Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Zb. nauk. pr. Kyiv; 12(185)24, pp. 166–169. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).35 [Ukrainian].

7. Yahupov VV. (2024). Metody doslidzhennia u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Research methods in physical education and sports] : navchalnyi posibnyk. Zhytomyr: «Yevro-Volyn», 556 p. [Ukraine].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).41

Сущенко Л. П.
докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри
фітнесу і адаптивного спорту
Українського державного університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID iD: https://orcid.org /0000-0002-2461-3739
Джуринський П. Б.,
професор, доктор педагогічних наук,
в.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спорту
Національного університету «Одеська політехніка», м. Одеса
ORCID iD : https://orcid.org /0000-0003-3102-9124
Філатова З. І.,
доцентка, кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри
фітнесу і адаптивного спорту
Українського державного університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID iD:* https://orcid.org /0000-0002-*6053-9601
Чустрак А. П.,
доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Національного університету «Одеська політехніка», м. Одеса
ORCID iD : https://orcid.org / 0000-0001-5706-4505
Царенко К. В.
кандидатка педагогічних наук,
доцентка кафедри терапії та реабілітації
Запорізького національного університету, м. Запоріжжя
***ORCID iD:* https://orcid.org/0000-0002-9228-8093**
Ладика П. І.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-1721-7196

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розкрито особливості професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту до науково-педагогічної діяльності. Наголошено, що ефективна підготовка фахівців цього профілю передбачає комплексне формування фахових знань, практичних умінь і науково-дослідних компетентностей, необхідних для здійснення якісної педагогічної роботи, організації та проведення наукових досліджень, упровадження інновацій у сфері фізичної культури і спорту. Підкреслено, що підготовка магістрів до науково-педагогічної діяльності є складним багатокомпонентним процесом, що інтегрує фундаментальну теоретичну підготовку, практичний досвід педагогічної діяльності та розвиток дослідницького потенціалу здобувачів. Вказано, що метою професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту до науково-педагогічної діяльності є: забезпечення майбутніх магістрів знаннями і навичками для якісної науково-педагогічної діяльності; виховання критичного мислення і здатності до самостійного наукового пошуку; розвиток педагогічного такту, лідерства та соціальної відповідальності в роботі з різними категоріями населення. Обґрунтовано, що синергія змістових компонентів, організаційно-педагогічних умов і педагогічних чинників забезпечує формування цілісної моделі професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту, спрямованої на досягнення високого рівня їхньої готовності до науково-педагогічної діяльності в умовах сучасного закладу вищої освіти.

Ключові слова: *професійна підготовка, майбутні магістри фізичної культри і спорту, методика викладання фахових дисциплін у закладах вищої освіти з основами коучингу і менторингу, методика викладання спеціалізованих дисциплін у закладах вищої освіти, психолого-педагогічні технології у фізичній культурі і спорті,*

методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої освіти, науково-педагогічна діяльність, заклади вищої освіти, спеціальність А 7 Фізична культура і спорт.

Sushchenko Liudmyla, Dzhurynskyi Petro, Filatova Zoya, Chustrak Anatoliy, Tsarenko Kateryna, Ladyka Petro. *Features of professional training of future master's students in physical culture and sports for scientific and pedagogical activity.*

The article reveals the features of professional training of future master's students in physical culture and sports for scientific and pedagogical activity. It is emphasized that effective preparation of specialists in this field requires the comprehensive formation of professional knowledge, practical skills, and research competencies necessary for high-quality teaching, the organization and implementation of scientific research, and the introduction of innovations in the field of physical culture and sports. It is noted that the preparation of master's students for scientific and pedagogical activity is a complex, multicomponent process that integrates fundamental theoretical training, practical pedagogical experience, and the development of students' research potential. The purpose of such training is to provide future master's students with the knowledge and skills required for effective scientific and pedagogical activity; to foster critical thinking and the ability to conduct independent research; and to promote pedagogical tact, leadership, and social responsibility in working with various population groups. It is substantiated that the synergy of content components, organizational and pedagogical conditions, and pedagogical factors ensures the formation of a holistic model of professional training for future master's students in physical culture and sports, aimed at achieving a high level of readiness for scientific and pedagogical activity within modern higher education institutions.

