11. Versic S, Idrizovic K, Ahmeti GB, Sekulic D, Majeric M. (2021). Differential Effects of Resistance- and Endurance-Based Exercise Programs on Muscular Fitness, Body Composition, and Cardiovascular Variables in Young Adult Women: Contextualizing the Efficacy of Self-Selected Exercise Modalities. Medicina. 2021;57(7):654.

12. Weston KS, Wisløff U, Coombes J.S. (2014).High-intensity interval training in patients with lifestyle-induced cardiometabolic disease: a systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 2014 Aug;48(16):1227-34. DOI: 10.1136/bjsports-2013-092576.

13. Wewege, M., Van Den Berg, R., Ward, R. E., & Keech, A. (2017). The effects of high-intensity interval training vs. moderate-intensity continuous training on body composition in overweight and obese adults: a systematic review and meta-analysis. Obesity reviews, 2017;18(6), 635-646.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).03
УДК 796.322:519.2:159.947.5

Андронов В.М.
аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
orcid.org/0000-0002-4198-4160
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя
Тищенко В.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
orcid.org/0000-0002-9540-9612
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя

ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ЯК ІНСТРУМЕНТ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЖІНОЧОМУ ГАНДБОЛІ

Мета дослідження *– визначити найвагоміші показники забезпечення анаеробної працездатності гандболісток високої кваліфікації.* ***Методи дослідження:*** *аналіз та узагальнення спеціальної літератури, педагогічне дослідження, метод факторного аналізу.* ***Результати дослідження.*** *Найбільший відсоток дисперсії серед висококваліфікованих гандболісток припадає на кардіореспіраторний фактор. Другий за величиною відсоток дисперсії зосереджено на спеціалізованих аспектах фізичної підготовленості. Третій фактор включає загальну фізичну підготовленість, таку як біг на короткі дистанції та стрибки у довжину, що також важливі для покращення анаеробної роботоздатності. Результати дослідження наголошують на важливості створення інтегрованих тренувальних програм, які враховують взаємозв'язки між різними фізіологічними системами та їх вплив на спортивну продуктивність. Оптимізація тренувальних впливів дозволяє максимально використовувати тренувальний час та ресурси для досягнення кращих спортивних результатів.* ***Висновки****. Планування тренувань на основі фізіологічного розуміння взаємодії різних систем організму дозволяє більш точно налаштувати процеси адаптації, максимізуючи анаеробну роботоздатність та загальну фізичну готовність спортсменок.*

Ключові слова: *гандболістки високої кваліфікації, факторний аналіз, анаеробна працездатність, адаптація, мультифункціональність.*

Andronov Vitalii, Tyshchenko Valeria Factor Analysis as a Tool for Optimizing the Training Process in Women's Handball. *The aim of the study is to identify the most significant indicators of anaerobic performance in highly qualified female handball players. The research methods used were analysis and synthesis of specialized literature and the measurement of anaerobic performance in high-level handball players, factor analysis was employed. The results of the study show that the largest percentage of dispersion among highly qualified handball players falls on the cardiorespiratory factor. High factor loadings on indicators such as peak volume speed, stroke volume, forced vital capacity of the lungs, and maximum lung ventilation confirm the importance of cardiorespiratory preparation in improving anaerobic performance. The second-largest percentage of dispersion focuses on specialized aspects of physical preparedness, such as touching the four corners of the goal, ball handling, and specific heart efficiency indicators, highlighting the importance of integrating technical skills and specialized physical exercises into the training process. The third factor includes general physical preparedness, such as short-distance running and jumping, which are also important for improving anaerobic performance, emphasizing the need for harmonious development of physical abilities that affect the anaerobic potential of athletes. The study results underline the importance of creating integrated training programs that take into account the interactions between various physiological systems and their impact on athletic performance. Optimizing training influences allows for the most efficient use of training time and resources to achieve better sports results.* ***Conclusions****. Focusing on the specifics of bioenergetic processes necessary for a particular sport provides more targeted and effective training, especially through the selection of appropriate exercises and methods. Balancing training loads and recovery is critically important for ensuring long-term development and health of athletes. Understanding hormonal and immune responses to various training stimuli helps optimize this process.*

