

e-mail: a.medvid@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-8264-419X>

**Медвідь Микита** – магістрант спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура Чернівецької національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: medvid.mykyta@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-8264-419X>

**Хрипко Інна Василівна** – доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: inna.khrypko@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9969-5954>

УДК 796.015  
doi: 10.15330/fcult.39.58-63

Геннадій Петренко, Антон Лунгор

## АНАЛІЗ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ БАДМІНТОНІСТІВ У ГОЛОВНИХ ЗМАГАННЯХ СЕЗОНУ 2022 РОКУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан негативно впливає на усі сфери життя. Спортсмени мають долати наступні проблеми: пошук безпечного місця для проживання та тренування; перебування поза домом, часто поза Україною; фінансові труднощі; психологічні труднощі, тощо.

Тому, організація підготовки бадмінтоністів до участі у змаганнях, за відсутності баз підготовки та загрози життю спортсменів, є актуальною.

**Мета дослідження:** результати виступів українських бадмінтоністів на міжнародній арені під час воєнного стану.

**Методи:** аналіз нормативних документів, літературних джерел та Інтернет ресурсів за проблематикою дослідження.

**Результати:** Завдяки низки актів, яку уряд прийняв з перших днів вторгнення російської федерації та за підтримки Федерації бадмінтону України було поновлено тренувальний процес та участь бадмінтоністів у найпрестижніших міжнародних змаганнях. Всього українські спортсмени відіграли 47 міжнародних турнірів, серед яких найуспішніший турнір – Ukraine Open. Кількість виходів до чвертьфіналу: одиночний чоловічий розряд – 3 рази, жіночий одиночний розряд – 6 разів, парний чоловічий розряд – 3 рази, жіночий парний розряд – 4 рази, змішаний парний розряд – 5 разів. Розподіл медалей за категоріями: MS – 2 медалі, WS – 3 медалі, MD – 1 медаль, WD – 5 медалей;

**Висновки.** Уряд, Федерація бадмінтону України, тренери, спортсмени, спонсори відпрацювали як єдиний механізм, забезпечивши якісну організацію навчально-тренувального процесу, підготовку до змагань на безпечній локації та успішний виступ українських бадмінтоністів на міжнародній арені, в умовах воєнного стану.

**Ключові слова:** бадмінтон, змагання, воєнний стан.

Every day, Russian terrorist troops shell the territory of Ukraine. The aggressor's statements about exceptionally accurate strikes on Ukrainian military bases are a thing of the past. The Russian Federation openly attacks critical and civilian infrastructure, including sports.

According to the Ministry of Youth and Sports of Ukraine, more than 110 of our sports facilities have been affected since the beginning of the full-scale invasion of Russia. This is information as of the end of summer. Their reconstruction already requires more than 160 million dollars. And this number only continues to grow. Part of the training bases is under occupation.

Martial law has a negative impact on all spheres of life. Athletes have to overcome the following problems: finding a safe place to live and train; staying away from home, often outside Ukraine; financial difficulties; psychological difficulties, etc.

Therefore, the organization of training badminton players to participate in competitions, in the absence of training bases and threats to the lives of athletes, is relevant.

**The aim of the research:** the results of performances of Ukrainian badminton players on the international stage during martial state.

**Methods:** analysis of normative documents, literary sources and Internet resources according to the research problem.

**Results:** Thanks to a series of acts adopted by the Government since the first days of the invasion of the Russian Federation and with the support of the Badminton Federation of Ukraine, the training process and

participation in the most prestigious international competitions have been resumed. In total, Ukrainian athletes played in 47 international tournaments, among which the most successful tournament was the Ukraine Open. Number of appearances to the quarterfinals: men's singles – 3 times, women's singles – 6 times, men's doubles – 3 times, women's doubles – 4 times, mixed doubles – 5 times. Distribution of medals by categories: MS – 2 medals, WS – 3 medals, MD – 1 medal, WD – 5 medals;

**Conclusions.** The Government, the Badminton Federation of Ukraine, coaches, athletes, and sponsors worked as a single mechanism, ensuring the quality organization of the educational and training process, preparation for competitions at a safe location, and the performance of Ukrainian badminton players on the international stage, under martial law conditions.