Keywords*: professional training, future master's students in physical culture and sports, methodology of teaching professional disciplines in higher education institutions with elements of coaching and mentoring, methodology of teaching specialized disciplines in higher education institutions, psychological and pedagogical technologies in physical culture and sport, methodology of teaching sports-pedagogical disciplines in institutions of higher education, scientific and pedagogical activity, higher education institutions, specialty A7 Physical Culture and Sports*.

Постановка проблеми. Підготовка майбутніх магістрів спеціальності А7 Фізична культура і спорт у контексті сучасних вимог вищої освіти України та глобальних тенденцій розвитку спортивної науки передбачає формування комплексу компетентностей, що забезпечують їхню готовність до науково-педагогічної діяльності**.** Науково-педагогічна діяльність магістра фізичної культури і спорту поєднує два ключових напрями**:** дослідницьку діяльність**,** спрямовану на створення нового знання, аналіз наукових фактів, обґрунтування методик; педагогічну діяльність**,** яка включає організацію, проведення, оцінювання й рефлексію освітнього процесу в закладах вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці приділяли свою увагу професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Так, О. Тимошенко досліджував наукові основи підготовки фахівців з фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах (Тимошенко О., 2014); С. Табінська розглядала моніторинг психологічних, фізичних і соціальних якостей у здобувачів ступеня вищої освіти «магістр» фізичної культури і спорту (Табінська С., 2017); Л. Денисова вивчала професійну підготовку майбутніх магістрів фізичної культури і спорту з використанням інформаційно-комунікаційних технологій: теорію та методику (Денисова Л., 2020); Н. Головченко вивчала сучасні підходи до професійної підготовки магістрів фізичного виховання (Головченко Н., 2021); В. Шандригось і
П. Ладика вивчали науково-педагогічну практику у підготовці магістрів з фізичної культури і спорту (Шандригось В., Ладика П., 2022); Т. Плачинда і Т. Гулько акцентували увагу на науковій складовій професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту (Плачинда Т., Гулько Т., 2023); А. Королянчук і Ю. Мосейчук вивчали сучасні погляди щодо організації освітнього процесу для фахівців фі3ичної культури та спорту (Королянчук А., Мосейчук Ю., 2023); Мішин С., Стасенко О. досліджували професійне самовдосконалення майбутніх магістрів фізичного виховання у процесі навчально-пізнавальної діяльності (Мішин С., Стасенко О., 2023); С. Горохов і С. Яременко розглядали методологічні підходи у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (Горохов С., Яременко С., 2024).

Незважаючи на значний доробок наукових праць, питання, пов'язані з професійною підготовкою майбутніх магістрів фізичної культури і спорту до науково-педагогічної діяльності, залишаються не вирішеними.

Мета статті – проаналізувати та теоретично обґрунтувати особливості професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту до науково-педагогічної діяльності, виявити ключові компоненти, умови та педагогічні чинники, що забезпечують формування їхньої професійної компетентності, наукового мислення, педагогічної майстерності та готовності до ефективного здійснення освітнього процесу у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у сучасних закладах вищої освіти, як зазначають С. Горохов і С. Яременко, є складним процесом, що ґрунтується на наукових принципах та спрямований на розвиток професіоналізму здобувачів освіти. Саме це забезпечує їхню конкурентоспроможність на ринку праці [2, с. 96].

Однією з характерних рис сучасного стану педагогічної освіти, на думку А. Королянчука і Ю. Мосейчука, є не стільки механічне нарощування інновацій, скільки дбайливе збереження традицій, опора на фундаментальні педагогічні цінності, а також гармонійне поєднання нових форм, методів, засобів і технологій навчання – педагогічних інновацій. Розв'язання цього завдання є необхідним передусім для забезпечення мобільності майбутнього педагога у професійній діяльності та реалізації його особистісного творчого потенціалу [5, с. 45].

Вчена Г. Яворська трактує поняття «педагогічна освіта магістрів» як багатофункціональний, відкритий і самостійний цикл педагогічної підготовки, що вирізняється власними функціями, метою, змістом, формами та методами. На її думку, він функціонує завдяки реалізації складних організаційних та змістово-процесуальних взаємозв'язків [11, с. 238].

