провести дослідження на базі закладу загальної середньої освіти.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

## Література

1. Баштовенко О., Станєва С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки. Випуск 53. 2021. С. 9-22
2. Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших

## References

1. Bashtovenko O., Stanyeva S. Problems of distance learning organization in physical culture in educational institutions. Scientific Bulletin of the Izmil State Humanitarian University. Series: Pedagogical sciences. Issue 53. 2021. P. 9-22 (In Ukrainian)
2. Windyuk A.V. Basics of the technology of independent classes with physical exercises for students of

- класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2002. 18 с.
3. Використання технологій дистанційного навчання в освітньому процесі : методичні рекомендації / колектив авторів. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 41 с. [Електронний ресурс] <http://adl.nuou.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/met-rec-v-tdn-2020.pdf>
  4. Вишнівський В.В., Гніденко М.П., Гайдур Г.І., Ільїн О.О. Організація дистанційного навчання. Створення електронних навчальних курсів та електронних тестів. Київ: ДУТ, 2014. 140 с.
  5. Власова І.Е. Філософські аспекти кунг фу / [Електронний ресурс]. Режим доступу. URL: <http://www.faek.ru/a-kung-fu.htm>.
  6. Власюк О.О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2006. 21 с.
  7. Воловик І. Особливості проведення уроків фізичного виховання в умовах дистанційного навчання [Електронний ресурс] 11 лютого 2021 <https://naurok.com.ua/osoblivosti-provedennya-urokiv-fizichnogo-vihovannya-v-umovah-distanciynogo-navchannya-221021.html>
  8. Гацко О.В., Модлінська М.І. Оздоровчий біг – засіб зміцнення здоров'я у системі самостійних занять учнів. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення 31.10.2014 р., м. Київ С. 12-18.
  9. Годлевський П.М., Свирида В.С. Основи філософії єдиноборств як теоретичний аспект фізичного виховання та здорового способу життя. ХДАУ. 2018. С. 41-44.
  10. Данюк А. «Формування здорового способу життя студентської молоді засобами східних бойових мистецтв» Матеріали VIII Всеукраїнської студентської науково-методичної інтернет-конференції «Неолімпійський Спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів»: Зб. наук. праць. Дніпро, 2022. С. 263-272.
  11. Демідова О., Степанова І., Данюк А., Москаленко Д. Визначення психофізичного стану дітей середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 3. С. 39-55.
  12. Дроздова К.В., Додосева А.С., Пустомельник Д.С. Вплив засобів змішаних бойових мистецтв на фізичний та функціональний стан підлітків 15-16 років. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали III міжнар. інтернет-конференції (Одеса, 4-5 листопада 2019р.) / за ред. : П. Б. Джуринський, О. junior grades: autoref. thesis for obtaining sciences. candidate degree sciences in physics exit and sports: 24.00.02. Lviv, 2002. 18 p. (In Ukrainian)
  3. Use of distance learning technologies in the educational process: methodical recommendations / team of authors. K.: University named after Ivan Chernyakhovsky, 2020. 41 p. [Electronic resource] <http://adl.nuou.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/met-rec-v-tdn-2020.pdf> (In Ukrainian)
  4. Vyshnivskiy V.V., Hnidenko M.P., Haydur G.I., Ilyin O.O. Organization of distance learning. Creation of electronic training courses and electronic tests. Kyiv: DUT, 2014. 140 p. (In Ukrainian)
  5. Vlasova I.E. Philosophical aspects of kung fu / [Electronic resource]. Access mode. URL: <http://www.faek.ru/a-kung-fu.htm>. (In Ukrainian)
  6. Vlasyuk O.O. Scientific-pedagogical foundations of organizing independent physical exercise classes for children of primary school age: dissertation abstract. Lviv, 2006. 21 p. (In Ukrainian)
  7. Volovik I. Peculiarities of conducting physical education lessons in distance learning conditions [Electronic resource] February 11, 2021 <https://naurok.com.ua/osoblivosti-provedennya-urokiv-fizichnogo-vihovannya-v-umovah-distanciynogo-navchannya-221021.html> (In Ukrainian)
  8. Gatsko O.V., Modlinska M.I. Health running is a means of strengthening health in the system of independent classes of students. Materials of the International scientific and practical conference Physical culture and sport in modern society: experience, problems, solutions October 31, 2014, Kyiv P. 12-18. (In Ukrainian)
  9. Godlevskiy P.M., Svyrida V.S. Basics of the philosophy of martial arts as a theoretical aspect of physical education and a healthy lifestyle. 2018. P. 41 - 44. (In Ukrainian)
  10. Danyuk A. "Formation of a healthy lifestyle of student youth by means of eastern martial arts" Materials of the VIII All-Ukrainian student scientific-methodical internet conference "Neolympic Sports: history, management problems and the system of training athletes": Collection of science works. Dnipro, 2022. P. 263-272. (In Ukrainian)
  11. Demidova O., Stepanova I., Danyuk A., Moskalenko D. Determining the psychophysical condition of children of secondary school age in the conditions of distance learning during wartime. Sportivnii visnik Pridniprov'ya. 2022. No. 3. P. 39-55. (In Ukrainian)
  12. Drozdova K.V., Dodoseva A.S., Puštomelnyk D.S. The influence of mixed martial arts on the physical and functional condition of 15-16-year-old teenagers. Modern problems of physical education, sports and human health: materials of the 3rd International

