

ISSN 3041–2471



Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування

№4 / 2024



Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ТА МЕТОДИКИ
СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

№4 (2024)

Вінниця – 2024

Рекомендовано до друку вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 5 від 18 грудня 2024 року)

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор – Віктор Костюкевич, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Відповідальний секретар – Тетяна Вознюк, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Члени редакційної колегії:

Беатріче Абаласей – доктор наук, професор, Ясський університет ім. Александру Іоана Кузі (м. Ясси, Румунія).

Вадим Адамчук – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Інна Асаулюк – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Вікторія Богуславська – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Сергій Войтенко – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Анна Гакман – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці, Україна).

Андрій Драчук – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Олена Мітова – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, (м. Дніпро, Україна).

Віктор Романенко – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Олександр Скалій – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Університет економіки (м. Бідгощ, Польща).

Іван Стасюк – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет ім. І. Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, Україна).

Валерія Тищенко – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Запорізький національний університет (м. Запоріжжя, Україна).

Оксана Шинкарук – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна).

Наталія Щепотіна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна)

Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця: ТВОРИ, 2024. 4. 115 с.

У журналі висвітлюються актуальні проблеми фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення та сучасної системи спортивного тренування.

Журнал зареєстрований Національною радою України з питань телебачення і радіомовлення (пр. №23 від 16.10.2023 року). Ідентифікатор медіа – R30-01582.

Засновник: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (пр. № 1 від 30.08.2019 р.)

Журнал відображається в профільних науко-метричних базах, рекомендований МОН України: Google Scholar (<https://scholar.google.com.ua/citations?user=B870jBcAAAAJ&hl=uk&authuser=5>); наукова періодика України (Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського. 2024 рік <http://surl.li/ujzgbh>)

Ministry of Education and Science of Ukraine

Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University

**ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL
EDUCATION AND METHODS OF SPORTS
TRAINING**

No. 4 (2024)

Vinnytsia – 2024

УДК 796.011.3+796.015(051)

ISSN 3041–2463 (print)

ISSN 3041–2471 (online)

DOI: 10.31652/3041-2463-2024-4-1-115

Recommended for publication by the Academic Council of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
(MoM No. 5 of 18 December 2024)

EDITORIAL BOARD

Editor-in-chief – **Viktor Kostiukevych**, doctor of sciences in physical education and sports, professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Executive editor – **Tetiana Vozniuk**, candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Editorial board members:

Beatrice Abalasei – doctor of sciences, professor, the Alexandru Ioan Cuza University (Iași, Romania).

Vadym Adamchuk – candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Inna Asauliuk – doctor of sciences in physical education and sports, professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Viktoriia Bohuslavska – doctor of sciences in physical education and sports, professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Serhii Voitenko – candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Anna Hakman – doctor of sciences in physical education and sports, professor, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine).

Andrii Drachuk – candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Olena Mitova – doctor of sciences in physical education and sports, professor, Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports (Dnipro, Ukraine).

Viktor Romanenko – candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Oleksandr Skalii – doctor of sciences in physical education and sports, professor, University of Economy (Bydgoszcz, Poland).

Ivan Stasiuk – candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University (Kamianets-Podilskyi, Ukraine).

Valeriia Tyshchenko – doctor of sciences in physical education and sports, professor, Zaporizhzhia National University (Zaporizhzhia, Ukraine).

Oksana Shynkaruk – doctor of sciences in physical education and sports, professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine).

Natalia Shchepotina – candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine).

Actual problems of physical education and methods of sports training. Vinnytsia: TVORY, 2024. 4. 115 p.

The scientific journal covers recent problems of physical culture, physical education of various population groups, the modern system of sports training.

The scientific journal is registered by the National Council of Television and Radio Broadcasting of Ukraine (MoM No. 23 of 16 October 2023). Media ID – R30-01582.

Founder: Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Prod. MoM No. 1 of 30 August 2019)

The journal is displayed in specialized scientific and metric databases, recommended by the Ministry of Education and Science of Ukraine: Google Scholar

(<https://scholar.google.com.ua/citations?user=B870jBcAAAAJ&hl=uk&authuser=5>); Scientific Periodicals of Ukraine (V. I. Vernadsky National Library of Ukraine, 2024 <http://surl.li/ujzgbh>)

ЗМІСТ
I НАУКОВИЙ НАПРЯМ
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ

Свірщук Наталія, Галенін Роман

ХАРАКТЕРИСТИКА ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ
РОБОТИ ЗА КОГНІТИВНО-ЗНАНЄВИМ КРИТЕРІЄМ..... 7–18

Сікорська Лілія, Вознюк Тетяна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ..... 19–30

II НАУКОВИЙ НАПРЯМ

СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА
ПРОБЛЕМИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Адамчук Вадим, Шандригось Віктор

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ
ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У
ТХЕКВОНДО..... 31–40

Богуславська Вікторія, Гирка Віталій, Поляк Вадим

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОРЦІВ ГРЕКО-
РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ..... 41–50

Войтенко Сергій

ВПЛИВ РІЗНИХ ТИПІВ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ФАКТОР УСПІШНОСТІ
СПІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ КОМАНД..... 51–66

Воронова Валентина, Ковальчук Вікторія

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ГОТОВНОСТІ БОРЦІВ ДО
ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... 67–83

Дорошенко Едуард, Гончаренко Володимир, Нізельський Андрій

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У
СПЕЦІАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ
ФУТБОЛІСТІВ..... 84–94

Костюкевич Віктор

ПРОГРАМУВАННЯ УДАРНИХ МІКРОЦИКЛІВ У БАЗОВИХ
МЕЗОЦИКЛАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ..... 95–109
ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ..... 110–114

CONTENT
I SCIENTIFIC SECTION
PHYSICAL CULTURE, PHYSICAL EDUCATION FOR
DIFFERENT POPULATION GROUPS

Nataliia Svirshchuk, Roman Galenin	
CHARACTERISTICS OF THE READINESS OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS FOR PHYSICAL EDUCATION AND RECREATIONAL WORK ACCORDING TO THE COGNITIVE-KNOWLEDGE CRITERION.....	7–18
Sikorska Liliia, Vozniuk Tetiana	
THE IMPACT OF ENGAGING IN SPORTS GAMES ON THE QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS.....	19–30
II SCIENTIFIC SECTION	
MODERN SYSTEM OF SPORTS TRAINING AND PROBLEMS OF ITS IMPROVEMENT	
Adamchuk Vadym, Shandrygos Viktor	
CHARACTERIZATION OF INDICATORS OF SPEED AND POWER QUALITIES OF YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN TAEKWONDO.....	31–40
Bohuslavska Victoria, Girka Vitaliy, Polyak Vadim	
INCREASING THE PHYSICAL FITNESS OF GRECO-ROMAN STYLE Wrestlers AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING.....	41–50
Voytenko Serhiy	
THE INFLUENCE OF DIFFERENT TYPES OF INTERACTION AS A FACTOR OF THE SUCCESS OF JOINT ACTIVITIES OF SPORTS TEAMS.....	51–66
Voronova Valentina, Kovalchuk Victoria	
PSYCHOLOGICAL COMPONENT READINESS OF WRESTLERS FOR COMPETITIVE ACTIVITIES.....	67–83
Doroshenko Eduard, Volodymyr Goncharenko, Nizelsky Andriy	
APPLICATION OF THE CIRCUIT TRAINING METHOD IN SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS.....	84–94
Kostiukevych Viktor	
PROGRAMMING OF IMPACT MICROCYCLES IN THE BASIC MESOCYCLES OF THE TRAINING PROCESS OF HIGHLY QUALIFIED FIELD HOCKEY PLAYERS.....	95–109
INSTRUCTIONS FOR AUTHORS.....	110–114

І НАУКОВИЙ НАПРЯМ
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ

УДК 378.091.26:[796.071.4:338.48-52]

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2024-4-1>

ХАРАКТЕРИСТИКА ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ
РОБОТИ ЗА КОГНІТИВНО-ЗНАНЄВИМ КРИТЕРІЄМ

Свірщук Наталія,

кандидат педагогічних наук, доцент,

Вінницький державний педагогічний університет імені

Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;

<https://orcid.org/0000-0001-6997-1778>;

email: svirshchuk83@gmail.com

Галенін Роман,

кандидат економічних наук, доцент,

Міжнародний Європейський Університет, проспект Академіка Глушкова, 42,

м. Київ, 03187, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-0609-0102>;

email: romanhalenin@ieu.edu.ua

Анотація. *Актуальність.* Знання виконують роль підґрунтя для формування практичних навичок. Так, як знання є основою теоретичної готовності загалом і до виконання фізкультурно-рекреаційної роботи зокрема, то постає завдання виявлення рівня обізнаності студентів до такого виду діяльності, як якісного показника підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи в освітніх закладах. *Мета дослідження* – визначити рівень готовності майбутніх вчителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі за показниками когнітивно-знаннєвого критерію. *Матеріал та методи.* У дослідженні рало участь 638 студентів інститутів (факультетів) фізичного виховання і спорту III–IV курсів ЗВО України. *Методи дослідження:* теоретичний аналіз літератури і джерел мережі Інтернет, тестування рівня знань. *Результати дослідження.* Діагностичне обстеження теоретичної готовності майбутніх учителів до ФРР дозволило зробити висновок про недостатній рівень сформованості когнітивно-знаннєвого критерію готовності студентів до ФРР. Дуже незначна частина протестованих майбутніх учителів (15,6 %) усвідомлюють сутність ФРР та функції вчителя в процесі її здійснення. Значна частина (32,4 %) навіть немає

уявлення щодо такого виду педагогічної діяльності і з певними труднощами передбачають імовірні функції вчителя в ній. Не зафіксували і належної обізнаності із сучасними формами, методами, прийомами, засобами ФРР в умовах школи. Лише 9,4 % обстежених змогли запропонувати правильні відповіді на питання тестів, пов'язаних з цим аспектом. 35,9 % не впоралися з тестовими завданнями на знання методики організації ФРР. Дещо краща ситуація із знаннями фізкультурно-спортивного характеру. На високому рівні тести з цього напрямку виконали 21,3 %, на низькому – 33,7 %. **Висновки.** Аналіз результатів тестування виявив відсутність системності та недостатню глибину фізкультурно-спортивних знань; обмеженість знань щодо методів і прийомів аналізу фізичного стану школярів; недостатню обізнаність із сучасними методиками і формами фізкультурно-рекреаційної роботи. Визначений рівень знань студентів випускного курсу дав змогу зорієнтуватися в складних теоретичних питаннях, які в подальшому мають розглядатися більш детально.

Ключові слова: здоров'язбереження, здоров'яформування, компетентнісний підхід, теоретична підготовка, фізичне виховання, професійна освіта

CHARACTERISTICS OF THE READINESS OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS FOR PHYSICAL EDUCATION AND RECREATIONAL WORK ACCORDING TO THE COGNITIVE-KNOWLEDGE CRITERION

Nataliia Svirshchuk, Roman Galenin

Abstract. Relevance. Knowledge serves as a basis for the formation of practical skills. Since knowledge is the basis of theoretical readiness in general and for the performance of physical culture and recreation work in particular, the task is to identify the level of students' awareness of this type of activity as a qualitative indicator of the preparation of future physical culture teachers for work in educational institutions. **The purpose of the study** is to determine the level of readiness of future physical culture teachers for physical culture and recreation work at school according to the indicators of the cognitive-knowledge criterion. **Material and methods of the study.** The study involved 638 students of the institutes (faculties) of physical education and sports of the 3rd–4th years of higher education institutions of Ukraine. Research methods: theoretical analysis of literature and Internet sources, testing the level of knowledge. **Results of the study.** Diagnostic examination of the theoretical readiness of future teachers for physical culture and recreation work allowed us to conclude that the cognitive-knowledge criterion of students' readiness for physical culture and recreation work (PhRW) is insufficiently formed. A very small part of the tested future teachers (15.6 %) are aware of the essence of PhRW and the functions of the teacher in the process of its

implementation. A significant part (32.4 %) does not even have an idea about this type of pedagogical activity and with some difficulty foresees the probable functions of the teacher in it. They did not record proper awareness of modern forms, methods, techniques, and means of PhRW in school conditions. Only 9.4 % of the surveyed were able to offer correct answers to test questions related to this aspect. 35.9 % did not cope with test tasks on knowledge of the methodology of organizing PhRW. The situation is somewhat better with knowledge of physical culture and sports. At a high level, 21.3 % completed tests in this area, and at a low level – 33.7 %. **Conclusions.** Analysis of the test results revealed a lack of systematicity and insufficient depth of physical education and sports knowledge; limited knowledge of methods and techniques for analyzing the physical condition of schoolchildren; insufficient awareness of modern methods and forms of physical education and recreational work. The determined level of knowledge of the graduating students made it possible to navigate complex theoretical issues, which should be considered in more detail in the future.

Keywords: health preservation, health formation, competency-based approach, theoretical training, physical education, professional education

Постановка проблеми. У сучасному світі економічні та соціальні успіхи держави визначає наявність висококваліфікованих фахівців. Тому, питання вдосконалення системи професійної підготовки залишається нагальним та своєчасним для нашої країни, що прагне стати повноцінним членом єдиного європейського простору. Критерієм якості професійної підготовки є показники успішності здобувачів освіти, рівень сформованості фахових компетенцій і професійних якостей (Остапчук, 2003).

Компетентність визначається як комбінація знань, навичок і ставлень, де «знання складається з фактів і цифр, концепцій, ідей та теорій, які вже встановлені та підтримують розуміння певної сфери або предмета» (ANNEX to the Proposal for a Council Recommendation on Key Competences for Lifelong Learning). Сьогодні суспільству потрібен викладач, який буде здатним виконувати свою роботу на високому рівні, буде впевненим у собі та своїх компетенціях, з притаманним чуттям сучасності у педагогічній реальності (Саленко, 2023).

Знання є основою для формування практичних навичок, які є перевіреними практикою результатами пізнання навколишнього світу людиною (Анненкова, 2011). Відома українська журналістка Мирослава Гонгандзе (2019), яка працює на Радіо Свобода стверджує, що «знання забезпечують гарну платформу, з якої ви можете оцінити ваші здібності у тій чи іншій галузі, а відтак – сформувані навички, які потенційно приведуть вас до професійного успіху».

Так, як знання є основою теоретичної готовності загалом і до виконання фізкультурно-рекреаційної роботи зокрема, то постає завдання виявлення

рівня обізнаності студентів до такого виду діяльності, як якісного показника підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи в освітніх закладах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Унаслідок аналітичного вивчення проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи було визначено важливість застосування сучасних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності та посилення уваги до питань оптимізації спеціальної професійної підготовки вчителів фізичної культури в режимі здоров'язбереження (Свірщук, Вознюк, & Драчук, 2012; Данилевич, 2013; Дубогай, 2016; Ждан, 2020 та ін.).

Враховуючи, що фізкультурно-рекреаційна робота має комплексний характер, а її ефективність визначається опануванням ціннісного, освітнього та практичного компоненту, то сучасні дослідження, зазвичай, стосуються як питань формування кожного з них (Вознюк, Свірщук, & Галенін, 2024; Грибан, 2024), так і загалом проблем фізичної рекреації (Безверхня, 2010; Васкан, & Панькевич, 2020; Гакман, 2021).

Освітній компонент у підготовці майбутніх фахівців трактується, як складно структурна система теоретичних і практичних знань, необхідних для здійснення всього спектру професійних завдань (Силенко, 2022). Стосовно фізкультурно-рекреаційної роботи (ФРР), він відображає наявність спеціальних знань з організації й управління фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами (озброєння майбутніх учителів фізичної культури системою знань, які розкривають теоретичний зміст фізкультурно-рекреаційної діяльності, оволодіння методиками сучасних педагогічних технологій фізичного виховання, знанням критеріїв контролю навантаження та діагностикою фізичного стану школярів, дидактичних і специфічних методів навчання, що загалом характеризує педагогічний професіоналізм) (Свірщук, 2013).

Мета дослідження – визначити рівень готовності майбутніх вчителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі за показниками когнітивно-знаннєвого критерію.

Матеріал та методи дослідження. Дослідженням було охоплено 638 студентів інститутів (факультетів) фізичного виховання і спорту III–IV курсів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Волинського національного університету імені Лесі Українки, Кам'янець-Подільського національного університету імені Миколи Огієнка, Житомирського державного університету імені Івана Франка, Херсонського державного університету, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Від учасників дослідження отримано згоду на участь у випробуваннях відповідно до Гельсінської декларації прав людини 2008 року.

Для діагностики когнітивно-знаннєвого критерію теоретичної готовності здобувачам вищої освіти було запропоновано тестові завдання змішаного типу на усвідомлення сутності ФРР та функцій учителя у процесі її здійснення; на вияв обізнаності майбутніх учителів із сучасними формами, методами, прийомами, засобами організації ФРР в умовах школи; на з'ясування системності й глибини фізкультурно-спортивних знань, потрібних для здійснення ефективної ФРР.

Результати дослідження. Аналіз результатів тестування засвідчив, що лише 26,8 % студентів дали правильну відповідь на питання про сутність поняття «фізична рекреація». Вони зазначають, що «це відновлення організму за рахунок фізичних вправ», «у процесі відновлення та оздоровлення переважає фізична або рухова активність з використанням фізичних вправ та ігор». Неповну відповідь зазначили 5,3 % студентів. Вони не усвідомлюють, що фізична рекреація це не тільки процес відновлення організму, але й відтворення фізичних, психічних і інтелектуальних сил людини за рахунок засобів фізичної культури та спорту. Значна частина здобувачів (59,7 %) не знають правильного визначення цього поняття чи подають власні визначення, які не відображають сутності досліджуваного поняття. 8,2 % здобувачів взагалі не дали відповіді.

Результати тестування свідчать, що студенти не знають функцій, які має виконувати вчитель під час реалізації ФРР. Окремі відповіді (9,9 % від загальної кількості) містили лише частково правильну відповідь, інші дали або неправильну відповідь (30,7 %), або загалом нічого не зазначили (59,4 %). Серед функцій учителя, які стосуються фізкультурно-рекреаційної роботи, назвали організаційну, освітню, оздоровчу, виховну.

Також студенти відчували труднощі, коли визначали заходи, які мають фізкультурно-рекреаційну спрямованість. Частково назвали заходи 26,8 % студентів, а 13,5 % студентів серед таких заходів назвали туристичні походи, прогулянки в парках, екскурсії, «День здоров'я» тощо. Більша частина респондентів (59,7 %) взагалі не назвали жодного з можливих варіантів.

Позитивною тенденцією вважаємо те, що, на думку більшості респондентів (58,3 %), зміст заходів фізкультурно-рекреаційної спрямованості має визначатися інтересами школярів. Вони обґрунтовують це тим, що використання улюблених засобів підвищує ефективність уроків фізичної культури. 19,9 % студентів вважають, що потрібно дотримуватися робочої програми, 17,9 % респондентів зауважують про необхідність врахування рівня фізичного розвитку тих, хто займається. 3,9 % запропонували інші варіанти, зокрема використовувати вправи, які підвищують рівень технічної підготовленості.

Щодо урізноманітнення структури занять з фізичної культури при недостатньому рівні матеріально-технічної бази школи або відсутності необхідного інвентарю 52,2 % студентів вбачають вихід у залученні дітей до

рухливих ігор та ігрових ситуацій. Також значна частина студентів (33,7 %) вважає, що використання нетрадиційних видів спорту та вправ може підвищити інтерес учнів до уроків фізкультури, а з великої кількості цих видів спорту можна обрати такі, які відповідають умовам матеріально-технічної бази школи. 1,9 % запропонували включати елементи теоретичної інформації. 12,2 % запропонували використовувати прості види фізичних вправ, такі, як: ходьба, різноманітні стрибки, прогулянки тощо.

Серед методичних прийомів, які оптимізують фізичну активність школярів, студенти (43,8 %) назвали заохочення або зауваження, записані в щоденник, на другому місці – усна похвала (37,9%), на третьому – оцінювання (18,2 %). Тобто спостерігаємо низький рівень усвідомлення майбутніми вчителями педагогічних заохочувальних механізмів.

Засмучує той факт, що 43,1 % опитаних не знають, як правильно визначати граничне та допустиме навантаження для учнів.

78,2 % опитаних переконані в необхідності впливу на хід уроку у разі, якщо в процесі проведення той потребує коректив. 11,9 % заперечують таку можливість, будучи переконаними, що будь-які зміни в ході заняття порушать його цілісність. 9,9 % вагаються з відповіддю. Ці дані свідчать про достатню сформованість конструктивних і організаторських здібностей у більшості студентів.

Також для діагностики когнітивно-знаннєвого критерію використали тестові завдання. Аналіз результатів виконання тестових завдань виявив, що в 73,4 % студентів фізкультурно-спортивні знання розрізнені відповідно до вивчених дисциплін та не систематизовані.

Сукупні результати діагностичного обстеження когнітивно-знаннєвого критерію готовності майбутніх учителів фізкультури до ФРР подано в табл. 1.

Таблиця 1

Узагальнені результати діагностики когнітивно-знаннєвого критерію готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі, %

Показники	Рівні		
	високий	середній	низький
Усвідомлення сутності фізкультурно-рекреаційної роботи та функцій учителя в процесі її здійснення	15,6	52,0	32,4
Знання сучасних форм, методів, прийомів, засобів організації фізкультурно-рекреаційної роботи в умовах школи	9,4	54,7	35,9
Системність і глибина фізкультурно-спортивних знань	21,3	45,0	33,7

Діагностичне обстеження теоретичної готовності майбутніх учителів до ФРР дозволило зробити висновок про недостатній рівень сформованості когнітивно-знаннєвого критерію готовності студентів до ФРР. Дуже незначна

частина протестованих майбутніх учителів (15,6 %) усвідомлюють сутність ФРР та функції вчителя в процесі її здійснення. Значна частина (32,4 %) навіть немає уявлення щодо такого виду педагогічної діяльності і з певними труднощами передбачають імовірні функції вчителя в ній. Не зафіксували і належної обізнаності із сучасними формами, методами, прийомами, засобами ФРР в умовах школи. Лише 9,4 % обстежених змогли запропонувати правильні відповіді на питання тестів, пов'язаних з цим аспектом. 35,9 % не впоралися з тестовими завданнями на знання методики організації ФРР. Дещо краща ситуація із знаннями фізкультурно-спортивного характеру. На високому рівні тести з цього напрямку виконали 21,3 %, на низькому – 33,7 %.

Дискусія. За даними ЮНІСЕФ (2024) внаслідок російської агресії в Україні пошкоджено або зруйновано 13 % освітньої інфраструктури, а 20 % початкових і середніх шкіл не працюють через відсутність укриттів. Через це 3,8 мільйони школярів нашої країни навчаються в онлайн або в змішаному режимі, що не дозволяє повною мірою реалізувати потреби дитячого організму в руховій активності. Дистанційне навчання, стреси та травми під час Всесвітньої пандемії та в період війни призвели не тільки до проблем у навчанні, але й значно погіршили стан здоров'я підростаючого покоління. Ці наслідки здебільшого мають не тимчасовий, а прогресуючий характер, тому вирішення їх покладається тих, хто сьогодні отримує професійну освіту та має бути готовий працювати у здоров'яформуючому напрямку. Отже, на сьогодні важливим завданням у підготовці майбутніх учителів фізичної культури має бути формування компетентностей, пов'язаних з фізкультурно-рекреаційною діяльністю.

Компетентнісна освіта зорієнтована на практичні результати, досвід особистої діяльності, вироблення ставлень, що зумовлює принципові зміни в організації навчання, яке стає спрямованим на розвиток конкретних цінностей і життєво необхідних знань і умінь (Силенко, 2022).

На нашу думку, освітній компонент готовності до ФРР містить у собі знання предмета, традиційної методики викладання, сучасних педагогічних технологій, загальнопедагогічних і специфічних методів навчання. Ми виходимо з позицій, що майбутня професійна діяльність учителів фізичної культури в здоров'язберігальному режимі вимагає від студентів різнобічних знань, які стосуються не тільки основ фізкультурно-рекреаційної діяльності, але й загально-педагогічних і фахових знань.

Проведене дослідження дало змогу встановити переважно середній і низький рівень готовності студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи за когнітивно-знаннєвим критерієм. Причинами такого стану вважаємо відсутність спрямованої комплексної підготовки майбутніх педагогів, що спричиняє відсутність цілісності, наступності в засвоєнні знань, створення

розриву між теорією та практикою, все це в сукупності унеможлиблює формування необхідних компетенцій для проведення фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами. До вищеперерахованого додамо утилітарно-практичне ставлення до професійної підготовки, нерозуміння важливості фізкультурно-рекреаційної діяльності, не усвідомлення студентами цілей і завдань цієї діяльності, недостатній рівень розвитку власного теоретико-практичного досвіду, переважання серед студентів стереотипних уявлень про застосування здоров'язберігальних та здоров'яформувальних технологій тощо. Тому, виникає потреба в удосконаленні навчальних програм із дисциплін професійно-орієнтованої підготовки, у розробці методики, що сприяла б ефективній підготовці майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

Таким чином, підготовка фахівців для галузі фізичного виховання та спорту в її нинішньому принципово актуальному спрямуванні на зміцнення й укріплення здоров'я населення України ставить нові виклики перед професійною освітою. Сьогодні важливо надати здобувачам такі знання, мотивувати до їх засвоєння та подальшого практичного застосування у практичній діяльності (Сімахіна, 2024).

Висновки. Аналіз результатів тестування виявив відсутність системності та недостатню глибину фізкультурно-спортивних знань; обмеженість знань щодо методів і прийомів аналізу фізичного стану школярів; недостатню обізнаність із сучасними методиками і формами фізкультурно-рекреаційної роботи. Визначений рівень знань студентів випускного курсу дав змогу зорієнтуватися в складних теоретичних питаннях, які в подальшому мають розглядатися більш детально.

Аналіз і узагальнення джерел періодичних видань свідчить про важливість отримання знань, тісно пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю. Реформування вищої освіти в Україні спрямоване на підвищення її якості та підготовку конкурентоспроможних фахівців на європейському ринку праці.

Унаслідок проведеного пошукового експерименту визначено умови покращення теоретичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здійснення фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами.

Перспективи подальших досліджень обумовлюються створенням технології підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання ті спорту до роботи в здоров'язбережувальному та здоров'яформуючому середовищі.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Анненкова, І. П. (2011). Критерії і показники якості освіти у ВНЗ. *Наука і освіта*, 8. URL: <http://surl.li/xmtvym>
2. Безверхня, Г. В. (2010). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Умань.
3. Васкан, І., & Панькевич, Т. (2020). Концептуальні підходи до формування фізичної рекреації та оздоровчо-рекреаційної рухової активності. У *Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві: матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці, 10.11.2020 року)* (ред. Я. Б. Зорій). Чернівці: Чернівецький національний університет.
4. Вихляєв, Ю., & Дудорова, Л. (2022). Рекреаційні технології, їх роль і місце в системі фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 1(145), 27-31.
5. Вознюк, Т., Свірщук, Н., & Галенін, Р. (2024). Критеріальний підхід до діагностики готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування*, 3, 7-20.
6. Гакман, А. В. (2021). *Теорія та методика фізичної рекреації: навчальний посібник*. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича.
7. Гонгадзе, М. (2019). Хочете бути успішними – вчіться! Сім причин, чому навчатись важливо. URL: <http://surl.li/aifuiz>
8. Грибан, Г. П. (2024). Формування професійних знань і умінь у здобувачів за вибірковою освітньою компонентою «Технологія представлення та оформлення наукових досліджень». *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи*.
9. Данилевич, М. (2013). Понятійний апарат професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 4(29), 307-312.
10. Дубогай, О. Д. (2016). Здоров'язбереження школярів у системі освітньо-рухового навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, ЗК 1(70)*, 366-371.
11. Ждан, І. В. (2020). Використання інноваційних технологій в організації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти в умовах

модернізації освіти. У *Матеріалах Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»* (с. 48-51). Дніпро: ДНУ ім. О. Гончара.

12. Остапчук, О. (2003). Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває. *Підручник для директора, 4*, 3-8.

13. Свірщук, Н., Вознюк, Т., & Драчук, А. (2012). Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти. *Physical education, sport and health culture in modern society, 2(18)*, 80-85.

14. Свірщук, Н. С. (2013). *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі: дисертація на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук (спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти»)*. Вінниця.

15. Сімахіна, Г. О. (2024). Професійний розвиток викладача ЗВО: реалії сьогодення і завдання на майбутнє. URL: <http://surl.li/oljlkj>

16. Силенко, Ю. В. (2022). Формування професійної культури і професіоналізму майбутніх викладачів закладу вищої освіти у процесі професійної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Історико-педагогічні студії, 15-16*, 141-145. URL: <https://www.researchgate.net/publication/378805224>

17. ЮНІСЕФ. (2024). *Ситуаційний аналіз становища дітей в Україні*. URL: <http://surl.li/rspaug>

18. ANNEX to the Proposal for a Council Recommendation on Key Competences for Lifelong Learning [Electronic resource]. Available at: <http://surl.li/yiqrkt>

REFERENCES

1. Annenkova, I. P. (2011). Criteria and indicators of the quality of education in higher education institutions. *Science and Education, 8*. URL: <http://surl.li/xmtvym>

2. Bezverkhnia, H. V. (2010). Recreation in physical culture of various population groups. Uman.

3. Vaskan, I., & Pankevych, T. (2020). Conceptual approaches to the formation of physical recreation and health-improving motor activity. In *Health-improving and recreational motor activity in modern society: Materials of the International Scientific and Practical Internet Conference (Chernivtsi, 10.11.2020)* (Ed. Ya. B. Zorii). Chernivtsi: Chernivtsi National University.

4. Vykhlyayev, Yu., & Dudorova, L. (2022). Recreational technologies, their role, and place in the system of physical culture. *Scientific Journal of the National*

Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), 1(145), 27-31.

5. Voznyuk, T., Svirshchuk, N., & Galenin, R. (2024). Criterion-based approach to diagnosing the readiness of future physical education teachers for physical culture and recreational work. *Current Problems of Physical Education and Sports Training Methods*, 3, 7-20.

6. Gakman, A. V. (2021). *Theory and methods of physical recreation: A textbook*. Chernivtsi: Chernivtsi National University named after Yu. Fedkovych.

7. Gongadze, M. (2019). Want to be successful? Learn! Seven reasons why studying is important. URL: <http://surl.li/aifuiz>

8. Hryban, H. P. (2024). Formation of professional knowledge and skills in students for the selective educational component "Technology of presentation and design of scientific research." *Physical Education and Sports in Higher Education Institutions: Problems and Prospects*.

9. Danylevych, M. (2013). Conceptual framework for the professional training of future specialists in physical education and sports for recreational and health activities. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 4(29), 307-312.

10. Dubohai, O. D. (2016). Health preservation of schoolchildren in the system of educational and physical training. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*, ZK 1(70), 366-371.

11. Zhdan, I. V. (2020). Use of innovative technologies in organizing physical education and health activities in higher education institutions under conditions of education modernization. In *Materials of the Regional Scientific Internet Conference "Actual Problems of Physical Education and Sports in Modern Conditions"* (pp. 48-51). Dnipro: DNU named after O. Honchar.

12. Ostapchuk, O. (2003). Innovative processes in education: The search for truth continues. *Textbook for the Director*, 4, 3-8.

13. Svirshchuk, N., Voznyuk, T., & Drachuk, A. (2012). Special training of future physical education teachers for physical education and recreational activities as a priority direction of modern higher education. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2(18), 80-85.

14. Svirshchuk, N. S. (2013). Preparation of future physical education teachers for physical education and recreational work in schools: Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences (Specialty 13.00.04 "Theory and Methods of Professional Education"). Vinnytsia.

15. Simakhina, H. O. (2024). Professional development of higher education teachers: Current realities and future tasks. URL: <http://surl.li/oljlkj>

16. Silenko, Yu. V. (2022). Formation of professional culture and professionalism of future teachers of higher education institutions during professional training. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Historical and Pedagogical Studies*, 15-16, 141-145. URL: <https://www.researchgate.net/publication/378805224>

17. UNICEF. (2024). Situational analysis of the situation of children in Ukraine. URL: <http://surl.li/rspaug>

18. ANNEX to the Proposal for a Council Recommendation on Key Competences for Lifelong Learning [Electronic resource]. Available at: <http://surl.li/yiqrkt>

Стаття надіслана до редколегії 15.11.2024 р.