Ключові слова: *highly qualified female handball players, factor analysis, anaerobic performance, adaptation, multifunctionality.*

Постановка проблеми. Дослідження забезпечує інформацію, яка може допомогти тренерам і спортивним науковцям розробляти тренувальні стратегії, які більш точно адресують ключові фактори, необхідні для підвищення рівня гри гандболісток, що може сприяти підвищенню ефективності підготовки та конкурентоспроможності на вищому рівні. Результати дослідження можуть допомогти спортивним організаціям більш ефективно використовувати свої ресурси, оптимізуючи тренувальні цикли і методи, що, в свою чергу, знижує витрати та підвищує продуктивність тренувань. Розуміння фізіологічних аспектів, що впливають на анаеробну роботоздатність, є критично важливим для розробки науково обґрунтованих тренувальних програм, що спирається на кілька фундаментальних принципів фізіології та біомеханіки [1].

Анаеробна роботоздатність залежить від ефективності анаеробних енергетичних систем, зокрема алáктатного (фосфагенного) та лáктатного (гліколітичного) шляхів. Розуміння механізмів, що впливають на ефективність цих шляхів, дозволяє розробляти тренування, спрямовані на підвищення їхньої капацитетності та швидкості відновлення. Термін «капацитетність» використаний нами для опису загальної здатності системи або органу виконувати свою функцію з максимальною ефективністю. У контексті фізіології спорту, це зазвичай стосується здатності організму генерувати енергію за допомогою різних енергетичних систем (аеробних та анаеробних) і підтримувати високий рівень фізичної активності. Здатність м'язів виробляти енергію в анаеробних умовах, особливо під час короткочасних, високоінтенсивних фізичних навантажень, що включає використання фосфагенного шляху для швидкого отримання енергії та гліколітичного шляху для підтримки діяльності протягом декількох хвилин.

Важливо розуміти ці механізми для розробки ефективних тренувальних програм, які зосереджені на підвищенні анаеробних здібностей спортсменів, що є критично важливим для багатьох видів спорту, де необхідна швидка сила та витривалість. Анаеробна роботоздатність тісно пов'язана з м'язовою силою, потужністю і витривалістю [5]. Підходи, які оптимізують м'язову адаптацію до високоінтенсивних навантажень, важливі для підвищення анаеробної продуктивності. Розуміння біомеханічних аспектів м'язової роботи допомагає в розробці вправ, що максимально ефективно використовують м'язовий потенціал.

Тренування впливає на тіло неоднозначно, викликаючи гормональні та імунні реакції, які можуть або сприяти, або перешкоджати адаптації до навантажень. Розуміння цих відповідей дозволяє більш точно керувати інтенсивністю та обсягом тренувальних навантажень, забезпечуючи бажаний адаптаційний результат без ризику перетренованості або травм. Різні спортсмени мають різні фізіологічні профілі, що вимагає індивідуального підходу до тренувального процесу. Знання про фізіологічні особливості кожного атлета дозволяє адаптувати тренування таким чином, щоб максимально використовувати їхній потенціал і мінімізувати ризики.

Дослідження вносить важливий внесок у наукове розуміння факторів, що впливають на анаеробну роботоздатність у гандболі, що може сприяти подальшим дослідженням у цій області та в інших пов'язаних дисциплінах.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана у відповідності до тем: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022−2026 рр.

Мета дослідження – визначити найвагоміших показників забезпечення анаеробної працездатності гандболісток високої кваліфікації.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес жіночої гандбольної команди «Галичанка» (Львів).

Предмет дослідження – показники забезпечення анаеробної працездатності гандболісток високої кваліфікації.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної літератури, забезпечення анаеробної працездатності гандболісток високої кваліфікації. Нами використовувався метод факторного аналізу, який є одним із підходів до вивчення структури змінних у комплексних даних.

Метод головних компонент як статистичний метод, слугує для зменшення розмірності датасету, водночас зберігаючи якомога більше варіативності. Метод головних компонент шукає такі осі в даних, вздовж яких варіабельність є максимальною. Після того, як основні компоненти були виділені, варімаксне обертання застосовується для спрощення інтерпретації факторів – метод ортогонального обертання, який робить структуру факторів більш чіткою, розподіляючи варіативність більш рівномірно між факторами.