Науково-педагогічна практика є завершальним етапом у системі практичної підготовки магістра з фізичної культури і спорту. Як зазначають В. Шандригось і П. Ладика, саме в цей період остаточно формуються основи професійної діяльності, практичні вміння та навички, професійні здібності майбутнього фахівця, а також його ставлення до педагогічної професії. У подальшому ці якості розвиватимуться та поглиблюватимуться під час стажування [10]. Вчені С. Мішин і О. Стасенко вказують на те, що педагогічна практика є важливим чинником професійного становлення майбутніх фахівців: вона спонукає студентів до активної підготовки й усвідомленого вибору майбутньої професійної діяльності, підвищує рівень їхньої професійної активності, формує стійкий інтерес до навчання та збагачує практичний досвід, що стане вагомою основою для подальшої кар'єри викладача закладу вищої освіти [6, с. 49].

Наукова складова професійної підготовки здобувачів вищої освіти, за твердженням Т. Плачинди і Т. Гулько, сприяє формуванню розвинутого наукового світогляду, становленню високої культури мислення та розумінню основних закономірностей розвитку науки, культури й суспільства загалом, а також місця людської особистості в цьому процесі [7 с. 96]. Вона забезпечує оволодіння універсальними методологічними принципами, нормами та підходами наукового пошуку; орієнтацію на високі моральні цінності й розвинений естетичний смак; засвоєння загальнолюдських гуманістичних духовних цінностей. Крім того, наукова складова сприяє розвитку здатності до критичного аналізу, оцінювання й синтезу нових і складних ідей, а також до розв'язання важливих соціальних, наукових, культурних, етичних та інших проблем [7, с. 96].

С. Табінська зазначає, що якісна підготовка майбутніх магістрів фізичної культури і спорту, які мають бути здатними не лише зміцнювати здоров'я молодого покоління, а й здійснювати науково-дослідну та організаційно-управлінську діяльність у відповідній сфері, неможлива без урахування психолого-педагогічних особливостей кожного здобувача та специфіки його індивідуального когнітивного розвитку [8, с. 232].

Науковець Р. Карпюк підкреслює, що у сучасних умовах творчий педагог – це насамперед дослідник, який володіє науковим психолого-педагогічним мисленням, високим рівнем педагогічної майстерності, певною дослідницькою сміливістю, розвиненою педагогічною інтуїцією, здатністю до критичного аналізу, внутрішньою потребою у професійному самовихованні та активному використанні передового педагогічного досвіду [4].

Професійна підготовка майбутніх магістрів фізичної культури і спорту до науково-педагогічної діяльності є цілісним багатокомпонентним процесом, який забезпечує формування системи професійних знань, умінь, навичок і ціннісних орієнтацій, необхідних для результативної роботи у закладах вищої освіти. Вона охоплює інтеграцію теоретичних положень педагогічної науки, практичного педагогічного досвіду, дослідницької діяльності та здатності застосовувати інноваційні технології навчання. Майбутні магістри фізичної культури і спорту опановують методики активізації студентів до самостійного навчання, формування мотивації, проведення лекцій, семінарів, практичних і лабораторних занять із використанням сучасних педагогічних технологій.

Науковими основами професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту є : спирання на сучасні парадигми освіти –студентоцентроване навчання**,** компетентнісний підхід, освітні результати (learning outcomes); відповідність Національній рамці кваліфікацій; інтеграція педагогічних, психологічних, біологічних і спортивно-методичних знань; орієнтація на міжнародні стандарти підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту (UNESCO, WHO, EU Standards for Sport Education).

Принципами професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту є: науковість (опанування методології та методів наукових досліджень**);** практична спрямованість (науково-педагогічна практика); міждисциплінарність (фізична культура і спорт + педагогіка + ІТ-технології); індивідуальна траєкторія навчання (вибіркові дисципліни, наукові гуртки здобувачів); академічна доброчесність (антиплагіат, етика досліджень, коректне цитування).

Одним із ключових компонентів цієї підготовки є змістово-теоретичний компонент, що передбачає засвоєння фундаментальних знань з професійно-орієнтованих навчальних дисциплін. Практико-орієнтований компонент спрямований на формування педагогічних умінь, професійної майстерності, організаційних навичок, розвитку культури педагогічної взаємодії в процесі науково-педагогічної практики**.** Важливою складовою є дослідницький компонент, який забезпечує розвиток здатності до наукового пошуку, критичного аналізу, логічного мислення, інтерпретації результатів досліджень і представлення їх у науковому просторі.

Успішність формування готовності до науково-педагогічної діяльності залежить від певних умов, серед яких провідними є: інтеграція теорії, практики та наукових досліджень; наявність сучасного освітнього середовища; педагогічне наставництво; створення умов для самореалізації та творчості; академічна доброчесність і дослідницька етика.