Статтю рекомендовано до друку 16.12.2024 р.

УДК 378.015.31:796.11.3

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2024-4-2>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сікорська Лілія,

Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;
<https://orcid.org/0000-0001-5272-5984>;
email: lilukubik@gmail.com

Вознюк Тетяна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;
<https://orcid.org/0000-0002-5951-7333>;
email: tv_vinnitsa@ukr.net

Анотація. Актуальність. Вивчення впливу занять спортивними іграми на студентську молодь надає розуміння можливості практичного застосування спортивних ігор або окремих засобів зі спортивних ігор для нормалізації їхнього фізичного та психологічного стану. **Мета дослідження** – визначити вплив занять спортивними іграми на якість життя студентської молоді за показниками емоційного стану. **Матеріал та методи дослідження.** В дослідженні брали участь 150 студентів (чоловічої статі) 1 курсу педагогічних спеціальностей, які виявили бажання займатися на факультативних заняттях зі спортивних ігор: настільного тенісу (n=13), волейболу (n=28), футболу (n=29); силових видів спорту (n=25) та легкої атлетики (n=21), а також 34 студента, які через відсутність бажання не були задіяні в факультативних заняттях. За методикою САН визначалися показники емоційного стану (самопочуття, активність, настрої) на початку та в кінці навчального року. **Результати дослідження.** Протягом навчального року відбулися певні зміни у показниках самопочуття, активності та настрою у здобувачів всіх трьох груп. Хоча за своєю суттю вони мали різний характер. У здобувачів, що займалися різними видами спорту всі показники позитивно змінилися. При цьому, більший відсоток здобувачів із найвищою ступеню позитивно виражених оцінок виявлений у тих, хто займався спортивними іграми. Здобувачі, які не займалися в факультативних групах навпаки визначили в своєму стані

негативні зміни. **Висновки.** Упродовж року факультативних занять ігровими видами спорту кількість здобувачів з негативним емоційним станом зменшилася з 19 до 5 %, з крайнім позитивним ступенем вираженості зросла з 27 до 42 %. Також виявлені позитивні зміни у студентів, які займалися індивідуальними видами спорту. У студентів, які не відвідували факультативні заняття з фізичного виховання визначено погіршення самопочуття – з 28 % на початку до 36 % в кінці навчального року та настрою – з 14 до 18 % відповідно.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, фізичне виховання, самопочуття, активність, настрій, види спорту

THE IMPACT OF ENGAGING IN SPORTS GAMES ON THE QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS

Sikorska Liliia, Vozniuk Tetiana

Abstract. Topicality. The study of the impact of sports games on student youth provides an understanding of the possibility of practical application of sports games or individual sports game tools to normalize their physical and psychological state. **The purpose of the study** is to determine the impact of sports games on the quality of life of student youth according to indicators of emotional state. **Material and methods of the study.** The study involved 150 students (male) of the 1st year of pedagogical specialties who expressed a desire to engage in optional sports games: table tennis (n=13), volleyball (n=28), football (n=29); power sports (n=25) and athletics (n=21), as well as 34 students who, due to lack of desire, were not involved in optional classes. The SAN method was used to determine indicators of emotional state (well-being, activity, mood) at the beginning and end of the academic year. **Results of the study.** During the academic year, there were certain changes in the indicators of well-being, activity and mood of applicants of all three groups. Although in essence they had a different nature. In applicants who were engaged in various sports, all indicators changed positively. At the same time, a larger percentage of applicants with the highest degree of positively expressed assessments was found in those who were engaged in sports games. Applicants who were not engaged in optional groups, on the contrary, identified negative changes in their state. **Conclusions.** During the year of optional classes in game sports, the number of applicants with a negative emotional state decreased from 19 to 5 %, with an extremely positive degree of expression increased from 27 to 42 %. Positive changes were also found in students who were engaged in individual sports. Students who did not attend optional physical education classes showed a deterioration in well-being – from 28 % at the beginning to 36 % at the end of the academic year, and in mood – from 14 to 18 %, respectively.

Keywords: higher education students, physical education, well-being, activity, mood, sports

Постановка проблеми. Найбільша цінність, що є у людини це життя, тому покращення її якості є не тільки проблемою суспільства, але й повинно стати особистою метою кожного. Жодні матеріальні блага, грошові збереження не замінять повноцінного життя людини, хоча вони також мають важливе значення для створення необхідних умов. Проте, найбільш значущим, беззаперечно, залишається стан фізичного, соціального, морального та психічного здоров'я.

Сучасними шляхами до гармонізації життя визнаються різноманітні духовні практики, фітнес-технології, піші прогулянки, активне дозвілля тощо (Воловик, 2015; Гончарова, & Коваленко, 2020). Водночас, значна частина людей віддає перевагу ігровим видам спорту, що приваблюють своєю емоційною насиченістю, сприяють розвитку багатьох соціальних (м'яких) навичок, зокрема емпатії та вмінню працювати в команді (Сікорська, 2020; Ареф'єва, Плющакова, Ганчева, & Гончаренко, 2021). Вивчення впливу занять спортивними іграми на студентську молодь надає розуміння можливості практичного застосування спортивних ігор або окремих засобів зі спортивних ігор для нормалізації їхнього фізичного та психологічного стану.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання здоров'язбереження молодого покоління найбільш гостро постало у період всесвітньої пандемії COVID-19, а в нашій країні залишається особливо актуальним через військові дії проти агресії російської федерації. Обмеження можливості займатися спортом та фізичною культурою в умовах переважно дистанційної освіти, нормального спілкування та проведення свого вільного часу з однолітками, підвищення психологічної напруги в суспільстві, пониження матеріальних статків призводить до погіршення стану здоров'я у різних його проявах. На це звертає увагу наукова спільнота України та шукає можливості хоча б часткового вирішення цієї проблеми (Індиченко, & Черевко, 2016; Бойчук, & та ін., 2017; Колісниченко, Луценко, & Шутєєв, 2023; Яковенко, Завальнюк, Семененко, & Яременко, 2024 та ін.). В останній час бачимо, як акцент в обговоренні сучасних питань галузі переміщується зі спортивного напрямку у бік фізичної реабілітації та рекреації, про що свідчить не тільки значна частина публікацій, але й проведення тематичних науково-практичних конференцій, конгресів тощо. Науковці зазначають позитивний вплив фізичних вправ на показники стресостійкості студентів (Конова, 2009; Афанасенко, Мартинюк, Омельченко, Шамне, & ін., 2018), їхнього емоційного (Петренко, 2019; Коваленко, 2024), психологічного (Лисенко, 2019; Козуб,

2020;) та фізичного стану (Сухарєв, & Когут, 2019; Сікорська, Вознюк, & Галайдюк, 2022). Таким чином, визначається чітка кореляція між фізичною активністю та здоров'ям молодшої людини, що значною мірою сприяє високій працездатності, адаптації до негативних наслідків екології та стресів.

Важливо зазначити, що не дивлячись на саму сутність спорту, який спрямований на досягнення великих спортивних результатів, він залишається важливою частиною суспільного життя та потребує подальшого вивчення його можливостей до покращення якості життя сучасного соціуму.

Мета дослідження – визначити вплив занять спортивними іграми на якість життя студентської молоді за показниками емоційного стану.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. В дослідженні брали участь 150 студентів (чоловічої статі) 1 курсу педагогічних спеціальностей, які виявили бажання займатися на факультативних заняттях зі спортивних ігор: настільного тенісу (n=13), волейболу (n=28), футболу (n=29); силових видів спорту (n=25) та легкої атлетики (n=21), а також 34 студента, які через відсутність бажання не були задіяні в факультативних заняттях.

За методикою САН визначалися показники емоційного стану (самопочуття, активність, настрої) на початку та в кінці навчального року. Опитуваному пропонувалося описати свій стан за допомогою таблиці, що складається з 30 полярних ознак (Лимак, & Петрище, 2012). У кожній парі необхідно було обрати ту характеристику, яка найбільш точно описує стан досліджуваного у момент опитування та відзначити цифру, яка відповідає ступеню (силі) вираженості обраної характеристики.

При підрахунку крайню ступінь вираженості негативного полюсу пари оцінювали в один бал, а нижню ступінь позитивного полюсу в сім балів. Отримані бали групували відповідно до ключа в три категорії і підраховували кількість балів по кожній із них. Далі отримані бали з кожної категорії ділили на 10. Середній бал шкали дорівнював 4. Оцінки, що перевищували 4 бали, свідчили про сприятливий стан випробуваного, оцінки, що лежали в межах вище 5,5 балів свідчили про крайню ступінь вираженості емоційного настрою, оцінки, що лежали в межах нижче 4 балів, свідчили про несприятливий емоційний стан.

Результати дослідження. На сьогодні, в Україні користуючись принципом автономії заклади вищої освіти здебільшого виключили з навчальних планів дисципліну «Фізичне виховання» та перевели її на факультативну основу. Таким чином, здобувачі освіти можуть за своїм

бажанням обирати той чи інший вид спорту або присвятити свій час іншим видам діяльності, не пов'язаним з руховою активністю.

Наше дослідження охопило 1 рік навчання, з вересня сформовані факультативні групи мали можливість організувати навчальний процес. У групах були як студенти, що вже мали певний досвід занять обраним видом спорту, так і ті, хто просто обрав вид найбільш привабливої для себе рухової діяльності.

Отримані на початку дослідження відповіді за методикою САН дають змогу припустити, про існування певних типологічних особливостей виокремлених груп. Зокрема, здобувачі, які обрали ігрові види спорту відрізнялися вищими показниками гарного настрою (34 %), незначно поступалися за показником активність, але при цьому 28 % відзначили погане самопочуття (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка показників емоційного стану здобувачів вищої освіти
упродовж навчального року під впливом різних видів діяльності**

Показники	Рівень вираженості	Вид діяльності здобувачів					
		Ігрові види спорту		Індивідуальні види спорту		Не займаються спортом	
		ВД	КД	ВД	КД	ВД	КД
Самопочуття	погане	28	4	22	10	28	36
	середнє	48	54	40	49	59	54
	добре	24	42	38	41	13	10
Активність	низька	18	6	12	7	32	33
	середня	60	53	62	58	57	60
	висока	22	41	26	35	11	7
Настрій	поганий	12	5	18	10	14	18
	середній	54	52	67	71	72	68
	гарний	34	43	15	19	14	14

Примітки: ВД – вихідні дані; КД – кінцеві дані.

Значна частина тих, хто обрав легку атлетику та силові види спорту, навпаки відзначали добре самопочуття (38 %), в цій же групі було визначено й більшу за інших частку здобувачів із високою активністю (26 %).

У здобувачів, які не записалися в факультативні групи визначена найменша активність. Всі інші показники знаходилися на рівні інших груп.

Протягом навчального року відбулися певні зміни у показниках самопочуття, активності та настрою у здобувачів всіх трьох груп. Хоча за своєю суттю вони мали різний характер. У здобувачів, що займалися різними видами спорту всі показники позитивно змінилися. При цьому, більший відсоток здобувачів із найвищою ступеню позитивно виражених оцінок виявлений у тих, хто займався спортивними іграми.

Здобувачі, які не займалися в факультативних групах навпаки визначили в своєму стані негативні зміни, особливо за показниками самопочуття (з 28 % на початку до 36 % у кінці освітнього процесу), пов'язуючи їх з навчальним навантаженням та іншими негативними чинниками.

Якщо розглядати емоційний стан в цілому, то можемо зазначити, що студенти першого курсу, які брали участь у нашому дослідженні здебільшого мали сприятливий емоційний фон, як на початку, так і в кінці навчального року (рис. 1). Важливо простежити зміни, що стосувалися негативного стану, на початку дослідження у всіх групах були студенти в яких емоційний стан відповідав такій оцінці. Проте, наприкінці навчального року спостерігаємо, що у здобувачів вищої освіти, що займалися в факультативних групах відбулося зменшення їх кількості з 19 до 5 % у групах ігрових видів спорту, з 17 до 9 % в індивідуальних видах спорту. Водночас, в групі тих, які не займалися спортом кількість здобувачів з негативним станом дещо збільшилася (з 25 до 29 %).

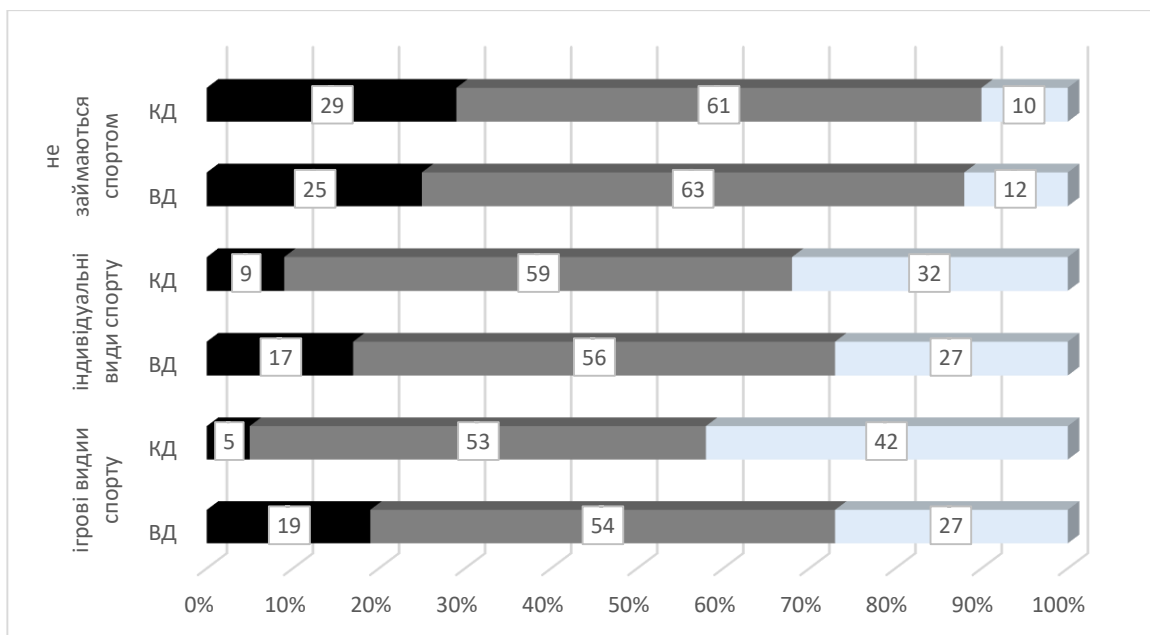


Рис. 1. Зміни в якісних показниках емоційного стану у здобувачів вищої освіти з різними видами рухової діяльності, у %.

■ – негативний; ■ – сприятливий; ■ – крайня позитивна ступінь вираженості.

Таким чином, можемо констатувати, що будь яка регулярна рухова активність покращує емоційний стан здобувачів вищої освіти, в той час як її відсутність призводить до негативних змін або їх відсутності. В нашому дослідженні заняття ігровими видами спорту мали більш позитивний вплив, як на окремі показники емоційного стану (активності, самопочуття, настрою), так і в цілому.

Дискусія. Турбота про здоров'я молодого покоління основна мета держави, яка думає про своє майбутнє. На жаль, до сьогодні не вирішені питання повернення в освітній процес здобувачів вищої освіти обов'язкової дисципліни «Фізичне виховання», що ставить під загрозу не тільки збереження та зміцнення здоров'я задля продуктивної праці, але й готовність до обороноздатності населення.

Позитивний вплив рухової діяльності на фізичний та психологічний стан молоді доведено ще з давніх часів. Всі традиційні східні методики оздоровлення побудовані на застосуванні рухових дій; сучасні фітнес-технології постійно шукають нові форми для задоволення потреб осіб різного віку та з різним рівнем підготовленості. Оновлюються програми ігрових видів спорту, з'являються їх нові різновиди та активно впроваджуються в освітній процес молоді, спортивне життя громад (Вознюк, 2017). Так, до програми Нової Української школи введені сучасні форми рухової активності, серед яких значну частину займають ігрові види спорту. Усе це кроки назустріч тим, хто хоче бути здоровим і активним. Але проблема активного образу життя все таки залишається, що і визначає актуальність продовження таких досліджень.

Науковці використовують соціологічні, психологічні, педагогічні, медико-біологічні методи дослідження для більш детального аналізу можливості створення у населення чітких уявлень про позитивний вплив рухової діяльності та формування внутрішньої мотивації до здорового способу життя (Bauman, Reis, Sallis, Wells, Loos, & Martin, 2012;). Вони пов'язують заняття спортом та фізичною культурою не тільки з оздоровленням та зміцненням організму, але й з створенням психологічного комфорту особистості, розвитком когнітивних здібностей, зменшенням проявів депресії, підвищенням самооцінки й формуванням соціальних навичок (Biddle, Mutrie, & Gorely, 2015; Лисенко, 2019; Коваленко, 2024 та ін.). Фізична активність визнається одним з основних аспектів якості життя людини (Ковтун, & Стратій, 2023).

У нашому дослідженні також підтверджено позитивний вплив відвідування факультативних занять з ігрових видів спорту здобувачами вищої освіти на показники самооцінки, активності та настрою. При цьому виявлено, що заняття й такими індивідуальними видами спорту, як легка атлетика та силові види спорту також нормалізують емоційний стан. Водночас, паралельне спостереження за станом здобувачів, які не відвідують факультативні заняття свідчать про те, що навчальне навантаження та інші соціальні фактори погіршують їхній психологічний стан.

Варто зазначити, що проведення факультативних занять з різних видів спорту переслідує, в першу чергу, оздоровчу мету, отже в таких заняттях

відсутнє велике навантаження. Вибір окремих видів факультативних занять відповідає не тільки інтересам, але й особистісним характеристикам здобувачів. Так, заняття спортивними іграми зазвичай обирають студенти, які прагнуть збільшення кола свого спілкування, вони полюбляють працювати в команді, відчують потребу в емпатії. Здобувачі, які обирають індивідуальні види спорту прагнуть фізичного удосконалення, вони більш психологічно закриті, проте проявляють активність у виконанні індивідуальних завдань, створюючи образ лідера, ставлять собі конкретні цілі та намагаються їх досягати. Отже, можемо констатувати, що на сьогодні студентський спорт (не стосується студентів факультетів фізичного виховання та спорту) спрямований не на досягнення високих спортивних результатів, а слугує засобом самореалізації, протидії стресам та створює можливості для рекреації та відновлення від навчального навантаження.

Висновки. За результатами проведеного дослідження визначено, що регулярні заняття спортивними іграми більшою мірою впливають на показники емоційного стану здобувачів вищої освіти педагогічних спеціальностей, що певною мірою покращує якість їхнього життя. Упродовж року факультативних занять ігровими видами спорту кількість здобувачів з негативним емоційним станом зменшилася з 19 % до 5 %, з крайнім позитивним ступенем вираженості зросла з 27 % до 42 %. Також виявлені позитивні зміни у студентів, які займалися індивідуальними видами спорту. У студентів, які не відвідували факультативні заняття з фізичного виховання визначено погіршення самопочуття – з 28 % на початку до 36 % в кінці навчального року та настрою – з 14 % до 18 % відповідно.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у визначенні впливу факультативних занять з ігрових видів спорту на інші показники психологічного стану здобувачів вищої освіти.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єва, Л. П., Плющакова, О. В., Ганчева, В. І., & Гончаренко, В. І. (2021). Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. *Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, 11(143), 26-29.
2. Афанасенко, Л., Мартинюк, І., Омельченко, Л., Шамне, А., & ін. (2018). *Психологія стресостійкості студентської молоді* (за заг. ред. В. Шмаргуна). Київ: Видавничий центр НУБіП України.
3. Вознюк, Т. В. (2017). *Сучасні ігрові види спорту: Теорія і методика викладання*. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю.

4. Воловик, Н. І. (2015). *Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник*. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова.
5. Гончарова, М. К., & Коваленко, Є. В. (2020). Використання засобів оздоровчої ходьби та бігу для фізичного вдосконалення студентської молоді. *Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць*, 24-27. Дніпро: ДНУ ім. О. Гончара.
6. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія (2017). За заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г.
7. Індиченко, Л. С., & Черевко, С. В. (2016). Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. пр.*, 3(49), 287-299.
8. Коваленко, А. (2024). Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Наука і освіта*, 1, 27-31. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2024/1_2024/7.pdf
9. Ковтун, Є. А., & Стратій, Н. В. (2023). Фізична активність як аспект якості життя людини. *Матеріали IV Науково-практичної конференції з міжнародною участю «Фізична активність і якість життя людини»* (7 квітня 2023 р., Харків), 47-51.
10. Козуб, О. (2020). Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. *Психологічний вісник*, 6(45), 88-93.
11. Колісниченко, О. В., Луценко, І. В., & Шутеев, В. В. (2023). Духовні цінності фізичної культури і спорту в житті людини. *Матеріали IV Науково-практичної конференції з міжнародною участю «Фізична активність і якість життя людини»* (7 квітня 2023 р., Харків), 52-59.
12. Конова, Л. А. (2009). Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 6, 80-83.
13. Лима, М. В., & Петрище, В. Ю. (2012). *Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник* (2-ге вид., виправл.). Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші.
14. Лисенко, Л. (2019). Вплив занять спортом на психологічний стан студентів з різним рівнем фізичної активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2(59), 89-95.
15. Петренко, О. (2019). Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. *Науковий вісник Львівського національного університету ім. Івана Франка. Серія: Педагогіка та психологія*, 42(1), 169-175.
16. Сікорська, Л. (2020). Фізичне виховання як засіб збереження та зміцнення здоров'я студентів та їх спортивного вдосконалення. *Фізична*

культура, спорт та здоров'я нації, 9(28), 68-77. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-68-77](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-68-77)

17. Сікорська, Л., Вознюк, Т., & Галайдюк, М. (2022). Аналіз показників фізичної підготовленості студентів факультативних груп зі спортивних ігор. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 13(32), 93-102. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-93-102](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-93-102)

18. Сухарєв, А. Г., & Когут, І. О. (2019). Вплив фізичної активності на здоров'я студентської молоді. *Науковий журнал Національного педагогічного університету*, 12, 65-70.

19. Яковенко, О., Завальнюк, В., Семененко, В., & Яременко, О. (2024). Мотиви та інтереси студентів до занять фізичним вихованням. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 10(183), 251-256. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).46)

20. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions* (3rd ed.). Routledge.

21. Bauman, A., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)

REFERENCE

1. Aref'yeva, L. P., Plyushchakova, O. V., Hancheva, V. I., & Honcharenko, V. I. (2021). Vplyv zanyat' sportyvnyimi ihramy na psykho fizychnyy stan studentiv. *Naukovyy chasopys. Seriya №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury*, 11(143), 26-29.

2. Afanasenko, L., Martynyuk, I., Omel'chenko, L., & Shamne, A. (2018). Psykholohiya stresostiykosti students'koyi molodi. In V. Shmarhun (Ed.), *Psykholohiya stresostiykosti students'koyi molodi*. Kyiv: Vydavnychyy tsentr NUBiP Ukrayiny.

3. Voznyuk, T. V. (2017). *Suchasni ihrovi vydy sportu: Teoriya i metodyka vykladannya* (Navchal'nyy posibnyk). Vinnytsya: FOP Korzun D. Yu.

4. Volovyk, N. I. (2015). *Suchasni prohramy ozdorovchoho fitnessu: Navchal'nyy posibnyk*. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova.

5. Honcharova, M. K., & Kovalenko, Ye. V. (2020). Vykorystannya zasobiv ozdorovchoyi khod'by ta bihu dlya fizychnoho vdoskonalennya students'koyi molodi. In *Materialy Rehional'noyi naukovoyi internet-konferentsiyi «Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya ta sportu v suchasnykh umovakh»: zbirnyk naukovykh prats'* (pp. 24-27). Dnipro: DNU im. O. Honchara.

6. Boychuk, Yu. D. (Ed.). (2017). *Zahal'na teoriya zdorov'ya ta zdorov'yazberezheniya: Kolektyvna monohrafiya*. Kharkiv: Vyd. Rozhko S. H.
7. Indychenko, L. S., & Cherevko, S. V. (2016). Suchasni problemy formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya students'koyi molodi. *Pedahohika vyshchoyi ta seredn'oyi shkoly: Zbirnyk naukovykh prats'*, 3(49), 287-299.
8. Kovalenko, A. (2024). Vplyv rehulyarnykh fizychnykh navantazhen' na emotsiynny stan zdobuvachiv osvity. *Nauka i osvita*, 1, 27-31. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2024/1_2024/7.pdf
9. Kovtun, Ye. A., & Stratiy, N. V. (2023). Fizychna aktyvnist' yak aspekt yakosti zhyttya lyudyny. In *Materialy IV Naukovo-praktychnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu «Fizychna aktyvnist' i yakist' zhyttya lyudyny»* (pp. 47-51). Kharkiv.
10. Kozub, O. (2020). Vplyv rehulyarnykh zanyat' sportom na psykholohichnyy stan studentiv. *Psykhologichnyy visnyk*, 6(45), 88-93.
11. Kolisnychenko, O. V., Lutsenko, I. V., & Shutyeyev, V. V. (2023). Dukhovni tsinnosti fizychnoyi kul'tury i sportu v zhytti lyudyny. In *Materialy IV Naukovo-praktychnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu «Fizychna aktyvnist' i yakist' zhyttya lyudyny»* (pp. 52-59). Kharkiv.
12. Konova, L. A. (2009). Psykhologichna korektsiya poststresovoho stanu studentiv zasobamy fizychnoho vykhovannya. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, 6, 80-83.
13. Lymak, M. V., & Petryshche, V. Yu. (2012). *Psykhologu dlya roboty. Diahnostychni metodyky: Zbirnyk* (2-he vyd., vypravlene). Uzhhorod: Vydavnytstvo Oleksandry Harkushi.
14. Lysenko, L. (2019). Vplyv zanyat' sportom na psykholohichnyy stan studentiv z riznym rivnem fizychnoyi aktyvnosti. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*, 2(59), 89-95.
15. Petrenko, O. (2019). Vplyv fizychnoyi aktyvnosti na emotsiynny stan studentiv. *Naukovyy visnyk L'vivs'koho natsional'noho universytetu im. Ivana Franka. Seriya: Pedahohika ta psykholohiya*, 42(1), 169-175.
16. Sikors'ka, L. (2020). Fizyчне vykhovannya yak zasib zberezheniya ta zmitsnennya zdorov'ya studentiv ta yikh sportyvnoho vdoskonalennya. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*, 9(28), 68-77. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-68-77](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-68-77)
17. Sikors'ka, L., Voznyuk, T., & Halaydyuk, M. (2022). Analiz pokaznykiv fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv fakul'tatyvnykh hrup zi sportyvnykh ihor. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*, 13(32), 93-102. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-93-102](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-93-102)

18. Sukharyev, A. H., & Kohut, I. O. (2019). Vplyv fizychnoyi aktyvnosti na zdorov'ya students'koyi molodi. *Naukovyy zhurnal Natsional'noho pedahohichnoho universytetu*, 12, 65-70.

19. Yakovenko, O., Zaval'nyuk, V., Semenenko, V., & Yaremenko, O. (2024). Motyvy ta interesy studentiv do zanyat' fizychnym vykhovannyam. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15*, 10(183), 251-256. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).46)

20. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions* (3rd ed.). Routledge.

21. Bauman, A., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)

Стаття надіслана до редколегії 14.11.2024 р.

Статтю рекомендовано до друку 16.12.2024 р.

II НАУКОВИЙ НАПРЯМ
СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА
ПРОБЛЕМИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

УДК 796.015.521.53:796.819-053.6

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2024-4-3>

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ
ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У
ТХЕКВОНДО

Адамчук Вадим,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,

Вінницький державний педагогічний університет імені

Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21000, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-5009-7221>;

email: vadimadamchuk@gmail.com

Шандригось Віктор,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,

Тернопільський національний педагогічний університет імені

Володимира Гнатюка, вул. М. Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>;

email: shandrygos.v@gmail.com

Анотація. Актуальність. Тхеквондо – корейське бойове мистецтво, олімпійський вид спорту, особливістю якого є можливість використання в бою ніг для ударів і кидків. На відміну від інших корейських єдиноборств, у тхеквондо не використовують зброї, вважається, що людське тіло саме собою дуже грізна зброя. Необхідність розвитку швидкісно-силових якостей у підготовці спортсменів, які спеціалізуються у тхеквондо є беззаперечною, оскільки підвищення рівня їх спортивної майстерності ґрунтується на високому потенціалі розвитку фізичних якостей. Тому, на різних етапах багаторічної підготовки варто цілеспрямовано використовувати засоби розвитку швидкісно-силових якостей, як фундаментальну складову тренування спортсменів.

Мета дослідження полягала у визначенні рівня фізичної підготовленості юних спортсменів 14-15 років, які спеціалізуються у тхеквондо.

Методи та організація дослідження. У роботі були використані такі методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, опитування провідних тренерів з тхеквондо, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз фізичної підготовленості юних спортсменів показав, що в бігу на 30 метрів з високого старту середній результат контрольної групи становив $4,64 \pm 0,23$ с, а експериментальної – $4,73 \pm 0,21$ с. У стрибках у довжину з місця контрольна група досягла $2,28 \pm 0,13$ м, експериментальна – $2,25 \pm 0,13$ м. У вправі згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд результати контрольної групи становили $35,77 \pm 2,96$ рази, експериментальної – $35,17 \pm 2,95$ рази. В підніманні тулуба з положення сидячи за 30 секунд контрольна група показала $31,17 \pm 2,45$ рази, а експериментальна – $30,37 \pm 2,84$ рази. У тесті на швидкість бічного удару ногою контрольна група виконала вправу за $5,65 \pm 0,30$ с, а експериментальна – за $5,78 \pm 0,25$ с.

Висновки. На основі використаної науково-методичної літератури та власного досвіду визначені пріоритетні напрямки розвитку фізичних якостей та здійснено аналіз показників фізичної підготовленості, а саме – швидкісно-силових якостей.

Ключові слова: бойові мистецтва, спеціальна фізична підготовленість, фізичні якості, юні спортсмени.

CHARACTERIZATION OF INDICATORS OF SPEED AND POWER QUALITIES OF YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN TAEKWONDO

Adamchuk Vadym, Shandrygos Viktor

Abstract. Topicality. Taekwondo is a Korean martial art and an Olympic sport distinguished by its emphasis on using legs for strikes and throws. Unlike other Korean martial arts, taekwondo does not involve the use of weapons, as the human body itself is considered a formidable weapon. Developing speed-strength qualities in the preparation of athletes specializing in taekwondo is essential, as improving their athletic performance is based on a high potential for developing physical qualities. Therefore, at various stages of long-term training, targeted use of tools to develop speed-strength qualities is fundamental to training athletes.

The purpose of the study. The study aimed to determine the level of physical fitness of young athletes aged 14–15 who specialize in taekwondo.

Material and methods of the study. The following methods were used in the study: analysis of literary sources, pedagogical observation, surveys of leading taekwondo coaches, pedagogical testing and methods of mathematical statistics.

Results of the study. The analysis of the physical fitness of young athletes revealed the following findings: in the 30-meter sprint (high start), the control group achieved an average time of 4.64 ± 0.23 seconds, while the experimental group averaged 4.73 ± 0.21 seconds. In the standing long jump, the control group reached 2.28 ± 0.13 meters, while the experimental group achieved 2.25 ± 0.13 meters. In the push-up exercise (flexion and extension of arms in a prone position) performed in 30 seconds, the control group completed 35.77 ± 2.96 repetitions, while the experimental group completed 35.17 ± 2.95 repetitions. In the sit-up exercise performed in 30 seconds, the control group achieved 31.17 ± 2.45 repetitions, while the experimental group achieved 30.37 ± 2.84 repetitions. In the side kick speed test, the control group completed the exercise in 5.65 ± 0.30 seconds, while the experimental group completed it in 5.78 ± 0.25 seconds.

Conclusions. Based on scientific and methodological literature and personal experience, priority directions for the development of physical qualities were identified. An analysis of physical fitness indicators, specifically speed-strength qualities, was conducted.

Keywords: martial arts, special physical fitness, physical qualities, young athletes.