Критерій Кайзера необхідний для видалення незначущих факторів. Згідно з яким, фактори, значення власних чисел яких менше одиниці, вважаються незначущими і видаляються з подальшого аналізу. Усі методи разом дозволили нам ефективно аналізувати і інтерпретувати великі набори даних, виділяючи ключові фактори, які впливають на анаеробну роботоздатність гандболісток. Означене важливо для того, щоб зрозуміти, які аспекти тренувального процесу є найбільш значущими для підвищення спортивної ефективності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Застосування факторного аналізу передбачало метод головних компонент з варімаксним обертанням факторної матриці. Нами застосовувався критерій Кайзера, за допомогою якого вилучалися зовсім незначущі фактори.

Для визначення найвагоміших показників забезпечення анаеробної працездатності гандболісток високої кваліфікації експериментальної групи здійснено факторний аналіз, результати якого наведені в таблиці 1. Сумарний відсоток дисперсії трьох виявлених факторів складає 93,45%, що відображає загальну структуру анаеробної роботоздатності гандболісток високої кваліфікації на початку дослідження.

Таблиця 1

Факторна структура анаеробної роботоздатності гандболісток високої кваліфікації експериментальної групи

Фактори		% дисперсії	Найвагоміші показники узагальненого фактору	Факторне навантаження
1	КР	43,87	ПОШ, л/с	0,862
			УО, мл	0,923
			ФЖЄЛ, л	0,927
			МВЛ, л/хв	0,923
2	С	33,52	Торкання чотирьох кутів воріт, с	-0,872
			Ведення м'яча 30 м, с	-0,651
			РАнЛакМЕ, бали	0,854
			ПЛШ, Вт	0,842
3	З	16,06	Біг 30 м, с	-0,869
			Стрибок у довжину, см	0,672

Найбільший відсоток дисперсії (43,87%) серед гандболісток високої кваліфікації експериментальної групи припадає на кардіореспіраторний фактор (КР), який має вирішальне значення для забезпечення анаеробної роботоздатності, що є основою для витривалості та ефективності в ігрових видах спорту. Факторне навантаження, яке виявляє значні значення в таких показниках як пікова об'ємна швидкість (r=0,862), ударний об'єм (r=0,923), форсована життєва ємність легень (r=0,927) та максимальна вентиляція легень (r=0,923), ілюструє тісний зв'язок між кардіореспіраторною системою та анаеробними можливостями спортсменок. Визначені показники відіграють критичну роль в здатності спортсменів підтримувати високу інтенсивність зусиль протягом тривалого часу, що є життєво важливим для успіху у гандболі. Отримані дані необхідні для розробки більш цілеспрямованих тренувальних програм, які б акцентували увагу на покращенні кардіореспіраторної функції, тим самим підвищуючи анаеробну ефективність і загальну спортивну продуктивність.

Наступні дані демонструють, як спеціальна фізична підготовка впливає на анаеробні можливості спортсменок, займаючи значну частку варіативності аналізу. Суттєва доля дисперсії, яка припадає на спеціальну фізичну підготовленість (33,52%), вказує на інтегративний характер тренувальних впливів, що охоплюють широкий спектр моторичних вимог. Такі показники як торкання чотирьох кутів воріт (r=-0,872) і ведення м'яча на 30 м (r=-0,651) відображають технічну складову, в той час як РАнЛакМЕ (r=0,854) та потужність лівого шлуночка (r=0,842) акцентують увагу на анаеробній потужності і кардіореспіраторній ефективності.

Третій фактор, який об'єднує загальну фізичну підготовленість, вказує на тісну кореляцію між базовими фізичними властивостями та їх впливом на анаеробну роботоздатність. Факторне навантаження для бігу на 30 метрів (r=-0,862) та стрибка у довжину (r=0,672) підкреслює значення швидкісних і силових компонентів у загальному атлетичному профілі спортсменів.

