9.Shepelenko, T., Bodrenkova, I., Moshenska, T., Luchko, O., & Dovzhenko, S. (2023). Alhorytm vidnovlennia trenuvalnoho protsesu sportsmeniv sportyvnoi aerobiky pid chas «voiennoho stanu» v Ukraini. Scientific Collection «InterConf+», (33(155), 530–539. https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.05.2023.046

10.Cachón-Zagalaz, Javier, Hanrriette Carrasco-Venturelli, María Sánchez-Zafra, and María Luisa Zagalaz-Sánchez. 2023. "Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review" Children 10, no. 4: 659. https://doi.org/10.3390/children10040659

11. Kravchuk, T. M., Karpunets, T. V., & Podchasova, K. V. (2022). Development of coordination abilities in children of primary school age in the process of sports aerobics in groups of primary training. Health-saving technologies, rehabilitation and physical therapy, 3(1), 127-134.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).11
УДК: 796.8

Данько Г.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
Данько Т.Г.
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії СБУ, м. Київ
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Єретик А.А.
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри спорту та фітнесу,
Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ
Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет, Ірпінь
Живолович С.А.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет, Ірпінь

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

У даній статті розглядаються питання, які направлені на розвиток вільної боротьби, у підлітковому періоді розвитку дитини. Один із найважчих, не дарма його називають «перехідний» та «переломний», «важкий» чи навіть «критичний». Ці назви повною мірою відображають всю складність і важливість процесів, що відбуваються у цьому віковому періоді. Перехід із дитинства у доросле життя становить основний зміст цього періоду. У цьому віці відбуваються якісно разючі зміни, з'являються психічні та фізичні елементи дорослішання. Гормональна перебудова організму веде до змін у самосвідомості, комунікацій з дорослими та ровесниками, зміні способів спілкування з навколишнім світом, появі нових інтересів. З'являється новий погляд на зміст морально-етичних норм, що формують поведінку, діяльність та спілкування з оточуючими.

Відмінною рисою розвитку сучасної вільної боротьби є зростання атлетизму та загальної фізичної підготовки спортсменів. Головною умовою високої ефективності фізичної підготовки борців у підлітковому періоді є суворий облік вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей спортсменів та окремих етапів розвитку підлітків, характерних для цього періоду.

Ключові слова: *вільна боротьба, загальна фізична підготовка, процес, вплив, рухові навички і вміння, спортивне тренування, підлітки, фізичні якості.*

Danko Grigory, ***Danko Taras, Heretic Anatoly, Krupenya Svitlana, Zhivolovych S. Development of physical qualities of teenage freestyle wrestlers***. *This article deals with issues aimed at the development of free wrestling in the adolescent period of child development. One of the most difficult, it is not for nothing that it is called "transitional" and "turning point", "difficult" or even "critical". These names fully reflect the complexity and importance of the processes taking place in this age period. The transition from childhood to adulthood is the main content of this period. At this age, qualitatively striking changes occur, mental and physical elements of growing up appear. Hormonal restructuring of the body leads to changes in self-awareness, communication with adults and peers, changes in ways of communicating with the surrounding world, emergence of new interests. A new look at the content of moral and ethical norms that shape behavior, activity and communication with others is emerging.*

A distinctive feature of the development of modern freestyle wrestling is the growth of athleticism and general physical training of athletes. The main condition for the high efficiency of physical training of wrestlers in the adolescent period is a strict

accounting of the age and individual anatomical and physiological characteristics of athletes and individual stages of adolescent development, characteristic of this period.

Sports training, as a separate type of physical training, is a specially organized and consciously managed pedagogical process, the purpose of which is to improve or maintain at the required level basic and special developed physical qualities, various motor skills and abilities, high functional capabilities of human organs and systems, as well as knowledge related to them.

General physical training is a process of harmonious development of the main physical qualities that have a positive effect on achieving results in a specific sport and the effectiveness of building the training process as a whole.