Постановка проблеми. Сьогодні став очевидним той факт, що ті методологічні положення та принципи, які використовували у своїй роботі тренери попередніх поколінь, потребують корекції відповідно до вимог сучасного часу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Необхідність швидкісно-силової підготовки спортсменів, які спеціалізуються у тхеквондо є беззаперечною, оскільки підвищення рівня їх спортивної майстерності ґрунтується на високому потенціалі розвитку фізичних якостей (Горбенко, 2003; Гончаров, 2008; Booth, 2006; Boychenko, 2014; DeWeese, Hornsby, Stone, M., & Stone, M. H., 2015). Тому на різних етапах багаторічної підготовки варто цілеспрямовано використовувати засоби розвитку швидкісно-силових якостей, як фундаментальну складову тренування спортсменів (Сергієнко, 2001; Платонов, 2015, а; 2021; Adamchuk, et. all., 2023).

У дослідженнях В. Г. Саєнка (2007), Ю. Радченка, В. Костюкевича, & Д. Штанагей (2024) зазначається, що підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, а саме – швидкісно-силової, здійснюється на основі засобів самих єдиноборств.

Удосконалення майстерності й підготовленості спортсменів необхідно здійснювати протягом всієї спортивної кар'єри. На думку В.М. Платонова (2015) у спортсменів різної кваліфікації спостерігається залежність між рівнем

розвитку фізичних якостей і технікою та тактикою виконання спортивних рухів у мінливих умовах змагальної діяльності. Фахівці у сфері єдиноборств стверджують, що навчання основам класичної техніки спортсменів досить обмежене рамками вивчення програмного матеріалу, що змушує тренерів шукати раціональні засоби та методи вдосконалення їх майстерності (Горбенко, 2003; Гончаров, 2008; Саєнко, & Мишельман, 2018; Бріскін, Задорожна, & Хом'як, 2019; Pashkov, 2015).

Таким чином, виникає необхідність проведення досліджень з питань визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у тхеквондо та розробки комплексів тренувальних вправ, які будуть спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей.

Мета дослідження полягала у визначенні рівня фізичної підготовленості юних спортсменів 14-15 років, які спеціалізуються у тхеквондо. Від учасників дослідження отримано згоду на участь у експериментальних випробуваннях відповідно до Гельсінської декларації 2008 р.

Матеріал та методи дослідження. *Учасники.* В дослідженні взяли участь 30 спортсменів віком 14-15 років. Кваліфікація спортсменів – II дорослі розряди.

Організація дослідження. Педагогічний експеримент було організовано в СК Термінал «Academy Taekwondo» міста Вінниці з вересня по жовтень 2024 року. В дослідженні використано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, власні спостереження, опитування, хронометраж, педагогічне тестування, статистичний аналіз. При математичній обробці результатів дослідження використовувалась описова статистика.

Результати дослідження. У процесі нашого дослідження було обстежено 30 юних спортсменів 14-15 років, які спеціалізуються у тхеквондо. Для проведення педагогічного дослідження було визначено контрольну та експериментальну групи. До контрольної та експериментальної групи увійшли по 15 хлопців. Для визначення показників швидкісно-силових якостей юних спортсменів використовували рухові тести, спрямовані на визначення швидкісних, швидкісно-силових якостей і технічних навичок.

Вихідний рівень спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів 14-15 років контрольної та експериментальної груп, які спеціалізуються у тхеквондо, представлено в табл. 1.

Вихідний рівень спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів 14-15 років контрольної (n=15) та експериментальної (n=15) груп, які спеціалізуються у тхеквондо

Тестова вправа	Група	Результати	
		\bar{x}	S
Біг 30 метрів з високого старту, с	КГ	4,64	0,23
	ЕГ	4,73	0,21
Стрибок у довжину з місця, м	КГ	2,28	0,13
	ЕГ	2,25	0,13
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, р	КГ	34,87	2,96
	ЕГ	35,17	2,95
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с, р	КГ	31,17	2,45
	ЕГ	30,37	2,84
Бічний удар ногою на швидкість, с	КГ	5,65	0,30
	ЕГ	5,78	0,25

Примітки: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

Проаналізувавши дані табл. 1, можна констатувати, що на початку експерименту у юнаків ЕГ та КГ не виявлено суттєвої різниці в рівні розвитку швидкісно-силових якостей.

Аналіз тестування швидкісних якостей юних спортсменів на початку експерименту дозволив нам встановити, що в бігу 30 метрів з високого старту середньостатистичний показник контрольної групи становив $4,64 \pm 0,23$ с, а експериментальної $4,73 \pm 0,21$ с.

У тестовій вправі стрибок у довжину з місця юнаки контрольної групи продемонстрували середньостатистичні результати $2,28 \pm 0,13$ м, а в експериментальній групі $2,25 \pm 0,13$ м.

Для визначення рівня швидкісно-силових якостей за силовою спрямованістю юних спортсменів виконувалась вправа згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд та піднімання тулуба з положення сидячи за 30 секунд. У юнаків контрольної групи показники в тестовій вправі згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд дорівнюють $35,77 \pm 2,96$ раз, а в експериментальній $35,17 \pm 2,95$ раз.

У тестовій вправі піднімання тулуба з положення сидячи за 30 секунд показники контрольної групи на початку експерименту дорівнюють $31,17 \pm 2,45$ раз, а в експериментальній групі $30,37 \pm 2,84$ раз.

Для визначення рівня швидкісно-силових якостей за технічною спрямованістю використовувалась вправа – бічний удар ногою на швидкість. Юні спортсмени 14-15 років контрольної групи продемонстрували результати

5,65±0,30 с, а в юнаків експериментальної групи середні результати виконання тесту становили 5,78±0,25 с.

Дискусія. Результати дослідження показали, що рівень розвитку швидкісно-силових якостей у юних спортсменів, які спеціалізуються в тхеквондо, знаходиться на достатньому рівні для їхнього віку. Однак, незначні відмінності між контрольною та експериментальною групами виявляють потенціал для покращення фізичної підготовленості шляхом вдосконалення спеціалізованих тренувальних програм. Зокрема, аналіз показників тестування виявив, що найменша різниця між групами була за результатами в бігу на 30 метрів з високого старту (4,64±0,23 с у контрольній групі проти 4,73±0,21 с в експериментальній). Це свідчить про можливість покращення швидкісних характеристик через оптимізацію тренувальних навантажень на короткій дистанції, що є важливим аспектом в тхеквондо, де швидкість реакції та стартова швидкість мають критичне значення.

Інші результати, такі як стрибки в довжину з місця та вправи на витривалість, показують аналогічну тенденцію, де контрольна група демонструє трохи кращі результати, ніж експериментальна. Це може свідчити про більш розвинену базову фізичну підготовленість у контрольній групі, що є важливим фактором на початкових етапах спортивної спеціалізації. Водночас, варто зазначити, що різниця в результатах у цих тестах є досить невеликою, що вказує на високий рівень фізичної підготовленості в обох групах.

Різниця у результатах тестів на силу, таких як вправи згинання та розгинання рук в упорі лежачи та піднімання тулуба з положення сидячи, також є незначною, що підтверджує важливість розвитку як швидкості, так і сили для спортсменів, що займаються тхеквондо. Вправа на бічний удар ногами, де експериментальна група показала дещо гірший результат (5,78±0,25 с проти 5,65±0,30 с у контрольній), вказує на необхідність покращення технічної та силової підготовки нижньої частини тіла, оскільки швидкість і техніка удару відіграють ключову роль у виконанні атак.

Враховуючи отримані результати, можна зробити висновок, що тренувальні програми для юних спортсменів, які займаються тхеквондо, повинні включати цілеспрямоване вдосконалення як швидкісних, так і силових характеристик, з особливою увагою до розвитку вибухової сили та швидкості рухів. Це допоможе оптимізувати підготовку та сприятиме поліпшенню спортивних результатів у майбутньому. Варто також зазначити, що більш детальне дослідження впливу різних методик тренування на розвиток швидкісно-силових якостей дозволить точніше визначити найбільш ефективні підходи в роботі з юними тхеквондистами.

У майбутніх дослідженнях необхідно враховувати широкий спектр фізичних та психологічних чинників, які можуть впливати на розвиток цих якостей, а також враховувати індивідуальні особливості спортсменів для більш точного коригування тренувальних програм.

Висновки. Отримані результати дали змогу нам оцінити рівень розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів 14-15 років, які спеціалізуються у тхеквондо та порівняти їх з орієнтовними нормативами програм ДЮСШ. Можна зробити висновок, що рівень розвитку швидкісно-силових якостей знаходиться на достатньому рівні, але потребує удосконалення цієї фізичної якості, як однієї з провідних в такому виді спорту як тхеквондо.

Виникає необхідність впровадження у тренувальний процес нових методів і засобів, які дадуть змогу підвищити рівень розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються у тхеквондо.

Перспективи подальших досліджень передбачають створення нових методичних підходів щодо розвитку фізичних якостей на наступних етапах багаторічного тренування у навчально-тренувальному процесі тхеквондистів.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бріскін, Ю. А., Задорожна, О. Р., & Хом'як, І. І. (2019). Проблеми контролю тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 4(1(17)), 262-269.
2. Гончаров, С. М. (2008). Розвиток фізичних якостей тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. *Олімпізм і молода спортивна наука України: Збірник наукових праць VI Регіональної науково-практичної конференції*. Луганськ: ЛНПУ ім. Тараса Шевченка, 190-194.
3. Горбенко, В. (2003). Вплив загальних та спеціальних рухових здібностей та опанування технічними діями в тхеквондо. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (3-4), 77-81.
4. Платонов, В. М. (2015, а). *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичне застосування: посібник [для тренерів]: в 2 кн. Київ: Олімпійська література. Кн. 1, 680 с.*
5. Платонов, В. М. (2015, б). *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичне застосування: посібник [для тренерів]: в 2 кн. Київ: Олімпійська література. Кн. 2, 752 с.*
6. Платонов, В. М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування: посібник. Київ: Перша друкарня.*

7. Програма спортивної підготовки з виду спорту тхеквондо для МБУДО СДЮСШОР № 1, м. Київ. (2014).

8. Радченко, Ю., Костюченко, В., & Штанагей, Д. (2024). Особливості функціонування поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств. *Фізична культура спорт і здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 17(36), 294-308.

9. Саєнко, В. Г. (2007). Розвиток фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. *Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси*. Вип. 11: У 5-и т. Львів: НВФ «Українські технології», Т. 3, 177.

10. Саєнко, В. Г., & Мишельман, С. А. (2018). Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації. *Спортивний вісник. Придніпров'я*, 3, 58-60.

11. Сергієнко, Л. П. (2001). *Тестування рухових здібностей школярів*. Київ: Олімпійська література.

12. Adamchuk, V., Shchepotina, N., & Kostiukevych, V. (2023). Optimization of the Training Process of Highly Qualified Athletes in Athletics Combined Events at the Stage of Direct Preparation for Competitions. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(2), 236–245. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-54-86>

13. Booth, G. (2006). Training for real. *Australian Taekwondo Magazine: Blitz Publications Pty Ltd.*, Melbourne, 15(2), 20.

14. Boychenko, N. (2014). Control coordination abilities in shock combat sports. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport: Scientific and Theoretical Journal*, 6(44), 16-20.

15. DeWeese, B. H., Hornsby, G., Stone, M., & Stone, M. H. (2015). The training process: Planning for strength–power training in track and field. Part 2: Practical and applied aspects. *Journal of Sport and Health Science*, Supplement issue, 4, 318–324. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.07.002>

16. Pashkov, I. N. (2015). Methodic of coordination's perfection of junior taekwondo athletes at stage of pre-basic training. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 5, 27-32.

REFERENCES

1. Briskin, Y. A., Zadorozhna, O. R., & Khomyak, I. I. (2019). Problems of Tactical Preparedness Control in Sports Martial Arts. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology, and Sports*, 4(1(17)), 262–269.

2. Honcharov, S. M. (2008). Development of Physical Qualities of Taekwondo Athletes at the Stage of Preliminary Basic Training. *Olympism and Young Sports Science of Ukraine: Collection of Scientific Works of the VI Regional Scientific-Practical Conference*. Luhansk: LNU named after Taras Shevchenko, 190–194.
3. Horbenko, V. (2003). Influence of General and Special Motor Abilities on Mastery of Technical Actions in Taekwondo. *Sports Bulletin of the Dnipro Region*, (3–4), 77–81.
4. Platonov, V. M. (2015a). *The System of Athlete Training in Olympic Sports. General Theory and Its Practical Application: Manual for Coaches: In 2 Volumes*. Kyiv: Olympic Literature. Vol. 1, 680 p.
5. Platonov, V. M. (2015b). *The System of Athlete Training in Olympic Sports. General Theory and Its Practical Application: Manual for Coaches: In 2 Volumes*. Kyiv: Olympic Literature. Vol. 2, 752 p.
6. Platonov, V. M. (2021). *Modern System of Sports Training: Manual*. Kyiv: Persha Drukarnia.
7. *Sports Training Program in Taekwondo for MBUDO SDYUSSHOR № 1, Kyiv*. (2014).
8. Radchenko, Yu., Kostyuchenko, V., & Shtanagei, D. (2024). Features of the Functioning of the Belt System for Assessing the Qualification Level of Athletes in Various Types of Sports Martial Arts. *Physical Culture, Sports, and Health of the Nation: Collection of Scientific Works*, 17(36), 294–308.
9. Saienko, V. G. (2007). Development of Physical Qualities in Athletes of Different Qualifications in the Lightweight Category up to 70 kg Specializing in Kyokushin Karate. *Young Sports Science of Ukraine: Collection of Scientific Works in the Field of Physical Culture and Sports. Abstracts, Content, and Auxiliary Indexes*, Issue 11: In 5 Volumes. Lviv: NVT "Ukrainian Technologies", Vol. 3, 177.
10. Saienko, V. G., & Myshelman, S. A. (2018). Assessment of the Level of Physical Qualities Development in Highly Qualified Taekwondo Athletes. *Dnipro Region: Sports Bulletin*, 3, 58–60.
11. Serhienko, L. P. (2001). *Testing of Motor Abilities in Schoolchildren*. Kyiv: Olympic Literature.
12. Adamchuk, V., Shchepotina, N., & Kostiukevych, V. (2023). Optimization of the Training Process of Highly Qualified Athletes in Athletics Combined Events at the Stage of Direct Preparation for Competitions. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(2), 236–245. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-54-86>
13. Booth, G. (2006). Training for real. *Australian Taekwondo Magazine: Blitz Publications Pty Ltd.*, Melbourne, 15(2), 20.

14. Boychenko, N. (2014). Control coordination abilities in shock combat sports. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport: Scientific and Theoretical Journal*, 6(44), 16-20.

15. DeWeese, B. H., Hornsby, G., Stone, M., & Stone, M. H. (2015). The training process: Planning for strength–power training in track and field. Part 2: Practical and applied aspects. *Journal of Sport and Health Science*, Supplement issue, 4, 318–324. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.07.002>

16. Pashkov, I. N. (2015). Methodic of coordination's perfection of junior taekwondo athletes at stage of pre-basic training. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 5, 27-32.

Стаття надіслана до редколегії 08.11.2024 р.

Статтю рекомендовано до друку 16.12.2024 р.

УДК 796.82.017.2:796:015.6

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2024-4-4>

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Богуславська Вікторія,

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;
<https://orcid.org/0000-0003-3609-5518>;
email: vik.bogusl@gmail.com

Гирка Віталій,

Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;
<https://orcid.org/0009-0007-4528-3031>;
email: girka0703@gmail.com

Поляк Вадим,

Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;
<https://orcid.org/0000-0002-1165-8831>;
email: polyak989@gmail.com

Анотація. Актуальність. Фізична підготовленість спортсменів-борців є однією з найважливіших складових структури їхньої підготовленості, забезпечуючи досягнення високого спортивного результату, поряд із функціональною, психологічною, технічно-тактичною та морально-вольовою підготовленістю. **Мета дослідження** – визначити особливості підвищення фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. **Матеріал та методи дослідження.** В роботі були застосовані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 20 борців греко-римської боротьби: 10 – контрольна група (КГ); 10 – експериментальна група (ЕГ). Вік спортсменів – 16-17 років. **Результати дослідження.** У сучасному спорті греко-римської боротьби фізична підготовленість є одним із ключових компонентів, які визначають

ефективність виконання техніко-тактичних дій і здатність борця витримувати інтенсивні навантаження протягом тривалого часу. Етап спеціалізованої базової підготовки борців греко-римського стилю є важливим етапом у системі спортивної підготовки, який закладає фундамент для подальшої професіоналізації та досягнення високих спортивних результатів. Фітнес-технології, такі як функціональні тренування, вправи з використанням нестандартного обладнання (медболів, гирь, петльових тренажерів), а також спеціалізовані програми з розвитку координації та балансу, можуть значно підвищити ефективність тренувального процесу. Проведені дослідження демонструють комплексний вплив фітнес-програм на розвиток сили, витривалості, координації та профілактику травматизму. У багатьох дослідженнях наголошується, що використання функціональних тренувань з обтяженнями, тренажерами та еспандерами дозволяє ефективно збільшити вибухову силу та м'язову витривалість. **Висновки.** Розроблена експериментальна програма забезпечила суттєве покращення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості борців експериментальної групи. Ефективність програми підтверджується значними перевагами експериментальної групи у порівнянні з контрольною.

Ключові слова: фітнес-програма, фізичні якості, греко-римська боротьба.

INCREASING THE PHYSICAL FITNESS OF GRECO-ROMAN STYLE Wrestlers AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING Bohuslavskaya Victoria, Girka Vitaliy, Polyak Vadim

Abstract. Topicality. The physical fitness of wrestlers is one of the most important components of the structure of their fitness, ensuring the achievement of high sports results, along with functional, psychological, technical-tactical and moral-volitional fitness. **The purpose of the study** is to determine the features of increasing the physical fitness of Greco-Roman wrestlers at the stage of specialized basic training. Material and methods of the study. The following methods were used in the work: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; pedagogical observation; pedagogical experiment; pedagogical testing; methods of mathematical statistics. 20 Greco-Roman wrestlers participated in the study: 10 – control group (CG); 10 – experimental group (EG). Age of athletes – 16-17 years. **Results of the study.** In the modern sport of Greco-Roman wrestling, physical fitness is one of the key components that determine the effectiveness of performing technical and tactical actions and the wrestler's ability to withstand intense loads for a long time. The stage of specialized basic training of Greco-Roman

wrestlers is an important stage in the system of sports training, which lays the foundation for further professionalization and achievement of high sports results. Fitness technologies, such as functional training, exercises using non-standard equipment (medballs, kettlebells, loop simulators), as well as specialized programs for the development of coordination and balance, can significantly increase the effectiveness of the training process. Studies have demonstrated the complex impact of fitness programs on the development of strength, endurance, coordination and injury prevention. Many studies emphasize that the use of functional training with weights, simulators and expanders allows you to effectively increase explosive power and muscular endurance. **Conclusions.** The developed experimental program significantly improved the general and specific physical fitness indicators of the wrestlers in the experimental group. The program's effectiveness is confirmed by the substantial advantages demonstrated by the experimental group compared to the control group.

Keywords: fitness program, physical qualities, Greco-Roman wrestling.

Постановка проблеми. Фізична підготовленість кваліфікованих спортсменів є однією з найважливіших складових структури їхньої підготовленості, забезпечуючи досягнення високого спортивного результату, поряд із функціональною, психологічною, технічно-тактичною та морально-вольовою підготовленістю (Богуславська, Павловський, & Поляк, 2023; Zadorozhna, et. all., 2021; Adamchuk, et. all., 2023).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливість підвищення фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки зумовлена потребою у вдосконаленні системи підготовки спортсменів для досягнення високих результатів у змаганнях. У сучасному спорті греко-римської боротьби фізична підготовленість є одним із ключових компонентів, які визначають ефективність виконання техніко-тактичних дій і здатність борця витримувати інтенсивні навантаження протягом тривалого часу (Ставрінов, & Волошин, 2011; Євтушенко, & Одинець, 2022; Choi, Kang, & Park, 2021).

На цьому етапі спортивної підготовки важливою є адаптація тренувального процесу до індивідуальних особливостей спортсменів, що дозволяє максимізувати їх потенціал. Крім того, розвиток силових, швидкісно-силових якостей і витривалості стає вирішальним для формування базових навичок і забезпечення довгострокового прогресу у спортивній кар'єрі.

Отже, питання підвищення фізичної підготовленості у борців греко-римського стилю залишається актуальним, що також підкріплюється зростанням конкуренції у світовому спорті та вимагає пошуку ефективних

методів і засобів підвищення рівня фізичної підготовленості борців.

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського за темою «Організаційно-методичні засади програмування тренувального процесу кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів» на 2021–2025 рр. (номер державної реєстрації 0121U109550).

Мета дослідження: визначити особливості підвищення фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал та методи дослідження. В роботі були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики. У рамках педагогічного експерименту 20 учасників розподілили на дві групи: контрольну (КГ) й експериментальну (ЕГ), кожна з яких налічувала 10 борців греко-римського стилю віком 16-17 років, які перебували на етапі спеціалізованої базової підготовки. Усі учасники експерименту проходили фізичну підготовку відповідно до загальних рекомендацій для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та училищ олімпійського резерву з боротьби. Однак, учасники експериментальної групи отримували додаткові фітнес-програми, що включалися у їх тренування чотири рази на тиждень. Від учасників дослідження отримано згоду на участь у випробуваннях відповідно до Гельсінської декларації прав людини 2008 року.

Результати дослідження. Оцінка ефективності експериментальної програми підготовки борців, що базувалася на інтеграції методів високоінтенсивного інтервального тренування (НІТ), системи тренувань загального опору (TRX), кросфіту та фітболу, проводилася за результатами тестів фізичних якостей і показників фізичної підготовленості. Протягом педагогічного експерименту борці експериментальної групи демонстрували значне покращення загальної фізичної підготовленості. До завершення експерименту час бігу на 30 м скоротився на 1,04 секунди ($p < 0,01$), у тесті човникового бігу – на 1,13 секунди ($p < 0,01$), у стрибку в довжину з місця результати покращилися на 19,00 см ($p < 0,01$), у підтягуванні – на 7,75 разів ($p < 0,01$), у бігу на 800 м – на 0,50 хвилини ($p < 0,05$), у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи – на 11,00 разів ($p < 0,01$), у триманні кута 90° – на 4,0 секунди ($p < 0,01$), у лазінні по канату – на 1,56 секунди ($p < 0,05$), а в нахилі тулуба – на 5,05 см ($p < 0,01$).

У борців контрольної групи зміни були менш значними. Наприклад, результати бігу на 30 м покращилися лише на 0,20 секунди ($p>0,05$), у човниковому бігу – на 0,02 секунди ($p>0,05$), у стрибку в довжину з місця – на 5,96 см ($p<0,05$), у підтягуванні – на 1,85 разів ($p<0,05$), у бігу на 800 м – на 0,11 хвилини ($p>0,05$), у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи – на 4,00 разів ($p<0,01$), у триманні кута 90° – на 0,70 секунди ($p>0,05$), у лазінні по канату – на 0,50 секунди ($p>0,05$), а в нахилі тулуба – на 1,63 см ($p<0,05$).

Порівняння між групами в кінці експерименту засвідчило значущу перевагу експериментальної групи. Зокрема, час бігу на 30 м у середньому був на 0,80 секунди кращим ($p<0,01$), результати човникового бігу – на 0,94 секунди ($p<0,01$), стрибку в довжину з місця – на 10,05 см ($p<0,05$), підтягувань – на 5,70 разів ($p<0,01$), бігу на 800 м – на 0,36 хвилини ($p<0,05$), згинання-розгинання рук в упорі лежачи – на 7,19 разів ($p<0,01$), тримання кута 90° – на 2,94 секунди ($p<0,01$), лазіння по канату – на 1,17 секунди ($p<0,01$), а нахилу тулуба – на 3,40 см ($p<0,01$).

Розроблена програма також значно вплинула на показники спеціальної фізичної підготовленості. Борці експериментальної групи показали суттєве покращення: час виконання 10 кидків партнера прогином скоротився на 6,03 секунди ($p<0,01$), а виконання 10 кидків підворотом – на 5,80 секунди ($p<0,01$). Кількість кидків за 20 секунд збільшилася на 3,12 рази ($p<0,01$), час переверотів із упору головою в килим на борцівський міст і назад скоротився на 1,70 секунди ($p<0,01$), а час забігань приставним кроком навколо рук зменшився на 2,83 секунди ($p<0,01$).

У борців контрольної групи таких змін не спостерігалось. Час виконання 10 кидків прогином скоротився лише на 1,00 секунду ($p>0,05$), час виконання 10 кидків підворотом – на 1,72 секунди ($p>0,05$), кількість кидків за 20 секунд збільшилася на 1,00 раз ($p>0,05$), час переверотів із упору головою в килим на борцівський міст скоротився на 0,50 секунди ($p>0,05$), а час забігань приставним кроком навколо рук зменшився лише на 0,90 секунди ($p>0,05$).

Результати дослідження також підтвердили перевагу борців експериментальної групи у фінальних показниках. Час виконання 10 кидків прогином у середньому був меншим на 5,89 секунди ($p<0,01$), виконання 10 кидків підворотом – на 3,90 секунди ($p<0,01$). Кількість кидків за 20 секунд у борців експериментальної групи перевищувала показники контрольної групи на 2,28 рази ($p<0,01$), час переверотів із упору головою в килим на борцівський міст і назад був меншим на 1,22 секунди ($p<0,01$), а забігання приставним кроком навколо рук виконувалося швидше на 2,19 секунди ($p<0,01$).

Дискусія. Специфічною особливістю греко-римської боротьби є її комплексний вплив на фізичну підготовленість спортсмена. До борців греко-

римського стилю пред'являються підвищені вимоги до рівня розвитку витривалості, сили, координаційних і швидкісних здібностей та інших фізичних якостей. Греко-римська боротьба відрізняється переважно швидкісно-силовою спрямованістю змагальної діяльності.

Одне з важливих педагогічних завдань при роботі з борцями греко-римського стилю – це їхня ефективна швидкісно-силова підготовка. Тому важливим і значимим для теорії та практики спорту є питання про ефективну організацію процесу фізичної підготовки борців, які забезпечують високий спортивний результат (Demirkan, Koz, Kutlu, & Favre, 2019).

Для греко-римської боротьби досить важливою є така швидкісно-силова підготовленість, яка багато в чому визначає успішність освоєння різноманітних техніко-тактичних дій. Актуальна проблема тренувального процесу – це підбір засобів і методів для ефективної швидкісно-силової підготовки борців греко-римського стилю (Butt, 2021).

Борцю необхідно мати силу в поєднанні з витривалістю, як загальною, так і спеціальною, а також вмінням застосовувати максимальні зусилля у будь-який з моментів протягом усієї сутички, а іноді й у кількох сутичках, де необхідно збільшити темп і силовий тиск. Отже, методика вдосконалення швидкісно-силової здатності повинна мати подібність до структури рухів у боротьбі, тоді одночасно з потрібною якістю, будуть удосконалюватися техніка й інші додаткові необхідні для борця якості.

Сучасний борцівський поєдинок є високоінтенсивною змагальною вправою. Скорочення тривалості змагальних сутичок і тривалості турнірів, зміни правил змагань за останні роки призвели до суттєвого підвищення інтенсивності поєдинків, підвищило вимоги до спеціальної фізичної підготовленості борців (Ставрінов, & Волошин, 2011; Demirkan, Koz, Kutlu, & Favre, 2019).

Проведені дослідження демонструють комплексний вплив фітнес-програм на розвиток сили, витривалості, координації та гнучкості (Lopez, 2020; Mann, 2020).

У багатьох дослідженнях (Behm, 2021; Choi, 2021) наголошується, що використання функціональних тренувань з обтяженнями, тренажерами та еспандерами дозволяє ефективно збільшити вибухову силу та м'язову витривалість. Особливу увагу приділяють вправам, які моделюють боротьбу в партері, кидки й утримання суперника.

За даними інших авторів (Lopez, 2020; Mann, 2020) НІТ сприяє підвищенню анаеробної витривалості, що є ключовим для борців, оскільки сутички характеризуються короткочасними інтенсивними навантаженнями.

НПТ-програми включають виконання циклів із короткими періодами максимального навантаження та короткими паузами.

Аналіз різноманітної літератури, що стосується різних сторін підготовленості борців показав, що в процесі довготривалого адаптаційного процесу в багаторічній спортивній підготовці у борців формується певна структура їхньої підготовленості. Однак співвідношення фізичної, технічної, тактичної, психологічної складових спеціальної підготовленості вимагає подальшої деталізації в залежності від різних факторів (Євтушенко, & Одинець, 2022).

Результати як аналітичних, так і нечисленних системних досліджень свідчать про те, що кожен компонент фізичної підготовленості борців повинен розглядатися з системних позицій, як структури ієрархічно організованої, з горизонтальними і вертикальними взаємозв'язками, з певним співвідношенням складових її компонентів (Євтушенко, & Одинець, 2022; Butt, 2021).

S. Butt акцентує увагу на розвитку загальної та спеціальної витривалості через комбінацію кардіоваскулярних і силових вправ. Такі тренування покращують здатність борців підтримувати енерговитратну активність і виконувати технічно складні прийоми протягом усього поєдинку (Butt, 2021).

W. Choi, H. Kang, M. Park у своєму дослідженні аналізували фактори успіху елітних борців. Було виявлено, що більш успішні борці мають вищий рівень м'язової маси, сили, витривалості та технічних навичок, які допомагають у досягненні перемог на міжнародних змаганнях (Choi, Kang, & Park, 2021).

I. Demirkan, M. Koz, M. Kutlu, M. Favre підкреслили важливість функціональної підготовки, зокрема вправ на силу та витривалість, на здатність борців виконувати технічно складні прийоми. Було виявлено значне покращення результатів у спортсменів після впровадження функціональних тренувань (Demirkan, Koz, Kutlu, & Favre, 2019).

A. Rodríguez-Fernández, et. all. (2021) показали, що спеціалізовані тренування з акцентом на анаеробну витривалість значно покращують фізичну готовність борців, особливо у виконанні швидко-силових прийомів.

M. Lopez (2020) досліджував вплив змагального навантаження на підготовленість молодих борців. Виявлено, що адаптація до інтенсивних змагань вимагає вдосконалення спеціальної витривалості через контрольовані тренування.

D. Bender, et. all. (2018) довели ефективність тренувань з кросфіту на розвиток м'язової витривалості для поліпшення фізичної готовності борців до тривалих поєдинків.

Дослідження D. C. Nieman (2022) показали, що відновлювальні процедури, які включають фізичні вправи, дозволяють швидше відновлювати м'язову функцію після змагальних навантажень.

Отже, наше дослідження базувалося на загальних науково-методичних підходах вітчизняних і зарубіжних науковців щодо підвищення спеціальної фізичної підготовленості борців греко-римського стилю. Отримані результати дослідження дозволяють підвищити ефективність тренувального процесу борців у системі СДЮШОР.

Висновки. Розроблена експериментальна програма забезпечила суттєве покращення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості борців експериментальної групи. Ефективність програми підтверджується значними перевагами експериментальної групи у порівнянні з контрольною.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення ефективності запропонованих засобів фітнесу на рівень фізичної підготовленості борців на етапі підготовки до вищих досягнень.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Богуславська, В., Павловський, А., & Поляк, В. (2023). Удосконалення фізичної підготовленості веслярів на етапі попередньої базової підготовки засобами кросфіту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 15(34), 136-143. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-136-143](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-136-143)
2. Євтушенко, О. В., & Одинець, Т. Є. (2022). Функціональна підготовленість борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Фізичне виховання та спорт*, 1, 48-54.
3. Ставрінов, М. Г. & Волошин, В. М. (2011). Греко-римська боротьба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ.
4. Adamchuk, V., Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Borysova, O., Bohuslavska, V., Tyshchenko, V., Ovcharuk, V., Bondar, A., & Poliak, V. (2023). Optimization of the training process of highly qualified athletes in athletics combined events at the stage of direct preparation for competitions. *Physical Education Theory and Methodology [Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ]*, 23(2), 236-245. <https://doi.org/10.58962/HSR.2023.09.04>
5. Behm, D. G. (2021). Effectiveness of core training for improving sport-specific performance. *Meta-Analysis*, 1(8), 56-72.

