1. Анікеєнко Л.В. Особливості ігрової діяльності студенток-баскетболісток. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 2(130) (2021). С. 9-12.
2. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. Київ: Здоров'я, 1991. 61 с.
3. Безмилов М.М. Критерії відбору кваліфікованих баскетболістів у команду: автореф. дис … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. НУФВіСУ. Київ, 2010. 24 с.
4. Корнеев И.И., Таран И.И. Взаимосвязь координационных способностей с показателями технической подготовленности баскетболистов массовых разрядов. *Актуальные проблемы и современные технологии подготовки баскетболистов*: материалы научно-практической конференции. Москва, 2013. 34 с.
5. Пегов А.А., Пьяных Е.Г. Использование современных информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе: краткий курс лекций. 2010. URL: https://docplayer.ru/26076175-Ispolzovanie-sovremennyh-informacionnyh-i-kommunikacionnyh-tehnologiy-v-uchebnom-processe-kratkiy-kurs-lekciy-sostaviteli-pegov-a-a-pyanyh-e-g.html (дата звернення: 06.02.2022 р.).
6. Тимошенко О.В., Дьоміна Ж.Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір. *Освіта*. 2016. № 15-16. С. 6-7.
7. Тимошенко О.В. Розвиток швидкості і точності ігрових дій у дівчаток 10-14 років, які займаються баскетболом: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02: НУФВіСУ. Київ, 1999. 159 с.

References

1. Anikeienko, L.V. (2021). Features of game activity of female basketball players. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports*). № 2(130) 2021. p. 9-12. [in Ukrainian].
2. Babushkin, V.Z. (1991). Specialization in sports games. Kyiv: Zdorovya, 1991. [in Russian].
3. Bezmylov, M.M. (2010). Criteria for selecting qualified basketball players for the team. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv, 2010. 24. [in Ukrainian].
4. Korneev, I.I., Taran, I.I. (2013). The relationship of coordination abilities with indicators of technical readiness of basketball players of mass categories. *Actual problems and modern technologies of training basketball players*: materials of the scientific-practical conference. Moscow. 34.
5. Pegov, A.A., Pyanykh, E.G. (2010). The use of modern information and communication technologies in the educational process: a short course of lectures. URL: https://docplayer.ru/26076175-Ispolzovanie-sovremennyh-informacionnyh-i-kommunikacionnyh-tehnologiy-v-uchebnom-processe-kratkiy-kurs-lekciy-sostaviteli-pegov-a-a-pyanyh-e-g.html [in Russian].
6. Tymoshenko, O.V., Domina, Zh. H. (2016). How to modernize the national system of physical education? Modern educational dimension. *Education*, 15-16, 6-7. [in Ukrainian].
7. Tymoshenko, O.V. (1999). Development of speed and accuracy of game actions at girls of 10-14 years who are engaged in basketball: *candidate's dissertation*. Kyiv. 159. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3К(147).29
УДК 796.814

Євтушенко О.В.
аспірант кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: 0000-0002-6957-4403
Тодорова В.Г.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: 0000-0002-3240-6983

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Греко-римська боротьба висуває високі вимоги до фізичної підготовленості, що зумовлює подальшу успішність технічної і тактичної підготовленості спортсмена. ***Мета****: визначити особливості фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді.* ***Методологія роботи****: в дослідженні були використані теоретичні методи дослідження (теоретичний аналіз наукової та методичної літератури) та емпіричні (визначення загальної та спеціальної фізичної*