Keywords: *freestyle wrestling, general physical training, process, impact, motor skills and abilities, sports training, teenagers, physical qualities.*

Постановка проблеми. Нині у тренувальному процесі активно створюється можливість застосування сучасних педагогічних технологій, основу яких лежать досягнення науково-технічного прогресу. Навчання спортивної боротьби є формуванням системи знань, навичок та умінь, що є основою специфічної діяльності. Навчання та тренування з боротьби здійснюються відповідно до програм. Головне завдання тренера полягає в раціональній та правильній побудові тренувального процесу, вмілому застосуванні різних педагогічних технологій, засобів та методів фізичної та техніко-тактичної підготовки, спрямованих на вирішення поставлених перед ними завдань [2].

Проблема на соціально-педагогічному рівні зумовлена протиріччям між зростаючою значимістю спорту як одного з пріоритетних напрямів розвитку соціальної політики та недостатньою модернізацією дитячого спорту, в тому числі вільної боротьби. Світова практика містить багатий досвід підготовки спортсменів різного рівня, проте він не завжди враховується в процесі навчання дітей. Визначаються протиріччя, що склалися в теорії та практиці, застосування педагогічних технологій у тренувальному процесі, спрямованим на розвиток фізичних якостей у підлітків, які займаються вільною боротьбою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальна фізична підготовка є інструментом для комплексного розвитку всіх основних фізичних якостей спортсмена: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності [3].

Фізична підготовленість спортсмена безпосередньо з його спеціалізацією, так як для досягнення результату в одних видах спорту потрібний розвиток швидкісно-силових якостей, в інших необхідний рівень розвитку витривалості; по-третє – координаційні здібності, а по-четверте – комплексний розвиток всіх фізичних якостей загалом.

Спортивне тренування, як окремий вид фізичної підготовки, є спеціально організованим і свідомо керованим педагогічним процесом, метою якого є вдосконалення або підтримання на необхідному рівні основних і спеціальних розвинених фізичних якостей, різних рухових навичок і умінь, високих функціональних можливостей органів і систем людини, а також знань, пов'язаних з ними [1].

Поділяють фізичну підготовку, на дві складові: на загальну (ЗФП) та спеціальну фізичну підготовку (СФП).

Загальна фізична підготовка є процесом гармонійного розвитку основних фізичних якостей, що надають позитивний вплив на досягнення результатів у конкретному виді спорту та ефективність побудови тренувального процесу в цілому

Спеціальна фізична підготовка являє собою тренувальний процес, спрямований на розвиток спеціальних рухових якостей, що суворо відповідають вимогам та специфіці конкретного виду спорту, а також особливостям ведення діяльності в ньому.

Спеціальна фізична підготовка виходить з попередньої ЗФП, служить у розвитку специфічних фізичних якостей, необхідні досягнення максимальних спортивних результатів [4].

Основним методом розвитку сили є метод повторних зусиль - повторний метод. Важливим тренувальним фактором у цьому методі є кількість повторень вправи. Метод передбачає виконання вправи в середньому темпі з обтяженнями навколограничної та граничної ваги. Велика увага приділяється силовим вправам, що дозволяють вибірково впливати на розвиток окремих груп м'язів, що несуть найбільше навантаження при виконанні вправ. Повторно-серійний метод характеризується багаторазовим виконанням одного і того ж або близьких за своєю спрямованістю, що тренує, вправ. Відмінні риси цього методу – висока інтенсивність роботи та об'ємне навантаження. Повторно-серійний метод передбачає кілька виконань вправ з оптимальними паузами відпочинку (серія), які повторюються кілька разів. Між серіями пауза відпочинку триваліша. Кількість повторень у серії, кількість серій у тренуванні визначаються поточним станом та рівнем підготовленості спортсмена, завданнями тренування, режимом виконання вправи.