6. Bender, D., Townsend, J. R., Vantrease, W. C., Marshall, A. C., & Henry, R. N. (2018). Acute beetroot juice administration improves peak isometric force production. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 43, 816-821.
7. Butt, S. (2021). Physiological responses and fitness differences among wrestlers. *Sports Health J*, 9, 23-32.
8. Choi, W. (2021). Specificity in grappling sports training. *Sports Dynamics J*, 14, 22–34.
9. Choi, W., Kang, H. J., & Park, M. (2021). Training methods to improve Greco-Roman wrestling agility. *Performance Sciences*, 1(17), 75-89.
10. Demirkan, I., Koz, M., Kutlu, M., & Favre, M. (2019). Physical and physiological differences between Freestyle and Greco-Roman elite wrestlers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(6), 1622-1630.
11. Lopez, M. (2020). Comparative analysis of training loads. *Sports Load Journal*, 12, 34-50.
12. Mann, J. B. (2020). Effects of resistance training on grappling athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(5), 1238-1250.
13. Nieman, D. C. (2022). Effects of hydration strategies on performance. *Journal of Combat Endurance*, 7, 89-102.
14. Rodríguez-Fernández, A., Castillo, D., Raya-González, J., Domínguez, R., & Bailey, S. J. (2021). Beetroot juice supplementation increases muscle power output in wrestlers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24, 80-84.
15. Zadorozhna, O. R., Briskin, Y. A., Pityn, M. P., Bohuslavska, V. Yu., & Hlukhov, I. G. (2021). Participation tactics of elite freestyle wrestlers in competition system in 2013-2016 Olympic cycle. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(5), 275-285. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0502>

REFERENCES

1. Bohuslavska, V., Pavlovskiy, A., & Poliak, V. (2023). Improving the physical fitness of rowers at the stage of preliminary basic preparation through CrossFit methods. *Physical Culture, Sports and Nation's Health: Collection of Scientific Works*, 15(34), 136-143. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-136-143](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-136-143)
2. Yevtushenko, O. V., & Odynets, T. Ye. (2022). Functional fitness of Greco-Roman wrestlers at the stage of preliminary basic preparation. *Physical Education and Sports*, 1, 48-54.
3. Stavrinov, M. H., & Voloshyn, V. M. (2011). Greco-Roman Wrestling: Training Program for Youth Sports Schools, Specialized Youth Sports Schools of Olympic Reserve, Schools of Higher Sports Mastery, and Specialized Educational Institutions of a Sports Profile (2011). Kyiv: ASBU.

4. Adamchuk, V., Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Borysova, O., Bohuslavskaya, V., Tyshchenko, V., Ovcharuk, V., Bondar, A., & Poliak, V. (2023). Optimization of the training process of highly qualified athletes in athletics combined events at the stage of direct preparation for competitions. *Physical Education Theory and Methodology [Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ]*, 23(2), 236-245. <https://doi.org/10.58962/HSR.2023.09.04>
5. Behm, D. G. (2021). Effectiveness of core training for improving sport-specific performance. *Meta-Analysis*, 1(8), 56-72.
6. Bender, D., Townsend, J. R., Vantrease, W. C., Marshall, A. C., & Henry, R. N. (2018). Acute beetroot juice administration improves peak isometric force production. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 43, 816-821.
7. Butt, S. (2021). Physiological responses and fitness differences among wrestlers. *Sports Health J*, 9, 23-32.
8. Choi, W. (2021). Specificity in grappling sports training. *Sports Dynamics J*, 14, 22–34.
9. Choi, W., Kang, H. J., & Park, M. (2021). Training methods to improve Greco-Roman wrestling agility. *Performance Sciences*, 1(17), 75-89.
10. Demirkan, I., Koz, M., Kutlu, M., & Favre, M. (2019). Physical and physiological differences between Freestyle and Greco-Roman elite wrestlers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(6), 1622-1630.
11. Lopez, M. (2020). Comparative analysis of training loads. *Sports Load Journal*, 12, 34-50.
12. Mann, J. B. (2020). Effects of resistance training on grappling athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(5), 1238-1250.
13. Nieman, D. C. (2022). Effects of hydration strategies on performance. *Journal of Combat Endurance*, 7, 89-102.
14. Rodríguez-Fernández, A., Castillo, D., Raya-González, J., Domínguez, R., & Bailey, S. J. (2021). Beetroot juice supplementation increases muscle power output in wrestlers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24, 80-84.
15. Zadorozhna, O. R., Briskin, Y. A., Pityn, M. P., Bohuslavskaya, V. Yu., & Hlukhov, I. G. (2021). Participation tactics of elite freestyle wrestlers in competition system in 2013-2016 Olympic cycle. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(5), 275-285. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0502>

Стаття надіслана до редколегії 14.11.2024 р.

Статтю рекомендовано до друку 16.12.2024 р.

ВПЛИВ РІЗНИХ ТИПІВ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ФАКТОР УСПІШНОСТІ СПІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ КОМАНД

Войтенко Сергій,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,

Вінницький державний педагогічний університет імені

Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;

<https://orcid.org/0000-0003-0025-1064>;

email: voytenkosm@ukr.net

Анотації. Актуальність. Дослідження якісних показників спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії є актуальною проблемою спортивної науки та практики. Свідченням того є розширення кількості командних видів спорту, що ініціюється міжнародними спортивними федераціями. Як результат – збільшення представництва командних видів змагань у програмах Ігор літніх і зимових Олімпіад, чемпіонатах світу, континентальних першостей тощо. **Мета дослідження** – дослідити вплив різних типів взаємодії на якісні показники спільної діяльності спортивних команд і виявити психологічні та соціальні фактори, що сприяють підвищенню ефективності командної роботи в умовах змагальної діяльності. **Матеріал та методи дослідження.** Аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження; анкетування, психодіагностичне тестування спортсменів; методи математичної статистики (аналіз середніх величин, ранжування, непараметричний дисперсійний аналіз (Н-критерій Крускала-Уоліса). У дослідженні взяло участь 325 спортсменів віком від 13 до 41 років, різної кваліфікації, серед них 260 чоловіків та 65 жінок. **Результати дослідження.** Здійснено порівняльний аналіз якісних показників спільної діяльності групової самооцінки, групової організованості, групової ідентичності, групової взаємодії, групової суб'єктності, групових ролей, групової ефективності спортивних команд із різними типами взаємодії. За ранжуванням середньостатистичних даних встановлено рейтинг спортивних команд із різним типом взаємодії. Найвищу суму рангів (19) отримали команди з типом взаємодії спільно-синергічний (СС), тоді як найнижчі показники (11) зафіксовано у командах з типом спільно-взаємопов'язаний (СВ). Проміжні значення рангів отримали команди з типами взаємодії спільно-індивідуальний (СІ) – 18 та спільно-послідовний (СП) – 12

рангів. **Висновки.** У командах СС індивідуальні зусилля спортсменів та оцінка дій партнерів створюють сприятливий фон для розвитку цілісного групового ресурсу. Цей тип взаємодії є найбільш чутливим до дій партнерів, що позитивно впливає на сумарну ефективність і груповий результат. Натомість, спортсмени команд СВ відчувають таку спільність найменше.

Ключові слова: групова взаємодія, групові ролі, спільно-взаємопов'язаний тип, спільно-індивідуальний тип, спільно-синергічний тип, спільно-послідовний тип.

THE INFLUENCE OF DIFFERENT TYPES OF INTERACTION AS A FACTOR OF THE SUCCESS OF JOINT ACTIVITIES OF SPORTS TEAMS

Voytenko Serhiiy

Abstract. Topicality. Research on qualitative indicators of joint activity of sports teams with different types of interaction is a topical problem of sports science and practice. Evidence of this is the expansion of the repertoire of team sports, initiated by international sports federations. As a result, the representation of team sports in the programs of the Summer and Winter Olympic Games, world championships, continental championships, etc. **The purpose of the study** is to investigate the influence of different types of interaction on qualitative indicators of joint activity of sports teams and to identify psychological and social factors that contribute to increasing the effectiveness of teamwork in competitive activities. **Material and methods of the study.** Analysis and generalization of scientific and methodological literature; pedagogical observation; questionnaires, psychodiagnostic testing of athletes according to methods; methods of mathematical statistics (analysis of averages, ranking, nonparametric analysis of variance (Kruskal-Wallis H-criterion). The study involved 325 athletes aged 13 to 41 years, of various qualifications, including 260 men and 65 women. **Results of the study.** A comparative analysis of qualitative indicators of joint activity of group self-esteem, group organization, group identity, group interaction, group subjectivity, group roles, group effectiveness of sports teams with different types of interaction was carried out. The ranking of average statistical data established the rating of sports teams with different types of interaction. The highest sum of ranks (19) was received by teams with the type of interaction joint-synergistic (JSy), while the lowest indicators (11) were recorded in teams with the type of joint-interconnected (JIIt). Intermediate values of ranks were received by teams with the types of interaction joint-individual (JIn) – 18 and joint-sequential (JSe) – 12 ranks. **Conclusions.** In joint-synergistic (JSy) teams, the individual efforts of athletes and the assessment of partners' actions create a favorable background for the development of a holistic group resource. This type of interaction is the most sensitive to the actions of

partners, which positively affects the overall efficiency and group result. In contrast, athletes of joint-interconnected (JIIt) teams feel such commonality the least.

Keywords: group interaction, group roles, joint-interconnected types, joint-individual types, joint-synergistic types, joint-sequential types.

Постановка проблеми. Дослідження якісних показників спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії є актуальною проблемою спортивної науки та практики (Вознюк, 2007; Войтенко, 2017; Войтенко, Поліщук, & Чуйко, 2022; Hackman, 2002). Свідченням того є розширення кількості командних видів спорту, що ініціюється міжнародними спортивними федераціями. Як результат – збільшення представництва командних видів змагань у програмах Ігор літніх та зимових Олімпіад, чемпіонатах світу, континентальних першостей тощо (Коробейников та ін., 2013; Костюкевич, & Коннов, 2022; Belbin, 2010; Kostiukevych et. all., 2024).

Експериментальні дослідження якісних показників спільної діяльності спортивних команд із різними типами взаємодії підтвердили потребу в їх системному аналізі. Це, у свою чергу, вплине на групову ефективність і підвищить її залежно від особливостей взаємодії між спортсменами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Місце спільної діяльності та факторів, що зумовлюють її ефективність у спорті встановлено завдяки широкого кола феноменів: психологічна сумісність, гомо- та гетерогенність складу учасників команди, лідерство в спорті, мотивація групової діяльності, спрацьованість, спілкування «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-тренер», конфліктність у спортивному колективі, командна згуртованість, психологічний та соціально-психологічний клімат спортивної команди, колективна суб'єктність спільної спортивної діяльності, надійність групової діяльності тощо (Колосов, & Войтенко, 2014; Войтенко, 2018, 2022; Kostiukevych, 2019).

Спортивна діяльність, за словами Т. Т. Джамгарова, відбувається в умовах відкритої колективності, де взаємодіють спортсмени, тренери, арбітри, лікарі та інші учасники команди. Ця багатофункціональна взаємодія є необхідною для здійснення спортивних змагань. Форми суб'єктно-об'єктних стосунків визначають психологічну специфіку різних видів спорту, що впливає на їх порівняння та систематизацію (Войтенко, 2017; Кульчицька, та ін., 2020; Войтенко, Поліщук, & Чуйко, 2022; Vandura, 1997).

Взаємодія партнерів у спортивних командах може мати різні організаційні форми, такі як спільно-взаємопов'язану, спільно-синергічну, спільно-послідовну та спільно-індивідуальну (Колосов, & Войтенко, 2014; Войтенко, 2017, 2022). Запропонована систематика є відносно

макроскопічною, що допускає подальшу деталізацію та поділ на підкласи з урахуванням психологічних особливостей спортсменів і факторів їх взаємодії в різних видах спорту.

Аналіз організаційно-процесуальних характеристик спільної діяльності дозволив виділити її структурні елементи, але питання якості, ефективності та результативності спільних дій спортсменів залишилося відкритим. Ці аспекти ймовірно залежать від характеру спільної діяльності спортивної команди, яка складається з динамічно упорядкованих психологічних особливостей, що формуються під час виконання спільних спортивних дій (Вознюк, 2007; Войтенко, 2017; Костюкевич та ін., 2017; Kolosov et. all., 2022). Вони ініціюють появу внутрішньо командних новоутворень, що впливають на якість взаємодії та загальну ефективність. Феноменологія таких новоутворень, їх виникнення та зміни потребує окремого аналізу.

Таким чином, виникає потреба в розробці психолого-педагогічних засобів, які б сприяли розвитку та регуляції спільної діяльності команд, враховуючи різні типи їх взаємодії.

Мета дослідження – дослідити вплив різних типів взаємодії на якісні показники спільної діяльності спортивних команд і виявити психологічні та соціальні фактори, що сприяють підвищенню ефективності командної роботи в умовах змагальної діяльності.

Матеріал та методи дослідження. Аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження; анкетування, психодіагностичне тестування тренерів та спортсменів за методиками: «Опитувальника групової ефективності спортивної команди» (Фельц, Д., & Лиргг, С.), «Психометричної адаптації» (Колосов, А., & Войтенко, С.), опитувальника для оцінки ролей в команді (М. Белбін), тесту «Зорово-аналогова шкала» (О. С. Чернишов, Ю. О. Лунев, & С.В. Саричев), тесту «Карта-схема психолого-педагогічної характеристики групи» (Л. І. Уманський, А. М. Лутошкін, & О. С. Чернишов), модифікації шкали організаційної ідентифікації Дж. Чені (А. В. Ловаков), тест «Типи групової суб'єктності» (К. М. Гайдар), опитувальник групової самооцінки; методи математичної статистики (аналіз середніх величин, ранжування, непараметричний дисперсійний аналіз (Н-критерій Крускала-Уоліса). У дослідженні, взяли участь 325 спортсменів віком від 13 до 41 років, серед них 260 чоловіків та 65 жінок. Від учасників дослідження отримано згоду на участь у випробуваннях відповідно до Гельсінської декларації прав людини 2008 року. Комплектування груп здійснювалось за принципом взаємодії партнерів у спортивних командах: (СВ) спільно-взаємопов'язаний (футбол, футзал, баскетбол, волейбол, хокей на траві), (СІ) спільно-індивідуальний (бадмінтон,

бокс, греко-римська боротьба, фехтування), (СС) спільно-синергічний (акробатика (стрибки), велотрек, веслування на байдарках та каное) та (СП) спільно-послідовний (легкоатлетична естафета, плавання (естафета)).

Результати дослідження. За порівняльною характеристикою показників спільної діяльності спортивних командах із різним типом взаємодії (табл. 1) встановлено достовірну відмінність за показником *групової самооцінки*: «здібності групи вирішувати складні ситуації» ($H=11,35$; $p<0,01$), де найвище значення зафіксовано у команд СС ($8,10\pm 1,5$), натомість, найнижчий рівень цього показника ($7,56\pm 1,5$) у команд СВ; «фізична підготовленість» ($H=8,19$; $p<0,042$), найвищі значення у команд СС ($8,37\pm 1,1$) та СІ ($8,00\pm 1,1$); «технічна підготовленість» ($H=28,83$; $p<0,01$), найвище значення у команд СС ($8,49\pm 1,5$), найнижчий рівень цього показника ($7,27\pm 1,5$) у команд з СВ; «тактична підготовленість» ($H=17,28$; $p<0,01$), найвищий показник зафіксовано у команд СС ($8,44\pm 1,1$) натомість найнижчий у команд СВ ($7,44\pm 1,7$); «ефективність командної взаємодії» ($H=42,64$; $p<0,001$), найвище значення цього показника зафіксовано у команд СС ($8,74\pm 1,6$), водночас найнижчий показник у команд СВ ($7,59\pm 1,5$), та «середнє значення» ($H=27,66$; $p<0,001$). Ймовірно, цей факт пов'язаний, зі станом підготовленості команд, який об'єктивно відрізняється на різних етапах підготовки, та з наявністю суттєвих відмінностей в оцінці значущості певного виду підготовки для досягнення спільного командного результату.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії

Показник	Тип групової взаємодії				Н	р
	СВ	СІ	СП	СС		
	$n = 213$	$n = 36$	$n = 16$	$n = 60$		
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
1	2	3	4	5	6	7
Групова самооцінка						
Здібність групи вирішувати складні ситуації	7,56±1,5	7,78±1,5	7,76±1,1	8,10±1,5	11,35	0,01*
Фізична підготовленість команди	7,80±1,5	8,00±1,1	7,92±1,0	8,37±1,1	8,19	0,042*
Технічна підготовленість команди	7,27±1,5	7,57±1,4	7,85±1,4	8,49±1,5	28,83	0,001*
Тактична підготовленість команди	7,44±1,7	7,76±1,5	7,85±1,5	8,44±1,1	17,28	0,001*
Ефективність командної взаємодії	7,59±1,5	8,44±1,4	8,31±1,3	8,74±1,6	42,64	0,001*
Середнє значення	7,53±1,3	7,91±1,0	7,91±1,0	8,43 ±1,0	27,66	0,001*
Групова організованість						
Спрацьованість	65,37± 17,8	73,05± 14,3	73,15± 10,8	74,51± 20,2	22,63	0,001*
Психологічна сумісність	64,16± 20,5	66,74± 19,2	64,62± 20,3	72,27± 20,2	10,51	0,015*

Продовження табл. 1

1	2	3	4	5	6	7
Успішність у виконанні завдань	64,77± 18,8	65,22± 18,7	64,62± 25,1	78,51± 16,1	30,53	0,001*
Середнє значення	64,77± 17,1	68,34± 13,0	67,46± 14,7	75,1± 15,0	20,97	0,001*

Примітки: * – показники, які є достовірно відмінними за *H*-критерієм ($n = 325$, $v=3$, $H_{кр} (p \leq 0,05) = 7,81$; $H_{кр} (p \leq 0,01) = 11,34$; $H_{кр} (p \leq 0,001) = 16,27$); типи взаємодії: СВ – спільно-взаємопов'язаний; СІ – спільно-індивідуальний; СП – спільно-послідовний; СС – спільно-синергічний.

За аналізом *групової організованості* встановлено статистично достовірну відмінність за показником «спрацьованість» ($H=22,63$; $p<0,01$) (табл. 1). Найвищі значення зафіксовано у командах СС ($74,51 \pm 20,2$), СП ($73,15 \pm 10,8$) та СІ ($73,05 \pm 14,3$), що демонструється проявом функціонально-рольової узгодженості, меншою мірою цей показник виражається у команд СВ ($65,37 \pm 17,8$). За показником «психологічна сумісність» ($H=10,51$; $p<0,015$) найвищі значення зафіксовано у СС ($72,27 \pm 20,2$), що свідчить про високий рівень взаєморозуміння партнерів, здатність ефективно передавати інформацію, координувати зусилля та взаємодоповнювати один одного в умовах спільної роботи. Найменші показники ($64,16 \pm 20,5$) виявлено у СВ типу взаємодії. За показником «успішність виконання поставлених спортивних завдань» ($H=30,53$; $p<0,01$) найвищі значення зафіксовано у СС ($78,51 \pm 16,1$), що свідчить про підвищену задоволеність партнерів від спільних дій, досягнення спільних цілей і позитивну емоційну розрядку після успішного подолання змагальних труднощів. Натомість цей показник у СВ ($64,77 \pm 18,8$) та СП ($64,62 \pm 25,1$) є менш вираженим. Також виявлено достовірну відмінність середніх значень ($H=20,97$; $p<0,01$) з найвищим показником ($75,1 \pm 15,0$) у командах з СС типом взаємодії.

Аналіз *групової ідентичності* виявив статистично достовірну відмінність за показником «валентність ідентифікації» ($H=10,08$; $p<0,01$) (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльна характеристика показників спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії

Показник	Тип групової взаємодії				Н	р
	СВ	СІ	СП	СС		
	$n = 213$ $\bar{x} \pm S$	$n = 36$ $\bar{x} \pm S$	$n = 16$ $\bar{x} \pm S$	$n = 60$ $\bar{x} \pm S$		
1	2	3	4	5	6	7
Групова ідентичність						
Самокатегоризація	11,32±2,8	11,43±2,6	12,31±5,1	11,49±3,2	2,13	0,545
Валентність ідентифікації	6,62±4,3	5,16±3,3	10,15 ±5,8	5,63±3,8	10,08	0,017*

Продовження табл. 2

1	2	3	4	5	6	7
Емоційна прив'язаність	17,11±8,7	17,11±3,4	15,46±3,5	17,25±3,1	5,59	0,133
Спільність групових цілей і цінностей	14,32±3,0	15,19±3,3	15,69±2,7	14,66±2,8	5,40	0,145
Середнє значення	12,34±3,0	12,22±1,8	13,40±2,9	12,26±2,0	1,85	0,604
Графічна шкала оцінки організаційної ідентичності	5,54±1,1	5,81±1,4	5,69±1,7	6,32±1,1	31,05	0,001*
Групова взаємодія						
Спрямваність активності	41,06±5,6	41,86±5,3	39,08 ± 6,0	41,66±5,7	5,43	0,143
Організованість	40,81±5,9	43,19±4,0	38,23 ± 5,8	43,00±6,4	16,73	0,001*
Інтелектуальна комунікативність	41,01±5,7	41,97±5,0	39,85 ± 6,2	41,22±6,2	2,85	0,416
Психологічний клімат	40,47±5,4	43,35±4,9	39,23 ± 7,0	43,41±4,5	24,59	0,001*
Оцінка ступеня розвитку	163,35±19,6	170,37±17,0	156,39±21,9	169,29±19,9	15,35	0,001*
Середнє значення	40,84±5,65	42,59±4,79	39,10±6,25	42,32±5,70	12,40	0,012*

Примітки: * – показники, які є достовірно відмінними за *H*-критерієм ($n = 325$, $v=3$, $H_{кр} (p \leq 0,05) = 7,81$; $H_{кр} (p \leq 0,01) = 11,34$; $H_{кр} (p \leq 0,001) = 16,27$); типи взаємодії: СВ – спільно-взаємопов'язаний; СІ – спільно-індивідуальний; СП – спільно-послідовний; СС – спільно-синергічний.

Найвищі значення зафіксовано у СП (10,15±5,8), що свідчить про високий рівень адаптивного стану ідентичності, який пов'язаний із наполегливістю, відповідальністю та впевненістю. Натомість найнижчі показники спостерігаються у СІ (5,16±3,3) та СС (5,63±3,8), що вказує на імпульсивність, тривожність і нестійку самооцінку, зумовлену негативною валентністю. За показником «графічної шкали оцінки організаційної ідентичності» ($H=31,05$; $p<0,001$) найвищі значення (6,32±1,1) спостерігаються у СС. Це пояснюється щільними зв'язками в системі індивід-команда, процесом самоототожнення, а також особистим прийняттям зовнішніх цінностей, норм і традицій. Найнижчий показник (5,54±1,1) зафіксовано у СВ.

Аналіз відмінностей *групової взаємодії* показав статистично достовірні відмінності за показниками «організованість команди» ($H=16,73$; $p<0,01$) та «психологічний клімат» ($H=24,59$; $p<0,01$) (див. табл. 2). Найвищі значення за «організованістю команди» зафіксовано у СІ (43,19±4,0) та СС (43,00±6,4), що свідчить про високий рівень виконання спільних дій партнерів у складних умовах. Найменші показники (38,23±5,8) спостерігаються у СП. Щодо «психологічного клімату», найвищі значення також у СС (43,41±4,5) та СІ (43,35±4,9), що вказує на високий рівень емоційного задоволення учасників,

зменшення конфліктів і розкриття потенціалу команди, натомість у СП цей показник найнижчий ($39,23 \pm 7,0$).

Аналіз відмінностей *групової суб'єктності* виявив достовірну відмінність у показника «рефлексуюча суб'єктність» ($H=9,62$; $p<0,05$) (табл. 3). Найвищі значення зафіксовано у СІ ($38,53 \pm 3,5$), що свідчить про психологічну єдність і розвинене почуття «Ми» в команді. Це дозволяє учасникам оцінювати власний потенціал, співвідносити його з груповими цінностями, проводити самоаналіз своїх сильних і слабких сторін, а також спільно обговорювати цілі та завдання команди. Найнижчі показники спостерігаються у СВ ($38,29 \pm 7,4$).

Аналіз відмінностей *групових ролей* дозволив порівняти диференційовані вибори ролей, що є складовою суб'єктивного «поля» персональної активності спортсмена в команді (див. табл. 3). Зафіксовано вірогідну відмінність за показником «діючий» ($H=7,81$; $p<0,05$), з найвищими значеннями ($11,92 \pm 6,8$) у СІ, де основною якістю спортсменів є дисциплінованість і упорядкованість у виконанні завдань.

Таблиця 3

Порівняльна характеристика показників спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії

Показник	Тип групової взаємодії				Н	р
	СВ	СІ	СП	СС		
	$n = 213$ $\bar{x} \pm S$	$n = 36$ $\bar{x} \pm S$	$n = 16$ $\bar{x} \pm S$	$n = 60$ $\bar{x} \pm S$		
Групова суб'єктність						
Потенційна суб'єктність	$39,78 \pm 6,9$	$39,63 \pm 4,2$	$39,61 \pm 4,7$	$39,78 \pm 6,5$	2,07	0,557
Реальна суб'єктність	$39,75 \pm 7,7$	$39,77 \pm 4,4$	$39,64 \pm 4,5$	$39,69 \pm 7,4$	2,53	0,470
Рефлексуюча суб'єктність	$38,29 \pm 7,4$	$38,53 \pm 3,5$	$38,49 \pm 4,3$	$38,43 \pm 7,4$	9,62	0,022*
Середнє значення	$39,27 \pm 5,8$	$39,31 \pm 3,1$	$39,25 \pm 3,5$	$39,30 \pm 5,7$	3,31	0,346
Групові ролі						
Діючий	$8,85 \pm 4,9$	$11,92 \pm 6,8$	$9,38 \pm 4,4$	$8,29 \pm 4,8$	7,81	0,050*
Голова	$7,77 \pm 5,1$	$7,47 \pm 4,9$	$8,54 \pm 7,1$	$8,84 \pm 5,3$	2,31	0,510
Порушник спокою	$9,56 \pm 5,5$	$9,03 \pm 5,0$	$7,08 \pm 3,2$	$10,53 \pm 7,5$	2,54	0,468
Мислитель	$6,94 \pm 5,0$	$7,92 \pm 5,4$	$6,38 \pm 3,8$	$6,50 \pm 4,5$	1,55	0,671
Дослідник ресурсів	$8,03 \pm 5,2$	$8,69 \pm 6,3$	$7,31 \pm 3,4$	$7,32 \pm 5,6$	2,86	0,412
Оцінювач	$6,85 \pm 5,2$	$7,31 \pm 6,1$	$8,00 \pm 3,6$	$5,40 \pm 4,1$	5,42	0,143
Колективіст	$11,96 \pm 6,5$	$8,50 \pm 5,7$	$11,23 \pm 5,8$	$10,86 \pm 5,9$	7,60	0,054*
Доводить до кінця	$8,94 \pm 5,1$	$8,61 \pm 6,3$	$9,85 \pm 5,0$	$11,29 \pm 5,7$	10,59	0,014*
Середнє значення	$8,61 \pm 0,7$	$8,71 \pm 0,3$	$8,47 \pm 0,8$	$8,63 \pm 0,4$	0,86	0,835

Примітки: * – показники, які є достовірно відмінними за H -критерієм ($n = 325$, $v=3$, $H_{кр} (p \leq 0,05) = 7,81$; $H_{кр} (p \leq 0,01) = 11,34$); $H_{кр} (p \leq 0,001) = 16,27$); типи взаємодії: СВ – спільно-взаємопов'язаний; СІ – спільно-індивідуальний; СП – спільно-послідовний; СС – спільно-синергічний.

За показником «колективіст» ($N=7,60$; $p<0,05$) найвищі значення ($11,96\pm 6,5$) спостерігаються у СВ, де більшість спортсменів здатні покращувати моральний клімат команди та підвищувати рівень співпраці. Найнижчі значення ($8,50\pm 5,7$) зафіксовані у СІ. Статистична відмінність виявлена у показнику «доводить до кінця» ($N=10,59$; $p\leq 0,01$), де найвищі значення ($11,29\pm 5,7$) зафіксовано у СС. Спортсмени прагнуть узгодженості та послідовності дій, схильні до досягнення досконалості та непохитні у своїх намірах. Найнижче значення ($8,61\pm 6,3$) спостерігається у СІ.

За показниками *групової ефективності* спортивної команди виявлено відмінності за показником «здібність» ($N=16,33$; $p<0,01$) (табл. 4). Найвищі значення ($33,93\pm 3,2$) зафіксовано у СС, що свідчить про швидке набуття, закріплення й ефективного використання знань, умінь і навичок. Найнижчі показники ($30,96\pm 5,5$) спостерігаються у СВ.

Таблиця 4

Порівняльна характеристика показників групової ефективності у спортивних командах із різним типом взаємодії

Показник	Тип групової взаємодії				Н	р
	СВ	СІ	СП	СС		
	$n = 213$ $\bar{x} \pm S$	$n = 36$ $\bar{x} \pm S$	$n = 16$ $\bar{x} \pm S$	$n = 60$ $\bar{x} \pm S$		
Здібність	$30,96 \pm 5,5$	$32,86 \pm 4,7$	$31,08 \pm 4,7$	$33,93 \pm 3,2$	16,33	0,001*
Єдність	$30,30 \pm 5,5$	$30,95 \pm 5,6$	$29,62 \pm 4,8$	$31,29 \pm 6,4$	2,59	0,458
Стійкість	$30,53 \pm 5,0$	$28,97 \pm 5,6$	$30,85 \pm 4,4$	$32,19 \pm 4,1$	11,09	0,011*
Підготовленість	$30,99 \pm 5,5$	$33,00 \pm 5,6$	$30,85 \pm 4,8$	$34,34 \pm 3,9$	17,71	0,001*
Зусилля	$30,90 \pm 5,1$	$31,76 \pm 4,8$	$30,23 \pm 4,7$	$33,12 \pm 4,8$	9,77	0,021*
Середнє значення	$30,74 \pm 4,5$	$31,51 \pm 4,2$	$30,52 \pm 4,0$	$32,97 \pm 3,3$	11,40	0,009*

Примітки: * – показники, які є достовірно відмінними за H -критерієм ($n = 325$, $v=3$, $H_{кр} (p \leq 0,05) = 7,81$; $H_{кр} (p \leq 0,01) = 11,34$; $H_{кр} (p \leq 0,001) = 16,27$); типи взаємодії: СВ – спільно-взаємопов'язаний; СІ – спільно-індивідуальний; СП – спільно-послідовний; СС – спільно-синергійний.

Статистична відмінність виявлена також за показником «стійкість» ($N=11,09$; $p<0,01$). Найвище значення ($32,19\pm 4,1$) зафіксовані у СС, що вказує на підвищену здатність команди протистояти невдачам та проявляти рішучість і наполегливість у досягненні спільних цілей. Менш результативні показники зафіксовані у СВ ($30,53\pm 5,0$) та СП ($30,85\pm 4,4$). Статистична відмінність виявлена за показником «підготовленість» ($N=17,71$; $p<0,01$). Найвищі значення ($34,34\pm 3,9$) зафіксовано у СС, що, очевидно, є наслідком внутрішнього психологічного налаштування та позитивно впливає на динаміку спільної діяльності спортсменів. Найнижчі показники спостерігаються у СВ ($30,99\pm 5,5$) та СП ($30,85\pm 4,8$), що, ймовірно, пов'язано з нестабільністю продуктивності команди та її успішності. Статистично вірогідна відмінність спостерігається

за показником «зусилля» ($H=9,77$; $p<0,02$). Найвищі значення зафіксовано у СС ($33,12\pm 4,8$), що свідчить про високу оцінку командних можливостей для виконання спільних дій. Найнижчий показник ($30,23\pm 4,7$) у СП. Також зафіксована достовірна відмінність за показником «середнє значення» ($H=11,40$; $p<0,01$). Однак, за показником «єдність», який характеризує оцінку спільності в діях спортивних команд, достовірних відмінностей не виявлено.

За результатами підрахунку *ранжування* середньостатистичних даних показників спільної діяльності встановлено рейтинг команд за типом взаємодії (табл. 5).

Таблиця 5

Рейтинг типів взаємодії з якісними показниками спільної діяльності

Показник	Тип групової взаємодії			
	СВ	СІ	СП	СС
Групові ролі	2	4	1	3
Групова ідентичність	3	1	4	2
Групова суб'єктність	2	4	1	3
Групова взаємодія	2	4	1	3
Групова організованість	1	3	2	4
Групова самооцінка	1	2	3	4
Сума рангів	11	18	12	19

Примітки: типи взаємодії: СВ – спільно-взаємопов'язаний; СІ – спільно-індивідуальний; СП – спільно-попередовий; СС – спільно-синергічний.