- І. Форостян [та ін.]. Одеса. 2019. С. 105-110.
13. Д'якова О.П. Дистанційне навчання з фізичної культури, як компонент системи сучасної освіти. Методична робота. Северодонецьк, 2021. 24 с
  14. Жембровський С., Погребняк Д., Беліков І. Використання технологій дистанційного навчання в процесі проведення занять з фізичної підготовки. Військова освіта. 2021. 2 (44). С 68-81.
  15. Захожий В., Захожа Н., Мацкевич Н. Самостійні заняття в системі навчання фізичної культури школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2014. № 4 (28). С. 39-44
  16. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2008. 20 с.
  17. Котова Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Харків, 2003. 20 с.
  18. Кошелева О.О., Сидорчук Т.В., Пітин М.П. Особливості організації самостійних занять фізичними вправами здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання // Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Дніпро, 11 травня 2022 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 43-48.
  19. Корчагін М.В., Ольховий О.М., Баркатов І.В. Система дистанційного навчання керівників форм фізичної підготовки. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019. Т. 4, № 5. С. 390-394.
  20. Лазебно-Чоловський Д. Урок фізичної культури в умовах дистанційного навчання [Електронний ресурс] <https://naurok.com.ua/post/urok-fizichno-kulturi-v-umovah-distancijnogo-navchannya> 19 січня 2021
  21. Маловічко О. Самостійні заняття з фізичного виховання [Методична розробка]. 2020. [Електронний ресурс]. <https://naurok.com.ua/samostiyni-zanyattya-z-fizichnogo-vihovannya-165713.html>
  22. Москаленко Н.В., Єлісеєва Д.С., Корж Н.Л. Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді [Текст]: монографія. Дніпро : Інновація. 2017. 212 с.
  23. Овчаренко Т.Г. Самостійна робота як складова частина професійно-педагогічної підготовки вчителя. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., 2006 р. Луцьк: РВВ internet conferences (Odesa, November 4-5, 2019) / edited by : P. B. Dzhurynskyi, O. I. Forostyan [and others]. Odesa. 2019. P. 105-110. (In Ukrainian)
  13. Dyakova O.P. Distance learning in physical culture as a component of the modern education system. Methodical work. Severodonetsk, 2021. 24 p. (In Ukrainian)
  14. Zhembrovskiy S., Pogrebnyak D., Belikov I. The use of distance learning technologies in the process of conducting physical training classes. Military education. 2021. 2 (44). P. 68-81. (In Ukrainian)
  15. Zahozhiy V., Zahoja N., Matskevich N. Self-study in the physical education system of schoolchildren. Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific papers. 2014. No. 4 (28). P. 39-44. (In Ukrainian)
  16. Kibalnyk O.Ya. Application of fitness technology to increase motor activity and physical fitness of teenagers: dissertation abstract. Lviv, 2008. 20 p. (In Ukrainian)
  17. Kotova E.O. Preparation of students of higher education institutions for independent physical exercises: dissertation abstract. Kharkiv, 2003. 20 p. (In Ukrainian)
  18. Kosheleva O.O., Sydoruchuk T.V., Pityn M.P. Peculiarities of the organization of independent physical exercise classes of students of higher education in the conditions of distance learning // Physical culture in university education: innovations, experience and prospects for development in modern conditions: a collection of materials of the All-Ukrainian scientific and practical conference with international participation (Dnipro, May 11, 2022). Dnipro 2022. P. 43-48. (In Ukrainian)
  19. Korchagin M.V., Olkhovyy O.M., Barkatov I.V. System of distance training of managers of forms of physical training. Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports. 2019. Vol. 4, No. 5. P. 390-394. (In Ukrainian)
  20. Lazebno-Cholovsky D. Physical culture lesson in distance learning conditions [Electronic resource] <https://naurok.com.ua/post/urok-fizichno-kulturi-v-umovah-distancijnogo-navchannya> January 19, 2021. (In Ukrainian)
  21. Malovichko O. Independent classes in physical education [Methodical development]. 2020. [Electronic resource]. <https://naurok.com.ua/samostiyni-zanyattya-z-fizichnogo-vihovannya-165713.html> (In Ukrainian)
  22. Moskalenko N.V., Eliseeva D.S., Korzh N.L. Organization of independent classes in physical education of pupils and students [Text]: monograph. Dnipro: Innovation. 2017. 212 p. (In Ukrainian)
  23. Ovcharenko T.G. Independent work as a component of teacher's professional and pedagogical training. The concept of training physical culture specialists