підготовленості), а також методи математичної статистики. Наукова новизна: у результаті проведеного експериментального дослідження було вперше показано, що отриманий середній показник бігу 30 м був на 0,2 с більше порівняно з нормативними вимогами навчальної програми з греко-римської боротьби для спортсменів другого року навчання на оцінку «3», на 0,3 с – на оцінку «4» та на 0,4 с – на оцінку «5» відповідно, що свідчить про необхідність вдосконалення швидкісних показників в майбутній програмі. Щодо показника човникового бігу, то він також був вищим за норму на оцінку «3» на 0,49 с, на оцінку «4» – на 0,89 с та на оцінку «5» – на 1,29 с, що обумовлює застосування спеціальних засобів у програмі для поліпшення координаційних здібностей у борців греко-римського стилю. Середні показники стрибка у довжину також були нижчими за нормативні вимоги на оцінку «5» на 20,2 см, що свідчить про недостатній розвиток швидкісно-силових здібностей у борців на початку підготовчого періоду на етапі попередньої базової підготовки. Отримані вихідні показники фізичної підготовленості на початку підготовчого періоду етапу попередньої базової підготовки свідчать про необхідність акцентованого педагогічного впливу на удосконалення як загальних, так і спеціальних здібностей борців. ***Висновки****: Фізична підготовка є важливою складовою етапу попередньої базової підготовка, а програма їх удосконалення у греко-римській боротьбі є актуальним науково-практичним завданням сучасного спорту, а отримані показники фізичної підготовленості є передумовою розробки програми її удосконалення.*

Ключові слова*: борці, фізична підготовленість, етап попередньої базової підготовки, греко-римська боротьба, спеціальна підготовленість, тренування.*

Ievtushenko O., Todorova V. Physical preparedness of greek-roman style wrestlers at the at the stage of preliminary basic training. *Greco-Roman wrestling places high demands on physical fitness, which determines the further success of technical and tactical fitness of the athlete.* ***Objective****: to determine the features of physical fitness of Greco-Roman wrestlers at the stage of preliminary basic training in the preparatory period.* ***Methodology****: it has been used theoretical research methods (theoretical analysis of scientific and methodological literature) and empirical (determination of general and special physical fitness), as well as methods of mathematical statistics.* ***Scientific novelty****: as a result of the conducted experimental research it has been shown for the first time that received average indicator of running of 30 m was by 0,2 s more in comparison with regulatory requirements of the curriculum on Greco-Roman wrestling for sportsmen of the second year of training for the grade "3", by 0,3 s – for the grade "4" and by 0.4 s – for the grade "5", respectively, which indicated the need to improve speed indicators in the future program. As for the shuttle run, it has been also higher than the norm for the score "3" by 0.49 s, for the score "4" – by 0.89 s and for the score "5" – by 1.29 s, which determines the use special tools in the program to improve the coordination skills of Greco-Roman wrestlers. The average long jump was also lower than the normative requirements for a score of "5" by 20.2 cm, which indicates an insufficient development of speed and strength abilities in wrestlers at the beginning of the training period at the stage of preliminary basic training. The obtained initial indicators of physical fitness at the beginning of the preparatory period of the stage of preliminary basic training testify to the need for accentuated pedagogical influence on the improvement of both general and special abilities of wrestlers.* ***Conclusions****: Physical training is an important component of the preliminary basic training, and the program of their improvement in Greco-Roman wrestling is an urgent scientific and practical task of modern sports, and the indicators of physical fitness are a prerequisite for developing a program of improvement.*

Key words*: wrestlers, physical fitness, stage of preliminary basic training, Greco-Roman wrestling, special training, training.*

Постановка проблеми. Спортивна боротьба належить до видів спорту, у яких рівень фізичної підготовки спортсменів поряд з техніко-тактичною підготовленістю є одним з провідних факторів, що визначають успіх спортивного вдосконалення [1, с. 10]. Постійно зростаюча конкуренція у борців греко-римського стилю свідчить про необхідність розробки нових засобів і методик спортивного тренування, які б максимально відповідали вимогам, визначеним специфікою єдиноборств [2, с. 120]. При цьому гостро постає питання про вдосконалення фізичної підготовленості, які визначають успіх змагальної діяльності в цілому [4, с. 72].

Підготовка борця греко-римського стилю є багатостороннім процесом доцільного використання різноманітних засобів, методів, методичних підходів, що дозволяють спрямовано впливати на всі сторони підготовки спортсмена і забезпечити йому належний рівень готовності до спортивних досягнень [10, с. 1411; 12, с. 245].

Аналіз останніх досліджень. Греко-римська боротьба сьогодення висуває високі вимоги до всіх сторін підготовленості борців, зокрема розвитку спеціальних фізичних здібностей, що зумовлюють подальшу успішність технічної і тактичної підготовленості спортсмена [11, с. 125]. Складовими фізичної підготовки борця греко-римського стилю є загальна, що спрямована на підвищення фізичної працездатності, розвиток рухових здібностей та спеціальна [9, с. 321].