Найвищу суму рангів (19) отримала команда СС, тоді як найнижчу (11) – команди СВ. Проміжні значення рангів зафіксовано у СІ (18) та СП (12). Отримані результати свідчать про ступінь відчуття спортсменів спільності зусиль для досягнення групового результату. У командах СС індивідуальні зусилля спортсменів та оцінка дій партнерів створюють сприятливий фон для розвитку цілісного групового ресурсу. Цей тип взаємодії є найбільш чутливим до дій партнерів, що позитивно впливає на сумарну ефективність та груповий результат. Натомість, спортсмени команд СВ відчують спільність найменше.

Дискусія. Дослідження показників спільної діяльності спортивних команд із різними типами взаємодії виявляє глибокий і складний характер сучасного спорту, де члени команд не лише конкурують, а й тісно взаємодіють на різних рівнях. Розширення спектра спортивних команд і збільшення їх представництва на міжнародних змаганнях підкреслює актуальність цього питання (Войтенко, 2022; Войтенко, Поліщук, & Чуйко, 2022; Vandura, 1997). Вивчення факторів, що впливають на ефективність командної роботи, є особливо важливим, адже саме від злагодженої взаємодії спортсменів значною мірою залежить успішність команди. Дослідженнями, присвяченими командній ефективності, займалися такі фахівці, як J. R. Hackman (2002) та R.

М. Belbin (2010), які наголошують, що чіткий розподіл ролей і психологічна сумісність у команді мають вирішальне значення для досягнення спільної мети.

Різноманітність форм взаємодії – від спільно-взаємопов'язаної до спільно-індивідуальної – потребує глибшого аналізу для виявлення їх впливу на групову динаміку. Кожен із цих типів має свої специфічні характеристики, які можуть сприяти підвищенню ефективності команди за умов їх оптимального використання. Наприклад, J. R. Hackman стверджує, що команди з високою синергією досягають кращих результатів завдяки чіткій координації та взаємній підтримці (Hackman, 2002). Водночас R. M. Belbin показав, що команди, в яких враховано індивідуальні сильні сторони та схильності, здатні досягти більшої продуктивності, ніж ті, де ці аспекти не враховані (Belbin, 1981).

Важливим аспектом є також вивчення командних новоутворень, таких як групова суб'єктність, ідентичність і згуртованість, які сприяють загальній ефективності командної роботи. К. Е. Weick підкреслює, що згуртовані команди можуть швидше адаптуватися до зміни умов і досягати спільних цілей, оскільки психологічний клімат у таких командах сприяє кращій комунікації та підвищенню продуктивності (Weick, 1995). Психологічний клімат і якість комунікації між членами команди відіграють важливу роль, а також механізми вирішення конфліктів можуть суттєво вплинути на загальну ефективність команди.

Значний внесок у дослідження ефективної взаємодії команд внесли також М. А. West та N. Anderson, які досліджували, як наявність спільної мети та відчуття групової ідентичності підвищує продуктивність команди (West, & Anderson, 1996). Їхні дослідження підтверджують, що формування спільних цінностей і норм сприяє більш високому рівню згуртованості, а отже, й результативності команди.

Розробка психолого-педагогічних засобів для регуляції спільної діяльності команд є необхідним кроком для досягнення оптимальної ефективності. Ці засоби можуть включати тренінги для розвитку комунікативних навичок, таких, як ефективне передавання інформації та вирішення конфліктів. Дослідження Е. Н. Schein (1985) показують, що створення психологічної безпеки в команді сприяє більш відкритій комунікації та вирішенню конфліктів без напруги, що значно підвищує загальну ефективність. Важливими є також інструменти для моніторингу психологічного стану спортсменів і впровадження технологій для підвищення згуртованості команд (Войтенко, 2017; Hackman, 2002). Такі підходи не лише сприятимуть підвищенню результативності команди, але й забезпечать

загальне благополуччя спортсменів, знижуючи ризик вигорання та підвищуючи їхню психологічну стійкість.

Отже, системний аналіз якісних показників спільної діяльності вимагає комплексного підходу, що включає психологічні, соціальні й організаційні аспекти. Психологічна підтримка та розвиток соціально-емоційних навичок є не менш важливими для досягнення спортивних результатів, ніж фізична підготовка та технічні навички. Це дослідження має потенціал для значного впливу на розвиток спортивної науки та практики, особливо в аспекті підвищення ефективності командної взаємодії, а також створення оптимальних умов для розвитку внутрішньоконандних ресурсів.

Висновки. Дослідження підтвердило, що тип взаємодії у спортивних командах суттєво впливає на якісні показники спільної діяльності. Команди зі спільно-синергічним типом взаємодії продемонстрували найвищі показники фізичної, технічної та тактичної підготовленості, а також ефективності командної роботи, що свідчить про важливість узгодженості дій та синергії між спортсменами для досягнення високих результатів.

Встановлено, що рівень організованості, психологічної сумісності та згуртованості команди позитивно корелює з показниками результативності та задоволеності спортсменів. Найвищі показники цих параметрів спостерігались у команд зі спільно-синергічним і спільно-послідовним типами взаємодії, де взаємодія учасників сприяє підвищенню мотивації та психологічного клімату.

Психологічні аспекти, такі як групова самооцінка, психологічний клімат і рівень спрацьованості є значущими для підтримки оптимальної групової динаміки у спортивних командах. Команди зі спільно-індивідуальним типом взаємодії, попри менший рівень згуртованості, продемонстрували високу ефективність у специфічних видах спорту, що вказує на можливість успішної індивідуальної адаптації спортсменів у командному контексті.

Виявлено, що внутрішньо командні новоутворення, такі як колективна суб'єктність, самоідентифікація й адаптація, формуються по-різному залежно від типу взаємодії. Ці чинники впливають на стійкість і здатність команди досягати спільних цілей в умовах змагального середовища.

Результати дослідження дозволяють рекомендувати тренерам враховувати тип взаємодії в спортивних командах для оптимізації тренувального процесу, підвищення групової ефективності та формування психологічно комфортного середовища для кожного спортсмена.

Перспективи подальших досліджень передбачають здійснення психолого-педагогічного супроводу спортсменів різної кваліфікації командних ігрових видів спорту.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Вознюк, Т. В. (2007). Інформативна значущість окремих психомоторних показників для оцінки ефективності змагальних дій кваліфікованих баскетболісток. *Молода спортивна наука*, 3, 78-82.
2. Вознюк, Т. В., Богуславська, В. Ю., & Перепелиця, М. О. (2023). Програмування тактичної підготовки в хокеї на траві: *теоретичний аспект*. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1, 115-121. DOI: <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.1.18>
3. Войтенко, С. М. (2022). Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: монографія. Вінниця: ВДПУ.
4. Войтенко, С. М. (2017). Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії: *автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; ЛДУФК*. Львів.
5. Войтенко, С. М. (2018). Порівняльна характеристика показників групової самооцінки і взаємодії спортивних команд спільно-взаємопов'язаного типу взаємодії. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.* Житомир, 6, 116-122.
6. Войтенко, С. М., Поліщук, В. М., & Чуйко, В. (2022). Відмінності мотивації до успіху і уникнення невдач у спільних діях футболістів 16–17 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.* Вінниця, 13(32), 143-151
7. Гринь, О. Р. (2015). Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: *навч. посіб.* Київ: *Олімпійська література*
8. Колосов, А. Б., & Войтенко, С. М. (2014). Психометрична адаптація опитувальника групової ефективності спортивної команди. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*, 32 (4), 46–51.
9. Коробейніков, Г. В., Приступа, Є., Коробейніков, Л., & Бріскін, Ю. (2013). Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: [Монографія]. Львів: ЛДУФК.
10. Костюкевич, В. М., Врублевський, Є. П., Вознюк, Т. В. [та ін.] (2017). Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: *монографія*. Вінниця: ТОВ «Планер».
11. Костюкевич, В., & Коннов, С. (2022). Взаємозв'язок показників фізичної, функціональної та технічної підготовленості висококваліфікованих хокеїстів на траві у змагальному періоді макроциклу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації зб. наук. пр.*, 13(32), 175-187. DOI: 10.31652/2071-5285-2022-13(32)-175-187
12. Кульчицька, І., Дідик, Т., Поляк, В., Колосова, О., & Квасниця, О. (2020). Удосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів у

річному макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 9(28), 224-230. DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-224-230

13. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: *Freeman and Company*.

14. Belbin, R. M. (2010). *Management teams: Why they succeed or fail* (3rd ed.). *Butterworth-Heinemann*.

15. Hackman, J. R. (2002). *Leading teams: Setting the stage for great performances*. *Harvard Business School Press*.

16. Kostiukevych, V. (2019). Model indicators of collective interactions of highly qualified football players during the game. *Health, Sport, Rehabilitation*, 5(4), 33-40. <https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.04.04>

17. Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Bohuslavskaya, V., Voitenko, S., & Svirshchuk, N. (2024). Expert assessment of competitive activities of highly qualified field hockey players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 28(3), 122-130. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2024- 3.004>

18. Kolosov, A., Voitenko, S., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Nataliia Svirshchuk, N., & Tamara Chernyshenko, T. (2022). Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(2), 242-248. <https://doi.org/10.17309/tmf.v.2022.2.14>

19. Schein, E. H. (1985). *Organizational culture and leadership*. *Jossey-Bass*.

20. Weick, K. E. (1995). *Sensemaking in organizations*. *Sage Publications*.

21. West, M. A., & Anderson, N. (1996). Innovation in top management teams. *Journal of Applied Psychology*, 81(6), 680-693.

REFERENCES

1. Vozniuk, T. V. (2007). Informative significance of certain psychomotor indicators for assessing the effectiveness of competitive actions of qualified female basketball players. *Moloda Sportyvna Nauka*, 3, 78-82.

2. Vozniuk, T. V., Bohuslavskaya, V. Yu., & Perepelytsia, M. O. (2023). Programming tactical training in field hockey: Theoretical aspect. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1, 115-121.

DOI: <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.1.18>

3. Voitenko, S. M. (2022). *Means of regulating joint activities in sports teams: monograph*. Vinnytsia: VDPU.

4. Voitenko, S. M. (2017). Psychological and pedagogical means of regulating joint activities in sports teams with different types of interaction: *Abstract of dissertation for the degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sport: 24.00.01; LDUFK*. Lviv.

5. Voitenko, S. M. (2018). Comparative characteristics of group self-assessment and interaction indicators in sports teams of the cooperative-interdependent interaction type. *Physical Culture, Sport, and Nation's Health: Collection of Scientific Works*, Zhytomyr, 6, 116-122.
6. Voitenko, S. M., Polishchuk, V. M., & Chuyko, V. (2022). Differences in motivation for success and avoidance of failure in the joint actions of 16–17-year-old football players. *Physical Culture, Sport, and Nation's Health: Collection of Scientific Works*, Vinnytsia, 13(32), 143-151.
7. Hryn, O. R. (2015). Psychological support and accompaniment in the training of qualified athletes: *Textbook*. Kyiv: *Olympic Literature*.
8. Kolosov, A. B., & Voitenko, S. M. (2014). Psychometric adaptation of the group effectiveness questionnaire for sports teams. *Current Issues of Physical Culture and Sports*, 32(4), 46–51.
9. Korobeinykov, H. V., Prystupa, Ye., Korobeinykov, L., & Briskin, Yu. (2013). Assessment of psychophysiological states in sports: [*Monograph*]. Lviv: *LDUFK*.
10. Kostiukevych, V. M., Vrublevskyi, Ye. P., Vozniuk, T. V., [et al.] (2017). Theoretical and methodological foundations of control in physical education and sports: *Monograph*. Vinnytsia: TOV «Planer».
11. Kostiukevych, V., & Konnov, S. (2022). Relationship between physical, functional, and technical readiness indicators of highly qualified field hockey players during the competitive macrocycle. *Physical Culture, Sport, and Nation's Health: Collection of Scientific Works*, 13(32), 175-187. DOI: [10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-175-187](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-175-187)
12. Kulchytska, I., Didyk, T., Polyak, V., Kolosova, O., & Kvasnytsia, O. (2020). Improving the physical preparedness of sprinters in the annual macrocycle. *Physical Culture, Sport, and Nation's Health: Collection of Scientific Works*, 9(28), 224-230. DOI: [10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-224-230](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-224-230)
13. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: *Freeman and Company*.
14. Belbin, R. M. (2010). *Management teams: Why they succeed or fail* (3rd ed.). *Butterworth-Heinemann*.
15. Hackman, J. R. (2002). *Leading teams: Setting the stage for great performances*. *Harvard Business School Press*.
16. Kostiukevych, V. (2019). Model indicators of collective interactions of highly qualified football players during the game. *Health, Sport, Rehabilitation*, 5(4), 33-40. <https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.04.04>
17. Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Bohuslavskaya, V., Voitenko, S., & Svirshchuk, N. (2024). Expert assessment of competitive activities

of highly qualified field hockey players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 28(3), 122-130. <https://doi.org/10.15391/snsv.2024-3.004>

18. Kolosov, A., Voitenko, S., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Nataliia Svirshchuk, N., & Tamara Chernyshenko, T. (2022). Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(2), 242-248. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.14>

19. Schein, E. H. (1985). Organizational culture and leadership. *Jossey-Bass*.

20. Weick, K. E. (1995). Sensemaking in organizations. *Sage Publications*.

21. West, M. A., & Anderson, N. (1996). Innovation in top management teams. *Journal of Applied Psychology*, 81(6), 680-693.

Стаття надіслана до редколегії 22.11.2024 р.

Статтю рекомендовано до друку 16.12.2024 р.

УДК 796.8.071.2:159.923]:796.09

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2024-4-6>

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ГОТОВНОСТІ БОРЦІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Воронова Валентина,

кандидат педагогічних наук, професор,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-5072-4184>;

email: professor.voronova@gmail.com

Ковальчук Вікторія,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-7969-3959>;

email: vkovalchuk@uni-sport.edu.ua

Анотація. *Актуальність.* У роботі викладено результати експериментального дослідження особистісних особливостей спортсменів-борців як важливих складових, що обумовлюють стан їх готовності до змагальної діяльності. Встановлено, що хоча рівень сформованості більшості досліджених психологічних властивостей особистості борців впливають на готовність до змагань, проте є якості, від яких цей стан суттєво не залежить. **Мета дослідження** – вивчення особливостей прояву показників особистості спортсменів-борців, що свідчать про їх психологічну готовність до змагальної діяльності. **Матеріал та методи дослідження** – для вирішення поставлених завдань даного дослідження було застосовано аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; аналіз педагогічних показників результативності технічних дій, психологічну діагностику; методи математичної статистики. У дослідженнях взяли участь 20 спортсменів – 9 майстрів спорту (5 – дзюдо, 3 – вільний стиль, 1 – греко-римський стиль) та 11 кандидатів у майстри спорту (4 – дзюдо, 3 – вільний стиль, 2 – греко-римський стиль, 2 – самбо). Стаж занять спортом 10-12 років, вік випробуваних 20-21 рік. **Результати дослідження.** Між рівнем тривожності та оцінкою сприйняття можливостей спортсмена спостерігається пряма залежність ($r=0,52$), тобто на рівень хвилювання борців перед стартом оцінка іншими людьми їх можливостей має вплив. Зворотну залежність між рівнем

тривожності та результатом виступу спортсменів ($r=-0,42$) вказує на наступне: чим вищий рівень тривожності, тим нижча оцінка виступу борця, і водночас, за дуже низького рівня тривожності також знижується результативність боротьби. Аналіз результатів дослідження спрямованості мотивації виявив рівну кількість випробуваних з помірно високим (6 чол.) та середнім (6 чол.) рівнем мотивації до досягнення успіху. Надто високий рівень мотивації до успіху встановлено у 4 борців. Найменше спортсменів було з низьким рівнем мотивації до успіху (4 чол.). За результатами аналізу графіків працездатності за методикою тепінг-тесту, переважають борці з нервовою системою сильного типу (8 чол.). У 6 спортсменів нервова система середньої сили та у 2 середньо слабка та у 4 слабка нервова система. Це дозволяє зробити висновок, що сила нервової системи очевидно не відіграє провідної ролі при досягненні перемоги у боротьбі, оскільки хороші результати в нашому випадку зафіксовані у спортсменів із різними типами нервової системи. **Висновки.** Проведений аналіз отриманих у дослідженнях даних свідчить, що серед психологічних параметрів, що впливають на стан психічної готовності спортсменів-борців можна назвати рівень ситуативної тривожності, оцінку значущості змагань та бажання виступати, спрямованість та рівень мотивації на успіх та уникнення невдачі, рівень впевненості спортсмена у своїх силах. При цьому спрямованість психіки та показники сили-слабкості працездатності нервової системи впливають на готовність спортсмена, але не є визначальними у досягненні мобілізаційної готовності.

Ключові слова: стан готовності, мотивація на досягнення успіху і уникнення невдачі, передстартова тривожність, емоційна стійкість, нервова система.

PSYCHOLOGICAL COMPONENT READINESS OF WRESTLERS FOR COMPETITIVE ACTIVITIES

Voronova Valentina, Kovalchuk Victoria

Abstract. Topicality. The work presents the results of an experimental study of the personal characteristics of wrestlers as important components that determine the state of their readiness for competitive activity. It was established that although the level of formation of most of the investigated psychological properties of the personality of wrestlers affects readiness for competition, there are qualities on which this state does not significantly depend. **The purpose of the study** is to study the peculiarities of the manifestation of personality indicators of athletes-wrestlers, which testify to their psychological readiness for competitive activities. **Material and methods of the study** – to solve the tasks of this research, the analysis and

generalization of data from the scientific and methodological literature was used; analysis of pedagogical indicators of the effectiveness of technical actions, psychological diagnosis; methods of mathematical statistics. The study involved 20 athletes: 9 Masters of Sport (5 in judo, 3 in freestyle wrestling, and 1 in Greco-Roman wrestling) and 11 Candidates for Master of Sport (4 in judo, 3 in freestyle wrestling, 2 in Greco-Roman wrestling, and 2 in sambo). The participants had 10-12 years of sports experience and were aged 20-21 years. **Results of the study.** There is a direct correlation between the level of anxiety and the assessment of the perception of the athlete's capabilities ($r=0.52$), that is, the level of excitement of wrestlers before the start is influenced by other people's assessment of their capabilities. The inverse relationship between the level of anxiety and the performance of athletes ($r=-0.42$) is indicated by the following: the higher the level of anxiety, the lower the rating of the wrestler's performance, and at the same time, at a very low level of anxiety, the effectiveness of the fight also decreases. The analysis of the results of the research on the orientation of motivation revealed an equal number of subjects with a moderately high (6 persons) and average (6 persons) level of motivation to achieve success. Too high a level of motivation for success is established in 4 wrestlers. The fewest athletes were with a low level of motivation for success (4 people). According to the results of the analysis of the graphs of working capacity using the tapping test method, wrestlers with a strong type of nervous system prevail (8 people). 6 athletes have an average nervous system, 2 have an average nervous system, and 4 have a weak nervous system. This allows us to conclude that the strength of the nervous system obviously does not play a leading role in achieving victory in the fight, since good results in our case were recorded in athletes with different types of nervous system. **Conclusions.** The analysis of the data obtained in the research shows that among the psychological parameters that affect the state of mental readiness of athletes-wrestlers, the level of situational anxiety, the assessment of the significance of the competition and the desire to perform, the orientation and level of motivation for success and the avoidance of failure, the level of confidence of the athlete in his forces. At the same time, the orientation of the psyche and indicators of the strength-weakness of the nervous system's performance influence the athlete's readiness, but are not decisive in achieving mobilization readiness.

Keywords: state of readiness, motivation to achieve success and avoid failure, pre-start anxiety, emotional stability, nervous system.

Постановка проблеми. За відносно рівних умов психічна готовність учасників спортивних змагань до напруженої боротьби за перемогу, за досягнення високих, нерідко граничних результатів набула значення одного з

найважливіших і навіть вирішальних факторів успіху в змаганнях. Особливо це вірно, якщо взяти до уваги специфічність спортивної діяльності, аналогів якої немає серед інших її видів. У різних словниках надано багато визначень специфічної діяльності: специфіка (від *specificus* – особливий), визначається як особливості, властиві тільки даному предмету, явищу чи роду, класу предметів, явищ; суттєві ознаки, що відрізняють даний об'єкт від усіх інших (наприклад специфіка професії тренера, спортсмена, викладача). А в тлумачному словнику специфіка це відмінні риси чогось; своєрідність (Радченко, & Орлова, 2010). Таким чином, специфічна діяльність є своєрідною, з властивими лише їй особливостями, форма активності людини.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Фахівці в галузі спорту розглядають змагання як боротьбу розуму, волі, почуттів, фізичної та технічної досконалості спортсменів; як процес боротьби, що протікає не тільки на фізичному, моторному, а й психічному рівнях (Пакулін, 2016; Ревнівцев, & Кутек, 2023; Лаврентьев, та ін., 2023;). Тим самим наголошується на значенні урахування саме психологічного аспекту спортивного змагання, як важливої складової процесу протиставлення фізичних і психічних можливостей. Зазначене дуже актуальне для діяльності особистості в видах спортивної боротьби, де основна особливість змагання – досягти переваги над суперником, водночас ефективно протидіючи йому. Істотною особливістю спортивного змагання є також висока соціальна й особистісна значущість для кожного спортсмена та самого процесу боротьби, його результату, які отримують не лише оцінку спортивних суддів, а й громадську оцінку – суспільний резонанс. Підсумком змагальної діяльності спортсмена є результативність, що є співвідношенням дій борця та результату дій, що досягли мети, досконалість яких досягається наполегливою роботою на тренуваннях і яка є основною метою на змаганнях для кожного спортсмена. Психічна готовність до діяльності змагання – широке поняття. На рівні знань її можна охарактеризувати, як багатокомпонентну та багатовимірну структуру, де кожній її частині притаманна певна сукупність ознак (Воронова, Куш, Ковальчук, & 2022; Ревнівцев, & Кутек, 2023; Воронова, & Ковальчук, 2024). Результативність і надійність змагальної діяльності спортсмена визначається не лише його різнобічною підготовленістю, а й готовністю до конкретного змагання. Готовність спортсмена слід розуміти як високий рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій психіки, фізичних і рухових якостей, які забезпечують ефективність специфічної рухової діяльності (Бережна, & Коробейнікова, 2024; Godin, et. all., 2004). Психічна готовність сприймається як стан, досягнутий внаслідок інтегральної підготовки до діяльності. Аналіз науково-теоретичних досліджень дозволяє

встановити структурні компоненти стану психічної готовності. Ними є: твереза впевненість спортсмена у своїх силах, прагнення активно та захоплено, з повною віддачою сил, боротися до кінця за досягнення наміченої мети, оптимальний рівень емоційного збудження, високий ступінь стресостійкості по відношенню до різних, і, насамперед, особливо значущих для спортсмена, несприятливо діючих зовнішніх і внутрішніх впливів, здатність довільно керувати своїми діями, почуттями, усією поведінкою в нескінченно мінливих умовах спортивної боротьби за надзвичайно напруженої, збуджуючої атмосфери змагання.

Якщо узагальнити наявні дані, можна стверджувати, що стан психічної готовності до змагання опосередкований стійкою системою особистісних характеристик і перед змаганнями, і в процесі їх перебігу (Шаповалов, Бажанюк, & Камишин, 2014; Перепелиця, Фокіна, & Ковальчук, 2022; Ревнівцев, & Кутек, 2023; Van De Pol, & Kavussanu, 2012; Rottensteiner, Tolvanen, Laakso, & Konttinen, 2015).

Зокрема, стан психічної готовності залежить від спрямованості двох мотивів, які пов'язані з досягненнями спортсмена: мотиву уникнення невдачі та мотиву досягнення успіху. На ефективність змагальної діяльності впливає спрямованість мотиву досягнення успіху (Godin, et. all., 2004). Спортсмени, у яких домінує мотив досягнення успіху, виконують змагальні дії більш стабільно та ефективніше, ніж ті, у яких домінуючим є мотив уникнення невдачі (Clancy, et. all., 2016; Godin, et. all., 2004). Це пояснюється тим, що особи, помірковано орієнтовані на успіх, діють розсудливо, не бояться гострих ситуацій боротьби та ризикувати. Ті ж, хто боїться невдач, мають малий або, навпаки, занадто великий рівень ризику, надаючи перевагу малому успіху, аби без розчарувань. Прагнення спортсмена до досягнення високих результатів у майбутньому змаганні обумовлено усвідомленням своєї підготовленості та порівнянням власних можливостей з майбутніми суперниками.

При цьому на стан готовності борців до змагань впливають такі чинники: підтримка тренера на змаганні; конкретна постановка мети та завдань участі у змаганні; систематичний аналіз змагальних результатів (П'ятничук, & Яців, 2012; Лазоренко, & Чхайло, 2016). Істотне практичне значення стану психічної готовності до змагань полягає в тому, що воно є підґрунтям, на якому протікають психічні процеси, спрямовані на орієнтування спортсмена в умовах перебігу змагальної боротьби, на адекватну цим умовам саморегуляцію дій, думок, почуттів, поведінки, загалом на вирішення техніко-тактичних і інших завдань, що ведуть до досягнення кінцевої мети змагання. Тут і виявляється єдність стану психічної готовності

з іншими сторонами цілісної готовності особистості борця до змагань – психологічної, спеціальної та функціональної.

Часто саме в цей період, на жаль, розкривається або гармонія всіх ланок цієї складної багатокомпонентної системи, або недоліки формування певних її складових. Відновити цілісність системи, гармонію її ланок шляхом психічної саморегуляції, як правило, неможливо, причому у ряді випадків тому, що слабкою ланкою є недостатня психічна підготовленість спортсмена (Шаповалов, Бажанюк, & Камишин, 2014; Ревнівцев, & Кутек, 2023).

Психологічна готовність до змагальних дій – це результат індивідуальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної діяльності спортсмена. Необхідно зазначити, що на рівень готовності впливають також і зовнішні фактори, які, як правило, мають тимчасовий або разовий характер. Психологічна неготовність – це невіра у свої сили, страх суперників (зазвичай, конкретних суперників, оскільки в кожного спортсмена вони свої – відповідні рівню його майстерності та результатів).

Можна сказати, що стан готовності – це відчуття власних поточних можливостей, яке має сприяти формуванню психологічної впевненості у здатності реалізувати їх якомога ефективно. Ця впевненість, як психологічний компонент, виникає у зв'язку з досягненням спортсменом напередодні змагань необхідного рівня фізичної, технічної та тактичної підготовки. Наявність певної частки невпевненості свідчить про адекватність відображення спортсменом труднощів змагальної боротьби (сили суперників, несприятливих соціальних умов тощо). У той же час, при завищеній або заниженій впевненості, як правило, відзначається неадекватність мотиваційних настанов і рівня домагань спортсменів, які призводять до неповної мобілізації їх можливостей (в одному випадку через те, що спортсмен не вважає за потрібне «викладатися», а в іншому випадку – тому що вважає таку мобілізацію неможливою або марною) (Лазоренко, & Чхайло, 2016; Лаврентьев та ін., 2023; Воронова, & Ковальчук, 2024).

Значною мірою стан готовності до змагання пов'язаний із вольовою мобілізацією фізичних і психічних можливостей. Це готовність проявити максимум вольового зусилля, недопущення розвитку несприятливого емоційного стану, спрямувати свідомість не так на переживання значущості змагання й очікування успіху чи невдачі, але на контроль своїх дій і дій суперника. Вольова мобілізація повинна сприяти за необхідності включенню в регуляцію емоційного стану всіх відповідних систем, щоб організм спортсмена був готовий до наближення екстремальних умов діяльності. Слід, проте, враховувати, що напружене переживання спортсменом майбутньої змагальної діяльності може значно підвищити рівень емоційної напруги, яка

починає домінувати над вольовим контролем. Це таїть у собі певну небезпеку, оскільки робота функціональних систем стає нестабільною і доволіно нерегульованою (Коробейніков, & ін., 2013; Воронова, 2018; Бережна, & Коробейнікова, 2024). Тому, важливим є питання психологічної стійкості спортсменів на змаганнях. Різко виражені емоційні стани повинні протікати не стихійно, механічно підпорядковуючи собі поведінку спортсмена, а під суворим контролем свідомості.

Очевидним є те, що спортсмен у процесі тренування та тривалих виступів на змаганнях повинен адаптуватися до факторів психічної напруженості, так же, як він адаптується до фізичних навантажень. А для цього психічну напруженість необхідно передбачати в тренувальних циклах, щоб реакція на стресову ситуацію ставала стереотипом вивчених дій (Воронова, 2018, 2019; Van De Pol, & Kavussanu, 2012).

Отже, спортивна форма пов'язана з максимальною мобілізацією спортсмена на високі досягнення, причому вона повинна підкріплюватися його фізичною, технічною та тактичною підготовленістю. Однак, це хоч і стабільний, але все ж таки тимчасовий стан спортсмена (його тривалість визначається багатьма факторами, у тому числі й індивідуальними особливостями: одні спортсмени можуть перебувати в мобілізованому стані кілька тижнів, інші – кілька днів). Саме тому, важливою частиною підготовки спортсменів-борців є знання ступеню вираженості психологічних властивостей їх особистості, необхідних для досягнення максимальних результатів.

Мета дослідження – вивчення особливостей прояву показників особистості спортсменів-борців, які свідчать про їх психологічну готовність до змагальної діяльності.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана відповідно до Плану наукових досліджень та розробок, які виконує Національний університет фізичного виховання та спорту України за темами 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (номер державної реєстрації № 0121U108308).

Матеріал та методи дослідження. У дослідженнях взяли участь 20 спортсменів – 9 майстрів спорту (5 – дзюдо, 3 – вільний стиль, 1 – греко-римський стиль) та 11 кандидатів у майстри спорту (4 – дзюдо, 3 – вільний стиль, 2 – греко-римський стиль, 2 – самбо). Стаж занять спортом 10-12 років, вік випробуваних 20-21 рік. Від учасників дослідження отримано згоду на участь у випробуваннях відповідно до Гельсінської декларації прав людини 2008 року.

Методи дослідження – для вирішення поставлених завдань нашого дослідження було застосовано аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; аналіз педагогічних показників результативності технічних дій, психологічну діагностику (визначалися: сила нервової системи; коефіцієнт вегетативного балансу; рівень ситуативної тривожності; показники відношення до майбутньої діяльності: значущість змагання для борця, його впевненість щодо власних можливостей і суб'єктивна оцінка можливостей суперників; спрямованість мотивації на успіх і уникнення невдачі); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Визначення рівня ситуативної тривожності свідчить, що переважна кількість борців (10 осіб) мали середній рівень, 6 борців – високий, а у 4 виявлено низький рівень тривожності. Між рівнем тривожності й оцінкою сприйняття можливостей спортсмена спостерігається пряма залежність ($r=0,52$), тому можна дійти висновку, що на рівень хвилювання борців перед стартом оцінка іншими людьми їх можливостей має вплив. Також знайдено зворотну залежність між рівнем тривожності та результатом виступу спортсменів ($r=-0,42$), що вказує на наступне: чим вищий рівень тривожності, тим нижча оцінка виступу борця, і водночас за дуже низького рівня тривожності також знижується результативність боротьби.

Аналіз результатів дослідження спрямованості мотивації вказує на рівну кількість випробуваних з помірно високим (6 осіб) та середнім (6 осіб) рівнем мотивації до досягнення успіху. Надто високий рівень мотивації до успіху встановлено у 4 борців. Найменше спортсменів було з низьким рівнем мотивації до успіху (4 особи). Відносно спрямованості мотивації до уникнення невдачі вийшла відносно рівномірна кількість спортсменів усіх рівнів: завищений – 4 осіб, високий – 6 осіб, середній – 6 осіб, та низький – 4 особи.

Рівень суб'єктивної готовності спортсменів визначався за рівнем прояву показників відношення до майбутнього змагання (значущість змагання для борця, його впевненість щодо власних можливостей і суб'єктивна оцінка можливостей суперників). Виявилось, що отримані показники впевненості щодо власних можливостей у переважній кількості борців на високому рівні – 14 осіб (6 спортсменів перед змаганнями мали низький рівень). Варто відзначити, що всі із зазначених 14 борців показали хороший результат у змаганнях і це дає підставу вважати психологічний фактор «впевненість щодо власних можливостей» важливим для досягнення стану готовності.