Мета дослідження. Теоретичне та експериментальне обґрунтування педагогічної технології використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Теоретично охарактеризувати вільну боротьбу як виду спорту.
2. Розглянути фізіологічні особливості підліткового віку.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичних аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, анкетування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2026 роки за темою 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної і змагальної

діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (державний реєстраційний номер 0121U108940).

Виклад основного матеріалу дослідження.

Анкетування – один з видів опитування, методу збору первинної інформації про об'єктивні та суб'єктивні факти зі слів опитуваного. Цей метод дозволяє з високою оперативністю отримувати інформацію та організовувати масовий збір інформації; володіє відносною легкістю підготовки та проведення досліджень та обробки результатів.

Тренерам пропонувалося відповісти на такі питання:

1. Чи існує, на Вашу думку, проблема застосування на практиці педагогічних технологій використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці?

2. Розвиток якої фізичної якості, на Вашу думку, є найпріоритетнішим у підлітковому віці?

3. На який вид фізичної підготовки, на Вашу думку, необхідно наголошувати на підготовці борців підліткового віку?

4. Яка педагогічна технологія використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці, на Вашу думку, є найпріоритетнішою?

Консультації та опитування провідних дитячих тренерів проводились у кількості 10 осіб. Узагальнення теоретичної інформації проводилося з урахуванням даних, одержаних у результаті опитування дитячих тренерів. У результаті аналізу отриманої інформації було позначено найважливіші напрями пошуку методичних рішень щодо визначення організації тренувального процесу у вільній боротьбі, вкладених у вдосконалення фізичної підготовки.

Педагогічне спостереження було спрямовано вивчення особливостей тренувальної діяльності спортсменів підліткового віку, які займаються вільною боротьбою. Спостереження проводилися у природних умовах навчально-тренувальних занять [6, 7].

Для вивчення стану проблеми використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці було розроблено анкету, яка дозволила провести соціологічне опитування дитячих тренерів, які представляють ДЮСШ та спортивні секції з вільної боротьби у кількості 10 осіб. Розглядаючи методику розвитку фізичних якостей, тренери, відповідаючи на запитання «Чи існує, на Вашу думку, проблема застосування на практиці педагогічних технологій використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці?», у більшості випадків наголосили на її наявності (88%). 12% тренерів такої проблеми не знаходять (рис. 1).

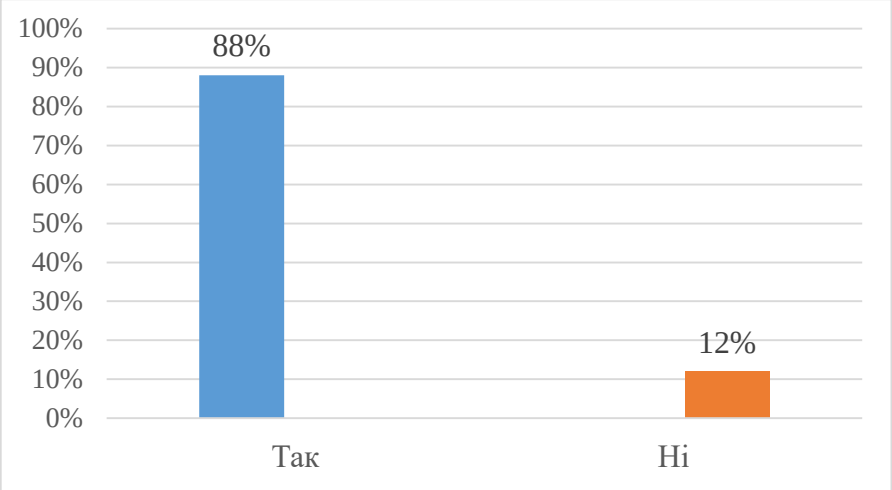


Рис. 1. Наявність проблеми застосування практично педагогічних технологій використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю в підлітковому віці на думку тренерів

На питання «Розвиток якоїсь фізичної якості, на Вашу думку, є найбільш пріоритетним у підлітковому віці?» Думки респондентів розділилися: спритність відзначили 83,61%; чинність – 78,69%; швидкість – 75,41%; координацію – 70,49%; гнучкість – 67,21%; витривалість - 55,74% (рис. 2).