Цифрові значення ілюструють не лише індивідуальні різниці у фізичних здібностях, але й важливість гармонійного розвитку всіх аспектів фізичної підготовленості для оптимізації анаеробного виконання. Подібне розуміння може слугувати основою для впровадження більш цілеспрямованих тренувальних методик, спрямованих на підвищення загальної спортивної продуктивності.

Результати факторного аналізу, які визначають рівень анаеробної роботоздатності гандболісток високої кваліфікації контрольної групи представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Факторна структура анаеробної роботоздатності гандболісток високої кваліфікації контрольної групи

Фактори		% дисперсії	Найвагоміші показники узагальненого фактору	Факторне навантаження
1	КР	42,25	ХОК, л/хв	0,772
			УО, мл	0,823
			РОвид, л	0,887
			МВЛ, л/хв	0,933
2	С	34,63	Торкання чотирьох кутів воріт, с	-0,882
			Ведення м'яча 30 м, с	-0,761
			РАнЛакМЕ, бали	0,754
			ПЛШ, Вт	0,812
3	З	16,95	Біг 30 м, с	-0,839
			Стрибок у довжину, см	0,692

Аналіз накопиченого відсотка дисперсії, що складає 93,83%, в контрольній групі гандболісток, є свідченням комплексного підходу до вимірювання їх функціонального стану. Значна частка дисперсії охоплює широкий спектр важливих змінних, включаючи показники серцево-судинної та дихальної систем, а також загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Показник є індикатором глибокого взаємозв'язку між різними аспектами фізичної кондиції, які в сукупності

визначають спортивну продуктивність, що підкреслює необхідність інтегрованого аналізу фізичних характеристик спортсменів, адже ізольоване вивчення окремих систем може не відображати повної картини фізичної підготовленості.

Розуміння цього комплексного зв'язку між різними фізичними системами і здібностями є ключовим для розробки ефективних тренувальних програм, які максимізують потенціал спортсменок, а також для прогнозування їхніх спортивних досягнень і запобігання травмам. Такий всебічний підхід до тренувального процесу забезпечує оптимальне використання ресурсів і часу, сприяючи розвитку висококваліфікованих, мультифункціональних гандболісток. Прийняття інтегрованого підходу означає, що тренування охоплюють різні фізичні, технічні, тактичні та психологічні компоненти, та забезпечує гармонійний розвиток спортсменів, де вони вчаться не тільки підтримувати фізичну форму, а й розвивати навички вирішення складних ігрових ситуацій, що підвищує їхню адаптивність і універсальність на полі [4]. Всебічний підхід дозволяє більш ефективно використовувати доступні тренувальні ресурси. Наприклад, програми, що інтегрують кардіотренування з технічними вправами, можуть скоротити час, необхідний для досягнення цільових результатів, а також зменшити загальну кількість тренувань, знижуючи ризик перетренованості.

За допомогою інтеграції різних тренувальних методик можна домогтися кращого перенесення навичок та фізичних здібностей у реальні ігрові умови, що дозволяє атлетам використовувати набуті фізичні здібності більш цілеспрямовано, що, в свою чергу, сприяє поліпшенню загальної ігрової ефективності.

Мультифункціональність є ключовим атрибутом у командних видах спорту. Гандболістки, які ефективно виконують різні ролі на полі, значно підвищують шанси своєї команди на успіх. Інтегративний тренувальний підхід дозволяє розвивати в спортсменках широкий спектр вмінь і фізичних якостей, необхідних для виконання різноманітних тактичних завдань.

У цьому випадку значний відсоток дисперсії, який складає 42,25%, що припадає на кардіореспіраторний фактор (КР), ілюструє фундаментальну роль серцево-судинної та дихальної систем у забезпеченні анаеробної роботоздатності у гандболісток високої кваліфікації. Високі факторні навантаження, які спостерігаються на показниках таких, як хвилинний об'єм крові (r=0,772), ударний об'єм (r=0,823), резервний об'єм видиху (r=0,887) та максимальна вентиляція легень (r=0,933), підкреслюють вирішальне значення цих параметрів у підтримці фізіологічного потенціалу для високоінтенсивних видів спорту.