Щодо суб'єктивної оцінки можливостей суперників, то у більшості борців (16 осіб) спостерігалася висока оцінка можливостей суперника. Серед тих борців, у кого цей показник був низьким, але при цьому високий показник впевненості (4 особи), переважна більшість показала невдалий результат

виступу. На наш погляд це свідчення прояву самовпевненості та переоцінки своїх сил.

Майже всі спортсмени, які брали участь у дослідженні, високо оцінювали значущість змагань і мали високий рівень прояву бажання брати участь у них (17 з 20 осіб)

Встановлена пряма залежність між показниками ситуативної тривожності і оцінкою значущості змагань та бажанням виступати ($r=0,58$), тобто чим вища значущість і бажання виступати, тим вища ситуативна тривожність і, відповідно, навпаки. Ця взаємозалежність є зрозумілою, оскільки значущість змагань завжди впливає на емоційний стан тих, хто змагається, тому змушує їх хвилюватися. У всіх учасників дослідження з високим показником впевненості у своїх можливостях ситуативна тривожність була в рамках норми, і це говорить про те, що більшість спортсменів реально оцінюють власні сили. Дослідження вказують на існування залежності прояву у спортсмена впевненості в собі та мотивації на досягнення успіху (рис.1).

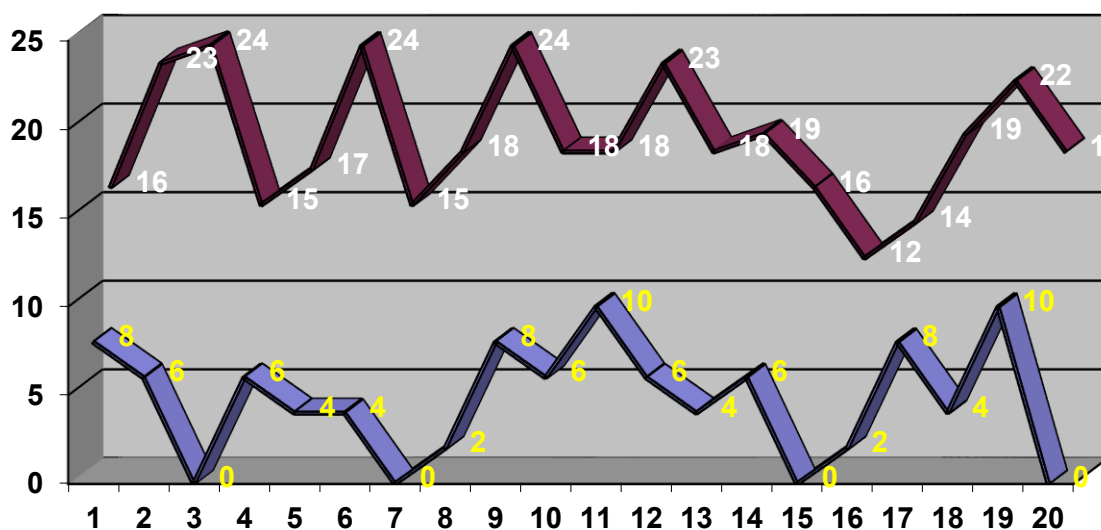


Рис. 1. Взаємозалежність впевненості спортсмена у власних можливостях від мотивації на досягнення успіху.

■ – показники впевненості; ■ – мотивація на досягнення успіху.

Однак, мотивація на уникнення невдач має зворотну залежність з показником впевненості спортсмена у власних можливостях: чим вищий рівень впевненості борців стосовно майбутнього змагання, тим нижчий рівень мотивації на уникнення невдач; чим нижчий прояв впевненості, тим більше проявлялися в особистості спортсмена бажання захищатися та діяти без зайвого ризику (рис. 2).

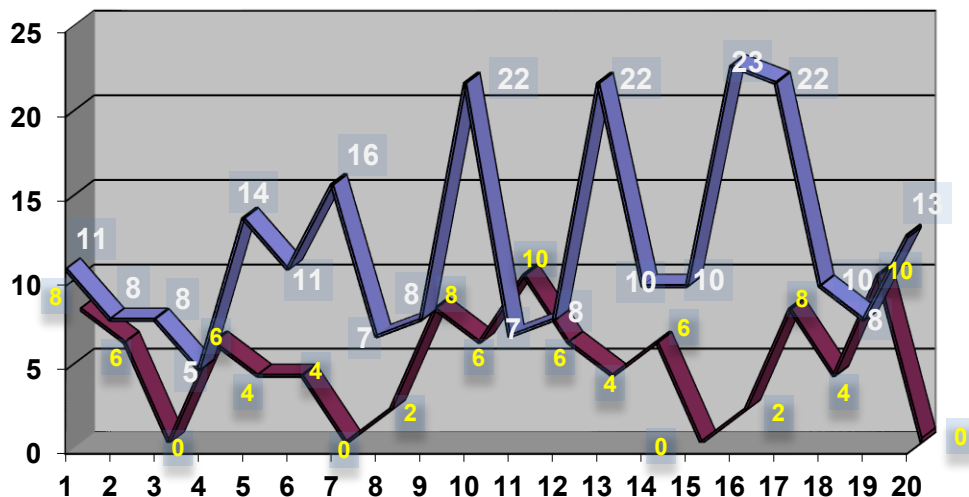


Рис. 2. Взаємозалежність впевненості борців у власних можливостях і мотивації на уникнення невдачі.

— показники упевненості; — мотивація на уникнення невдачі.

Що стосується педагогічного контролю результативності за технічними показниками, то в усіх учасників дослідження вони були не однакові. Така варіативність переважно залежить від індивідуальних відмінностей і є свідченням неоднозначного рівня підготовленості. Оцінювання виступів здебільшого проводилося за показниками ефективності атаки та надійності захисту. Оцінка виставлялася за десятибальною шкалою. За зразок в 10 балів була прийнята 100% ефективність атаки та надійність захисту, така оцінка передбачає, що всім атакам суперника була успішна протидія випробуваним борцем і всі атаквальні дії, проведені ним, були оцінені позитивно.

Загальна оцінка була виведена на основі середньоарифметичних оцінок цих показників. Фактором додаткового підвищення оцінки слугували показники щільності атаки та загальна манера ведення боротьби.

Ефективність атаки розраховувалася, як відношення кількості оцінених технічних дій борця до загальної кількості проведених ним атак, а надійність захисту оцінювалася як відношення оцінених атак суперника до загальної кількості проведених ним спроб. При зіставленні показників ефективності техніки та мотивації на досягнення успіху виявлено зворотну залежність. Тобто, при підвищеній мотивації на досягнення успіху борці проявляли низьку ефективність атаки і, навпаки, за низького або середнього рівня мотивації спортсмени проводили більше дій, що оцінювалися. Мабуть занадто високий рівень прояву мотивації на досягнення успіху підвищує емоційну напруженість, що може викликати порушення властивостей уваги чи автоматизованості навичок борця та є перешкодою під час проведення атаквальних дій. Швидше за все, з тієї ж причини надійність захисту вища у

тих спортсменів, у яких мотивація до захисту не перевищує норми, оскільки результати досліджень виявили зворотну залежність між цими показниками (рис. 3).

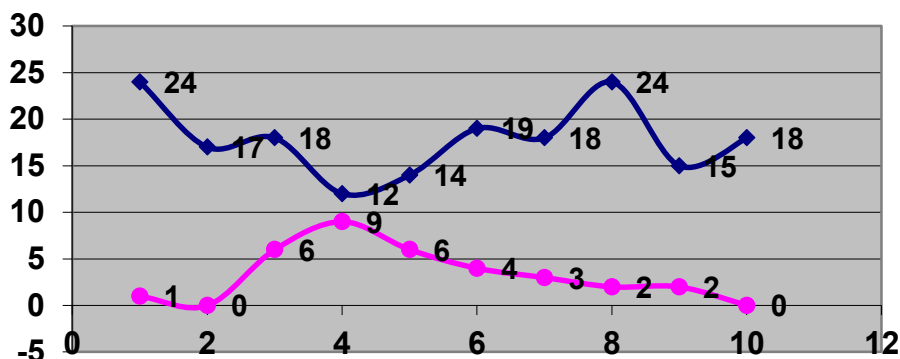


Рис. 3. Залежність результатів виступу від рівня мотивації для досягнення успіху.

■ – мотивація на досягнення успіху; ■ – оцінка виступу борців.

Середній показник зміни ефективності техніки у межах змагань становить 35 %. Середній показник зміни надійності захисту протягом змагань становить 37 %. Темп ведення боротьби від бою до бою, в середньому, змінюється на 7 атак.

Манера ведення поєдинку, в більшості випадків складається з атак, але іноді спортсмени змінювали її на контратакувальну або вичікувальну атаку, залежно від тактичної настанови на бій.

За результатами аналізу графіків працездатності за методикою тепінг-тесту, переважають борці з нервовою системою сильного типу (8 осіб). У 6 спортсменів нервова система середньої сили, у 2 середньо-слабка та у 4 слабка нервова система (рис.4). Отримані дані дозволяють зробити висновок, що сила нервової системи очевидно не відіграє провідної ролі при досягненні перемоги у боротьбі, оскільки позитивні результати в нашому випадку зафіксовані у спортсменів із різними типами нервової системи.

Переважного значення в такому випадку набуває вміння кожного борця, залежно від особливостей працездатності, будувати власну тактичну схему ведення поєдинку.

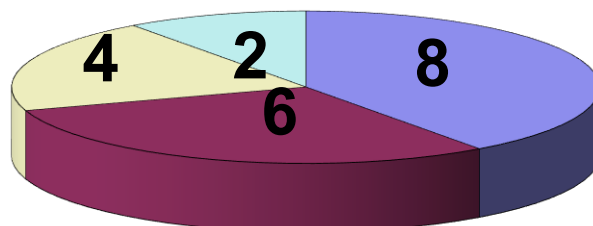


Рис. 4. Прояв сили нервової системи (НС) у борців.

■ – сильна НС; ■ – середньо-сильна НС; ■ – слабка НС; ■ – середньо-слабка НС.

Дослідження коефіцієнту вегетативного балансу (за К. Шипошем) свідчить, що можливості психіки більшості випробуваних спрямовані на дію – 11 осіб. У 6 спортсменів психіка спрямована на оптимізацію зусиль на відпочинок, що може свідчити про неправильне підведення до змагання, зокрема про виснаження психіки, потребу проведення заходів щодо її відновлення. У 3-х спортсменів важко визначити спрямованість психіки, оскільки тестування показало проміжний (пороговий) результат (вегетативний коефіцієнт Шипоша = 1) (рис 5).

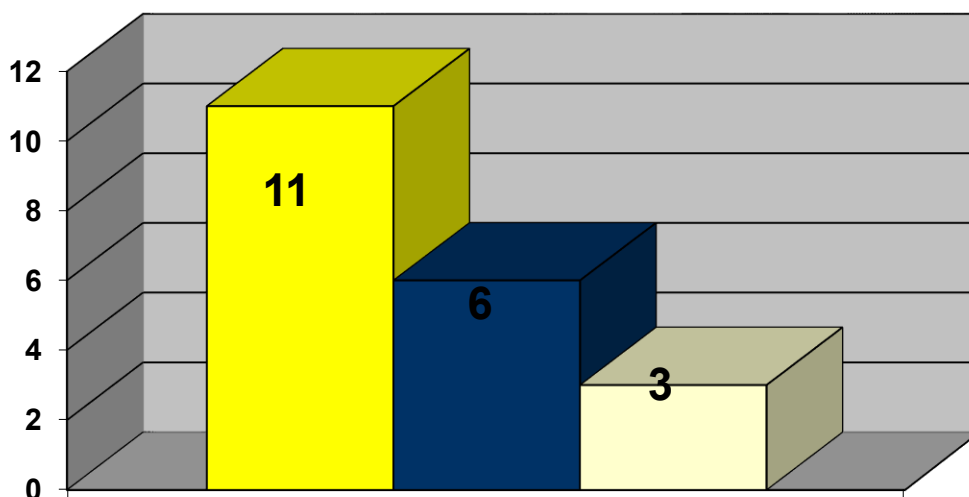


Рис. 5. Співвідношення випробуваних спортсменів відповідно коефіцієнту вегетативного балансу психіки.

■ – спрямованість на діяльність; ■ – спрямованість на відновлення; — – порогова величина.

Наші дослідження не виявили взаємозв'язку вегетативного коефіцієнта з рівнем впевненості борців у своїх можливостей стосовно майбутнього змагання, оскільки у випробуваних спостерігалися різні варіанти поєднання рівня впевненості зі станом психіки. Отже можна припустити, що стан спрямованості психіки не впливає на впевненість борця у своїх силах.

Проте, показники вегетативного балансу психіки є фактором, який потрібно приймати до уваги при прогнозуванні результатів виступів борців, оскільки дослідження не визначили залежність результатів виступів від психічного стану спортсменів. В основному, спортсмени зі спрямованістю психіки на енерговитрати показували кращий результат, проте були й борці зі спрямованістю психіки на відновлення, які змогли показати гарний результат, а також і ті, які не змогли реалізувати свої можливості, незважаючи на гарний показник вегетативного балансу.

Дискусія. Дуже інтенсивна, часто максимальна фізична та психічна напруга – невід'ємна частина діяльності у спорті вищих досягнень, витримати

яку неможливо без наявності складових, які забезпечують стан готовності спортсмена до змагальної діяльності. За відносно рівних умов психічна готовність учасників змагань до напруженої боротьби за перемогу, за досягнення високих, особистісно та соціально значущих результатів відіграє провідну роль, як одного з найважливіших і вирішальних факторів успіху в змаганнях.

Проведені нами дослідження дають підстави стверджувати, що такими необхідними складовими особистості борця можна вважати певні індивідуально-типологічні властивості особистості; суб'єктивну готовність, яка вказує на рівень бажання змагатися, оцінку можливостей власних і суперника; специфіку прояву мотиваційних факторів (спрямованості на досягнення успіху). Проте отримані нами кількісні дані та їх математична обробка також показала, що такі важливі індивідуально-типологічні прояви психіки борців, як ерготропне спрямування психіки та сила-слабкість нервової системи хоча і впливають на готовність борців до змагальної діяльності, проте такий вплив не можна вважати визначальним.

Ми згодні з авторами, які вважають, що вивчення змагальної діяльності спортсмена, пізнання психологічних особливостей перебігу цього процесу дозволяють зробити більш вагомий внесок у його підготовку до вищих здобутків, ніж підхід до визначення стану готовності виключно через дослідження тренувального процесу. Така думка ґрунтується на особливостях змагальної діяльності в спорті, коли її підсумком є результативність, тобто, в нашому дослідженні це співвідношення вчинених дій борця і дій, що досягли мети.

Отримані нами результати вивчення психологічних складових особистості та їх статистичний зв'язок з показниками педагогічного контролю за змагальною діяльністю борців свідчить, що готовність до здійснення необхідних техніко-тактичних дій визначається в основному психологічними факторами, які можна визначати та корегувати у процесі підготовки спортсмена до змагання.

Акцентуючи увагу на зазначених складових готовності борців до змагань, необхідно мати на увазі, що на спортсменів у ході підготовки до старту впливає велика кількість різноманітних факторів – склад та поведінка глядачів, дії суддів, взаємодії з тренерами, непередбачувані ситуації тощо. Ці фактори діють хоча й ситуативно, проте можуть як позитивно, так і негативно впливати на спортсменів, змінюючи ступінь вираженості сформованих у них психологічних властивостей та знижуючи рівень їх готовності до змагання.

Висновки. Проведений аналіз отриманих у дослідженні даних свідчить, що серед психологічних параметрів, які впливають на стан психічної

готовності спортсменів-борців можна назвати рівень ситуативної тривожності, оцінку значущості змагань і бажання виступати, спрямованість і рівень мотивації на успіх та уникнення невдачі, рівень впевненості спортсмена у своїх силах. При цьому, спрямованість психіки та показники сили-слабкості працездатності нервової системи впливають на готовність спортсмена, але не є визначальними в досягненні мобілізаційної готовності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення властивостей особистості кваліфікованих спортсменів в гендерному аспекті з метою розробки практичних рекомендацій для тренерів, спортсменів, стосовно визначення шляхів психологічної підготовки борців та борчинь.

Автори заявляють, що не мають конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бережна, А., & Коробейнікова, Л. (2024). Особливості прояву психоемоційного стану висококваліфікованих борців із урахуванням статевого диморфізму. Харків: *Єдиноборства: електронний науковий журнал*, 1(31). DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.02>
2. Воронова, В. І. (2019). Психологія спорту. Київ: *Олімпійська література: навчальний посібник*.
3. Воронова, В. І. (2018). Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія/за заг.ред. В. М. Костюкевича*. Вінниця: ТОВ «Планер», 86-101.
4. Воронова, В. І., & Ковальчук В. І. (2024). Психологічні складові готовності борців до змагальної діяльності. «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації». *Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. 14 березня 2024 року*. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 107-110.
5. Воронова, В. І., Куш, О. О., & Ковальчук, В.І. (2022). Потреби та мотиви спортсменів-легкоатлетів як провідні компоненти спрямованості їх особистості. Житомир: *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 14 (33), 127-135.
6. Кіндзер, Б. М., Партико, Н. В., Хуртенко, О. В., Березяк, К. М., Пришва, О. Б., & Нестеров, О. С. (2021). Програма психічної саморегуляції однокорців. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць/За ред. О. В. Тимошенка*. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 6(137) 21, 66-71.

7. Коробейніков, Г., Приступа, Є., Коробейнікова, Л., & Бріскін, Ю. (2013). Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів.
8. Лаврентьєв, О., Сергієнко, Ю., Антоненко, С., Крупеня, С., & Бут, О. (2023). Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 9(169), 86-91.
DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).18)
9. Лазоренко, С. А., & Чхайло, М. Б. (2016). Психоемоційна підготовка однокорців у спорті вищих досягнень. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 1(55), 248-255.
10. Пакулін, С. Л. (2016). Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю. *Траєкторія науки. Міжнародний електронний науковий журнал*, 2(12), 14-17.
DOI: <http://dx.doi.org/10.22178/pos.17-14>
11. Перепелиця, А., Фокіна, Є., & Ковальчук, В. (2022). Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 4, 89-94. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.89–94
12. П'ятничук, Г., & Яців, Я. (2012). Характеристика чинників, які впливають на передстартовий стан спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.*, 4(20), 460-463.
13. Радченко, І., & Орлова, О. (2010). Новий тлумачний словник сучасної української мови (50 000 слів). *Видавництво БАО*.
14. Ревнівцев, Б. О., & Кутек, Т. Б. (2023). Сутність психологічної підготовки спортсмена: методичні рекомендації. Житомир: *ЖДУ імені Івана Франка*.
15. Шаповалов, Б. Б., Бажанюк, В. С., & Камишин, В. В. (2014). Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми: *монографія*. Київ: *Інститут обдарованої дитини*.
16. Clancy, R. V., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychol. Sport Exerc*, 27, 232–242. DOI: 10.1016/j.psychsport.2016.09.003
17. Godin, G., Lambert, L. D., Owen, N., Nolin, B., & Prud'homme, D. (2004). Stages of motivational readiness for physical activity: A comparison of different algorithms of classification//*Brit. J. Health Psychol*, 9, 253-267.
18. Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L., & Kontinen, N. (2015). Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. *J. Sport Behav*, 38, 1-18.

19. Van De Pol, P. K., & Kavussanu, M. (2012). Achievement motivation across training and competition in individual and team sports. *Sport Exerc. Perform. Psychol*, 1, 91-105. DOI: 10.1037/a0025967

REFERENCES

1. Berezhna, A., & Korobeinikova, L. (2024). Features of the manifestation of the psycho-emotional state of highly qualified wrestlers considering sexual dimorphism. Kharkiv: *Combat Sports: Electronic Scientific Journal*, 1(31). DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.02>

2. Voronova, V. I. (2019). *Psychology of Sport*. Kyiv: *Olympic Literature: Textbook*.

3. Voronova, V. I. (2018). Applied aspects of psychological support in sports activities. *Theoretical and methodological foundations of managing the preparation process of athletes of various qualifications: Collective monograph / Edited by V. M. Kostyukevich*. Vinnytsia: *Planer LLC*, 86–101.

4. Voronova, V. I., & Kovalchuk, V. I. (2024). Psychological components of wrestlers' readiness for competitive activity. "Physical Culture and Sports: Traditions, Experience, Innovations." *Materials of the II All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, March 14, 2024*. Zaporizhzhia: *Zaporizhzhia Polytechnic National University*, 107–110.

5. Voronova, V. I., Kushch, O. O., & Kovalchuk, V. I. (2022). Needs and motives of track and field athletes as leading components of their personality orientation. Zhytomyr: *Physical Culture, Sport, and Health of the Nation: Collection of Scientific Papers*, 14(33), 127–135.

6. Kindzer, B. M., Partyko, N. V., Khurtenko, O. V., Bereziak, K. M., Pryshva, O. B., & Nesterov, O. S. (2021). Mental self-regulation program for martial artists. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 15. *Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports): Collection of Scientific Papers / Edited by O. V. Tymoshenko*. Kyiv: *Publishing House of NPU named after M. P. Dragomanov*, 6(137)21, 66–71.

7. Korobeinikov, H., Prystupa, Y., Korobeinikova, L., & Briskin, Y. (2013). Assessment of psychophysiological states in sports. Lviv.

8. Lavrentyev, O., Serhienko, Y., Antonenko, S., Krupenya, S., & But, O. (2023). Psychological preparation of freestyle wrestlers during competitions. *Scientific Journal of the Ukrainian State Dragomanov University*, 9(169), 86–91. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).18)

9. Lazorenko, S. A., & Chkhailo, M. B. (2016). Psycho-emotional preparation of martial artists in elite sports. *Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 1(55), 248–255.

10. Pakulin, S. L. (2016). Improvement of technical-tactical and psychological preparation of freestyle wrestlers. *Science Trajectory: International Electronic Scientific Journal*, 2(12), 14–17. DOI: <http://dx.doi.org/10.22178/pos.17-14>
11. Perepelytsia, A., Fokina, Y., & Kovalchuk, V. (2022). Motivation as a factor influencing sports activities. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 4, 89–94. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.89–94
12. Pyatnychuk, H., & Yatsiv, Y. (2012). Characteristics of factors influencing athletes' pre-start conditions. *Physical Education, Sport, and Health Culture in Modern Society: Collection of Scientific Papers*, 4(20), 460–463.
13. Radchenko, I., & Orlova, O. (2010). New Explanatory Dictionary of Modern Ukrainian Language (50,000 words). *BAO Publishing House*.
14. Revnivitsev, B. O., & Kutek, T. B. (2023). The essence of psychological preparation of an athlete: Methodical recommendations. Zhytomyr: *Zhytomyr Ivan Franko State University*.
15. Shapovalov, B. B., Bazhanyuk, V. S., & Kamyshyn, V. V. (2014). Psychological characteristics of working with athletically gifted children: *Monograph*. Kyiv: *Institute of Gifted Child*.
16. Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychol. Sport Exerc*, 27, 232–242. DOI: 10.1016/j.psychsport.2016.09.003
17. Godin, G., Lambert, L. D., Owen, N., Nolin, B., & Prud'homme, D. (2004). Stages of motivational readiness for physical activity: A comparison of different algorithms of classification//*Brit. J. Health Psychol*, 9, 253-267.
18. Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L., & Kontinen, N. (2015). Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. *J. Sport Behav*, 38, 1-18.
19. Van De Pol, P. K., & Kavussanu, M. (2012). Achievement motivation across training and competition in individual and team sports. *Sport Exerc. Perform. Psychol*, 1, 91-105. DOI: 10.1037/a0025967

Стаття надіслана до редколегії 17.11.2024 р.

Статтю рекомендовано до друку 16.12.2024 р.

УДК 796.015.6.012:796.332.071.2

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2024-4-7>

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Дорошенко Едуард,

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет,
проспект В. Маяковського, 26, м. Запоріжжя, 69035, Україна;

<https://orcid.org/0000-0001-7624-531X>;

email: doroe@ukr.net

Гончаренко Володимир,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Класичний фаховий коледж Сумського державного університету,
вул. Садова, 39, м. Конотоп, 41600, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-7606-2182>;

email: honcharenko_v@ukr.net

Нізельський Андрій,

Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;

<https://orcid.org/0009-0004-5148-5834>;

email: andrewnizelskyi@gmail.com

Анотація. Актуальність. Оптимальний рівень спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів може бути досягнутий завдяки раціональній організації навчально-тренувального процесу, що забезпечує збалансований розвиток фізичних якостей і функціонального стану організму. **Мета дослідження** – визначити динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді під впливом програми швидкісно-силового спрямування методом колового тренування. **Матеріал та методи дослідження.** У процесі дослідження використовувалися методи: аналіз і узагальнення даних наукової й методичної літератури та даних мережі Інтернет; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики. До дослідження було залучено 32 футболіста аматорських команд, віком від 17 до 21 років зі спортивною кваліфікацією – 1 розряд. **Результати дослідження.**

Впровадження програми швидкісно-силової спрямованості відбувалося упродовж підготовчого періоду в базовому та контрольно-підготовчому мезоциклах упродовж 8 тижнів. Засоби, що використовувалися у коловому тренуванні за величиною навантаження та їх специфічністю відповідали поточним завданням мікроциклів. Результати тестування свідчать про високу ефективність застосованої програми та її позитивний вплив на рівень спеціальної фізичної підготовленості футболістів експериментальної групи, що відбивалося у статистично значущому покращенні результатів за всіма тестами. **Висновки.** За показниками спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів ЕГ визначено статистично достовірний приріст ($p < 0,05$), що варіювався від 5,06 % у вправі «Ведення м'яча на 30 метрів» до 11,80 % у вправі «Вкидання м'яча двома руками із-за голови». Отже, можемо констатувати позитивний вплив розробленої програми колового тренування.

Ключові слова: футбол, фізичні якості, швидкісно-силова спрямованість, підготовчий період, динаміка показників.

APPLICATION OF THE CIRCUIT TRAINING METHOD IN SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS **Doroshenko Eduard, Goncharenko Volodymyr, Nizelsky Andriy**

Abstracts. Topicality. The optimal level of special physical fitness of qualified football players can be achieved through the rational organization of the training process, which ensures the balanced development of physical qualities and the functional state of the body. **The purpose of the study** is to determine the dynamics of indicators of special physical fitness of qualified football players in the preparatory period under the influence of a speed-strength training program using the circuit training method. **Material and methods of research.** The following methods were used in the research process: analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and Internet data; pedagogical research methods (pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment); methods of mathematical statistics. The study involved 32 football players from amateur teams, aged 17 to 21 years with sports qualifications – 1 category. **Research results.** The implementation of the speed-strength training program took place during the preparatory period in the basic and control-preparatory mesocycles for 8 weeks. The means used in circuit training in terms of the magnitude of the load and their specificity corresponded to the current tasks of microcycles. The testing results indicate the high efficiency of the applied program and its positive impact on the level of special physical fitness of football players of the experimental group, which was reflected in a statistically significant improvement in the results of all tests. **Conclusions.** According to the indicators of special physical fitness of qualified

football players of the EG, a statistically significant increase ($p < 0.05$) was determined, which ranged from 5.06 % in the exercise “Driving the ball 30 meters” to 11.80 % in the exercise “Throwing the ball with two hands from behind the head”. Therefore, we can state the positive impact of the developed circuit training program.

Keywords: football, physical qualities, speed-strength orientation, preparatory period, dynamics of indicators.

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку футболу висуває високі вимоги до якості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного тренування. Змагальна діяльність футболістів характеризується значною щільністю техніко-тактичних дій в умовах високоінтенсивної роботи, що вимагає від гравців оптимального співвідношення засобів для розвитку провідних фізичних здібностей (Лисенчук, 2003; Костюкевич, Щепотіна, & Стасюк, 2019; Дорошенко, та ін., 2023).

Оптимальний рівень спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів може бути досягнутий завдяки раціональній організації навчально-тренувального процесу, що забезпечує збалансований розвиток фізичних якостей і функціонального стану організму (Костюкевич, 2007; Лисенчук, Г., Лисенчук, С., & Піскоха 2018; Стасюк, 2018).

Нормування навантажень у процесі підготовки кваліфікованих футболістів базується на основних принципах: навантаження повинні відповідати індивідуальним морфо-функціональним параметрам футболістів і бути спрямованими на досягнення спортивного результату (Вознюк, & Перепелиця, 2011). Високий рівень спеціальної фізичної підготовленості досягається правильним поєднанням вправ, оскільки різні тренувальні засоби можуть взаємодіяти як позитивно, так і негативно (Костюкевич, Войтенко, & Стасюк 2023). В останній час в практиці спортивного тренування суттєво урізноманітнілася база засобів фізичної підготовки за рахунок появи або модернізації обладнання та інвентаря, застосування фітнес-технологій. При цьому не останню роль у досягненні запланованого результату грають методи спортивного тренування за умови їх доцільного використання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спеціальна підготовка кваліфікованих футболістів залишається актуальним питанням у спортивній науці, оскільки, з точки зору комплексних досліджень, проблема організації й оптимального планування тренувального процесу в підготовчому періоді для максимального використання спеціальних фізичних можливостей у змагальному періоді річного циклу тренувань залишається недостатньо вивченою (Щепотіна, 2017; Стасюк, 2018; Kostiukevych, et. all., 2024).

Фахівці у галузі спортивного тренування неодноразово наголошували на тому, що досягнення високих спортивних результатів кваліфікованими спортсменами протягом річного циклу значною мірою залежить від здатності тренера грамотно спланувати процес спеціальної підготовки у підготовчому періоді (Вознюк, Богуславська, & Перепелиця, 2023; Kostiukevych, et. all., 2023 та ін.). І якщо початок підготовчого періоду спрямований більше на створення функціональної бази підготовленості гравців, то чим ближче до основних змагань, тим важливішим стає застосування засобів, що спрямовані на розвиток фізичних якостей та здібностей, які суттєво впливають на рівень виконавської майстерності футболістів та дають змогу максимального прояву власних можливостей (Doroshenko, I., Svatyev, Sobol, Danylchenko, & Doroshenko, E., 2023). Виходячи з цього, експериментальна перевірка ефективності планування навчально-тренувального процесу кваліфікованих футболістів з урахуванням загальних методичних і дидактичних принципів побудови спортивної підготовки на основі колового методу тренування, спрямованого на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості гравців відповідає сучасним запитам та має актуальний характер.

Мета дослідження – визначити динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді під впливом програми швидкісно-силового спрямування методом колового тренування.

Матеріал та методи дослідження. До дослідження було залучено 32 футболіста аматорських команд віком від 17 до 21 років зі спортивною кваліфікацією – 1 розряд.

Футболісти КГ (n=16) тренувалися за традиційною програмою СДЮШОР, а гравці ЕГ (n=16) за розробленою програмою, що базувалася на методі колового тренування з використанням вправ швидкісно-силового спрямування та передбачала навчально-тренувальні заняття загальною тривалістю 8 тижнів (протягом двох мезоциклів підготовчого періоду). Від учасників дослідження отримано згоду на участь у випробуваннях відповідно до Гельсінської декларації прав людини 2008 року.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової й методичної літератури та даних мережі Інтернет за проблематикою дослідження, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Для визначення показників спеціальної фізичної підготовленості застосовувалися наступні тести:

- Удар по м'ячу на дальність, визначалася відстань, яку м'яч пролетів по повітрю у м, з одної спроби.

- Швидкісне ведення м'яча на відстань 30 м, визначалася швидкість у с, з одної спроби.

- Вкидання м'яча двома руками з-за голови з бічної лінії, визначалася відстань у м, з одної спроби.

- Удар на силу і точність (за А.Н. Романенко, О.Н. Джус, М.Є. Догадін, 1988). Для виконання цього тесту 5 м'ячів виставлялися на лінії штрафної зони, на площину воріт (без сітки) натягувалася мотузка, що поділяла ворота на дві половини. Послідовно здійснювалося 5 ударів у задану половину воріт, влучення зараховувалося у разі, якщо м'яч пролетівши по повітряно доторкнеться землі не ближче 10 м за воротами. Виконувалося 3 серії ударів, підраховувалася загальна кількість влучень.