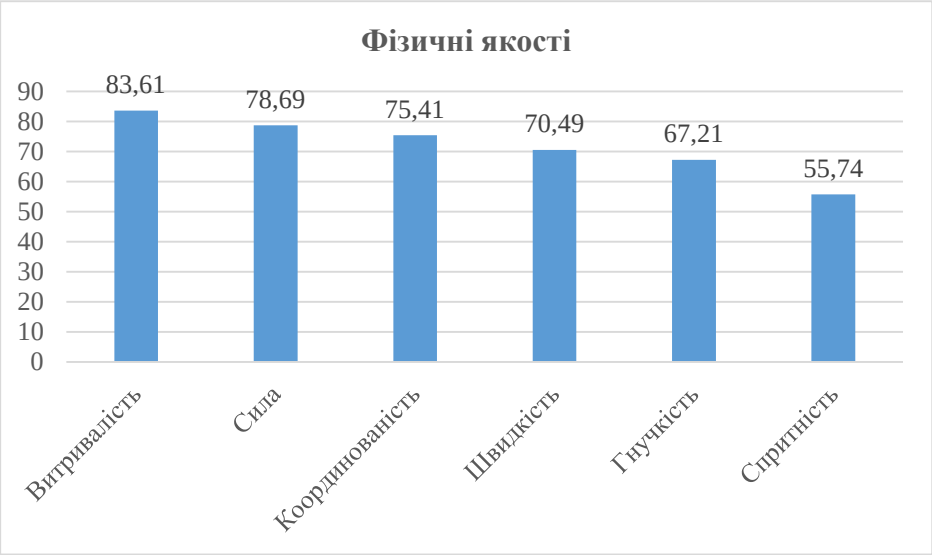


Рис. 2. Розвиток найбільш пріоритетної фізичної якості у підлітковому віці на думку тренерів

На запитання: «На який вид фізичної підготовки, на Вашу думку, необхідно наголошувати на підготовці борців підліткового віку?», 67% тренерів зазначили, що в цьому віці загальна фізична підготовка необхідніша. 33% тренерів наголошують на необхідності спеціальної фізичної підготовки (рис. 3).

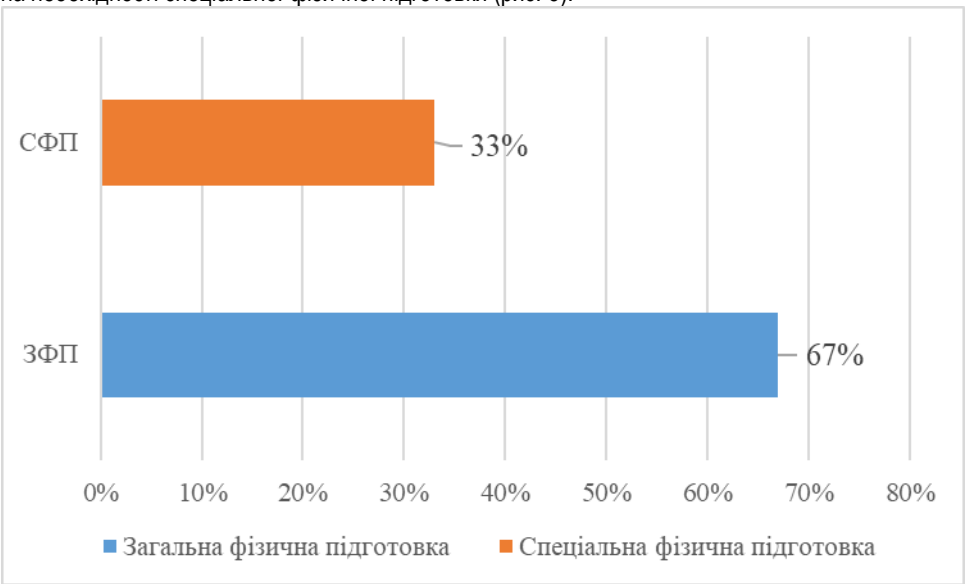


Рис. 3. Необхідний вид фізичної підготовки борців підліткового віку на думку тренерів