Спеціальна фізична підготовка борця спрямована на розвиток фізичних якостей, що знаходять своє відображення у виконанні специфічних для боротьби дій. Вона використовується

як складова частина всього навчально-тренувального процесу на всіх етапах спортивного тренування з різних відсотковим внеском засобів. Засобами спеціальної підготовки борця греко-римського стилю є вправи у виконанні фрагментів боротьби, спрямовані на підвищення можливостей спортсменів у проведенні окремих спеціальних дій [13, с. 38; 14, с. 46].

H. Arakawa та ін. [8, с. 81] стверджують, що фізична підготовка, включаючи м'язову силу, силову витривалість і кардіореспіраторну витривалість, є ключовими для досягнення успіху у змаганнях борців, а застосування фізіологічних та антропометричних тестів є важливим фактором оптимізації навчальних програм та спортивного відбору.

М. Прозаром та ін. [5, с. 42] зазначено, що чинний зміст навчальної програми з греко-римської боротьби не може повною мірою розкрити потенційні здібності спортсменів, а використання інноваційних підходів під час тренувального процесу дасть змогу поліпшити спортивний результат. За результатами досліджень В. Яременка [7, с. 519] встановлено, що існуюча невідповідність основних методичних положень системи підготовки борців реальним умовам їх реалізації призводить до погіршення ефективності навчально-тренувального процесу, підвищенню травматизму, зниженню мотиваційних установок та спортивних результатів та обумовлює пошук нових підходів до організації та змісту підготовки борців.

В. Вороним [15, с. 29] удосконалено спеціальну фізичну підготовленість борців греко-римського на етапі спеціалізованої базової підготовки за рахунок виокремлення найбільш значущих інтегральних показників змагальної діяльності борців вагових категорій до 60 кг, до 67 кг і до 77 кг, а саме ефективність атаки у партері, ефективність захисту в стійці, ефективність захисту у партері, результативність у партері. Ю. Тропіним, В. Пономарьовим, О. Кліменко показано тісний зв'язок між рівнем фізичної підготовленості та показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю [6, с. 111].

А. Корольчуком, В. Гимбелем, В. Насторогою [3, с. 26] для удосконалення фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки розроблено комплекс вправ на розвиток швидкісно-моторних реакцій та методику колового тренування для поліпшення швидкісної та силової спрямованості у борців. Застосування розробленого комплексу разом із іншими засобами та методами навчально-тренувального процесу борців 12-13 років сприяло удосконаленню швидкості на 0,6%, спритності – на 2,2%, гнучкості – на 38%, швидкісної сили – на 7,1%, загальної витривалості на 2%, силової і швидкісної витривалості – на 44,4% і 5,5% відповідно.

У зв'язку з цим проблема підготовки борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки привертає дедалі більшу увагу науковців, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення фізичної та функціональної підготовленості борців з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Мета дослідження – визначити особливості фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді.

Методи та організація дослідження. Дослідницька робота проводилася на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського», на кафедрі гімнастики та спортивних єдиноборств, а також КДЮСШ «Спартак» та КДЮСШ № 16 м. Одеса за участю 46 борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки, середній вік досліджуваних 12,5±0,4 роки. Педагогічне тестування застосовувалось на констатувальному етапі дослідження (початок підготовчого періоду) з метою оцінки рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Перед виконанням тестових завдань проводився інструктаж борців щодо технічних особливостей виконання кожного тестового завдання. В дослідженні використовували тести для оцінювання загальної та спеціальної фізичної підготовленості, що рекомендовані навчальною програмою з греко-римської боротьби для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та сучасними дослідженнями для борців на етапі попередньої базової підготовки.