Результати дослідження. Як вже зазначалося раніше, впровадження програми швидкісно-силової спрямованості відбувалося упродовж підготовчого періоду в базовому та контрольно-підготовчому мезоциклах. Засоби, що використовувалися за величиною навантаження та їх специфічністю відповідали поточним завданням мікроциклів. Тренувальні заняття відбувалися 1 раз на день. Загалом, метод колового тренування застосовувався від 1-го (у відновлювальних мікроциклах) до 3-х разів на тиждень (в ударних мікроциклах), виконувалося 1-2 серії повторів. Тривалість роботи на станціях становила від 1 хв при виконанні неспецифічних засобів до 5-8 хв при виконанні специфічних засобів. Неспецифічними засобами були різноманітні вправи зі скручуванням, стрибки із застосуванням додаткового обладнання, передачі метбольного м'яча, інтервальні прискорення тощо; до специфічних вправ відносилися стрибки до підвішеного м'яча з імітацією удару головою, швидкісне ведення м'яча з обведенням предметів, серійні удари по воротам та передачі м'яча в русі тощо. Схема застосування колового тренування зазначена у табл. 1.

Таблиця 1

Схема застосування колового тренування в підготовці кваліфікованих футболістів

Мікроцикл	Кількість у мікроциклі	Спеціалізованість засобів	Кількість повторів	Величина навантаження
Базовий мезоцикл				
Ударний	2	Н	1-2	В-3
Відновлювальний	1	Н	1	С
Ударний	3	Н-Н-Сп	1-2-2	В-3-В
Відновлювальний	1	Н	1	С
Контрольно-підготовчий мезоцикл				
Ударний	3	Н-Сп-Сп	2-1-2	В-3-В
Відновлювальний	1	Сп	1	С
Ударний	2	Сп-Сп	2-2	В-В
Відновлювальний	1	Н	1	С

Примітки: Засоби: Н – неспецифічні, Сп – специфічні; величина навантаження: В – велика, 3 – значна, С – середня.

Тести, що використовувалися для контролю спеціальної витривалості відповідали вимогам змагальної діяльності та давали змогу визначити швидко-силові здібності верхніх та нижніх кінцівок, спеціальну швидкість та спеціальну силу в поєднанні з координаційними здібностями. До початку педагогічного експерименту статистично значущої різниці між показниками спеціальної фізичної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп виявлено не було ($p > 0,05$), що свідчить про однорідність груп досліджуваних.

Для перевірки ефективності розробленої програми з розвитку швидко-силових здібностей на основі методу колового тренування кваліфікованих футболістів наприкінці педагогічного експерименту ми визначили зміни, що відбулися в показниках досліджуваних спортсменів (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів ЕГ (n=16) і КГ (n=16)

№ п/п	Тести	Групи	Вихідні дані $\bar{x} \pm S$	Кінцеві дані $\bar{x} \pm S$	Різниця в показниках	t; p
1	Удар по м'ячу ногою на дальність (м)	ЕГ	72,8 ± 1,2	78,6 ± 1,1	5,8	3,563; <0,01
		КГ	70,4 ± 1,3	73,9 ± 1,5	3,5	1,763; >0,05
2	Швидкісне ведення м'яча на 30 метрів з (с)	ЕГ	5,33 ± 0,08	5,06 ± 0,09	0,27	2,242; <0,05
		КГ	5,35 ± 0,08	5,18 ± 0,07	0,15	1,599; >0,05
3	Вкидання м'яча двома руками із за голови (м)	ЕГ	20,67 ± 1,01	23,11 ± 0,52	2,44	2,466; <0,05
		КГ	20,54 ± 1,48	21,87 ± 1,42	1,33	1,226; >0,05
4	Точність та сила удару (кількість)	ЕГ	5,9 ± 0,15	6,5 ± 0,12	0,6	3,123; <0,01
		КГ	5,7 ± 0,16	6,0 ± 0,13	0,3	1,455; >0,05

Примітки: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

Результати тестування свідчать про високу ефективність застосованої програми та її позитивний вплив на рівень спеціальної фізичної підготовленості футболістів експериментальної групи, що відбивалося у статистично значущому покращенні результатів за всіма тестами, відносний приріст представлений на рис. 1.

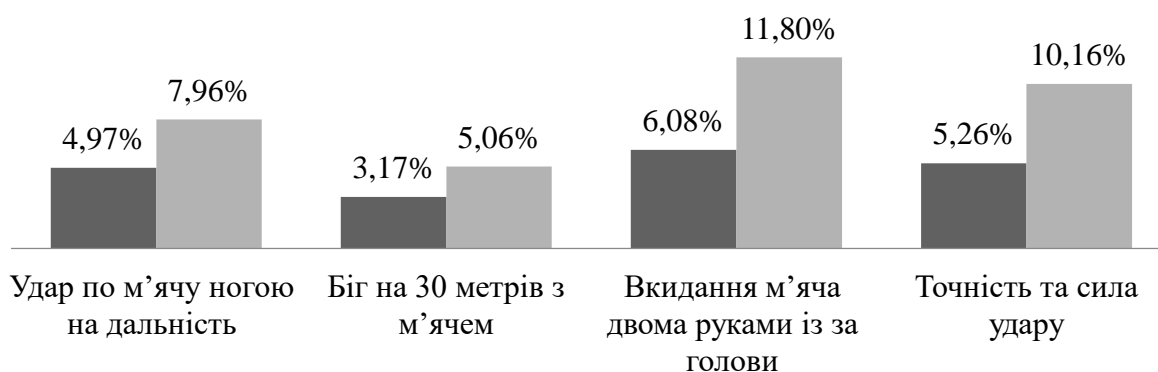


Рис. 1. Відносний приріст результатів тестування спеціальних фізичних здібностей кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді.

■ – КГ; ■ – ЕГ.

У спортсменів контрольної групи також спостерігалася позитивна динаміка, що пояснюється етапом річної підготовки, проте приріст у показниках спеціальної фізичної підготовленості був недостовірним ($p > 0,05$). Відносний приріст результатів варіювався від 3,17 % у вправі «Біг на 30 метрів з м'ячем» до 6,08 % у вправі «Вкидання м'яча двома руками із-за голови» (див. рис1).

Дискусія. Теоретико-методичні праці свідчать, що високий рівень фізичних якостей та рухових здібностей визначає здатність виконувати різні види м'язової роботи для досягнення необхідного результату (Лисенчук, 2003; Платонов, 2021; Doroshenko, I., et. all., 2023; Kostiukevych, et. all., 2022, 2023). Це підтверджує важливість та актуальність пошуку шляхів щодо оптимізації спеціальної фізичної підготовки спортсменів.

Водночас, система підготовки футболістів потребує комплексного підходу. Удосконалення навчально-тренувального процесу залежить від правильного вибору тренувальних засобів і їх раціональної структурної організації в межах занять, мікро- та мезоциклів (Костюкевич, 2007, 2016). На сьогодні, раціональна побудова тренувального процесу базується на принципах програмування, що включає планування фізичних навантажень з урахуванням вихідного рівня підготовленості спортсменів і завдань кожного етапу тренувань (Костюкевич, Щепотіна, & Стасюк, 2019).

Фізична та функціональна підготовленість у кваліфікованих футболістів значною мірою формується за рахунок ефективних тренувальних впливів, запланованих відповідно до етапу підготовки, що дозволяє врахувати досягнуті результати та скоригувати план наступної підготовки (Лисенчук, Г., Лисенчук, С. & Піскоха, 2018).

Практика свідчить, що майстерність футболістів залежить від здатності виконувати ігрові дії з м'ячем на високій швидкості. Хоча кількість таких дій у матчі обмежена, їх ефективність має вирішальне значення для тактичних комбінацій і успішності гри (Костюкевич, Войтенко & Стасюк, 2023). Отже, розвиток швидкісно-силових здібностей є необхідною умовою для покращення результатів у змагальній діяльності кваліфікованих футболістів. Крім того, недостатнє застосування швидкісно-силових вправ негативно впливає на м'язову систему гравців і сприяє травматизму.

Для підвищення рівня спеціальної підготовленості І. І. Стасюк (2018) рекомендує організовувати двотижневі цикли швидкісно-силової підготовки не тільки в підготовчому, але й у змагальному періоді. У цьому контексті динаміка швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих футболістів, включаючи розвиток спеціальної фізичної підготовленості, є важливим критерієм для досягнення високих результатів у змаганнях.

У результаті нашого дослідження було встановлено, що варіювання комплексів вправ швидкісно-силової спрямованості (неспецифічних та специфічних), проведених методом колового тренування упродовж базового та контрольньо-підготовчого мезоциклів позитивно впливає на показники спеціальних здібностей кваліфікованих футболістів.

Також, варто зазначити, що метод колового тренування дає змогу ефективно використовувати час навчально-тренувального заняття, забезпечуючи високу загальну і моторну щільність. Цей підхід сприяє розвитку зацікавленості кваліфікованих футболістів до тренувань, що, в свою чергу, дозволяє суттєво підвищити рівень, якість, обсяг і інтенсивність рухової активності. Крім того, він полегшує облік, контроль та індивідуальне регулювання навантажень.

Висновки. Усі досліджувані показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів експериментальної групи продемонстрували статистично достовірний приріст результатів ($p < 0,05$). Відносний приріст варіювався від 5,06 % у вправі «Ведення м'яча на 30 метрів» до 11,80 % у вправі «Вкидання м'яча двома руками із-за голови».

Перспективи подальших досліджень. Перспективним вбачається дослідження, щодо визначення ефективності застосування сучасних технологій для розвитку фізичних здібностей кваліфікованих футболістів.

Автори заявляють, що не мають конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Вознюк, Т. В., & Перепелиця, О. А. (2011). Морфофункціональні показники кваліфікованих спортсменів командних ігрових видів спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 3(22), 58-67.
2. Вознюк, Т. В, Богуславська, В. Ю, & Перепелиця, М. О. (2023). Програмування тактичної підготовки в хокеї на траві: теоретичний аспект. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1, 115-121. DOI: <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.1.18>
3. Дорошенко І., Сватъев А., Соболев Е., Данильченко С., Дорошенко Е. (2023). Сучасні тенденції розвитку аматорського футболу в Україні. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 1. 91-103. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.16>.
4. Костюкевич В. М. (2007). Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: *Планер*.
5. Костюкевич, В. М. (2016). *Теорія і методика спортивної підготовки: навчальний посібник*. (2-е вид. перероб. та доп.). Київ: *КНТ*.
6. Костюкевич, В. М., Войтенко, С. М., & Стасюк І. І. (2023). Контроль

у футболі : навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ.

7. Костюкевич, В., Щепотіна, Н., & Стасюк, В. (2019). Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 8(27), 145-156.

8. Лисенчук, Г. А. (2003). Управління підготовкою футболістів. Київ. *Олімпійська література*.

9. Лисенчук Г., Лисенчук С., Піскоха А. (2018). Стан і проблеми управління підготовкою в командних спортивних іграх. Вісник Запорізького національного університету: *Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя: *Запорізький національний університет*, 2, 105-111.

10. Платонов, В. М. (2021). Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: *Перша друкарня*.

11. Стасюк, В. А. (2018). Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. (Дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту). Дніпро.

12. Стасюк, В. (2018). Побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річної підготовки на етапі констатувального експерименту. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 1, 41-46.

13. Щепотіна, Н. Ю. (2017). Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. (Автореферат). Київ: *Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України*.

14. Doroshenko I, Svatyev A, Sobol E, Danylchenko S, Doroshenko E. (2023). Parameters of Physical Performance of Qualified Football Players in the Preparatory Period of Training. *Journal of Learning Theory and Methodology*.;4(1):26-32. <https://doi.org/10.17309/jltm.2023.4.04>

15. Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Bohuslavskaya, V., Voitenko, S., & Svirshchuk, N. (2024). Expert assessment of competitive activities of highly qualified field hockey players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 28(3), 122-130. <https://doi.org/10.15391/snsv.2024- 3.004>

16. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Konnov, S., Vozniuk, T., Shynkaruk, O., Asauliuk, I., Shchepotina, N., Voitenko, S., & Svirshchuk, N. (2022). Integral Assessment of the Technical and Tactical Activity of a Highly Qualified Football Team. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3s), S85-S93. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.12>

17. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Adamchuk, V., Shchepotina, N., Vozniuk, T., Shynkaruk, O., Asauliuk, I., Konnov, S., & Voitenko, S. (2023). Comprehensive Assessment of the Preparedness of Highly Qualified Field Hockey

Players at the Stage of Direct Preparation for the Main Competitions. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(4), 581-590.
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.4.13>

REFERENCES

1. Vozniuk, T. V., & Perepelytsia, O. A. (2011). Morfofunktsionalni pokaznyky kvalifikovanykh sportsmeniv komandnykh ihrovykh vydiv sportu. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. pr.*, 3(22), 58-67.
2. Vozniuk, T. V, Bohuslavska, V. Yu, & Perepelytsia, M. O. (2023). Prohramuvannia taktychnoi pidhotovky v khokei na travi: teoretychnyi aspekt. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1, 115-121. DOI: <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.1.18>
3. Doroshenko, I., Svatyev, A., Sobol, E., Danylchenko, S., & Doroshenko, E. (2023). Modern trends in the development of amateur football in Ukraine. *Sports science and human health*. 1. 91-103. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.16>.
4. Kostiukevych V. M. (2007). Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii: navchalnyi posibnyk. Vinnytsia: *Planer*.
5. Kostiukevych, V. M. (2016). Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky: navchalnyi posibnyk. (2-e vyd. pererob. ta dop.). Kyiv: *KNT*.
6. Kostiukevych, V. M., Voitenko, S.M., & Stasiuk I.I. (2023). Kontrol u futboli : navchalnyi posibnyk. Vinnytsia: *TVORY*.
7. Kostiukevych, V., Shchepotina, N., & Stasiuk, V. (2019). Teoretyko-metodychni pidkhody shchodo prohramuvannia trenuvalnogo protsesu sportsmeniv u makrotsykli. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. pr.*, 8(27), 145-156.
8. Lysenchuk, H.A. (2003). Upravlinnia pidhotovkoiu futbolistiv. Kyiv. *Olimpiiska literatura*.
9. Lysenchuk H., Lysenchuk S., Piskokha A. (2018). Stan i problemy upravlinnia pidhotovkoiu v komandnykh sportyvnykh ihrakh. Visnyk Zaporizkoho natsionalnogo universytetu: *Fizychni vykhovannia ta sport*. Zaporizhzhia : *Zaporizkyi natsionalnyi universytet*, 2, 105-111.
10. Platonov, V. M. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia: *pidruchnyk*. Kyiv: *Persha drukarnia*.
11. Stasiuk, V. A. (2018). Prohramuvannia trenuvalnogo protsesu kvalifikovanykh futbolistiv u richnomu makrotsykli. (*Dys. kand. nauk z fiz. vykh. i sportu*). Dnipro.
12. Stasiuk, V. (2018). Pobudova trenuvalnogo protsesu kvalifikovanykh futbolistiv u pershomu tsykli richnoi pidhotovky na etapi konstatuvalnogo

eksperymentu. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia*, 1, 41-46.

13. Shchepotina, N. Yu. (2017). Optyimizatsiia trenuvalnoho protsesu kvalifikovanykh voleibolistok na osnovi modelnykh trenuvalnykh zavdan. (Avtoreferat). Kyiv: *Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy*.

14. Doroshenko, I., Svatyev, A., Sobol, E., Danylchenko, S., & Doroshenko, E. (2023). Parameters of Physical Performance of Qualified Football Players in the Preparatory Period of Training. *Journal of Learning Theory and Methodology*. 4(1). 26-32. <https://doi.org/10.17309/jltm.2023.4.04>

15. Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Bohuslavska, V., Voitenko, S., & Svirshchuk, N. (2024). Expert assessment of competitive activities of highly qualified field hockey players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 28(3), 122-130. <https://doi.org/10.15391/snsv.2024-3.004>

16. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Konnov, S., Vozniuk, T., Shynkaruk, O., Asauliuk, I., Shchepotina, N., Voitenko, S., & Svirshchuk, N. (2022). Integral Assessment of the Technical and Tactical Activity of a Highly Qualified Football Team. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3s), S85-S93. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.12>

17. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Adamchuk, V., Shchepotina, N., Vozniuk, T., Shynkaruk, O., Asauliuk, I., Konnov, S., & Voitenko, S. (2023). Comprehensive Assessment of the Preparedness of Highly Qualified Field Hockey Players at the Stage of Direct Preparation for the Main Competitions. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(4), 581-590. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.4.13>

Стаття надіслана до редколегії 12.11.2024 р.

Статтю рекомендовано до друку 16.12.2024 р.

ПРОГРАМУВАННЯ УДАРНИХ МІКРОЦИКЛІВ У БАЗОВИХ МЕЗОЦИКЛАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ

Костюкевич Віктор,

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна;
<https://orcid.org/0000-0002-9716-134X>;
email: kostykevich.vik@gmail.com

Анотація. Актуальність. Мікроцикли є одним із основних структурних утворень тренувального процесу спортсменів. Особливістю побудови ударних мікроциклів є переважне використання розвивальних тренувальних занять, за рахунок яких відбуваються адаптаційні процеси спортсменів до тренувальних та змагальних навантажень. Побудова ударних мікроциклів на основі методів програмування є доцільною, так як програмування передбачає упорядкований зміст тренувального процесу відповідно до цільових завдань підготовки спортсменів.

Мета дослідження – розробити методичні підходи щодо програмування ударних мікроциклів у базовому мезоциклі підготовки висококваліфікованих хокеїстів на траві.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилися у підготовчому періоді річного тренувального циклу спортивного сезону 2023-2024 років. У дослідженні брали участь гравці національної збірної команди України з хокею на траві (n=23). Спортивна кваліфікація гравців – майстер спорту України. Вік спортсменів – $25,3 \pm 5,14$ років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз джерел і літератури, педагогічне спостереження, контроль тренувальної роботи, пульсометрія, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Визначено переважну спрямованість тренувальних занять щодо вдосконалення фізичних якостей гравців у тижневому ударному мікроциклі: 1-й та 3-й дні – швидкісні та координаційні здібності; 2-й день – швидкісно-силові та координаційні здібності; 4-й та 5-й дні – швидкісна (спеціальна) витривалість та гнучкість; 6-й день – загальна витривалість, силові якості та гнучкість; 7-й день – відпочинок. Розроблено програму 7-денного ударного мікроциклу на основі таких критеріїв:

фізіологічна та педагогічна спрямованість; тривалість тренування (ТТ, хв.); коефіцієнт величини навантаження (КВН, бали); коефіцієнт інтенсивності тренувального навантаження ($KI_{T.H.}$, бал·хв⁻¹); витрати енергії (ВЕ, ккал.); коефіцієнт інтенсивності витрат енергії ($KI_{B.e.}$, ккал·хв⁻¹).

Висновки. Встановлено співвідношення навантаження різної спрямованості в ударному мікроциклі базового мезоциклу: аеробних – 40,5 %, змішаних (аеробно-анаеробних) – 44,5 %, анаеробних алактатних – 8,4 %, анаеробно гліколітичних – 6,6 %.

Ключові слова: хокей на траві, річний тренувальний цикл, спрямованість навантажень, компоненти тренувального навантаження, методи програмування, фізичні здібності.

PROGRAMMING OF IMPACT MICROCYCLES IN THE BASIC MESOCYCLES OF THE TRAINING PROCESS OF HIGHLY QUALIFIED FIELD HOCKEY PLAYERS

Kostiukevych Viktor

Abstract. Topicality. The microcycle is one of the primary structural units of an athlete's training process. A distinctive feature of constructing intensive microcycles lies in the predominant use of developmental training sessions, which facilitate athletes' adaptive processes to training and competitive loads. Building intensive microcycles using programming methods is appropriate, as programming ensures an organized structure of the training process aligned with the target objectives of athlete preparation.

The purpose of the study is to develop methodological approaches for programming intensive microcycles within the basic mesocycle for the preparation of highly qualified field hockey players.

Material and methods of the study. The study was conducted during the preparatory phase of the annual training cycle for the 2023-2024 sports season. Participants included 23 players from Ukraine's national field hockey team, all of whom hold the title of Master of Sports of Ukraine. The average age of the athletes was 25.3 ± 5.14 years. Research methods included theoretical analysis of sources and literature, pedagogical observation, monitoring of training activities, heart rate monitoring, and methods of mathematical statistics.

Results of the study. The predominant focus of training sessions within the weekly intensive microcycle aimed at improving players' physical qualities was identified: days 1 and 3 – speed and coordination abilities; day 2 – speed-strength and coordination abilities; days 4 and 5 – speed (special) endurance and flexibility; day 6 – general endurance, strength qualities and flexibility; day 7 – rest. A seven-day intensive microcycle program was developed based on the following criteria:

physiological and pedagogical focus, training duration (TD, minutes), load volume coefficient (LVC, points), training load intensity coefficient ($KI_{tr.e.}$, points \cdot min $^{-1}$), energy expenditure (EE, kcal), and energy expenditure intensity coefficient ($KI_{ex.e.}$, kcal \cdot min $^{-1}$).

Conclusions. The ratio of loads of different orientations in the shock microcycle of the basic mesocycle was established: aerobic – 40.5 %, mixed (aerobic-anaerobic) – 44.5 %, anaerobic alactate – 8.4 %, anaerobic glycolytic – 6.6 %.

Keywords: field hockey, annual training cycle, load focus, training load components, programming methods, physical abilities.

Постановка проблеми. Ударні мікроцикли характеризуються значним сумарним обсягом роботи, високими навантаженнями. Їхня основна мета стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсменів, а також вирішення завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної й інтегральної підготовки (Платонов, 2021, с. 536). Відповідно до структури та змісту базових мезоциклів, у яких вирішується завдання підвищення функціональних можливостей організму спортсменів, ударні мікроцикли є основною складовою частиною тренувальних впливів у процесі становлення їх спортивної форми (Платонов, 2013; Вомра, & Haff, 2009).

Тому, побудова ударних мікроциклів має здійснюватися з урахування основних компонентів тренувальних навантажень, на основі яких цілеспрямовано формуються тренувальні ефекти – термінові, відставлені, кумулятивні. Найбільш ефективним підходом до їх формування є програмування структурних утворень тренувального процесу (Адамчук, 2016; 2022; Турлюк, & Асаулюк, 2018; Mathavan, 2015; Shchepotina, et. all., 2021).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Побудова структурних утворень тренувального процесу спортсменів відноситься до найбільш вагомих завдань, що вирішуються на певних етапах макроциклу.

Аналіз джерел і літератури дозволяє визначити, що актуалізована проблема нашого дослідження вирішується в декількох напрямках наукового пошуку. Зокрема, були визначенні теоретичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів, що обумовленні: ієрархічною структурою, цільовими установками, дидактичними та специфічними принципами, алгоритмічністю, плануванням співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості, використанням адекватних критеріїв контролю тощо (Костюкевич, 2016; Стасюк, 2018; Коннов, 2023). Низка досліджень стосувалася програмування структурних утворень тренувального процесу, включаючи мікроцикли, в окремих видах спорту, наприклад, в легкій

атлетиці (Адамчук, 2016; Турлюк, & Асаулюк, 2018; Adamchuk, V., et. all., 2023) та командних ігрових видах спорту (Костюкевич, та ін., 2023; Shchepotina, 2016; Kostiukevych, & Stasiuk, 2017; Kostiukevych, et. all., 2020).

Варто відмітити дослідження, в яких розглядалися фізіологічні закономірності адаптивних процесів спортсменів у мезоциклах різних структурних утворень тренувального процесу (Платонов, 2013; Helgerud, Engen, Wisløff, & Hoff, 2001; Hoff, Wisloff, Engen, Kemi, & Helgerud, 2002; Wilmore, Costill, & Kenney, 2012).

Отже, аналіз джерел і літератури дозволив підтвердити передбачення, що зазначена тема дослідження є актуальною, відповідає запитам теорії та методики спорту, у т.ч. олімпійського виду спорту – хокею на траві.

Мета дослідження – розробити методичні підходи щодо програмування ударних мікроциклів у базовому мезоциклі підготовки висококваліфікованих хокеїстів на траві.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилися у підготовчому періоді річного тренувального циклу спортивного сезону 2023-2024 років. У дослідженні брали участь гравці національної збірної команди України з хокею на траві (n=23). Спортивна кваліфікація гравців – майстер спорту України. Вік спортсменів – $25,3 \pm 5,14$ років. Від учасників дослідження отримано згоду на участь у випробуваннях відповідно до Гельсінської декларації прав людини 2008 року.

Програма дослідження була реалізована на основі таких методів: теоретичний аналіз джерел і літератури, педагогічне спостереження, контроль тренувальної роботи, пульсометрія, методи математичної статистики.

Аналіз джерел і літератури дозволив визначити актуальність обраної теми дослідження та сформулювати робочу гіпотезу наукового пошуку.

Педагогічне спостереження здійснювалося з метою корекції тренувальних впливів у процесі тренувальних занять, як відносно окремих гравців, так і у загальнокомандному аспекті. У процесі педагогічного спостереження здійснювався контроль тренувальної роботи, що став підґрунтям для побудови програм ударних мікроциклів з урахуванням компонентів фізичної та педагогічної спрямованості тренувальних впливів. Зокрема, величина навантаження визначалася за методичним підходом, розробленим В. М. Сорвановим (1978).

Відповідно до показників ЧСС кожна вправа оцінювалася в балах: ЧСС – $114 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ – 1 бал, $120 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ – 2 бали, $126 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ – 3 бали, $132 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ – 4 бали, $138 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ – 5 балів, $144 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ – 6 балів, $150 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ – 7 балів, $156 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ – 8 балів, $162 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ – 10 балів, $168 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ – 12 балів, $174 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ –

14 балів, 180 уд·хв⁻¹ – 17 балів, 186 уд·хв⁻¹ – 21 балів, 192 уд·хв⁻¹ – 28 балів, 198 уд·хв⁻¹ – 33 бали.

Коефіцієнт величини навантаження визначався за формулою:

$$KBH = \sum_{i=1}^n I \cdot t, \quad (1)$$

де: KBH – коефіцієнт величини навантаження (бал); I – інтенсивність навантаження (бал); t – тривалість вправи (хв).

Коефіцієнт інтенсивності навантаження тренувального заняття визначався за формулою (Костюкевич, 2016):

$$KI_{т.н.} = \frac{KBH}{T}, \quad (2)$$

де: KI_{т.н.} – коефіцієнт інтенсивності тренувального навантаження (бал·хв⁻¹); KBH – коефіцієнт величини навантаження (бал); T – тривалість тренування чи тренувального завдання (хв).

Метод пульсометрії використовувався з метою визначення інтенсивності вправ і витрат енергії під час їх виконання. Визначення ЧСС здійснювалося пальпаторно, а також з використанням спорттестерів: Polar120, PolarS150.

Витрати енергії під час тренувальної роботи визначалися на основі комп'ютерної обробки даних спортсменів та за таблицею Brouche (табл. 1).

Таблиця 1

Витрати енергії в процесі фізичного навантаження (Brouche, 1960)

ЧСС, уд·хв ⁻¹	Витрати енергії, ккал·хв ⁻¹
80	2,5
80-100	2,5-5,0
100-120	5,0-7,5
120-140	7,5-10,0
140-160	10,0-12,5
160-180	12,5-15,0

Примітки: збільшення чи зменшення ЧСС на 1 уд·хв⁻¹ відповідає збільшенню чи зменшенню витрати енергії на 0,125 ккал·хв⁻¹.

Математичний аналіз результатів дослідження здійснювався на основі описової статистики з визначенням середнього арифметичного (\bar{x}), середнього квадратичного відхилення (S), коефіцієнта варіації (V) (Міступова, 2004; Vincett, 2005). Використовувалося програмне забезпечення MS Excel.

Результати дослідження. Розробка програм ударних мікроциклів підготовки висококваліфікованих хокеїстів на траві здійснювалася на основі таких положень:

- переважної спрямованості тренувальних занять у тижневому ударному мікроциклі базового мезоциклу;

- величини тренувальних впливів з метою формування термінових і відставлених тренувальних ефектів;
- класифікації тренувальних навантажень за величиною та спрямованістю у командних ігрових видах спорту.

Структура та зміст ударних мікроциклів базового мезоциклу підготовки спортсменів обумовлена комплексним характером тренувальних впливів, тобто, вирішення завдань фізичної, функціональної та техніко-тактичної підготовки. Що стосується розвитку та вдосконалення фізичних якостей, то варто врахувати такі методичні аспекти:

- 1) вдосконалення швидкісних і координаційних якостей здійснюється на фоні відновлення організму спортсменів від попередніх навантажень;
- 2) вдосконалення швидкісної та спеціальної витривалості відбувається після навантаження анаеробного алактатного впливу;
- 3) з метою збереження слідових процесів необхідно в тижневому мікроциклі планувати повторні тренувальні впливи анаеробного алактатного й анаеробного гліколітичного характеру (Волков, та ін., 2000; Платонов, 2013; 2021; Helgerud, Engen, Wisløff, & Hoff, 2001; Wilmore, Costill, & Kenney, 2012).

Переважає спрямованість тренувальних занять висококваліфікованих хокеїстів на траві у тижневому ударному мікроциклі представлена у табл. 2. Варто звернути увагу, що вдосконалення координаційних здібностей планується паралельно з вдосконаленням швидкісних і швидкісно-силових якостей гравців. У той же час, переважне вдосконалення гнучкості відбувається в тренувальних заняттях, що спрямовані на розвиток швидкісної та загальної витривалості. Вдосконалення силових якостей відбувається в середині та в кінці мікроциклу.

Таблиця 2

Переважає спрямованість тренувальних занять висококваліфікованих хокеїстів на траві у тижневому ударному мікроциклі

Дні	Фізичні якості						
	Швидкісні якості	Швидкісно-силові якості	Силові якості	Швидкісна витривалості	Загальна витривалості	Координаційні здібності	Гнучкість
Понеділок	xxx	xx	x	–	–	xxx	x
Вівторок	x	xxx	x	–	–	xxx	x
Середа	xxx	xx	xx	–	–	xxx	x
Четвер	x	x	x	xxx	–	xx	xx
П'ятниця	–	–	xx	xxx	–	x	xx
Субота	–	–	xx	–	xxx	x	xxx
Неділя	–	–	–	–	–	–	–

Примітки: x – мало значимо; xx – значимо; xxx – дуже значимо.

Програма другого 7-денного ударного мікроциклу базового мезоциклу підготовки висококваліфікованих хокеїстів на траві представлено в табл. 3.

**Програма 7-денного ударного мікроциклу базового мезоциклу підготовки висококваліфікованих хокеїстів
на траві**

Компоненти тренувального навантаження			Тренувальні дні														Усього, хв
			1		2		3		4		5		6		7		
			РТ	ВТ	РТ	ВТ	РТ	ВТ	РТ	ВТ	РТ	ВТ	РТ	ВТ	РТ	ВТ	
Спрямованість	Фізіологічна, хв	А	49 ⁴	32 ⁴	39 ⁴	32	–	49 ⁴	30 ⁴	–	30 ⁴	32 ⁴	60 ⁵	–	–	–	353
		Зм	16 ⁸	76 ⁸	26 ⁸	76 ⁸	–	16 ⁸	36 ⁸	–	30 ⁸	82 ⁸	30 ⁸	–	–	–	388
		ААА	25 ¹⁷	12 ¹⁷	25 ¹⁷	–	–	25 ¹⁷	–	–	–	–	–	–	–	–	74
		ААГ	–	–	–	–	–	–	26 ²¹	–	30 ²¹	–	–	–	–	–	56
	Педагогічна, хв	ТТП	26 ⁶	32 ⁵	26 ⁸	37 ¹⁰	–	26 ⁶	26 ⁸	–	–	22 ⁸	–	–	–	–	205
		ІІ	–	40 ¹⁰	–	35 ¹⁰	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	75
		ЗД	–	–	–	–	–	–	–	–	–	60 ¹²	–	–	–	–	60
		ІІА	25 ¹⁷	х	–	–	–	25 ¹⁷	х	–	–	–	–	–	–	–	50
		ІІАА	хх	ххх	25 ¹⁴	хх	–	хх	х	–	–	–	–	–	–	–	25
		ІІА	х	х	х	х	–	х	х	–	х	х	45 ⁵	–	–	–	45
		ІІВ	–	–	–	–	–	–	26 ²¹	–	30 ²¹	–	–	–	–	–	56
		ІІВ	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	30 ¹²	–	–	–	30
		ІІЗ	ххх	ххх	ххх	ххх	–	ххх	хх	–	хх	х	х	–	–	–	–
ІІГ	х	х	х	х	–	х	хх	–	хх	хх	ххх	–	–	–	–		
Тривалість тренування, хв			90	120	90	108	–	90	92	–	90	114	90	–	–	871	
КВН, бали			763	1020	728	888	–	763	954	–	990	948	660	–	–	7714,0	
КІ _{т.н.} , бал·хв ⁻¹			8,4	8,5	8,1	8,2	–	8,4	10,4	–	11,0	8,3	7,3	–	–	8,9	
ВЗ, ккал			956	1117,5	1044,3	1257	–	956	1104	–	1102,5	1128,5	975	–	–	9640,8	
КІ _{в.е.} , ккал·хв ⁻¹			10,6	9,3	11,6	11,6	–	10,6	12,0	–	12,3	9,9	10,8	–	–	11,1	

Примітки: РТ – ранкове тренування; ВТ – вечірнє тренування. Спрямованість фізіологічна: А – аеробна; Зм – змішана; ААА – анаеробна алактатна; ААГ – анаеробна гліколітична. Спрямованість педагогічна: ІІА – швидкісні якості; ІІАА – швидкісно-силові якості; ІІА – силові якості; ІІВ – швидкісна витривалість; ІІВ – загальна витривалість; ІІЗ – координаційні здібності; ІІГ – гнучкість; КВН – коефіцієнт величини навантаження; КІ_{т.н.} – коефіцієнт інтенсивності тренувального навантаження; ВЕ – витрати енергії; КІ_{в.е.} – коефіцієнт інтенсивності витрати енергії; 49⁴ – тривалість аеробного навантаження – 45 хв з інтенсивністю ЧСС – 132 уд·хв⁻¹ (відповідно до методичного підходу В. М. Сорванова(с. 98-99)).