Наступне питання: «Яка педагогічна технологія використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці, на Вашу думку, є найпріоритетнішою?». Відповідаючи на це питання, тренерам необхідно було розподілити методи, що застосовуються для розвитку фізичних якостей, за їхньою пріоритетністю. Було отримано такі відповіді: повторний метод відзначили 20% тренерів; рівномірний – 17%; інтервальний – 53%; змагальний – 10% (рис. 4).

У ході анкетування було встановлено, що у підлітковому віці для покращення фізичної підготовки необхідно приділяти увагу загальній фізичній підготовці. Респонденти зазначили, що в цьому віці найбільш важливим є розвиток таких фізичних якостей, як витривалість, сила та координованість, а інтервальний метод тренування найбільш ефективний для підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей [5]. Далі, з метою вивчення впливу на розвиток найбільш пріоритетних фізичних якостей у борців вільного стилю підліткового віку, було проведено педагогічний експеримент, у якому для розвитку необхідних якостей використовувалися вправи з арсеналу різних силових видів спорту, які виступають як загальної фізичної підготовки у вільній боротьбі. Для виконання вправ застосовувалися повторний, інтервальний та круговий методи тренувань.

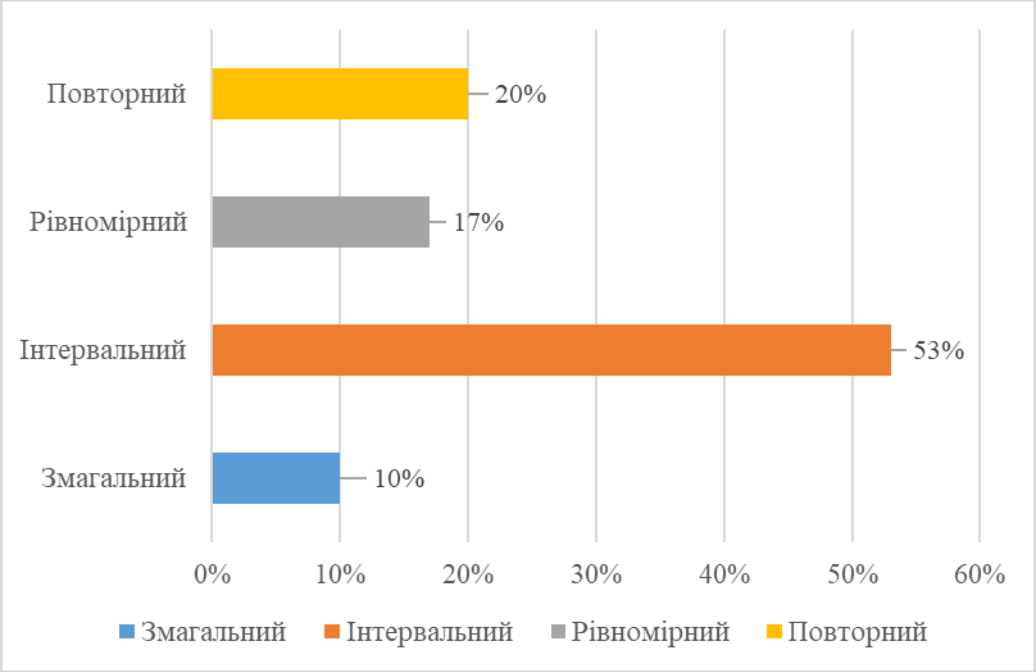


Рис. 4. Найчастіше застосовувані методи розвитку фізичних якостей на думку тренерів

