of Science and Medicine in Sport, 10(1), 1–10. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.05.011

10. Timmerman, E., Savelsbergh, G. J. P., & Farrow, D. (2017). The effect of equipment scaling on children's sport performance: The case for tennis. *Journal of Sports Sciences, 35*(8), 812–820. https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1194526

11. Ulbricht, A., Fernandez-Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., & Ferrauti, A. (2016). Impact of fitness characteristics on tennis performance in elite junior tennis players. *Journal of Strength and Conditioning Research, 30*(4), 989–998. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001181

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).18
УДК: 159.91:355.318.1(477) (043.5)

Крижановський В.О.
доктор філософії, викладач кафедри фізичної підготовки і спорту
Національної академії Національної гвардії України, м. Харків
ORCID 0000-0002-5358-9758

ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ

Анотація. У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження професійно-важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України та обґрунтовано технологію їх розвитку засобами спорту і фізичної підготовки. В умовах повномасштабної війни, зростання інтенсивності та небезпеки службово-бойових завдань, питання формування психофізичної готовності військовослужбовців набуває особливої актуальності.

Метою роботи є удосконалення психофізичної підготовки особового складу Національної гвардії України шляхом виокремлення провідних професійно-важливих якостей, оцінювання їхнього фактичного рівня та розроблення технології розвитку цих якостей засобами фізичної підготовки та спорту.

У дослідженні застосовано аналіз наукової літератури, анкетування (n=168), тестування фізичної та психофізичної підготовленості (n=266), психодіагностику (n=282), факторний і кластерний аналіз, метод експертних оцінок (Delphi Method), методи математичної статистики. Встановлено, що попри загалом задовільний рівень розвитку більшості фізичних якостей, спостерігається недостатній рівень спритності, високі показники тривожності, низький рівень контролю емоцій та знижена задоволеність життям курсантів. Показано, що спритність має виражені зв'язки з когнітивними показниками, морально-психологічними якостями та компонентами професійної готовності.

На основі кластерного аналізу виокремлено п'ять типів курсантів із різними психофізичними профілями, що дозволило індивідуалізувати підходи до фізичної підготовки. Розроблено технологію розвитку професійно-важливих якостей, що включає цільовий, організаційно-змістовний, результативно-контрольний та аналітичний блоки і орієнтована на інтегрований розвиток когнітивних, лідерських, морально-вольових, емоційно-інтелектуальних і фізичних якостей. Експертна оцінка продемонструвала високу прогностичну ефективність запропонованої технології.

Ключові слова: *професійно-важливі якості, психофізична підготовка, фізична підготовка, спритність, когнітивні якості, емоційна регуляція, технологія підготовки, Національна гвардія України.*

Kryzhanovskyi V.O. Psychophysical training of cadets of the national guard of ukraine as a factor in the development of professionally important qualities.

The article presents the results of a theoretical and empirical study of professionally important psychophysical qualities of the personnel of the National Guard of Ukraine and substantiates a technology for their development through sports and physical training. Under the conditions of full-scale war and the increasing intensity and danger of service and combat tasks, the issue of forming psychophysical readiness of military personnel becomes especially relevant.

The aim of the study is to improve the psychophysical training of the personnel of the National Guard of Ukraine by identifying key professionally important qualities, assessing their actual level, and developing a technology for enhancing these qualities through physical training and sports.

The research methods included analysis of scientific literature, questionnaires (n=168), physical and psychophysical testing (n=266), psychodiagnostic assessment (n=282), factor and cluster analysis, the Delphi expert method, and statistical analysis. The results show that, despite generally satisfactory development of most physical qualities, cadets demonstrate insufficient agility, high anxiety, low emotional control, and reduced life satisfaction. Agility was found to be strongly associated with cognitive indicators, moral and psychological characteristics, and components of professional readiness.

Cluster analysis identified five types of cadets with distinct psychophysical profiles, which made it possible to individualize approaches to physical training. A technology for developing professionally important qualities was designed, comprising target, organizational-content, result-control and analytical blocks, aimed at the integrated development of cognitive, leadership, moral-volitional, emotional-intelligence, and physical qualities. Expert evaluation confirmed the high predictive effectiveness of the proposed technology.

Keywords: *professionally important qualities, psychophysical training, physical training, agility, cognitive qualities, emotional regulation, training technology, National Guard of Ukraine.*

Постановка проблеми. Загострення безпекових викликів, пов'язаних із повномасштабною збройною агресією проти України, суттєво підвищує вимоги до рівня підготовленості військовослужбовців усіх структур сектору безпеки й оборони. Особливе місце серед цих структур посідає Національна гвардія України, на особовий склад якої покладається широкий спектр завдань – від охорони громадського порядку до участі в бойових діях у найскладніших умовах.