**Key words:** badminton, competition, martial state.

**Вступ.** Реалії сьогодення вносять свої корективи у програми підготовки висококваліфікованих спортсменів, що знижує рівень їхньої всебічної підготовленості. Це у свою чергу негативно впливає на показники спортивних результатів під час участі провідних українських спортсменів на змаганнях різних рангів [2]. Воєнний стан негативно впливає на усі сфери життя. Спортсмени мають долати наступні проблеми: пошук безпечного місця для проживання та тренування; перебування поза домом, часто поза Україною; фінансові труднощі; психологічні труднощі тощо [4].

Сезон 2022 року став, безумовно, найскладнішим в історії українського бадмінтону. Причиною для такого висновку стала війна, яка розпочалася 24 лютого. Вона поділила прогнози, плани, сподівання на цей сезон на “до” та “після”. Багато спортсменів були змушені покинути свої домівки та бази тренувань і виїхати за кордон. Деякі бази були вщент зруйновані, такі як спорткомплекс НТУ ХПІ та Палац спорту “Локомотив” у Харкові. Все це мало було зупинити міжнародну кар’єру українських бадмінтоністів. Але, на щастя, цього не сталося. Українці змогли відновити тренувальний та змагальний процес завдяки низки актів, яку уряд прийняв з перших днів вторгнення російської федерації [1, 3, 5, 7] та за підтримки Федерації бадмінтону України поновити участь у найпрестижніших міжнародних змаганнях [13].

**Мета роботи:** дослідження результатів виступів українських бадмінтоністів на міжнародній арені під час воєнного стану.

**Методи і організація дослідження:** аналіз нормативних документів, літературних джерел та Інтернет ресурсів за проблематикою дослідження.

Дослідження виконано згідно Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України, науково-дослідної роботи кафедри спортивних ігор на 2021–2025 роки за темою “Удосконалення підготовки до головних змагань макроциклу збірних команд України у спортивних іграх”.

**Результати дослідження.** Основним показником результативності низки актів є надання гарантій, наданих законами України, зокрема на безпечні умови праці, безпечне навчально-тренувальне, освітнє середовище у формі найбільш безпечній для життя і здоров’я людей в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану [6].

Щоб дослідження змагальної діяльності вийшло максимально інформативним, для початку було проаналізовано структуру календаря сезону [8, 11]. Він формувався на дванадцять місяців поточного року. Всі турніри поділялися на три великі групи [9]:

1) BWF Major Events Tournaments (до неї відносяться особистий чемпіонат світу, Кубок Томаса (першість світу серед чоловічих команд), Кубок Убер (першість світу серед жіночих команд), Кубок Судирмана (першість світу серед змішаних команд) та Олімпійські ігри. Примітка: останні 2 турніри цього року не проводились);

2) BWF World Tour (в цій групі турніри поділяються на 6 рівнів: BWF World Tour Finals (Level 1), BWF World Tour Super 1000 (Level 2), BWF World Tour Super 750 (Level 3), BWF World Tour Super 500 (Level 4), BWF World Tour Super 300 (Level 5), BWF Tour Super 100 (Level 6));

3) BWF Continental Circuit (в цій групі турніри поділяються на 3 рівні: BWF International Challenge (Level 1), BWF International Series (Level 2), BWF Future Series (Level 3)).

Змагання проводяться у 5 категоріях:

MS – чоловіча одиночна;

WS – жіноча одиночна;

MD – чоловіча парна;

WD – жіноча парна;

XD – змішана парна [9].

