26. Mol Serge. Classical Martial Arts of Japan: A Complete Guide to Koryu Jujutsu (2001). Tokyo, Japan: Kodansha International, 554 p. [In English].

27. Orlov A. I., Eselbaeva A. K., Abdykadyrova D. R., Tauasarova D. A., Tutybaev K. A. (2022). Peculiarities of the periodization of training loads of student youth at different stages engaged in the martial art of Ju-jutsu. Theor. Method. Phys. Cult. N. 4(70). P. 123-132. [In English].

28. Pau M., Mandaresu S., Leban B., Nussbaum M. A. (2015). Short-term effects of backpack carriage on plantar pressure and gait in schoolchildren. J. Electromyogr. Kinesiol. N 25(2). P. 406-412. doi: 10.1016/j.jelekin.2014.11.006. [In English].

29. Pazini F., Pietta-Dias C., Roncada C. (2020). Relationship between schoolchildren's levels of physical activity, anthropometric indices and pulmonary function. Rev. Paul. Pediatr. N 39. P. e2019189. doi: 10.1590/1984-0462/2021/39/2019189. [In English].

30. Ramires V. V., Dos Santos P. C., Barbosa Filho V. C., Bandeira A. D. S., Marinho Tenório M. C. et al. (2023). Physical Education for Health Among School-Aged Children and Adolescents: A Scoping Review of Reviews. J. Phys. Act. Health. N 20(7). P. 586−599. doi: 10.1123/jpah.2022-0395. [In English].

31. Rio C. J., Saligan L. N. Understanding physical activity from a cultural-contextual lens. Front. Public Health. 2023. N 11. P. 1223919. doi: 10.3389/fpubh.2023.1223919. [In English].

32. Rojo-Ramos J., Gomez-Paniagua S., Adsuar J. C., Mendoza-Muñoz M., Castillo-Paredes A. et al. (2023). Attitudes towa rds Peers with Disabilities among Schoolchildren in Physical Education Classes. Int. J. Environ. Res. Public Health. N 20(5). P. 3802. doi: 10.3390/ijerph20053802. [In English].

33. Santos A. P. D., Strassburger M. J., Roncada C., Stein R. T., Pitrez P. M, Strassburger S. Z. (2019). Effect of physical activity on asthma control in schoolchildren. Einstein (Sao Paulo). N 18. P. AO4936. doi: 10.31744/einstein_journal/2020AO4936. [In English].

34. Seefeldt V., Malina R. M., Clark M.A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. Sports Med. N 32(3). P. 143-168. doi: 10.2165/00007256-200232030-00001. [In English].

35. Sharara E., Akik C., Ghattas H., Makhlouf Obermeyer C. (2018). Physical inactivity, gender and culture in Arab countries: a systematic assessment of the literature. BMC Public Health. N 18(1). P. 639. doi: 10.1186/s12889-018-5472-z. [In English].

36. Silva D. J. D., Barbosa A. O., Barbosa F. V. C., Farias Júnior J. C. (2022). Is Participation in Physical Education Classes Related to Physical Activity and Sedentary Behavior? A Systematic Review. J. Phys. Act. Health. N 19(11). P. 786-808. doi: 10.1123/jpah.2022-0084. [In English].

37. Veraksa A., Tvardovskaya A., Gavrilova M., Yakupova V., Musálek M. (2021). Associations Between Executive Functions and Physical Fitness in Preschool Children. Front. Psychol. N 12. P. 674746. doi: 10.3389/fpsyg.2021.674-746. [In English].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).83
УДК 796.0 15.4.894

Півень О.П.
https://orcid.org/0000-0002-3993-0454
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
Поліщук В.В.,
https://orcid.org/0000-0002-3526-5098
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
Закопайло С.А.
https://orcid.org/0000-0002-8274-4702
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПРОТЯГОМ РОКУ СПОРТСМЕНІВ У БОДИБІЛДИНГУ