Завдання експерименту полягає у виявленні ефективності запропонованого тренувального методу. Усі вправи, створені задля розвитку найважливіших у підлітковому віці фізичних якостей, вимагають підвищеної уваги й технічно правильного виконання. Тому, для більшої ефективності, вправи на витривалість і координацію найбільше доцільно проводити в першу половину занять, коли юні спортсмен ще не втомилися, а вправи на розвиток силових якостей – у завершальній частині тренування. Слід зазначити, що дані вправи не слід застосовувати у великій кількості, тривалими серіями і тривалий час, вони досить стомлюючі, а значить, перестають надавати тренуючий вплив. У еексперименті взяли участь 20 борців вільного стилю підліткового віку, які були поділені на дві групи, контрольну та експериментальну, по 10 спортсменів у кожній. У навчально-тренувальний процес борців, що входять до експериментальної групи, нами було введено додаткові вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей. Контрольна група тренувалася без змін за стандартним тренувальним планом, рекомендованим для спеціалізованих ДЮСШ зі спортивної боротьби. У тренувальному процесі експериментальної групи застосовувалася спеціально розроблена програма фізичної підготовки.

Враховуючи всі розглянуті принципи, методи та характеристики засобів розвитку фізичних здібностей, можна визначити коло спеціальних вправ, які будуть застосовуватись у педагогічному експерименті, спрямованому на розвиток фізичних здібностей підлітків, які займаються вільною боротьбою. Одна з головних вимог, яку слід враховувати у процесі складання тренувальних занять, полягає в тому, щоб засоби, що вводяться в тренування, регулярно та поступово оновлювалися та ускладнювалися. Зміст програми фізичної підготовки, використовувані засоби, методи та форми організації занять є методикою розвитку фізичних якостей підлітків, які займаються вільною боротьбою. А її апробація практично становить зміст нашого подальшого дослідження. При плануванні тренувань, спрямованих на підвищення рівня силової підготовки, особливу увагу необхідно звертати на зміни в організмі, тих що займаються, викликані процесом статевого дозрівання. Для підвищення рівня швидкісно-силової підготовки рекомендується включати такі вправи:

1. Вправи на подолання ваги тіла, підтягування, віджимання.
2. Вправи зі снарядами, гантелями, гирями.
3. Вправи, створені задля подолання опору джгутів, еспандерів, перетягування каната.
4. Вправи в парах з партнером рівної, тяжчої ваги або легшої ваги. До виконання спеціально-підготовчих вправ з обтяженням необхідно поставитися з особливою увагою. Незважаючи на «зовнішню» подібність із змагальною вправою, робота м'язів часто різна. У роботі з гумовими джгутами подолання його опору потребує прояву спортсменами протилежної роботи м'язів. Перенасичення силової роботи з обтяженням може погіршити координацію роботи м'язів та ритмічну структуру руху.

У тренуваннях, спрямованих на силову підготовку борців підліткового віку, слід по можливості виключити статичні вправи та вправи, пов'язані із затримкою дихання. Для підвищення координаційних здібностей у тренуваннях необхідно включати спортивні ігри, баскетбол, гандбол, футбол. Включення у тренування гімнастичних вправ значно покращує силову підготовку та витривалість у борців вільного стилю у підлітковому віці. Однією з гімнастичних вправ, що ефективно розвиває дані якості, є лазіння по канату. Вправи з гирьового спорту, які виконуються в ході тренування, також позитивно впливають як на рівень силової підготовки спортсменів, так і на показники витривалості. Починаючи з 13-14 років, підлітки можуть включати вправи з 1 гирею 16 кг. Для ефективного виконання вправ особливу увагу необхідно звернути на правильну техніку виконання вправ. Розглянемо підготовчі вправи з гирями, створені задля формування техніки виконання поштовху:

1. Взяття 1 гирі на груди. В.п. Стійка ноги нарізно, хват гирі за ручку зверху. Виконати замах назад (між ніг) і на видиху підняти гирю на груди.