Для оцінювання загальної фізичної підготовленості застосовували:

- біг 30 метрів (для оцінки швидкісних здібностей);
- човниковий біг 4х9 метрів (для оцінки координаційних здібностей);
- біг 800 м (для визначення витривалості борців. Тестування витривалості відбувалося на стадіоні, результат фіксувався з точністю до 0,1);
- стрибок у довжину з місця (для оцінки вибухової сила м'язів нижніх кінцівок);
- підтягування на перекладині (для оцінювання сили м'язів плечового поясу);
- згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кіл-сть разів (тестове завдання використано для оцінки сили);
- утримання кута 90 градусів із положення вису (тестове завдання виконувалось для оцінки статичної сили м'язів черевного пресу);

– лазіння по канату без допомоги ніг 5 метрів (тестове завдання виконувалось для оцінки сили двоголового м'язу плеча);

– нахил тулуба сидячи (для визначення рухливості хребта та еластичності м'язів задньої поверхні стегна. У вихідному положенні сидячи, відстань між п'ятами становила 20–30 сантиметрів, борець плавно нахилявся вперед, не згинаючи ніг у колінних суглобах та намагався дотягнутись руками якомога далі. Борець виконував три спроби нахилу вперед з фіксацією на дві секунди в крайній точці амплітуди. До протоколу заносили відстань від кінчиків середніх пальців до лінії між п'ятами за результатами найкращої спроби.

Для оцінювання спеціальної фізичної підготовленості застосовували:

– 10 кидків партнера (манекена) прогином, с;

– 10 кидків партнера (манекена) підворотом, с;

– кидки партнера (манекена) за 20 с, кількість разів;

– перевороти із упору головою в килим на борцівський міст і у зворотньому напрямку 10 разів, с;

– забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с.

Методи математичної статистики. Математико-статистичну обробку результатів дослідження проводили з використанням описової статистики: середнє арифметичне та похибка середнього арифметичного.

Результати дослідження та їх обговорення. Передумовами розробки програми удосконалення фізичної та функціональної підготовленості борців греко-римського стилю було визначення особливостей їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості на початку підготовчого періоду на етапі попередньої базової підготовки. Аналіз показників загальної фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки (табл. 1) дозволив встановити, що досліджувані показники всіх спортсменів знаходилися дещо нижче норми для даного етапу підготовки згідно критеріїв оцінки навчальної програми.

Таблиця 1

Показники загальної фізичної підготовленості у борців греко-римського стилю на початку дослідження (n=46)

Показник, од. вимірювання	*M±m*
Біг 30 м, с	5,60±0,04
Човниковий біг 4 по 9, с	11,09±0,10
Стрибок у довжину, см	179,80±2,52
Підтягування, кіл-сть разів	5,84±0,31
Біг 800 м, хв	3,22±0,02
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	8,41±0,29
Утримання кута 90°, с	6,67±0,26
Лазіння по канату, с	11,61±0,17
Нахил тулуба, см	7,26±0,32

Отриманий середній показник бігу 30 м був на 0,2 с більше порівняно з нормативними вимогами навчальної програми з греко-римської боротьби для спортсменів другого року навчання на оцінку «3», на 0,3 с – на оцінку «4» та на 0,4 с – на оцінку «5» відповідно, що свідчить про необхідність вдосконалення швидкісних показників в майбутній програмі. Щодо показника човникового бігу, то він також був вищим за норму на оцінку «3» на 0,49 с, на оцінку «4» – на 0,89 с та на оцінку «5» – на 1,29 с, що обумовлює застосування спеціальних засобів у програмі для поліпшення координаційних здібностей у борців греко-римського стилю. Середні показники стрибка у довжину також були нижчими за нормативні вимоги на оцінку «5» на 20,2 см, що свідчить про недостатній розвиток швидкісно-силових здібностей у борців на початку підготовчого періоду на етапі попередньої базової підготовки.

Показник підтягування на початку дослідження становив 5,84±0,31 рази, що було меншим за нормативні вимоги на оцінку «3» на 1 раз, на оцінку «4» - на 3 рази та на оцінку «5» – на 4 рази, що підкреслює необхідність вдосконалення силових здібностей м'язів плечового пояса. Це також підтверджено отриманим показником згинання-розгинання рук в упорі лежачи, що склав в середньому 8,41±0,29 рази.

Отриманий середній показник бігу 800 м 3,22±0,02 хв згідно нормативних вимог відповідав оцінці «4» у досліджуваних борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки, що свідчить про необхідність вдосконалення витривалості та збільшення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи у спортсменів в підготовчому періоді.

Показник утримання кута 90° в середньому дорівнював 6,67±0,26 с, що був меншим від нормативних вимог програми на оцінку «5» на 1,33 с.