Тим часом, трохи менший відсоток дисперсії (34,63%), який припадає на аспекти спеціальної фізичної підготовленості, демонструє комплексний вплив спеціалізованих тренувальних вправ, таких як торкання чотирьох кутів воріт (r=-0,882) та ведення м'яча на відстані 30 метрів (r=-0,761). Ці результати також підкреслюють важливість моніторингу лактату (РАнЛакМЕ, r=0,754) та потужності лівого шлуночка (r=0,812) як ключових індикаторів анаеробної спроможності та кардіореспіраторного здоров'я спортсменів.

Вагомість третього фактора, загальної фізичної підготовленості, знову ж таки підкреслює неперервний взаємозв'язок між базовими атлетичними здібностями та спеціалізованими навичками. Включення показників, таких як біг на 30 метрів (r=-0,839) та стрибок у довжину (r=0,692), свідчить про універсальність цих вимірів у контексті загальної спортивної підготовленості. Зазначені дані не тільки розкривають складність взаємодії між різними компонентами фізичної підготовленості, але й надають цінні вказівки для розробки більш цілісних та науково обгрунтованих тренувальних стратегій, які максимально використовують спортивний потенціал та забезпечують зростання анаеробної роботоздатності.

Фізіологічні системи організму (кардіореспіраторна, м'язова, нервова та ін.) не працюють ізольовано, а є частиною єдиної системи. При тренуванні, яке цілеспрямовано впливає на різні системи, забезпечується більш ефективна адаптація, що сприяє покращенню анаеробної роботоздатності. Наприклад, поєднання високоінтенсивних тренувань зі стійкістю розвиває не тільки м'язову силу, але й покращує кардіореспіраторну ефективність. Інтеграція функціональних вправ, які імітують специфіку спортивної діяльності, забезпечує кращу переносимість тренувальних ефектів на реальні змагальні умови [3]. За допомогою факторного аналізу можна виявити ключові аспекти, які впливають на продуктивність, і цілеспрямовано їх розвивати, тим самим підвищуючи анаеробну роботоздатність та загальну ефективність гандболісток.

Різні види фізичної активності вимагають різних механізмів вироблення енергії (аеробні, анаеробні лактатні та анаеробні алактатні шляхи). З розумінням взаємозв'язку цих шляхів у конкретної спортсменки можна точно налаштувати тренування для оптимізації використання та розвитку відповідних енергетичних систем. Тренування різного типу спричиняють різні гормональні та імунні відповіді. Розуміння цих відповідей дозволяє краще планувати тренувальні цикли, мінімізувати ризик травм та перетренування, а також забезпечити адекватний відновлювальний період [2]. Таким чином, використання комплексних даних та всебічний підхід до планування тренувальних процесів на основі фізіологічних механізмів і наукових даних забезпечує не тільки покращення анаеробної роботоздатності, але й загалом підвищує спортивну продуктивність, роблячи тренувальний процес максимально ефективним та цілеспрямованим.

Отримані результати проведеного факторного аналізу забезпечення анаеробної роботоздатності висококваліфікованих гандболісток свідчили про важливість добору засобів для підвищення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи.

Висновки. Дослідження підтверджує критичну роль кардіореспіраторного фактора у підвищенні анаеробної роботоздатності висококваліфікованих гандболісток. Високі значення факторних навантажень на показники, які характеризують роботу серцево-судинної та дихальної систем, підкреслюють необхідність акценту на цих компонентах у тренувальних програмах. Результати показують, що інтеграція різноманітних тренувальних впливів, які цілеспрямовано розвивають спеціальну та загальну фізичну підготовленість, сприяє загальному покращенню спортивної продуктивності. Використання специфічних вправ, таких як торкання кутів воріт та ведення м'яча, є важливим для розвитку технічних навичок, що взаємодіють з фізичною підготовленістю.

Застосування методів факторного аналізу та інших кількісних технік для оцінювання впливу тренувальних засобів дозволяє глибше зрозуміти механізми, які впливають на продуктивність спортсменів. Вищезазначені знання є фундаментальними для розробки більш ефективних, цілеспрямованих тренувальних стратегій.