Після опрацювання структури календаря, рівнів та категорій змагань було проаналізовано виступи українських бадмінтоністів у головних міжнародних змаганнях. У січні пройшли п'ять турнірів різного рівня: від BWF International Series до BWF World Tour Super 500. Найуспішнішим турніром став Ukraine Open, на якому наші спортсмени не завоювали медалі тільки в чоловічій одиночній та змішаній парній категоріях.

В лютому наші спортсмени прийняли участь лише у двох турнірах серії BWF International Challenge. Найкращий результат показав Данило Боснюк, завоювавши срібло на Iran Fajr International.

В березні пройшло чотири турніри різного рівня: від BWF International Series до BWF World Tour Super 1000. Найкращий результат показали Данило Боснюк, Марія Столяренко та Єлизавета Жарка, які зайняли 3 місце на Polish Open.

У квітні, як і лютому, пройшло два турніри: один – BWF International Series, другий – Чемпіонат Європи. На ньому і був здобутий найкращий результат: Марія Улітіна, Марія Столяренко та Єлизавета Жарка увійшли до 16-ки найкращих спортсменів.

У травні пройшли чотири турніри різного рівня: від BWF International Series до BWF World Tour Super 500. Найкращий результат показали Аріна Марущак, Аміна Лисенко та Аріна Марущак, які увійшли до 8-ки найкращих спортсменів на Slovenian International.

В червні наші спортсмени прийняли участь у шести турнірах різного рівня: від BWF Future Series до BWF World Tour Super 1000. Найкращий результат показали Олександр Шмундяк та В'ячеслав Яковлев, Варвара Фролова та Софія Лаврова, Іван Мединський та Анастасія Прокопович, які увійшли до 8-ки найкращих спортсменів на Lithuanian International.

Липень не був надто насиченим, з точки зору кількості турнірів – лише 3 турніри, але рівень цих змагань переважає над їхньою кількістю: два турніри BWF World Tour Super 500 і один турнір BWF World Tour Super 300. Найкращий результат – 9/16 місце Марії Столяренко та Єлизавети Жаркої на Singapore Open.

В серпні відбулась аналогічна історія з липнем: небагато турнірів, але їхній рівень привертає увагу: BWF Future Series, BWF World Tour Super 750 та особистий чемпіонат світу. Найкращий результат показали Анна Ковлаенко, Олег Амосов та В'ячеслав Яковлев, Софія Чорноморов та Анастасія Прокопович, Олег Амосо та Аріна Марущак, які увійшли до 8-ки найкращих спортсменів на Latvia International.

Перший осінній місяць нам подарував чотири турніри, які відносяться до BWF Continental Circuit. Найкращий результат – третє місце Поліни Бугрової на Croatian International.

Жовтень – шість турнірів рівня від BWF Future Series до BWF World Tour Super 750. Найкращий результат – третє місце Поліни Бугрової та Калояни Налбантової на Bulgarian International Championship.

Протягом останнього місяця осені українські спортсмени виступили на семи турнірах, які відносяться до BWF Continental Circuit. Найкращий результат – третє місце Поліни Бугрової на Peru Challenge.

В грудні був лише один турнір серії Future Series, найкращим результатом якого став чвертьфінал Олександра Шмундяка в чоловічій одиночній категорії. Але основна увага українських вболівальників була спрямована до Швейцарії, де збірна України долала кваліфікацію на змішаний командний чемпіонат Європи, який відбудеться у Франції в лютому 2023 року [10]. Своєрідним подарунком під ялинку для українців став вихід збірної до основної сітки першості Європи. Україна повернулася на європейську арену бадмінтону після 10 років відсутності. На шляху до повернення збірна під керівництвом Олександра Куніна та Владислава Дружченка пододала Гренландію, Швейцарію та Іспанію, в складі якої грає 6-разова чемпіонка Європи, тричі чемпіонка світу та олімпійська чемпіонка Кароліна Марін. Також слід відзначити, що своїми вдалими виступами доросла збірна підтримала молодіжну, яка в серпні здобула бронзу на змішаному командному чемпіонаті Європи серед гравців до 19 років, повторивши досягнення збірної U-19 в 2011 році. Ну і в якості приємного бонусу слід зазначити, що участь на командному чемпіонаті Європи дає можливість отримати путівку на Кубок Судирмана за умови завоювання медалей [12].