Щодо тестового завдання лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, то тут спостерігалися дуже погані результати: час подолання був на 0,51 с довшим згідно нормативних вимог на оцінку «3», на 0,81 с – на оцінку «4» та на 1,11 с – на оцінку «5».

Нахил тулуба вперед з положення сидячи на початку підготовчого періоду становив 7,26±0,32 см у борців греко-римського стилю.

Результати оцінювання спеціальної фізичної підготовленості борців на початку дослідження та їх математична обробка представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Показники спеціальної фізичної підготовленості у борців греко-римського стилю на початку дослідження (n=46)

Показник, од. вимірювання	*M±m*
10 кидків партнера (манекена) прогином, с	33,95±0,40
10 кидків партнера (манекена) підворотом, с	32,86±0,31
Кидки партнера (манекена) За 20 с, кількість разів	3,58±0,18
Перевороти із упору головою в килим на борцівський міст і у зворотньому напрямку 10 разів, с	27,71±0,24
Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	21,95±0,28

За результатами, представленими в таблиці 2 видно, що час виконання 10 кидків партнера (манекена) прогином на початку підготовчого періоду етапу попередньої базової підготовки у борців склав 33,95±0,40 с, а підворотом – 32,86±0,31 с, що свідчить про необхідність вдосконалення спеціальних здібностей і поліпшення техніки виконання кидків.

Координаційні здібності та спеціальна гнучкість борців оцінювались за допомогою тестів перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, а також забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, результати яких відповідно становили 27,71±0,24 с і 21,95±0,28 с.

Результати перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів за нормативними вимогами навчальної програми відповідали оцінці «3» і відставали від оцінки «5» на 2 с.

Отже, отримані вихідні показники фізичної підготовленості на початку підготовчого періоду етапу попередньої базової підготовки свідчать про необхідність акцентованого педагогічного впливу на удосконалення як загальних, так і спеціальних здібностей борців.

Висновки. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дозволив встановити, що сучасний рівень розвитку греко-римської боротьби висуває високі вимоги до якісної підготовки борців та призводить до інтенсифікації їх тренувального процесу. Етап попередньої базової підготовки є фундаментом для збільшення функціональних резервів організму борців греко-римського стилю та розширення їх адаптаційних можливостей. Фізична підготовка є важливою складовою етапу попередньої базової підготовка, а програма їх удосконалення у греко-римській боротьбі є актуальним науково-практичним завданням сучасного спорту, а отримані показники фізичної підготовленості є передумовою розробки програми її удосконалення. **Перспективи подальших досліджень** передбачають визначення ефективності розробленої програми удосконалення на поліпшення показників фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаних джерел

1. Андрейцев В., Яременко В. Особенности соревновательной деятельности борцов вольного стиля. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 3. С. 9–13.

2. Игуменов В.М., Свищев И.Д., Полухин А.В. Структура и содержание соревновательного поединка в видах единоборств: монография. Москва : РГУФКСМиТ, 2017. 116 с.

3. Корольчук А., Гимбель В., Настрога В. Удосконалення фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2018. №2 (6). С. 26–30.

4. Латышев С.В. Система индивидуализации поэтапной подготовки в вольной борьбе. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2012. № 1. С. 71–76.

5. Прозар М., Стасюк І., Петров А., Чобітько М. Зміна показників фізичної підготовленості юних борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 14. С. 41–45.

6. Тропін Ю., Пономарьов В., Кліменко О. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 1. С. 111–115.

7. Яременко В.В. До питання організації тренувального процесу на початковому етапі підготовки борців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 519–524.

8. Arakawa H., Yamashita D., Arimitsu T., Kawano T., Wada T., Shimizu S. Body Composition and Physical Fitness Profiles of Elite Female Japanese Wrestlers Aged <12 Years until >20 Years. *Sports (Basel)*. 2020. Vol. 8(6). P. 81.

9. Basar S. Differences in strength, flexibility and stability in freestyle and Greco-Roman wrestlers. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*. 2014. V. 27. P. 321–330.

10. Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R., Mkaouer B., Franchini E., Julio U., Hachana Y. Physical and Physiological Attributes of Wrestlers: An Update. *J Strength Cond Res*. 2017. Vol. 31(5). P. 1411–1442.