2. Жим гирі 1 рукою стоячи. В.п. Стійка ноги нарізно, гиря знаходиться на плечі, на видиху виконується жим гирі з фіксацією в кінцевому положенні.

Під час виконання вправи особливу увагу необхідно звернути на збереження в поперековому відділі природного прогину.

Підвідні вправи, створені задля формування техніки ривка:

1. Махи 1 гирею. В.п. Стійка ноги нарізно.

2. Ривок 1 гирі двома руками. В.п. Стійка ноги нарізно.

3. Ходьба з випадами із двома гирями в руках на відстань 8-10 м.

У міру освоєння техніки виконання вправ з 1 гірею можна переходити до вправ з 2 гирями. На етапі поглибленої спортивної спеціалізації у підлітковому віці проходять підготовку в НТГ (навчально-тренувальних групах) 3-4 роки навчання. Основна спрямованість силової підготовки цьому етапі спрямовано максимальні підвищення спеціальної сили. Для тренування спеціальної сили використовуються різні методики.

У підлітковому віці методика розвитку швидкісної сили спрямовано посилення міжм'язової координації, підвищення лабільності центральної нервової системи, збільшення реактивних властивостей м'язів.

Засобами розвитку швидкісної сили є:

а) вправи з масою власного тіла;

б) вправи з комбінованим обтяженням (наприклад, підтягування з диском від штанги 3-5 кг, прив'язаним до поясу тощо).

Методи розвитку швидкісної сили: повторний, інтервальний. Вага тренувальних снарядів прямо пропорційна рівню силової підготовки атлета. Що рівень силової підготовки, то більше вагу снарядів, збільшують темп виконання рухів чи кількість підходів. У першому підході рекомендується долати величину обтяження 40-50 % від одноразового максимуму, а наступних 2-3 підходах – 20-30 % від максимального обтяження. Метою даного тренування є збереження максимальної швидкості виконання рухів протягом виконання тренувального завдання. Для цього в одній серії рекомендується виконувати одну вправу в підході від 3-4 до 5-6 разів. Для спортсменів підліткового віку оптимально виконувати кожну вправу 2-3 серії.

Інтервал відпочинку між підходами становить 1-2 хвилини, а між серіями вправ – 5-6 хвилин.

Ця тренувальна методика вимагає значних фізичних зусиль від спортсменів, тому такі тренувальні навантаження для спортсменів 13-14 років доцільно застосовувати не більше 1-2 разів на тиждень.

Для підвищення швидкісної сили слід уникати одноманітності у вправах. Під час виконання ациклічних рухів, стрибків, кидків тренувального партнера або манекена необхідно періодично змінювати кількість повторень і темп виконання рухів. Під час виконання циклічних вправ необхідно варіювати вагу снарядів, дистанцію та швидкість під час кросової роботи.

Розвиток вибухової сили у вільній боротьбі спрямовано підвищення внутрішньом'язової координації, посилення реактивних властивостей м'язів.

Засобами розвитку вибухової сили у вільній боротьбі є:

а) вправи з обтяженнями (гантелі, гирі);

б) вправи, створені задля швидкісні, вибухові, напруги м'язів (метання, стрибки).

Розмір обтяження снаряда становить від 20-30 % до 50-60 % від максимального результату у конкретній вправі.

Кількість повторень у 1 підході – від 3-4 до 8-10 разів, залежно від ваги снаряда. Для борців підліткового віку рекомендується 2-3 підходи. Інтервал, відпочинок тривалістю від 2 до 10 хв. до повного відновлення.

Висновки. Навчання вільної боротьби має виховний характер. Воно нерозривно пов'язані з формуванням особистісних показників підлітка, його світоглядом, моральним вихованням, розвитком основних фізичних аспектів. У спортивній педагогіці застосовуються такі методичні прийоми: обов'язкове використання попереднього рухового досвіду учнів; чітка актуалізація образних виразів, які застосовуються для усного опису руху. Під час тренувального заняття необхідно ставити не більше одного-двох основних завдань та мобілізувати на їх вирішення усі засоби. Для підвищення рівня фізичного розвитку у вільній боротьбі у підлітковому віці найкращими є повторний та інтервальний тренувальні методи.