У статті розглянуто узагальнені дані щодо підходів до побудови спортивного тренування протягом року. Подано систематизацію даних спеціальної науково-методичної літератури щодо побудови тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу. Стаття обговорює ключові компоненти методичних прийомів побудови навчально-тренувального процесу спортсменів. Підготовки висококваліфікованих спортсменів характеризується чітко вираженою циклічністю. Визначено невирішені питання побудови тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у річному макроциклі. ***Мета*** *дослідження – систематизування даних спеціальної науково-методичної літератури щодо питань побудови навчально-тренувального процесу протягом року спортсменів у бодібілдингу. Для здійснення поставленої мети використалися наступні* ***методи:*** *теоретичний аналіз і обробка даних, описовий метод, класифікація, систематизацію й узагальнення наукової та методичної літератури, соціологічні методи дослідження. Розширення кількості змагань, періодичні зміни програм і правил змагань істотно впливають на систему підготовки, в тому числі і*

на її періодизацію. Однак аналіз численних нововведень у сфері побудови спортивної підготовки протягом року свідчить лише про те, що вони жодною мірою не суперечать основним положенням системи періодизації, а лише доповнюють та розвивають її окремі частини з урахуванням особливостей сучасного етапу розвитку бодібілдингу. Підсумовуючи, слід зазначити, що в науково-методичній літературі досить глибоко вивчені особливості тренувального процесу спортсменів, які займаються бодібілдингом, проте залишається не вирішеним питання розробки тренувальних програм з урахуванням будови тіла спортсменів. Тому дослідження цього напряму є актуальним для теорії та практики бодібілдингу.

***Ключові слова**: бодібілдинг, тренувальний процес, спортивна підготовка.*

***Piven Oleksandr, Polishhuku Valentin, Zakopailo Sergei Organization of the initial training process for athletes in bodybuilding.** The article examines generalized data on approaches to the construction of sports training during the year. The systematization of the data of special scientific and methodical literature on the construction of the training process of athletes in bodybuilding is presented. The article discusses the key components of methodical methods of building the educational and training process of athletes. The training of highly qualified athletes is characterized by a clearly expressed cycle. Unsolved issues of building the training process of highly qualified bodybuilders in the annual macrocycle have been identified. The purpose of the study is to systematize the data of special scientific and methodological literature on the issues of building an education. To achieve this goal, modern methods were developed: theoretical analysis and data processing, descriptive method, classification, systematization and referenced scientific and methodological literature, sociological research methods. The expansion of the number of competitions, periodic changes in the programs and rules of competitions significantly affect the training system, including its periodization. However, the analysis of numerous innovations in the field of building sports training during the year only shows that they do not in any way contradict the main provisions of the periodization system, but only complement and develop its individual parts, taking into account the features of the modern stage of bodybuilding development.*

Summing up, it should be noted that in the scientific and methodological literature, the specifics of the training process of athletes engaged in bodybuilding have been studied in depth, but the issue of developing training programs taking into account the body structure of athletes remains unresolved. Therefore, research in this direction is relevant for the theory and practice of bodybuilding.

***Key words**: bodybuilding, training process, sports training.*

Постановка проблеми. Вирішення проблеми організації навчально-тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу має важливе значення для розвитку теорії та практики даного виду спорту, оскільки ступінь розробленості обраного нами напряму дослідження зараз слабо виражена.

При цьому залишається низьким ступінь наукової розробленості проблеми навчально-тренувального процесу спортсменів-бодібілдерів. Явно недостатньо методичних посібників з таких значних компонентів підготовки спортсменів як тренувальні заняття, відновлювальні засоби, система контролю та змагань.

Аналіз публікацій з досліджуваної проблеми. Аналіз наукової літератури з питань підготовки спортсменів у бодібілдингу та наявний практичний досвід дозволили констатувати наявність протиріч між: а) існуючим на практиці багаторічним процесом підготовки спортсменів у бодібілдингу, що починається у ранньому віці, та недостатністю наукового обґрунтування етапу початкової підготовки; б) високою потенційною можливістю бодібілдингу як засобу підвищення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного розвитку та практичними результатами навчально-тренувального процесу атлетів; в) методикою занять бодібілдингом дорослих, підготовлених атлетів і низьким рівнем наукової розробленості педагогічних умов тренування спортсменів, що постійно вдосконалюється.