11. Cieśliński I., Gierczuk D., Sadowski J. Identification of success factors in elite wrestlers-An exploratory study. *PLoS One*. 2021. Vol. 16 (3). P. 125–130.

12. Demirkan E., Kutlu M., Koz M., Ozal M., Favre M. Physical Fitness Differences between Freestyle and Greco-Roman Junior Wrestlers. *J Hum Kinet*. 2014. Vol. 8 (41). P. 245–251.

13. Marques V., Coswig V., Viana R., Leal A., Alves F., Alves A., Teles G. et al. Physical Fitness and Anthropometric Measures of Young Brazilian Judo and Wrestling Athletes and Its Relations to Cardiorespiratory Fitness. *Sports (Basel)*. 2019. Vol. 7(2). P. 38.

14. Sazonov V. V. Peculiar aspects of qualified wrestlers' special workability and supreme nervous system functioning at special training stage of preparatory period. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017. Vol. 1. P. 46–50.

15. Voronyi V.O., Lukina O.V., Mikitchik O.S. Relationship between indicators of physical development, physical preparedness and competitive activity of qualified Greco-Roman style wrestlers at the stage of specialized basic training. *Polish Journal of Science*. 2020. № 28. Vol. 3. P. 29–36.

References

1. Andreitsev, V. & Yaremenko, V. (2015). Osobennosty sorevnovatelnoi deiatelnosty bortsov volnoho stylia [Features of the competitive activity of freestyle wrestlers]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 3, 9-13. [in Russian]

2. Igumenov, V.M., Svischev, I.D. & Poluhin, A.V. (2017). Struktura i soderzhanie sorevnovatelnogo poedinka v vidah edinoborstv [The structure and content of a competitive duel in the types of martial arts]: monografiya. Moskva. [in Russian]

3. Korolchuk, A., Hymbel, V. & Nastroha, V. (2018). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti bortsiv hrekorymskoho styliu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Improving the physical fitness of Greco-Roman style fighters at the stage of preliminary basic training]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia*, 2 (6), 26–30. [in Ukrainian]

4. Latyishev, S.V. (2012). Sistema individualizatsii poetapnoy podgotovki v volnoy borbe [The system of individualization of stage-by-stage training in freestyle wrestling]. *Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia*, 1, 71–76. [in Russian]

5. Prozar, M., Stasiuk, I., Petrov, A. & Chobitko, M. (2019). Zmina pokaznykiv fizychnoi pidhotovlennosti yunykh bortsiv vilnoho styliu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Changing the indicators of physical fitness of young freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 14, 41–45. [in Ukrainian]

6. Tropin, Yu., Ponomarov, V. & Klimenko, O. (2017). Vzaiemozviazok rivnia fizychnoi pidhotovlenosti z pokaznykamy zmahalnoi diialnosti u yunykh bortsiv hreko-rymskoho styliu [Relationship between the level of physical fitness and competitiveness of young Greco-Roman wrestlers]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 1, 111–115. [in Ukrainian]

7. Iaremenko, V. V. (2012). Do pytannia orhanizatsii trenuvalnoho protsesu na pochatkovomu etapi pidhotovky bortsiv [On the issue of organizing the training process at the initial stage of training wrestlers]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi,* 4, 519–524. [in Ukrainian]

8. Arakawa, H., Yamashita, D., Arimitsu, T., Kawano, T., Wada T., & Shimizu S. (2020). Body Composition and Physical Fitness Profiles of Elite Female Japanese Wrestlers Aged <12 Years until >20 Years. *Sports (Basel)*, 8(6), 81.

9. Basar, S. (2014). Differences in strength, flexibility and stability in freestyle and Greco-Roman wrestlers. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 27, 321–330.

10. Chaabene, H., Negra, Y., Bouguezzi, R., Mkaouer, B., Franchini, E., Julio, U. & Hachana, Y. (2017). Physical and Physiological Attributes of Wrestlers: An Update. *J Strength Cond Res*., 31(5), 1411–1442.

11. Cieśliński, I., Gierczuk, D. & Sadowski, J. (2021). Identification of success factors in elite wrestlers-An exploratory study. *PLoS One*, 16 (3), 125–130.