Освітній процес має бути структурований так, щоб студенти одночасно здобували теоретичні знання, закріплювали їх під час практики та розвивали через власну дослідницьку діяльність.

Використання інноваційних технологій (цифрові платформи, мультимедійні засоби, тренінгові методики), оновлене програмне забезпечення, лабораторії та спортивні комплекси підвищують якість підготовки.

Професійна підтримка досвідчених викладачів сприяє формуванню педагогічної культури, умінню будувати взаємодію з аудиторією, організовувати освітній процес, упевнено проводити заняття.

Розвиток індивідуальних здібностей, участь у студентських наукових товариствах, кафедральних заходах, залучення до проєктної діяльності стимулюють професійне зростання магістрантів.

Формування ціннісних орієнтацій, відповідального ставлення до наукового пошуку, дотримання етичних норм є важливою умовою становлення майбутнього педагога-науковця.

Педагогічні чинники, що впливають на якість підготовки:

1. Компетентність науково-педагогічних працівників. Професійний рівень науково-педагогічних працівників, їхня методична культура, вміння застосовувати сучасні технології навчання безпосередньо визначають якість підготовки магістрантів.

2. Використання інтерактивних методів навчання. Дискусії, моделювання педагогічних ситуацій, рольові та ділові ігри, тренінги розвитку комунікативних якостей підвищують мотивацію й формують професійні навички.

3. Індивідуалізація освітнього процесу. Урахування індивідуальних потреб, рівня підготовки, наукових інтересів здобувачів сприяє персоналізованому розвитку їхніх компетентностей.

4. Мотиваційні чинники. Позитивна мотивація до науков-педагогічної діяльності, інтерес до науки, прагнення до професійного зростання є важливою психологічною основою для ефективної підготовки.

5. Реалізація міждисциплінарного підходу. Комбінація знань із галузей педагогіки, психології, анатомії, фізіології, біомеханіки, адаптивного спорту забезпечує цілісний професійний розвиток.

Інноваційні підходи та сучасні освітні технології : коучинг та менторинг як сучасні форми педагогічної взаємодії; **інтерактивні методи**: кейс-метод, проєктне навчання, тренінги, моделювання ситуацій; використання мобільних додатків; створення електронного портфоліо майбутніх магістрів фізичної культури і спорту. Освоєння сучасних цифрових платформ, інтерактивних методів навчання, дистанційних технологій і засобів контролю за станом здоров'я, що підсилюють ефективність освітнього процесу і наукової роботи.

Педагогічна майстерність майбутніх магістрів фізичної культури і спорту майбутнього магістра включає : уміння чітко й логічно викладати навчальний матеріал; володіння методикою організації аудиторного і позааудиторного навчання; управління навчальною групою; застосування інклюзивних принципів і диференційованого навчання; формування здоров'язбережувальних компетентностей здобувачів.

Таким чином, підготовка магістрів фізичної культури і спорту до науково-педагогічної діяльності є багатовимірним і комплексним процесом, що включає змістовий, методичний, практичний, інноваційний та дослідницький компоненти. Підготовка майбутніх магістрів фізичної культури і спорту до науково-педагогічної діяльності характеризується збалансованістю теоретичних знань, практичних умінь і наукових компетенцій, що формує висококваліфікованих фахівців, здатних впливати на розвиток сфери через викладання, дослідницьку роботу і управлінську діяльність. Сучасний фахівець повинен володіти педагогічною майстерністю, науково-дослідницькою культурою, цифровою грамотністю, навичками комунікації, бути здатним до створення та впровадження ефективних освітніх і тренувальних програм. Така інтегрована підготовка забезпечує конкурентоспроможність випускників, їхню готовність працювати у системі вищої освіти, професійному спорті, фітнес-індустрії, наукових установах і реабілітаційно-оздоровчих центрах.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на розгляд питань удосконалення змісту, форм і методів професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту до науково-педагогічної діяльності та вивчення ефективності інтеграції інноваційних освітніх технологій, коучингових і менторингових підходів у процес підготовки здобувачів вищої освіти.

Література

1.Головченко Н. В. Сучасні підходи до професійної підготовки магістрів фізичного виховання. Педагогіка та психологія професійної освіти. 2021. № 2. С. 45–50.

2.Горохов С., Яременко, С. Методологічні підходи у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Педагогічні науки.* 2024. №1. С. 96–102. URL : https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308746.