Теоретико-методологічною основою процесу побудови річної підготовки є так звана теорія періодизації, узагальнена у фундаментальних роботах В.Г. Олешка [3], розвинена у роботах низки фахівців [2, 4, 6, 8].

Прийоми методичного побудови спортивного тренування протягом року протягом багатьох років займають одне з центральних місць у теорії та методиці спортивного тренування [4, 6, 7, 8, 10].

Тут же слід розглядати праці В.М. Заціорського, Л.М. Куликова, В.М. Платонова, В.П. Філіна, Н.А. Фоміна та ін., присвячених питанням управління етапним процесом підготовки спортсменів та медико-біологічним основам багаторічної спортивної підготовки.

Серед робіт, що торкаються проблеми занять бодібілдингом у підлітковому віці, виділяються праці Д.А. Вейдера, Є.І. Захарова, Л.А. Остапенко, Х. Тюннемана, А. Шварценеггера та інших фахівців.

Мета дослідження – систематизування даних спеціальної науково-методичної літератури щодо питань побудови навчально-тренувального процесу протягом року спортсменів у бодібілдингу.

Завдання дослідження:

1. За даними спеціальної науково-методичної літератури вивчити методичні прийоми побудови навчально-тренувального процесу спортсменів, що спеціалізуються на бодібілдингу.

2. На основі отриманих даних визначити невирішені питання, пов'язані з побудовою тренувального процесу бодібілдерів у річному макроциклі.

Виклад основного матеріалу досліджень. На думку ряду фахівців [2, 4, 7] оптимізація побудови навчально-тренувального процесу спортсменів, що спеціалізуються в бодібілдингу, пов'язана з раціональним співвідношенням різних видів підготовки, складною динамікою навантажень, зміною співвідношення роботи різної спрямованості, які дозволяють досягти високих результатів.

Незважаючи на те, що літературні дані провідних фахівців про особливості тренувального процесу спортсменів, які займаються бодібілдингом, значною мірою відрізняються один від одного, можна зробити такі висновки щодо використання показників тренувальної роботи з урахуванням будови тіла спортсменів (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика компонентів навчально-тренувального процесу в залежності від будови тіла спортсменів

Компоненти навчально-тренувального процесу	**Ендоморф**	**Мезоморф**	**Ектоморф**
Кількість навчально-тренувальних занять у тижневому мікроциклі	3-6	3-4	3
Кількість тренувань у тижневому мікроциклі однієї м'язової групи	1-6	1-2	1
Тривалість одного тренувального заняття	60-80	40-80	40-60
Кількість задіяних м'язових груп в одному тренувальному занятті	2-все	2-3	2-3
Кількість вправ на окрему групу м'язів за одне заняття	2-4	2-4	1-3
Базові вправи	1-2	1-2	1-3
Ізолювальні вправ	1-3	2	-
Кількість сетів в одній вправі	4-7	3-5	4-8
Кількість повторень в одному сеті	8-16 для ніг 12-25	8-12 для ніг 10-20	4-10 для ніг 6-16
Відпочинок між сетами	15 с - 1 мин.	30 с - 3 мин.	60 с - 3 мин.
Темп виконання вправи	Максимальний	Помірний	Помірний
Основна спрямованість тренування	Прискорення метаболізму, починати заняття з м'язів преса	Разносторонняя тренировка	Постійне збільшення ваги обтяження
Аеробні вправи, раз на тиждень	До 5 по 30-40 хвилин	Не більше 3 до 20 хвилин (інтервальні)	Не більше 3 до 20 хвилин (інтервальні)

Дослідження тренувального процесу, спрямованого на зростання м'язової маси, говорить про те, що темп виконання силових вправ відіграє важливу роль в ефективності тренувальної роботи [5].

Ю. Бомбела [1] рекомендує річну підготовку бодібілдерів розділити на два макроцикли, кожен з яких включає шість календарних місяців. У кожному макроциклі Ю. Бомбела виділяє три мезоцикли (по два місяці кожен): силовий, об'ємно-формуючий та змагальний.

В.М. Платонов, [6] зазначає, що у бодібілдингу характерний той самий підхід до побудови річної підготовки, який протягом кількох десятиліть використовується в багатьох олімпійських видах спорту.