- "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. С. 82-86.
24. Олійник В. Особливості викладання бойових мистецтв в загальноосвітній школі. Науковий пошук молодих дослідників. Педагогічні науки. Збірник наукових праць студентів. Т. 1, Частина II., : Старобільськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 221-227.
25. Організація дистанційного навчання в школі. Методичні рекомендації. Упорядниці: Коберник І., Звиняцьківська З. [Електронний ресурс] <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciyna%20osvita-2020.pdf>
26. Освітня концепція школи Будокан <https://budokan.lviv.ua/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8-%D0%B1%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%BD/>
27. Поліщук В.В., Потужній О.В. Самостійні заняття в системі навчання фізичної культури школярів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Випуск 5К (134). С. 104-107.
28. Рибалко Л.С., Іванов Д.С. Бойове мистецтво як засіб духовного і фізичного виховання молоді. Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в ХХІ столітті 2019. С. 372-375. [Електронний ресурс] <http://ol.world-ontology.org/wp-content/uploads/2021/02/%D0%A1%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%94%D0%98%D0%92%D0%9E-211970.pdf>
29. Солодиліна Л.Я., Матулевський М.А., Аксютін В.В. Кунгфу навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2021. 78с.
30. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання [навчально-методичний посібник] / уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д.; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: Сімон, 2021. 120 с.
31. Череповська О.А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Випуск 4 (134). С. 116-120.
32. Яременко В.В., Малинський І.Й., Колос М.А., Шандригось В.І. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту № 5. 2011. С.121-124
33. Emily M. D'Agostino, Mark Urtel, Collin A. Webster, Jaimie McMullen and Brian Culp. Virtual Physical Education During COVID-19: Exploring Future Directions for Equitable Online Learning in Ukraine: materials of the II All-Ukrainian scientific and practical conference, 2006. Lutsk: "Vezh", 2006. P. 82-86. (In Ukrainian)
24. Oliyynk V. Peculiarities of teaching martial arts in a secondary school. Scientific search of young researchers. Pedagogical sciences. Collection of scientific works of students. T. 1, Part II., : Starobilsk. 2017. P. 221-227. (In Ukrainian)
25. Organization of distance learning at school. Guidelines. Compilers: Kobernyk I., Zvyniatkivska Z. [Electronic resource] <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciyna%20osvita-2020.pdf> (In Ukrainian)
26. The educational concept of the Budokan school <https://budokan.lviv.ua/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8-%D0%B1%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%BD/> (In Ukrainian)
27. V.V. Polishchuk, O.V. Potuzhnyi. Self-study in the physical education system of schoolchildren. Scientific journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University. 2021. Issue 5K (134). P. 104-107. (In Ukrainian)
28. Rybalko L.S., Ivanov D.S. Boiove mystetstvo yak zasib dukhovnoho i fizychnoho vykhovannia molodi. Dukhovno-intelektualne vykhovannia i navchannia molodi v KhKhI stolitti 2019. S. 372-375. [Elektroni resurs] <http://ol.world-ontology.org/wp-content/uploads/2021/02/%D0%A1%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%94%D0%98%D0%92%D0%9E-211970.pdf> (In Ukrainian)
29. Solodilina L.Ya., Matulevskiy M.A., Aksyutin V.V. Kungfu curriculum for children's and youth sports schools. Kyiv. 2021. 78 p. (In Ukrainian)
30. Physical education - a distance form of learning [educational and methodological guide] / compiled by: Sogokon O. A., Donets O. V., Gogots V. D.; PNPU. Poltava : Simon, 2021. 120 p. (In Ukrainian)
31. Cherepovska O.A. Physical education in distance learning conditions. Scientific journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University. 2021. Issue 4 (134). P. 116-120. (In Ukrainian)
32. Yaremenko V.V., Malynskiy I.Y., Kolos M.A., Shandrygos V.I. Application of elements of martial arts in physical education of student youth. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports No. 5. 2011. P.121-124 (In Ukrainian)
33. Emily M. D'Agostino, Mark Urtel, Collin A. Webster, Jaimie McMullen and Brian Culp. Virtual Physical Education During COVID-19: Exploring Future Directions for Equitable Online Learning