3.Денисова Л. В. Професійна підготовка майбутніх магістрів фізичної культури і спорту з використанням інформаційно-комунікаційних технологій: теорія та методика : монографія. Київ: 2020. 462 с.

4.Карпюк Р. П. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до розв'язання педагогічних ситуацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Вінниця, 2005. 24 с.

5.Королянчук А., Мосейчук Ю. Сучасні погляди щодо організації освітнього процесу для фахівців фіЗичної культури та спорту. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2023. Випуск 40. С. 43-46.

6.Мішин С., Стасенко О. Професійне самовдосконалення майбутніх магістрів фізичного виховання у процесі навчально-пізнавальної діяльності. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2023. №1. С. 48–54. https://doi.org/10.31891/pcs.2023.1.7

7.Плачинда Т., Гулько Т. Наукова складова професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, 2023. Вип. 64. С. 162-168. http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/767

8.Табінська С. Моніторинг психологічних, фізичних і соціальних якостей у здобувачів ступеня вищої освіти «магістр» фізичної культури і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 231–235.

9.Тимошенко О. В. Наукові основи підготовки фахівців з фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах: монографія. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. 320 с.

10. Шандригось В. І., Ладика П. І. Науково-педагогічна практика у підготовці магістрів з фізичної культури і спорту : програма навчальної дисципліни. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. 20 с.

11. Яворська Г. Х. Підготовка магістрів в умовах ступеневої освіти: теоретичні засади. Наука і освіта. 2013. № 1-2. С. 238–241.

References

1.Holovchenko, N. V. (2021). Modern approaches to the professional training of master's students in physical education. Pedagogy and Psychology of Professional Education, (2), 45–50.

2.Horokhov, S., & Yaremenko, S. (2024). Methodological approaches in the professional training of future specialists in physical culture and sports. Pedagogical Sciences, (1), 96–102. https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308746

3.Denysova, L. V. (2020). Professional training of future masters of physical culture and sports using information and communication technologies: Theory and methodology (Monograph). Kyiv.

4.Karpiuk, R. P. (2005). Preparation of future physical education teachers for solving pedagogical situations (Author's abstract of PhD thesis). Vinnytsia.

5.Korolianchuk, A., & Moseichuk, Yu. (2023). Modern views on the organization of the educational process for specialists in physical culture and sports. Bulletin of the Precarpathian University. Physical Culture, 40, 43–46.

6.Mishyn, S., & Stasenko, O. (2023). Professional self-improvement of future masters of physical education in the process of educational and cognitive activity. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, (1), 48–54. https://doi.org/10.31891/pcs.2023.1.7

7.Plachynda, T., & Hulko, T. (2023). The scientific component of the professional training of future specialists in physical culture and sports. Scientific Bulletin of Izmail State University of Humanities, 64, 162–168. http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/767

8.Tabinska, S. (2017). Monitoring of psychological, physical, and social qualities of students obtaining the master's degree in physical culture and sports. Sports Bulletin of the Dnieper Region, (1), 231–235.

9.Tymoshenko, O. V. (2014). Scientific foundations of training specialists in physical culture and sports in higher educational institutions (Monograph). Kyiv: National Pedagogical Dragomanov University.

10. Shandryhos, V. I., & Ladyka, P. I. (2022). Scientific and pedagogical practice in the training of masters of physical culture and sports: Academic discipline program. Ternopil: Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University.

11. Yavorska, H. Kh. (2013). Master's training in the context of multilevel education: Theoretical foundations. Science and Education, (1–2), 238–241.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).42
УДК: 796.015

Файдевич В.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0001-8432-3074
Гребік О.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0001-5255-7263
Саєнко А.О.
викладач циклової комісії фізичного виховання
Фахового коледжу Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка,
м. Кременець
https://orcid.org/0009-0000-5276-7551
Сиротюк С.М.
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
імені Тараса Шевченка, м. Кременець
https://orcid.org/0000-0003-3123-7169
Гурковський О.М.
викладач циклової комісії фізичного виховання
Фахового коледжу Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка,
м. Кременець
https://orcid.org/0009-0001-7890-227X

ВПЛИВ МЕТОДИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Спеціальна витривалість є одним із ключових чинників, що визначають успішність юних баскетболістів. Баскетбол характеризується інтенсивними і повторюваними діями: швидкими ривками, стрибками, різкими змінами напрямку, боротьбою за м'яч і високим темпом гри. Усі ці елементи потребують не просто загальної фізичної