У двоцикловому варіанті протягом року плануються два підготовчі (4-4,5 місяці) та два змагальні (1,5-2 місяці) періоди. При трицикловій побудові підготовки підготовчий період першого циклу тривалий (4 місяці), а змагальний триває приблизно 1 місяць; у другому циклі тривалість періодів становить відповідно 2,5 та 1,5 місяця; у третьому циклі тривалість кожного із періодів становить 1,5 місяця. Як і при одноцикловій побудові тренування, у підготовчих періодах здійснюється нарощування м'язової маси, а у змагальних – роботи над рельєфом м'язів.

Дослідження, яке провів В.В. Усиченка, [8, 9], побудова річного циклу підготовки спортсменів ґрунтувалася на загальноприйнятій теорії періодизації, яка передбачає розподіл макроструктури на підготовчий, змагальний та перехідний періоди.

Досліджуваний автором річний цикл підготовки складався із двох макроциклів. Відмінністю першого макроциклу тривалістю 24 тижні була відсутність у його структурі перехідного періоду, що передбачало плавний перехід змагального періоду першого макроциклу в підготовчий період другого макроциклу.

Основна мета підготовчого періоду першого макроциклу, тривалість 15 тижнів – нарощування обсягів м'язів на основі використання базових вправ, з великим обтяженням, малою кількістю повторень у кожному підході. Такі вправи, зазвичай, виконуються у повільному темпі.

Змагальний період першого макроциклу, тривалість якого 9 тижнів, передбачав участь спортсменів у відбіркових змаганнях – Кубок України, а також у головних змаганнях макроциклу – Чемпіонаті Європи. Змагальний період закінчувався тижневим відновлювальним мікроциклом.

Другий макроцикл, будучи відносно самостійною структурною одиницею, тривалістю 28 тижнів, за своїми завданнями та змістом є органічним продовженням попереднього макроциклу.

У той самий час, враховуючи те, що наприкінці цього макроциклу, В.В. Усиченком плануються головні змагання року, це визначає подальшу спрямованість окремих структурних утворень, і навіть особливість побудови підготовчого періоду, тривалість якого становить 15 тижнів.

І хоча загальна структура другого макроциклу прийнятна в цілому для висококваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в бодібілдингу, безпосередній зміст програм підготовки складався автором індивідуально для кожного спортсмена, а саме: використання тих чи інших засобів та методів, їх своєчасна зміна та чергування, кількість повторень, ефективних методичних підходів та інше.

Підготовка в даному періоді відрізняється великим сумарним обсягом роботи та високим навантаженням, застосуванням найбільш сильно впливають тренувальних засобів і сил, ефективних методичних прийомів, що підвищують ефективність вправ щодо приросту м'язової маси, використання програм занять з великими навантаженнями.

Розроблений В.В. Усиченко [8] загальнопідготовчий етап, що складається з п'яти тижнів носив базовий характер, 2-х тижневий втягуючий мезоцикл, включав відповідно два п'яти і один 4-х денні мікроцикли: втягуючий, ударний, відновлювальний. 3-х тижневий базовий мезоцикл, що слідував за ним, припускав створення передумов для подальшої напруженої роботи, пов'язаної з безпосередньою корекцією статури висококваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в бодібілдингу.

У структурі спеціально-підготовчого етапу, який характеризується переважним використанням вузькоспеціалізованих вправ та застосуванням ефективних методичних прийомів, що дозволяють усунути виявлені індивідуальні «недоліки» статури спортсменів, які спеціалізуються в бодібілдингу, автором представлено два базові мезоцикли. Кожен мезоцикл складався з чотирьох тижневих микроциклов6 перший базовий мезоцикл (3 тижні) включав ударний, відновлювальний, ударний і відновлювальний мікроцикли. Відмінною особливістю другого базового (3 тижні) мезоцикла спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду другого макроциклу було наявність послідовно трьох ударних мікроциклів та одного відновного.