- Tools Frontiers in Sports and Active Living | www.frontiersin.org 1 August 2021 | Volume 3 | Article 716566 doi: 10.3389/fspor.2021.716566
34. Joshi, P.T, Deborah O'Donnell Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2003.V6(4). pp. 279-291.
35. Killian, C. M., Kinder, C. J., and Woods, A. M. (2019). Online and blended instruction in k–12 physical education: a scoping review. *Kinesiol Rev.* 8, 110-129. doi: 10.1123/kr.2019-0003
36. Machel G. The impact of war on children : a review of progress since the 1996 United Nations report on the impact of armed conflict on children / Graça Machel ; photographs by Sebastião Salgado ; contributing editors, Jennifer F. Klot and Theo Sowa London : Hurst, 2001. 264p
37. Webster, C. A., Emily, D. A., Urtel, M., McMullen, J., Culp, B., Egan, C. A., et al. (2021). Physical education in the COVID era: considerations for online program delivery using the comprehensive school physical activity program framework. *J. Teach. Phys. Educ.* 40, 337-336. doi: 10.1123/jtpe.2020-0182 <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jtpe/40/2/article-p327.xml>
- Tools Frontiers in Sports and Active Living | www.frontiersin.org 1 August 2021 | Volume 3 | Article 716566 doi: 10.3389/fspor.2021.716566
34. Joshi, P.T, Deborah O'Donnell Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2003.V6(4). pp. 279-291.
35. Killian, C. M., Kinder, C. J., and Woods, A. M. (2019). Online and blended instruction in k–12 physical education: a scoping review. *Kinesiol Rev.* 8, 110–129. doi: 10.1123/kr.2019-0003
36. Machel G. The impact of war on children : a review of progress since the 1996 United Nations report on the impact of armed conflict on children / Graça Machel ; photographs by Sebastião Salgado ; contributing editors, Jennifer F. Klot and Theo Sowa London : Hurst, 2001. 264p
37. Webster, C. A., Emily, D. A., Urtel, M., McMullen, J., Culp, B., Egan, C. A., et al. (2021). Physical education in the COVID era: considerations for online program delivery using the comprehensive school physical activity program framework. *J. Teach. Phys. Educ.* 40, 337–336. doi: 10.1123/jtpe.2020-0182 <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jtpe/40/2/article-p327.xml>

#### **Демідова Оксана**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, Україна  
e-mail: dancesport.demidova@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-8524-5095>

#### **Полякова Антоніна**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, 49094, Україна  
e-mail: polakovaantonina303@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-3839-6595>

#### **Данюк Аліса**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, 49094, Україна  
e-mail: AlisDanyuk24@gmail.com

#### **Бойко Сергій**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, 49094, Україна  
e-mail: ebo1koserge1130@gmail.com