Для вивчення стану проблеми використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці було розроблено анкету, яка дозволила провести соціологічне опитування дитячих тренерів, які представляють ДЮСШ та спортивні секції з вільної боротьби у кількості 10 осіб. Так, 88% тренерів виділили наявність проблеми застосування практично педагогічних технологій використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю; витривалість, силу та координованість як найбільш пріоритетні фізичні якості виділили більшу кількість тренерів; 67% тренерів наголошують на необхідності загальної фізичної підготовки; повторний та інтервальний методи, на думку тренерів, найчастіше застосовуються для розвитку фізичних якостей. Додаткове застосування розробленого комплексу вправ, спрямованого на розвиток основних фізичних якостей, судячи з результатів тестування, дає більший приріст показників фізичного розвитку.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямами подальших наукових досліджень є визначення ефективності технології використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці.

Література

1. Данько Г.В. Вільна боротьба: Навчальний посібник (з грифом Міністерства освіти і науки України).– К.: Издательство ТОВ «НВП «Интерсервис». – 2011. – 300 с.

2. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьєв О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С 84-90.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, Олимпийская литература. 2004. - 806 с. – (Общая теория и ее практические приложения).

4. Руденко В.В. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних борців вільного стилю / II Молодіжний податковий конгрес [Електронне видання]: збірник матеріалів (м. Ірпінь, 26 листопада 2021 р.). – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – С.1608-1614. – PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

5. Синиговец С.В., Синиговец И.В., Синиговнц В.И., Пильтяй С.В. Совершенствование вестибулярной устойчивости в процессе технической подготовки борцов на этапе предварительной базовой подготовки. Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 147 Т.2 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2017. – С. 249-254.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.В. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [3-те вид., без змін]. - К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. - Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 384 с.

7.Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.В. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [3-те вид., без змін]. - К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. - Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. - 448 с.

Reference

1. Danko G. V. (2011) Free wrestling: Study guide. Kyiv: Publishing House "NVP "Interservice" LLC, 300.

2. Malynskyi I. Y., Sergienko Y. P., Gulai V. S., Lavrentiev O.M., (2019) Improving the level of physical fitness of various population groups. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 12 (39), 84-90.

3. Platonov V. N. (2004) The system of training athletes in Olympic sports. Kyiv: "Olympic Literature", 806.

4. Rudenko V.V. (2021) Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young freestyle wrestlers. Irpin: SFS University of Ukraine (II Youth Tax Congress, 1608-1614.

5. Synygovec S.V. Synygovec I.V., Synygovec V.I., Pultiai S.V. (2017) Improvement of vestibular stability in the process of technical training of wrestlers at the stage of preliminary basic training. Chernigiv: Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko (Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports), 147, 249-254.

6. Krucevych T.Y., Pangelova N.V., Kryvchykova O.D. (2018) Theory and methods of physical education: tutorial. for students' higher education closing physical education and sports. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, "Olympic Literature", 384.

7. Krucevych T.Y., Pangelova N.V., Kryvchykova O.D. (2018) Theory and methods of physical education: tutorial. for students' higher education closing physical education and sports. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, "Olympic Literature", 448.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).12

Дутчак М. В.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Кашуба В.О.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
завідувач кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Сущенко Л. П.,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації,
Український державний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

КВАЛІФІКАЦІЙНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОФЕСІЙ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Автори статті наголошують на тому, що у сучасний період стан здоров'я населення України є суттєвим викликом суспільству і без перебільшення становить реальну загрозу для гуманітарної безпеки. Пошук шляхів збереження і розвитку нації, зміцнення її здоров'я повинен бути адресованим педагогічній громадськості, яка все гостріше починає розуміти свою відповідальність за фізичне, соціальне і психологічне благополуччя майбутнього покоління.