Як видно з табл. 3 структура мікроциклу обумовлена основними компонентами тренувальних впливів: фізіологічної та педагогічної спрямованості навантажень; фізіологічними механізмами забезпечення рухової діяльності – аеробними, змішаними (аеробно-анаеробними), анаеробними алактатними й анаеробними гліколітичними; видами спеціальної тренувальної роботи – техніко-тактичної, ігрової, змагальної; вдосконалення основних фізичних якостей, що обумовлюють ефективну змагальну діяльність в хокеї на траві – швидкісних, швидкісно-силових, координаційних якостей, швидкісної (спеціальної) та загальної витривалості; компонентами тренувальних навантажень – коефіцієнтом величини навантаження (КВН, бал), коефіцієнтом інтенсивності тренувального навантаження ($KI_{Т.н.}$, бал·хв⁻¹), витратами енергії (ВЕ, ккал).

У цьому дослідженні розроблений такий компонент тренувального навантаження, як коефіцієнт інтенсивності витрат енергії ($KI_{в.е.}$, ккал·хв⁻¹), який визначається за формулою:

$$KI_{в.е.} = \frac{BE}{T}, \quad (3)$$

де: $KI_{в.е.}$ – коефіцієнт інтенсивності витрат енергії (ккал·хв⁻¹); ВЕ – витрати енергії упродовж тренувального заняття (ккал); Т – тривалість тренувального заняття (хв).

Загалом, упродовж другого 7-денного ударного мікроциклу було проведено 9 тренувальних занять, які були розбиті на три сесії (декілька занять підряд) – 4 заняття – відпочинок – 2 заняття – відпочинок – 3 заняття. Такий розподіл тренувальних занять на сесії дозволяє чергувати стимуляційні та відновні фази тренувальних впливів.

Насамперед, розподіл тренувальних занять на сесії обумовлений раціональним підходом до поєднання тренувальних впливів за величиною та спрямованістю.

Важливо при плануванні ударних мікроциклів дотримуватися динаміки тренувальних впливів (рис. 1). Найбільші $KI_{в.е.}$ спостерігаються в тренувальних заняттях переважної анаеробної гліколітичної спрямованості.

Значення $KI_{в.е.}$ у тижневому ударному мікроциклі коливається від 9,3 до 12,3 ккал·хв⁻¹ (24,3 %) у тренувальних заняттях, в яких удосконалювалися швидкісні якості $KI_{в.е.}$ становив 10,6 ккал·хв⁻¹, швидкісна витривалість – 12,0-12,3 ккал·хв⁻¹, загальна витривалість – 10,8 ккал·хв⁻¹. Загальні витрати енергії в тренувальних заняттях упродовж ударного мікроциклу коливалися від 956 до 1257 ккал.

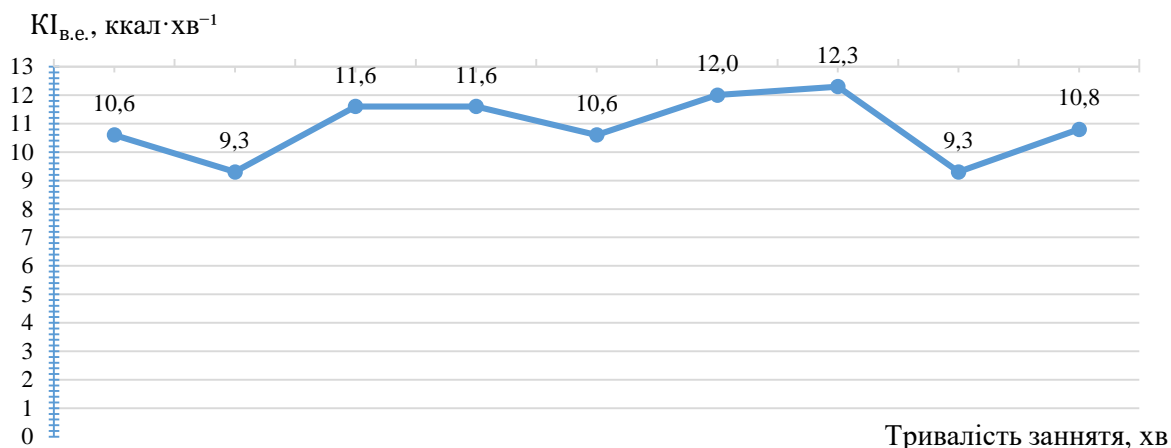


Рис. 1. Динаміка інтенсивності витрат енергії висококваліфікованих хокеїстів на траві упродовж другого 7-денного ударного мікроциклу базового мезоциклу.

Що стосується співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості в ударному мікроциклі базового мезоциклу підготовки висококваліфікованих хокеїстів на траві (рис. 2), то найбільша частка припадає на змішані (44,5 %) та аеробні (40,5 %) навантаження.

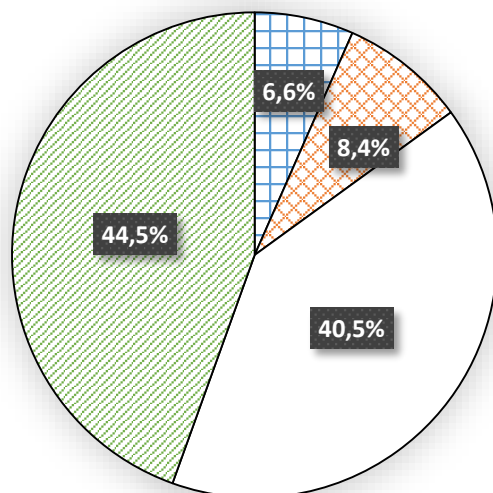


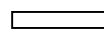



Рис. 2. Співвідношення навантажень різної спрямованості в ударному мікроциклі базового мезоциклу підготовки висококваліфікованих хокеїстів на траві, %.

-  – анаеробне гліколітичне навантаження;
-  – анаеробне алактатне навантаження;
-  – аеробна навантаження;
-  – змішана (аеробно-анаеробне) навантаження.

Частка анаеробних навантажень у цьому мікроциклі становить 15,0 %, що, загалом, сприяє адаптаційним процесам гравців до специфічних навантажень.

Загальні параметри тренувальних навантажень, на основі яких розробляються програми різних мікроциклів підготовки висококваліфікованих хокеїстів на траві представлено в табл. 4.

Таблиця 4

Класифікація тренувальних навантажень за величиною та спрямованістю в командних ігрових видах спорту (Костюкевич, 2016)

Величина навантаження	Спрямованість		Компоненти навантаження				
	фізіологічна	педагогічна	КВН, бали	КІ _{т.н.} , бал·хв ⁻¹	Сума ЧСС, уд·хв ⁻¹	ВЕ, ккал	КІ _{в.е.} , ккал·хв ⁻¹
Мала	Аеробна	Відновлювальна	140-260	2,2-2,4	3400-3600	280-300	3,1-3,3
	Аеробна	Відновлювально-підтримувальна	261-420	2,5-3,8	3601-5700	301-440	3,4-4,9
Середня	Аеробна	Підтримувальна	421-520	3,9-4,7	5701-7000	441-540	5,0-6,0
	Змішана	Розвивальна	521-780	4,8-7,2	7001-10700	541-820	6,1-9,1
Висока	Змішана-анаеробна	Розвивальна	781-980	7,3-9,0	10701-13400	821-1000	9,2-11,1
Максимальна	Змішана-анаеробна	Напружена змагальна діяльність (високоінтенсивна тренувальна робота)	1200-1300	9,1-12,0	17000-18000	1400-1500	11,7-12,5

Примітки: КВН – коефіцієнт величини навантаження; КІ_{т.н.} – коефіцієнт інтенсивності тренувального навантаження; ВЕ – витрати енергії упродовж тренувального заняття; КІ_{в.е.} – коефіцієнт інтенсивності витрат енергії.

Дані табл. 4 дозволяють розробляти програми відновлювальних, відновлювально-підтримувальних і розвивальних тренувальних занять з урахуванням таких компонентів навантаження як КВН, КІ_{т.н.}, бал·хв⁻¹, сума ЧСС, витрати енергії (ВЕ), КІ_{в.е.}, ккал·хв⁻¹. Важливо зазначити, що для відновлювальних тренувальних занять ВЕ становлять 280-300 ккал, для відновлювально-підтримувальних тренувальних занять – 301-440 ккал, для підтримувальних тренувальних занять – 441-540 ккал, а для розвивальних тренувальних занять – від 541 до 1500 ккал.

Дискусія. До дискусійних питань проведеного дослідження насамперед, варто віднести ступінь наукової новизни в порівнянні з результатами попередніх досліджень з означеної проблеми. Дослідження проводилося відповідно до актуальності обраної теми та закономірностей адаптивних процесів спортсменів з фізіологічної та педагогічної точок зору. На сучасному етапі система підготовки спортсменів у хокеї на траві в нашій країні знаходиться в стадії формування. Тому, важливим є, як розробка науково-методичних основ тренувального процесу спортсменів у цьому виді спорту, так і визначення раціональних методів підготовки гравців на різних етапах річного тренувального циклу. У нашому дослідженні за основу побудови структурних утворень тренувального процесу висококваліфікованих хокеїстів на траві обрано програмування. Програмування тренувального процесу спортсменів дозволяє

більш цілеспрямовано здійснювати управлінські впливи щодо формування термінових і відставлених тренувальних ефектів.

У цьому дослідженні на відміну від попередніх наукових пошуків (Адамчук, 2016; Турлюк, & Асаулюк, 2018; Коннов, 2023; Mathavan, 2015; Shcherotina, 2016) вперше розроблено структуру ударних мікроциклів базових мезоциклів підготовки спортсменів високої кваліфікації (див. табл. 3). Така структура мікроциклу дає змогу здійснювати тренувальні впливи з урахуванням комплексному характеру підготовки спортсменів. Важливо зазначити, що розроблені критерії визначення величини й інтенсивності тренувальних навантажень можуть використовуватися з метою планування відновлювальних, відновлювально-підтримувальних і розвивальних тренувальних занять.

Висновки. Побудова ударних мікроциклів базового мезоциклу має здійснюватися з урахуванням фізіологічної та педагогічної спрямованості тренувальних впливів, а також компонентів тренувальних навантажень: тривалості вправ, інтенсивності, коефіцієнта величини навантаження (КВН, бали), коефіцієнта інтенсивності тренувального навантаження ($KI_{т.н.}$, бал·хв⁻¹), витрати енергії (ВЕ, ккал), коефіцієнта інтенсивності витрати енергії ($KI_{в.е.}$, ккал·хв⁻¹)

У базовому мезоциклі підготовчого періоду найбільш доцільно розробити програми 7-денного ударного мікроциклу підготовки висококваліфікованих хокеїстів на траві. Такі мікроцикли можуть складатися з трьох сесій (сесія включає кількість тренувальних занять підряд) – 4-2-3.

Перспектива подальших досліджень буде обумовлена розробкою програми всіх типів мікроциклів у тренувальному процесі високо кваліфікованих хокеїстів на траві.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Адамчук, В. В. (2016). Побудова тренувальних мезоциклів спортсменів-багатоборців на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 11(30), 232-237.

2. Адамчук, В. В. (2022). *Програмування тренувального процесу спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві на етапі безпосередньої підготовки до змагань: монографія*. Вінниця: ТВОРИ.

3. Волков, Н. І., Несен, Е. Н., Осипенко, А. А., & Корсун, С. Н. (2000). *Біохімія м'язової діяльності*. Київ: Олімпійська література.

4. Коннов, С. (2023). Побудова мезоциклів у змагальному періоді підготовки висококваліфікованих хокеїстів на траві. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 14(33), 48-55. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-48-55](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-48-55)

5. Костюкевич, В. (2016). Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 138-142.
6. Костюкевич, В. В., & Стасюк, В. (2016). Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 1, 323-331.
7. Костюкевич, В., Дорошенко, Е., Сушко, Р., Тищенко, В., & Мітова, О. (2023). Концепція програмування тренувального процесу (на прикладі хокею на траві). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 15(34), 280-293. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-280-293
8. Міступова, Т. Є. (2004). *Математичні методи в теорії та практиці спорту*. Київ: Науковий світ.
9. Платонов, В. Н. (2013). *Періодизація спортивної тренування. Загальна теорія та її практичне застосування*. Київ: Олімпійська література.
10. Платонов, В. М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування: підручник*. Київ: Перша друкарня.
11. Стасюк, В. А. (2018). *Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі* (Дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту). Дніпро.
12. Турлюк, В., & Асаулюк, І. (2018). Особливості використання програмування в навчальному процесі бар'єристок. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 5(24), 290-296.
13. Adamchuk, V., Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Borysova, O., Bohuslavskaya, V., Tyshchenko, V., ... Poliak, V. (2023). Optimization of the Training Process of Highly Qualified Athletes in Athletics Combined Events at the Stage of Direct Preparation for Competitions. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 23(2), 236-245. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.12>
14. Arcelli, E., & Ferretti, E. (1999). *Soccer fitness training*. Pennsylvania: Reedswain Books and Videos.
15. Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (pp. 63–84). Champaign, IL: Human Kinetics.
16. Brochure, L. (1960). *Physiology in industry*. New York: Pergamon.
17. Helgerud, J., Engen, L. C., Wisløff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(11), 1925-1931.
18. Hoff, J., Wisloff, U., Engen, L. C., Kemi, O. J., & Helgerud, J. (2002). Soccer-specific aerobic endurance training. *British Journal of Sports Medicine*, 36, 218-221. DOI: 10.1136/bjism.36.3.218

19. Kostiukevych, V., & Stasiuk, V. (2017). Training process programming of qualified football players in higher education establishments. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2(38), 41-50.
20. Kostiukevych, V., Shchepotina, N., Zhovnych, O., Shynkaruk, O., Koliadych, Yu., Hatsoieva, L., & Konnova, M. (2020). Highly qualified grass hockey sportswomen's adaptation to training intensity in the macrocycle preparatory period. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 55, 385-394. DOI: 10.7752/jpes.2020.s1055
21. Mathavan, S. B. (2015). Short-term training programme's impact on the variables of dribbling and kicking performance among university men soccer players. *International Journal of Sports and Physical Education*, 1(1), 23-28.
22. Shchepotina, N. Yu. (2016). Construction of microcycles for the training of qualified volleyball players on the basis of model training tasks. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, 1(70), 239-243.
23. Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Asauliuk, I., Stasiuk, V., Vozniuk, T., Dmytrenko, S., & Adamchuk, V. (2021). Management of training process of team sports athletes during the competition period on the basis of programming (football-based). *Теорія та методика фізичного виховання*, 21(2), 142-151.
24. Vincent, W. J. (2005). *Statistics in kinesiology* (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.
25. Wilmore, H., Costill, D. L., & Kenney, L. W. (2012). *Physiology of sport and exercise*. Illinois: Human Kinetics.

REFERENCES

1. Adamchuk, V. V. (2016). Construction of training mesocycles for decathletes at the specialized preparatory stage of the training period. *Physical Culture, Sports and Nation's Health: Collection of Scientific Works*, 11(30), 232–237.
2. Adamchuk, V. V. (2022). *Programming the training process of athletes in track and field decathlon at the stage of direct preparation for competitions: Monograph*. Vinnytsia: TVORY.
3. Volkov, N. I., Nesen, E. N., Osipenko, A. A., & Korsun, S. N. (2000). *Biochemistry of muscular activity*. Kyiv: Olympic Literature.
4. Konnov, S. (2023). Construction of mesocycles during the competition period for the preparation of highly qualified field hockey players. *Physical Culture, Sports and Nation's Health: Collection of Scientific Works*, 14(33), 48–55. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-48-55](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-48-55)
5. Kostiukevych, V. (2016). Theoretical and methodological aspects of programming the training process of athletes. *Topical Problems of Physical Education and Methods of Sports Training*, 138–142.

6. Kostiukevych, V. V., & Stasiuk, V. (2016). Programming the training process of qualified football players in the annual macrocycle. *Physical Culture, Sports and Nation's Health: Collection of Scientific Works*, 1, 323–331.
7. Kostiukevych, V., Doroshenko, E., Sushko, R., Tyshchenko, V., & Mitova, O. (2023). Concept of programming the training process (on the example of field hockey). *Physical Culture, Sports and Nation's Health: Collection of Scientific Works*, 15(34), 280–293. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-280-293
8. Mistupova, T. Ye. (2004). *Mathematical methods in the theory and practice of sports*. Kyiv: Scientific World.
9. Platonov, V. N. (2013). *Periodization of sports training. General theory and its practical application*. Kyiv: Olympic Literature.
10. Platonov, V. M. (2021). *Modern system of sports training: Textbook*. Kyiv: First Printing House.
11. Stasiuk, V. A. (2018). *Programming the training process of qualified football players in the annual macrocycle* (Candidate of Sciences Dissertation in Physical Education and Sports). Dnipro.
12. Turliuk, V., & Asauliuk, I. (2018). Features of programming in the educational process of hurdlers. *Physical Culture, Sports and Nation's Health: Collection of Scientific Works*, 5(24), 290–296.
13. Adamchuk, V., Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Borysova, O., Bohuslavskaya, V., Tyshchenko, V., ... Poliak, V. (2023). Optimization of the Training Process of Highly Qualified Athletes in Athletics Combined Events at the Stage of Direct Preparation for Competitions. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 23(2), 236-245. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.12>
14. Arcelli, E., & Ferretti, E. (1999). *Soccer fitness training*. Pennsylvania: Reedswain Books and Videos.
15. Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (pp. 63–84). Champaign, IL: Human Kinetics.
16. Brochure, L. (1960). *Physiology in industry*. New York: Pergamon.
17. Helgerud, J., Engen, L. C., Wisløff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(11), 1925-1931.
18. Hoff, J., Wisloff, U., Engen, L. C., Kemi, O. J., & Helgerud, J. (2002). Soccer-specific aerobic endurance training. *British Journal of Sports Medicine*, 36, 218-221. DOI: 10.1136/bjism.36.3.218
19. Kostiukevych, V., & Stasiuk, V. (2017). Training process programming of qualified football players in higher education establishments. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2(38), 41-50.
20. Kostiukevych, V., Shchepotina, N., Zhovnych, O., Shynkaruk, O., Koliadych, Yu., Hatsoieva, L., & Konnova, M. (2020). Highly qualified grass hockey

sportswomen's adaptation to training intensity in the macrocycle preparatory period. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 55, 385-394. DOI: 10.7752/jpes.2020.s1055

21. Mathavan, S. B. (2015). Short-term training programme's impact on the variables of dribbling and kicking performance among university men soccer players. *International Journal of Sports and Physical Education*, 1(1), 23-28.

22. Shchepotina, N. Yu. (2016). Construction of microcycles for the training of qualified volleyball players on the basis of model training tasks. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, 1(70), 239-243.

23. Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Asauliuk, I., Stasiuk, V., Vozniuk, T., Dmytrenko, S., & Adamchuk, V. (2021). Management of training process of team sports athletes during the competition period on the basis of programming (football-based). *Теорія та методика фізичного виховання*, 21(2), 142-151.

24. Vincent, W. J. (2005). *Statistics in kinesiology* (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.

25. Wilmore, H., Costill, D. L., & Kenney, L. W. (2012). *Physiology of sport and exercise*. Illinois: Human Kinetics.

Стаття надіслана до редколегії 25.11.2024 р.

Статтю рекомендовано до друку 16.12.2024 р.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

Журнал «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування» містить такі напрями:

- *фізична культура, фізичне виховання різних груп населення;*
- *сучасна система спортивного тренування та проблеми її вдосконалення.*

До розгляду приймаються наукові статті за умови, що стаття:

- не була опублікована раніше в іншому науковому журналі, а також не перебуває на розгляді в іншому науковому журналі;
- усі співавтори згодні з публікацією статті.

Статті приймаються тільки з оригінальним авторським текстом, запозичення в обсязі не більше 10 % повинні бути оформлені із зазначенням посилань на джерела.

Подаючи статтю до збірника, автори тим самим:

- висловлюють згоду на розміщення повного її тексту в мережі Інтернет;
- погоджуються з рекомендаціями Всесвітньої асоціації медичних редакторів і стандартів COPE відповідно до принципів етики наукових публікацій (http://publicationethics.org/files/International%20standards_authorsfor%20website 11 Nov 2011.pdf).

Автори дають згоду на збір і обробку персональних даних із метою їх включення в базу даних згідно із Законом України № 2297-УІ «Про захист персональних даних» від 01.06.2010.

Мова рукопису – українська, англійська.

ФАЙЛ РУКОПISУ ПОВИНЕН МІСТИТИ:

- індекс УДК статті (верхній лівий кут);
- назву статті (до 12 слів прописними літерами);
- прізвище, ім'я автора (-ів), афіліацію (науковий ступінь, вчене звання, місце роботи або навчання, місто, країна);
- email контактного автора.

Структура статті, що подається до журналу: анотація українською й англійською мовами обсягом не менше 1800 знаків, включаючи ключові слова (від 3 до 8 ключових слів та словосполучень); вступ, мета дослідження; матеріал і методи дослідження; результати дослідження; дискусія; висновки та перспективи подальших досліджень.

Текст статті має відповідати формату IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion).

Анотація має відображати скорочений виклад змісту статті з виділенням підзаголовків напівжирним шрифтом; актуальність теми дослідження; мета дослідження; матеріал і методи дослідження; результати дослідження; висновки.

В кінці анотації подаються ключові слова (від 3 до 8 слів або стійких словосполучень, що відображають специфічні особливості дослідження, зокрема, об'єкт і предмет дослідження, мету, результати дослідження). Ключові слова не мають дублювати слова з назви статті.

Метадані (анотації) подаються мовою оригіналу статті та англійською (якщо мова статті англійська, то англійською й українською).

Приклад, коли стаття написана українською мовою (назва статті: «Програмування тренувальних занять висококваліфікованих десятиборців з легкої атлетики на етапі безпосередньої підготовки до змагань»).

Programming of training classes of highly qualified decathletes in athletics at the stage of direct preparation for competitions. Adamchuk Vadym.

Приклад, коли стаття написана англійською мовою (назва статті «Analysis of the state of highly skilled football players musculoskeletal system at the beginning of the 2nd preparatory period of annual macrocycle»).

Аналіз стану опорно-рухового апарату висококваліфікованих футболістів на початку 2-го підготовчого періоду річного макроциклу.

Кокарева Світлана, Кокарев Борис, Дорошенко Едуард.

Комп'ютерний переклад статті не допускається.

Всі аббревіатури в тексті статті мають бути розшифровані при першому згадуванні у тексті.

У *вступі* висвітлюється **постановка проблеми** та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями, а також здійснюється **аналіз останніх досліджень і публікацій**, в яких у тій чи іншій мірі вирішувалися завдання із загальної проблеми дослідження, якому присвячена стаття. Вступ має завершуватися виокремленням не розв'язаних раніше завдань, які будуть розкриті в означеній науковій статті.

Мета дослідження обов'язково зазначається у статті. Мета має адекватно відображати тему дослідження та містити у загальному вигляді очікуванні наукові результати. Зазвичай, для формулювання мети дослідження використовуються слова: розробити, обґрунтувати, встановити, виявити та інші.

Матеріал і методи дослідження. У цьому розділі статті характеризуються учасники дослідження (кількість, вік, спортивна кваліфікація тощо). Важливо зазначити, що від учасників дослідження отримано згоду на участь в експериментальних випробуваннях відповідно до Гельсінської декларації 2008 р.

Далі описується організація дослідження з інформацією про алгоритм і тривалість дослідження.

Що стосується методів дослідження, то вони викладаються відповідно до мети та завдань, що вирішуються в процесі наукового пошуку.

З іншого боку, методи дослідження описуються з умовою, щоб інші дослідники могли повторити науковий пошук із означеної проблеми.

Особливу увагу необхідно звернути на описання статистичних методів. Вони мають бути описані детально з метою перевірки даних іншими науковцями.

Вказуються: параметричні чи непараметричні критерії, критерії згоди, рівень значущості тощо.

Редакційна колегія журналу залишає за собою право запросити будь які вихідні дані на стадії розгляду статті.

Результати дослідження. Це обов'язковий структурний розділ статті, в якому подається основний матеріал дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів, що мають бути методологічно правильно представлені, становити певну новизну та практичну значущість.

У цьому розділі варто уникати великої кількості ілюстрацій – таблиць, рисунків. Оптимальним вважається число ілюстрацій – 4-6. Необхідно уникати переказ словами даних таблиць чи рисунків. Більш доцільним має бути науковий аналіз представлених даних.

Дискусія. Дискусія дозволяє виявити істину через зіставлення різних поглядів щодо розв'язання тієї чи іншої проблеми.

У цьому розділі наукової статті здійснюється інтерпретація матеріалу, що викладений у розділі – результати дослідження, а також порівняння власних результатів з даними інших дослідників з означеного наукового пошуку. До дискусійних питань може відноситися характеристика різних науково-методичних підходів відносно розв'язання наукової проблеми.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Висновки повинні відповідати меті дослідження та відображати зміст статті.

Висновки мають бути лаконічними та відображати основні результати дослідження. Найбільш оптимальна кількість – від 3 до 5 висновків. Останній висновок має характеризувати перспективу подальших досліджень із проблеми, що досліджувалася в статті.

Після тексту статті повинен міститися список Джерел та літератури (переважно за останніх 5 років за проблемою дослідження).

Кількість джерел та літератури – 15-25.

До списку необхідно включати наукові статті зарубіжних авторів або статті, що опубліковані вітчизняними науковцями у виданнях категорії «А»; Scopus, Web of Science (не менше 20 %). Самоцитування має бути не більше ніж 25 % від загальної кількості джерел. Якщо текст статті українською мовою, то список літературних джерел складається з двох частин: Джерела та література за міжнародним стилем оформлення цитувань авторів APA (American Psychological Association).

Один автор:

Адамчук, В. В. (2016). Побудова тренувальних мезоциклів спортсменів багатоборців на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 11(30), 232-237.

Два автори:

Асаулюк, І. & Буй, І. (2020). Організація фізичної підготовки в різні періоди спортивного тренування біатлоністів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 9(28), 106-111.

Три автори:

Богуславська, В., Бріскін, Ю., & Пітин, М. (2017). Напрями застосування новітніх інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 16-20.

Чотири автори:

Костюкевич, В. М, Шинкарук, О. А., Воронова, В. І, & Борисова, О. В. (2018). *Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт».* (Вид. 2-е). Київ: Олімпійська література.

П'ять авторів:

Костюкевич, В., Дорошенко, Е., Сушко, Р., Тищенко, В., & Мітова, О. (2023). Концепція програмування тренувального процесу (на прикладі хокею на траві). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 15(34), 280–293. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-280-293.

Примітка: редакційна колегія журналу буде розглядати статті, в яких не більше п'яти авторів.

Посилання на авторів у тексті здійснюється із зазначенням прізвища автора та року публікації. *Наприклад:* Теорія періодизації передбачає поділ тренувального процесу на вісім структурних утворень у межах макроциклу (Желязков, & Дашева, 2011; Платонов, 2021).

Друга частина літературних джерел «References» також оформляється за стандартом APA (<http://www.appastyle.org/>)

Konnov, S. (2022). Pobudova mezotsykliv u zmahalnomu periodi pidhotovky vysokokvalifikovanykh khokeistiv na travi. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. pr.*, 14(33), 48-55. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-48-55](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-48-55).

ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ

1.Обсяг статті від 10 сторінок, включно зі списком джерел і літератури, таблицями, рисунками й анотаціями.

2.Текстові матеріали повинні бути підготовлені в редакторі MS Word (*.doc).

3.Параметри сторінки: формат – А4, поля – зліва – 3 см, справа – 1 см, зверху й знизу – 2 см, без колонтитулів і нумерації сторінок.

4. Шрифт основного тексту – Times New Roman, розмір символу (кегель) – 14, звичайний, рядки без переносів.

5. Параметри абзацу: вирівнювання – за шириною; міжрядковий інтервал – 1,5; відступ першого рядка – 1 см.

6. Таблиці й рисунки. Кількість табличного матеріалу й ілюстрацій повинна бути доречною, не допускається декілька рисунків чи таблиць підряд. Після кожної таблиці, ілюстрації чи рисунка має бути текстовий матеріал. Текст таблиці подається шрифтом Times New Roman, розмір символу (кегель) – 12, інтервал – 1. Формат таблиць – лише книжковий.

Рисунок повинен бути єдиним графічним об'єктом (тобто згрупованим).

Ілюстрації слід нумерувати; вони повинні мати назви, які вказуються поза згрупованим графічним об'єктом (*наприклад*: Рис. 1. Динаміка тренувального процесу кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді макроциклу).

Після кожної ілюстрації має бути текст. Ілюстративний матеріал обов'язково повинен бути контрастним чорно-білим, спосіб заливки в діаграмах – штриховий.

Формули (зі стандартною нумерацією) виконуються в редакторі Microsoft Equation. Підписи рисунків і формул повинні бути доступні для редагування. Усі графічні об'єкти не повинні бути сканованими.

У кінці статті на окремій сторінці додаються **ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ**, що містять:

- прізвище, ім'я, по-батькові;
- науковий ступінь;
- вчене звання;
- місце роботи, адреса закладу;
- ORCID (*цифровий ідентифікатор автора, що відрізняє вас від будь-якого іншого дослідника, підтримує зв'язок між вами й вашою професійною діяльністю*);

- номер відділення «Нової пошти» (на яку надсилається збірник);

- мобільний телефон;

- Email

Матеріали просимо надсилати за адресою: Україна, 21001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Кафедра теорії і методики спорту, Костюкевичу Віктору Митрофановичу та на електронні адреси kostykevich.vik@gmail.com; kafedrs1234321@gmail.com

Довідку про умови публікації статті можна отримати за телефоном +380678588769 – Костюкевич Віктор Митрофанович (головний редактор) або +380979880308 – Писанко Юлія Олександрівна.

У разі відступу від зазначених вимог рукописи не приймаються до розгляду. Чекаємо на Ваші наукові праці.

Наукове видання

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА
МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ
ЖУРНАЛ**

Виходить чотири рази на рік

Заснований: серпень 2019 року

№4

2024

Редактор: *Віктор КОСТЮКЕВИЧ*

Комп'ютерна графіка та верстання: *Тетяна ВОЗНЮК, Юлія ПИСАНКО*

Підписано до друку: 19 грудня 2024 року

Формат 60x84/8

Ум. друк арк. 12,9

Наклад 100 прим. Зам. 8977

Адреса редакційної колегії:

21001, вул. Острозького, 32, Вінниця. Україна

Тел.: (0432) 26-52-40;

+380678588769

Віддруковано ФОП Корзун Д.Ю. з оригіналів замовника.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 5254 від 05.12.2016 р.

Видавець ТОВ «ТВОРИ»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р.

21000, м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 62а.

Тел.: 0 (800) 33-00-90, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852, (098)46-98-043

e-mail: info@tvoru.com.ua

<http://www.tvoru.com.ua>