**Дискусія.** Підводячи підсумки виступу українських бадмінтоністів 2022 року, можна сформулювати декілька основних положень:

- всього українські спортсмени відіграли 47 турнірів;
- найуспішніший турнір – Ukraine Open;
- найпродуктивніші спортсмени: MS – Данило Боснюк (14 турнірів), WS – Поліна Бугрова (14 турнірів), MD – Гліб Бекето та Михайло Махновський (6 турнірів), WD – Марія Столяренко та Єлизавета Жарка (17 турнірів), XD – В'ячеслав Яковлев та Поліна Ткач (7 турнірів);
- розподіл медалей за категоріями: MS – 2 медалі, WS – 3 медалі, MD – 1 медаль, WD – 5 медалей;
- кількість виходів до чвертьфіналу: MS – 3 рази, WS – 6 разів, MD – 3 рази, WD – 4 рази, XD – 5 разів [9].

Отже, основними показниками продуктивності участі спортсменів у змаганнях є кількість турнірів, кількість спортсменів, представлених в одній категорії, кількість завойованих медалей та виходів до чвертьфіналу, рівень змагань.

**Висновки.** Аналіз результатів вказує на те, що Уряд, Федерація бадмінтону України, тренери, спортсмени, спонсори відпрацювали як єдиний механізм, забезпечивши підготовку та виступ українських бадмінтоністів на міжнародній арені, не зважаючи на воєнний стан.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку адекватних шляхів у створенні сприятливих можливостей тренувального та змагального процесу висококваліфікованих бадмінтоністів під час воєнного стану.

1. Аналіз регуляторного впливу проекту Наказу Міністерства молоді та спорту України “Про затвердження Порядку забезпечення навчально-тренувального процесу у закладах фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні”. URL: <http://www.mms.gov.ua>
2. Колісниченко ВВ, Замрозевич-Шадріна СР, Шапаренко ІЄ, Семаль НВ, Юденко ОВ. Педагогічні умови згуртування спортивного колективу в умовах воєнного стану. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022; (150): 49-53.
3. Лист Державної служба України з надзвичайних ситуацій від 14.06.2022 р. N 03-1870/162-2. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/FN074069>
4. Литовченко МА. Феномен спорту вищих досягнень в Україні під час воєнного стану (на прикладі паралімпійської збірної з тенісу настільного) Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка тез доповідей II науково практичної конференції присвяченої 300-річчю з дня народження Г. С. Сквороди; 2022 Жовт 27-28; Харків. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Григорія Сквороди; 2022. с. 51-57.

5. Наказ Міністерства молоді та спорту України № 617 від 09.02.2018 р. “Порядок забезпечення навчально-тренувального процесу закладів фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні”. URL: <http://www.mms.gov.ua>
6. Петренко ГВ, Лунгор АР. Нормативно-правове забезпечення діяльності у сфері фізичної культури і спорту під час воєнного стану. Матеріали Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи; 2022 Жовт 28; Миколаїв. Миколаїв: Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова; 2022. с. 225-28.
7. Пояснювальна записка до проекту Наказу Міністерства молоді та спорту України “Про затвердження Порядку забезпечення навчально-тренувального процесу закладів фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні” URL: <http://www.mms.gov.ua>.
8. Календар міжнародних змагань на 2022 рік. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/2022\\_BWF\\_season](https://en.wikipedia.org/wiki/2022_BWF_season)
9. Офіційний сайт Всесвітньої федерації бадмінтону. URL: <https://bwfbadminton.com>.
10. Офіційний сайт Європейської конфедерації бадмінтону. URL: <http://www.badminton-europe.com/Cms/>
11. Офіційний сайт планування турнірів. URL: <https://www.tournamentsoftware.com>.
12. [https://ua.tribuna.com/uk/tribuna/blogs/crazygenius/3063694-znyshheni-sportyvni-obyekty/?utm\\_source=telegram&utm\\_medium=flagman&utm\\_author=bes](https://ua.tribuna.com/uk/tribuna/blogs/crazygenius/3063694-znyshheni-sportyvni-obyekty/?utm_source=telegram&utm_medium=flagman&utm_author=bes).
13. Федерація бадмінтону України. URL: <https://ubf.com.ua>.