У міру наближення до контрольно-підготовчого мезоциклу змагального періоду одним із ключових завдань, які стоять перед спортсменом, було вдосконалення здатності до володіння м'язовими групами та окремими м'язами. Вміле уявлення сильних сторін своєї статури, що дозволяє згладжувати окремі недоліки, нерідко є вирішальним при досягненні бажаного результату.

Контрольно-підготовчий мезоцикл складався з втягуючого, двох ударних та відновного тижневих мікроциклів.

У структурі заключного періоду змагання річного циклу підготовки В.В. Усиченка, [8] представлені також передзмагальний та змагальний мезоцикли.

Висновки. Розширення кількості змагань, у тому числі великих міжнародних, періодичні зміни програм і правил змагань в окремих видах спорту, і багато інших причин істотно впливають на систему підготовки, в тому числі і на її періодизацію. Однак аналіз численних нововведень у сфері побудови спортивної підготовки протягом року свідчить лише про те, що вони жодною мірою не суперечать основним положенням системи періодизації, а лише доповнюють та розвивають її окремі частини з урахуванням особливостей сучасного етапу розвитку спорту. Підготовка спортсменів високого класу, що спеціалізуються на бодібілдингу, характеризується чітко вираженою циклічності.

Підсумовуючи, слід зазначити, що в науково-методичній літературі досить глибоко вивчені особливості тренувального процесу спортсменів, які займаються бодібілдингом, проте залишається не вирішеним питання розробки тренувальних програм з урахуванням будови тіла спортсменів. Тому дослідження цього напряму є актуальним для теорії та практики бодібілдингу.

Накопичений теоретичний та фактичний матеріал потребує подальшого розвитку.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з науковим обґрунтуванням та побудовою тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються на бодібілдингу, у змагальному періоді річного циклу.

Література

1. Бомбела Ю. Періодизація у бодібілдингу: що це таке? *Залізний світ*. 2005. №2, С. 22-25.

2. Джим В. Ю. Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів протягом річного макроциклу : автореф дис... 24.00.01. Харків, 2014. 20 с.

3**.** Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посіб. для вузів. Київ : ДІА, 2011. 444 с.

4. Олешко В. Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту. Київ : ДМП «Полімед», 2005. 251 с.

5. Пилипко В. Ф., Овсієнко В.В. Атлетизм: навч. посіб. для вузів. Харків : ОВС, 2007. 136 с.

6. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Київ : Олімпійска література, 2004. 808 с.

7. Пуцов О. І., КрапкоІ.О., Олешко В.Г. Атлетизм : навч. посіб. Київ : ВПЦ Київський університет, 2007. 232 с.

8. Усиченко В.В. Періодизація річного циклу підготовки спортсменів, що спеціалізуються в бодібілдингу . *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 7, С.123-125.

9. Усиченко В. В. Сучасні підходи до розробки тренувальних програм корекції геометрії мас тіл для спортсменів-бодібілдерів високої кваліфікації // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Чернігів, 2008. Вип. 55. Том. 1. С. 344-348.

10. Cornelius A.E., Brewer B.W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2017, vol.5(4). pp. 387-405. dx.doi.org/10.1080/16121 97X.2007.9671843.

11. Visek A.J., Watson J.C., Hurst J.R., Maxwell J.P., Harris B.S. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2020, vol.8(2), pp. 99-116. dx.doi.org/10.1080/1612 197X.2010.9671936.

References

1. Bombela Yu. (2005) Periodyzatsiia u bodibildynhu: shcho tse take? [Periodization in bodybuilding: what is it?] *Zaliznyi svit*. 2005. №2, 22-25. [in Ukrainian].

2. Dzhym V.Yu. (2014) Indyvidualizatsiia trenuvalnoho protsesu kvalifikovanykh bodibilderiv protiahom richnoho makrotsyklu [Individualization of the training process of qualified bodybuilders during the annual macrocycle]. (Extended abstract of candidate's thesis). Kharkiv [in Ukrainian].

3. Oleshko V.H. (2011) Pidhotovka sportsmeniv u sylovykh vydakh sportu [Raining of athletes in strength sports]. Kyiv : DIA [in Ukrainian].