Важливість адаптації тренувальних програм до індивідуальних потреб атлетів не може бути недооцінена. Індивідуальний підхід дозволяє максимізувати розвиток потенціалу кожного спортсмена, забезпечуючи не тільки кращі спортивні результати, але й оптимальне фізичне здоров'я та довголіття у спорті.

Вищезазначене забезпечує підґрунтя для подальших досліджень та інновацій у тренувальних методиках, спрямованих на максимізацію потенціалу спортсменів у швидкісних та силових дисциплінах.

Література

1.Бородай М. Інноваційні підходи до вдосконалення спортивної підготовки гандболістів високої кваліфікації: кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта. Київ: НУФВСУ. 2022. 61 с.

2.Дяченко М. В., Тищенко В. О., П'ятничук Д.В., П'ятничук Г.О., Марчук С.А. Дослідження функціонального стану гандболісток у тренувальному процесі. Olympicus. № 1. 2024. С. 43-50.

3.Дяченко М. В., Тищенко В. О. Фізичний та функціональний стан гандболісток у підготовчому періоді етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Спортивні ігри. № 1(31). 2024. С. 16-28.

4.Костюкевич В. М., Лисенчук Г. А., Перепелиця О. А. Загальні основи управління підготовки спортсменів. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер». 2018. С. 6–33.

5.Тищенко Д.Г., Соколова О.В., Тищенко В.О. Функціональні можливості гандболісток високої кваліфікації у підготовчому періоді підготовки. Спортивна наука та здоров'я людини. 2024. №1(11). С. 221-232.

References

1.Boroday M. (2022). Innovative Approaches to Enhancing the Sports Training of High-Qualification Handball Players: Qualifying Work for the Degree of Master: Spec. 017 "Physical Culture and Sports", Educational Program "Olympic Sport and Education". Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine. 61 p.

2.Dyachenko M.V., Tyshchenko V.O., Pyatnychuk D.V., Pyatnychuk G.O., Marchuk S.A. (2024). Research on the Functional State of Female Handball Players During the Training Process. Olympicus. No. 1. Pp. 43-50.

3.Dyachenko M.V., Tyshchenko V.O. (2024). Physical and Functional State of Female Handball Players in the Preparation Period of the Stage for Maximizing Individual Capabilities. Sports Games. No. 1(31). Pp. 16-28.

4.Kostyukevych V.M., Lysenchuk G.A., Perepelytsya O.A. (2018). General Principles of Athlete Training Management. Theoretical and Methodical Foundations of Managing the Training Process of Athletes of Various Qualifications: Collective Monograph / ed. by V. M. Kostyukevych. Vinnytsia: Planer LLC. Pp. 6–33.

5.Tyshchenko D.G., Sokolova O.V., Tyshchenko V.O. (2024). Functional Capabilities of High-Qualification Female Handball Players in the Preparation Period of Training. Sports Science and Human Health. No. 1(11). Pp. 221-232.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).04
УДК: 796.012.1:355.232-052

Анохін Євген Дмитрович
доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, м. Львів
https://orcid.org/0000-0001-5921-8774
Романчук Сергій Вікторович
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-2246-6587
Петрук Андрій Петрович
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, м. Львів
https://orcid.org/ :0000-0002-1372-3681

УПРАВЛІННЯ СИСТЕМОЮ "ЦІЛІСНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ" АРМІЇ США В УМОВАХ ЗНИЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ БОЙОВИХ РЕЗЕРВІВ: ДОСВІД ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

В статті проаналізовано структуру і механізм управління системою „Цілісне здоров'я та фізична активність" сухопутних військ США. Визначено, що у системі фізичної підготовки відбуваються зміни в залежності від умов ведення сучасних бойових дій, з урахуванням рівня фізичної підготовленості бойового резерву і новітніх технологій фізичного вдосконалення людини. Встановлено, що відповідальність за ефективність функціонування системи на рівні армії покладено на Секретаря армії (Міністра армії), у військових формуваннях (бригадах) – на їх командирів. Фахівцям з фізичної підготовки і здоров'я військовослужбовців в управлінні процесом їхнього фізичного вдосконалення відводиться консультативна, дорадча та інформаційно-аналітична функції. Також встановлено, що основною функцією управління фізичною підготовкою особового складу є політика – напрям діяльності керівників, що