#### References

1. Analiz rehuliatornoho vplyvu proiektu Nakazu Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy “Pro zatverdzhennia Poriadku zabezpechennia navchalno-trenavalnoho protsesu u zakladakh fizychnoi kultury i sportu v umovakh vvedennia voiennoho stanu, nadzvychnoi sytuatsii abo nadzvychnoho stanu v Ukraini”. URL: <http://www.mms.gov.ua>.
2. Kolisnichenko VV, Zamrozevych-Shadrina SR, Shaparenko Ie, Semal NV, Yudenko OV. Pedagogichni umovy zghurtuvannia sportyvnoho kolektyvu v umovakh voiennoho stanu. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. 2022; (150): 49-53.
3. Lyst Derzhavnoi sluzhba Ukrainy z nadzvychnykh sytuatsii vid 14.06.2022 r. N 03-1870/162-2. Dostupno: <https://ips.ligazakon.net/document/FN074069>.
4. Lytovchenko MA. Fenomen sportu vyshchych dosiahnen v ukrainy pid chas voiennoho stanu (na prykladi paralimpiiskoi zbirnoi z tenisu nastilnoho) Fizychna kultura i sport. Vyklyky suchasnosti: zbirka tez dopovidei II naukovo praktychnoi konferentsii prysviachenoj 300-richchju z dnia narodzhennia H. S. Skovorody; 2022 Zhovt 27-28; Kharkiv. Kharkiv: Kharkivskiy natsionalnyi pedagogichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody; 2022. s. 51-57.
5. Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy № 617 vid 09.02.2018 r. “Poriadok zabezpechennia navchalno-trenavalnoho protsesu zakladiv fizychnoi kultury i sportu v umovakh vvedennia voiennoho stanu, nadzvychnoi sytuatsii abo nadzvychnoho stanu v Ukraini”. URL: <http://www.mms.gov.ua>
6. Petrenko HV, Lunhor AR. Normatyvno-pravove zabezpechennia diialnosti u sferi fizychnoi kultury i sportu pid chas voiennoho stanu. Materialy Mizhnarodnoi onlain-konferentsii studentiv, aspirantiv i molodykh vchenykh. Rozvytok fizychnoi kultury ta sportu: novitni vyklyky, problemy ta perspektyvy; 2022 Zhovt 28; Mykolaiv. Mykolaiv: Natsionalnyi universytet korablebuduvannia imeni admirala Makarova; 2022. s. 225-28.
7. Poiasniuvalna zapyska do proiektu Nakazu Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy “Pro zatverdzhennia Poriadku zabezpechennia navchalno-trenavalnoho protsesu zakladiv fizychnoi kultury i sportu v umovakh vvedennia voiennoho stanu, nadzvychnoi sytuatsii abo nadzvychnoho stanu v Ukraini” URL: <http://www.mms.gov.ua>.
8. Kalendar mizhnarodnykh zman na 2022 rik. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/2022\\_BWF\\_season](https://en.wikipedia.org/wiki/2022_BWF_season)
9. Ofitsiyniy sait Vsesvitnoi federatsii badmintonu. URL: <https://bwfbadminton.com>.
10. Ofitsiyniy sait Yevropeiskoi konfederatsii badmintonu. URL: <http://www.badminton-europe.com/Cms/>
11. Ofitsiyniy sait planuvannia turniriv. URL: <https://www.tournamentsoftware.com>.
12. [https://ua.tribuna.com/uk/tribuna/blogs/crazygenius/3063694-znyshheni-sportyvni-obyekty/?utm\\_source=telegram&utm\\_medium=flagman&utm\\_author=bes](https://ua.tribuna.com/uk/tribuna/blogs/crazygenius/3063694-znyshheni-sportyvni-obyekty/?utm_source=telegram&utm_medium=flagman&utm_author=bes).
13. Federatsiia badmintonu Ukrainy. Dostupno: <https://ubf.com.ua>.