12. Demirkan E., Kutlu M., Koz M., Ozal M., Favre M. (2014). Physical Fitness Differences between Freestyle and Greco-Roman Junior Wrestlers. *J Hum Kinet*, 8 (41), 245–251.

13. Marques, V., Coswig, V., Viana, R., Leal, A., Alves, F., Alves, A., & Teles, G. (2019). Physical Fitness and Anthropometric Measures of Young Brazilian Judo and Wrestling Athletes and Its Relations to Cardiorespiratory Fitness. *Sports (Basel),* 7(2), 38.

14. Sazonov, V. V. (2017). Peculiar aspects of qualified wrestlers' special workability and supreme nervous system functioning at special training stage of preparatory period. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 1, 46–50.

15. Voronyi, V.O., Lukina, O.V., Mikitchik, O.S. (2020). Relationship between indicators of physical development, physi-

cal preparedness and competitive activity of qualified Greco-Roman style wrestlers at the stage of specialized basic training. *Polish Journal of Science*, 28, Vol. 3, 29-36.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3К(147).30
УДК 378:37.091.12:796-051

Жиденко А.О.
доктор біологічних наук, професор, професор кафедри біології, завідувачка кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів
ORCID: 0000-0002-3070-1575
Міщенко Т.В.
кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів
ORCID: 0000-0002-8801-0734
Паперник В.В.
кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології, доцент кафедри екології та охорони природи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів
ORCID: 0000-0002-3219-9523

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАГІСТРІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ: ПРОБЛЕМИ І МОЖЛИВОСТІ

Стаття присвячена вивченню особливостей професійної підготовки магістрів у галузі фізичної культури та спорту. Її актуальність пов'язана з підвищенням відповідальності розробників освітніх програм (ОП) щодо ефективної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, з метою вирішення проблеми якісного оздоровлення населення, чисельність якого постійно зменшується за рахунок збільшення смертності. У роботі використано метод теоретичного аналізу освітніх програм провідних університетів України у напрямі фізичного виховання і спорту, а також наукової літератури з прикладами оцінки освітніх програм Китаю. Вказана невідповідність переліку та обсягу навчальних дисциплін обов'язкових компонентів освітньо-професійної програми другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт та вимог Стандарту вищої освіти за цією спеціальністю (про необхідність використання медико-біологічних методів аналізу рухової активності, змагальної діяльності, стану спортсменів і осіб, які займаються фізичною культурою). В проаналізованій освітній програмі відсутні медико-біологічні дисципліни. Тому, після закінчення магістратури, бакалаври, які отримали освіту на інших факультетах, наприклад, філологічному або історичному, не знатимуть, які умови проведення занять у тренажерних залах, яке фізичне навантаження можна використати, щоб не зашкодити людям, які приходять у фітнес центри з метою оздоровлення. Такі фахівці не зможуть здійснювати «проектну, тренувальну, науково-дослідну, інноваційну, експертну та консультативну діяльність у сфері фізичної культури і спорту», як це прописано у Стандарті вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти у пункті «Працевлаштування випускників».

***Ключові слова**: професійна підготовка, магістр, фізична культура і спорт, навчальний процес, освітня програма.*

***Zhydenko A., Mishenko T., Papernyk V. Professional training of masters in the industry of physical culture and sport: problems and opportunities.** The article is devoted to the study of the peculiarities of masters professional training in the field of physical culture and sport. Its relevance is related to increasing the responsibility of developers of educational programs (ED) for the effective training of future professionals in physical education and sport, in order to solve the problem of quality rehabilitation of the population, which is constantly declining due to increased mortality. The method of theoretical analysis of educational programs of leading universities of Ukraine in the field of physical education and sport, as well as scientific literature with examples of evaluation of educational programs in China is used. The discrepancy between the list and scope of disciplines of the mandatory components of the educational-professional program of the second (master's) level in 017 "Physical Culture and Sport" specialty and the requirements of the Standard of Higher Education in this specialty (status of athletes and persons engaged in physical culture). There are no medical and biological disciplines in the analysed educational program. Therefore, after graduation, bachelors who have studied at other faculties, such as philology or history, will not know what are the conditions for training in gyms, what physical activity can be used to avoid*