4. Oleshko V.H. (2005) Modeliuvannia protsesu pidhotovky ta vidbir sportsmeniv u sylovykh vydakh sportu.[Modeling the training process and selection of athletes in power sports]. Kyiv : DMP «Polimed» [in Ukrainian].

5. Pilipko V.F, Ovsiienko V.V. (2007). Atletizm [Athletics]. Harkiv : OVS [in Ukrainian].

6. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte [System of sportsmen's training in Olympic sports]. Kiev: Olympic Literature [in Ukrainian].

7. Putsov O.I., Krapko I.O., Oleshko V.H. (2007) Atletyzm [Athletics]. Kyiv : VPTs Kyivskyi universytet[in Ukrainian].

8. Usychenko V.V. (2006) Periodyzatsiia richnoho tsyklu pidhotovky sportsmeniv, shcho spetsializuiutsia v bodibildynhu [Periodization of the annual training cycle of athletes specializing in bodybuilding] *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2006. № 7, 123-125. [in Ukrainian].

9. Usychenko V.V. (2008) Suchasni pidkhody do rozrobky trenuvalnykh prohram korektsii heometrii mas til dlia sportsmeniv-bodibilderiv vysokoi kvalifikatsii [Modern approaches to the development of training programs for the correction of the geometry of body fat for highly qualified athletes-bodybuilders] Visnyk Chernihivskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Chernihiv, 2008. Vyp. 55. Tom. 1. 344-348. [in Ukrainian].

10. Cornelius A.E., Brewer B.W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2017, vol.5(4). pp. 387-405. dx.doi.org/10.1080/16121 97X.2007.9671843.

11. Visek A.J., Watson J.C., Hurst J.R., Maxwell J.P., Harris B.S. (2020) Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2020, vol.8(2), pp. 99-116. dx.doi.org/10.1080/1612 197X.2010.9671936.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).84
УДК: 796

Пічурін В.В.,
http://orcid.org/0000-0002-3893-375X
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедрою фізичного виховання,
Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро

ПРИНЦИП КОНСТРУКТИВНОГО АЛЬТЕРНАТИВІЗМУ І ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Вступ і мета дослідження. В наш час активно йде переосмислення перспектив розвитку фізичного виховання у закладах освіти. Це проявляється, зокрема, у загостренні дискусій стосовно доцільності використання у наш час таких моделей фізичного виховання як оздоровчо-адаптивна, соціально-орієнтована, особистісно зорієнтована, спортивно-рекреативна, які, як відомо, різняться за своїми цілями і засобами їх досягнення. У ході цих дискусій прихильники деяких точок зору взагалі відкидають доцільність звертати увагу на інші підходи і пропонують свою точку зору як «істину у останній інстанції». У даній роботі зроблено спробу проаналізувати досвід виходу із аналогічних ситуацій у сучасній психології і застосувати його до сфери фізичного виховання. ***Мета*** *дослідження – обґрунтувати доцільність використання у фізичному вихованні принципу конструктивного альтернативізму.* ***Матеріал і методи.*** *У процесі дослідження використано метод аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури.* ***Результати.*** *Вихідним положенням дослідження стало уявлення про те, що підходи до аналізу моделей фізичного виховання доцільно проводити у практичній і теоретичній площині. З практичної точки зору важливо розуміти у якій мірі та чи інша модель відповідає на актуальний запит суспільства, складність організаційних заходів, які необхідні для її реалізації, матеріальна база і т.і. З точки зору теорії важливим є тільки те, у якій мірі поглиблено і розширено наші уявлення про фізичне виховання як феномен.* ***Висновки.*** *У сучасних умовах військового стану в Україні найбільш доцільним є перехід до соціально-орієнтованої моделі фізичного виховання. В теорії фізичного виховання доцільно орієнтуватись на принцип конструктивного альтернативізму.*

Ключові слова: *фізичне виховання, моделі фізичного виховання, психологія особистості, конструктивний альтернативізм.*

Pichurin Valerii. The Principle of Constructive Alternativeism and Physical Education. Introduction and purpose of the study*. Nowadays, there is an active rethinking of the prospects for the development of physical education in educational institutions. This is manifested, in particular, in the aggravation of discussions about the expediency of using in our time such models*