#### Цитування на цю статтю:

Петренко ГВ, Лунгор АР. Аналіз виступів українських бадмінтоністів у головних змаганнях сезону 2022 року під час воєнного стану. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 58-63

#### Відомості про автора:

**Петренко Геннадій Валентинович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: g.petrenko.61@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1706-9667>

**Луизгор Антон Русланович** – студент 4 курсу, тренерський факультет, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: tennis.nupesu@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1706-9667>

УДК 796.015.6-044.332-057.87

Валерій Товт, Тетяна Хома

doi: 10.15330/fcult.39.63-67

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ДО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Метою дослідження** є вивчення особливостей формування адаптаційних реакцій до фізичного навантаження в учнів молодшого шкільного віку. **Методи:** аналіз та узагальнення спеціальної літератури; опитування; педагогічне спостереження; інтерв'ювання; порівняльний експеримент; методи математичної статистики. **Результати.** Дозування фізичного навантаження та інтервалів відпочинку є важливими чинниками у формуванні адаптаційних реакцій учнів молодших класів. Під час виконання фізичних вправ в організмі запускаються механізми, в результаті яких посилюється сила м'язів, змінюється функція дихальної, серцево-судинної, нервової систем організму. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін у фізичному навантаженні. **Висновки.** Тренування, в яких моторна щільність від заняття до заняття поступово збільшувалася, сприяли кращій адаптації учнів молодшого шкільного віку до фізичних навантажень.

**Ключові слова:** фізичне навантаження, адаптаційні реакції, учні молодшого шкільного віку.

**Research goals.** The purpose of the investigation was to study the peculiarities of the formation of adaptive reactions to physical activity of students of primary school age. **Methods:** analysis and generalization of special literature; poll; pedagogical observation; interviewing; comparative experiment; methods of mathematical statistics. **Results.** During the interviews with physical culture teachers, it was established that any forms of motor activity that require significant energy expenditure lead to the formation of appropriate adaptation reactions. It was found out that the gradual introduction of physical exertion during physical education lessons and the total indicator of rest intervals are important factors in the formation of adaptive reactions of students of primary grades. During physical exercises, physiological mechanisms are triggered in the body of schoolchildren, as a result of which muscle strength increases, the function of the respiratory, cardiovascular, and nervous systems of the body changes. This, in turn, affects the improvement of health indicators and contributes to the physical development of students. Thanks to the body's ability to self-regulate, it adapts to changes in external stimuli, which are physical loads. Under the influence of optimal amounts of physical load, the body of students of primary grades becomes more stable and viable. As research shows, manifestations of adaptation in physical education can be different. In particular, students adapt to the coordination complexity of the exercises, as well as to the use of special equipment (gymnastic hoops, balls, rackets, jump ropes, gymnastic sticks), etc. Observations of students' reactions showed that students adapt especially quickly to physical exertion during games and relays, which are often associated with fierce competition and difficult climatic conditions. **Conclusion.** It has been proven that training in which motor density gradually increased from class to class contributes to better adaptation of students to physical exertion. In the course of the study, the hypothesis about the importance of regulating physical load for the processes of adaptation of the body to its action was confirmed.

**Key words:** physical load, adaptive reactions, students.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Важливість наукового дослідження визначається тим, що формування адаптаційних реакцій учнів до фізичних навантажень впливає на їх працездатність, сприяє фізичному розвитку. Організована рухова активність завжди була й залишається основним доступним засобом