У таких умовах недостатньо орієнтуватися лише на класичні показники фізичної підготовленості. Актуальним є розвиток професійно важливих психофізичних якостей, що об'єднують фізичні, когнітивні, емоційно-вольові та соціально-психологічні характеристики військовослужбовця (Бондаренко, 2011; Колєсніков та ін., 2021). Результати сучасних досліджень підтверджують, що саме комплексна психофізична готовність є одним із ключових чинників успішного виконання завдань за призначенням, збереження психічного здоров'я та профілактики професійного вигорання (Беліченко, 2023; Бондаренко, 2020).

Попри значну кількість праць, присвячених фізичній та спеціальній підготовці фахівців правоохоронних органів, питання цілеспрямованого розвитку професійно важливих якостей особового складу НГУ засобами спорту і фізичної підготовки залишалося недостатньо структурованим. Саме тому виникла потреба в розробленні науково обґрунтованої технології, яка б інтегрувала результати теоретичних і емпіричних досліджень у практику підготовки курсантів, майбутніх офіцерів НГУ (Андрес, Крижановський, Римар, 2021; Крижановський, 2025).

Аналіз літературних джерел. Питання професійної та психофізичної підготовки фахівців силових структур активно досліджуються як в Україні, так і за кордоном. У роботах В.В. Бондаренка проаналізовано методику формування психофізичної готовності майбутніх правоохоронців до діяльності в умовах ризику, доведено ефективність поєднання спеціально підібраних фізичних вправ і психорегуляційних методик (Бондаренко, 2011; Бондаренко, 2012). Зарубіжний досвід тестування рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів узагальнено в аналітичному огляді (Бондаренко та ін., 2020), що підкреслює актуальність стандартизованих батарей тестів для оцінки готовності до виконання службових завдань.

У дослідженнях, присвячених НГУ, виокремлено низку праць, які безпосередньо стосуються професійно важливих психофізичних якостей. Зокрема, соціально-особистісні аспекти психофізичної підготовки особового складу НГУ проаналізовано в роботі Андреса, Крижановського та Римар (2021), де акцент зроблено на зв'язку між рівнем фізичної підготовленості, мотивацією до служби, ціннісними орієнтаціями та особистісними характеристиками (Андрес, Крижановський, Римар, 2021).

У дослідженнях Андреса, Крижановського та співавторів показано, що координаційні здібності та спритність є провідними професійно важливими якостями особового складу НГУ (Андрес, Крижановський, 2022; Андрес та ін., 2022). Виявлено факторну структуру професійно важливих психофізичних якостей, де значущу роль відіграють показники координації, швидкості реакції, емоційної стійкості та лідерських якостей (Андрес та ін., 2022).

Особливу увагу приділено впливу показників спритності на морально-психологічні якості офіцерів НГУ. Дослідження (Андрес та ін., 2022) продемонструвало, що показники динамічної та статичної рівноваги, відчуття ритму та здатності до диференціації зусиль корелюють із рівнем впевненості, відповідальності, здатності працювати в колективі та приймати рішення в умовах дефіциту часу.

Паралельно у працях, присвячених іншим силовим структурам, показано важливість психофізичної готовності майбутніх офіцерів поліції до виконання завдань за призначенням (Колєсніков та ін., 2021), а також роль емоційної регуляції й подолання тривожності у військовослужбовців, що готуються до виконання завдань у зоні бойових дій (Беліченко, 2023).

Таким чином, аналіз літератури засвідчує, що:

- професійно важливі якості військовослужбовців мають інтегральний характер і включають як фізичні, так і психологічні компоненти;
- координаційні здібності та спритність дедалі частіше розглядають як центральний елемент психофізичної підготовки;
- існує потреба в системних технологіях, що поєднують діагностику, індивідуалізацію й цілеспрямований розвиток професійно важливих якостей у процесі регулярних занять спортом та фізичною підготовкою (Андрес, Крижановський, 2023; Крижановський, 2025).

Мета статті (постановка завдань). Метою статті є узагальнення результатів дисертаційного дослідження психофізичної підготовки особового складу НГУ та обґрунтування технології розвитку професійно важливих якостей курсантів засобами спорту і фізичної підготовки, а також конкретизація ролі спритності й координаційних здібностей у структурі цих якостей.

Для досягнення поставленої мети необхідно розв'язати такі завдання:

1. Охарактеризувати структуру професійно важливих психофізичних якостей військовослужбовців НГУ на основі результатів теоретичного аналізу та емпіричних досліджень.
2. Визначити місце спритності й координаційних здібностей у системі професійно важливих фізичних якостей і їхні зв'язки з когнітивними та морально-психологічними характеристиками (Андрес та ін., 2022; Крижановський, 2025).
3. Представити структуру та зміст технології розвитку професійно важливих якостей курсантів закладів вищої освіти НГУ засобами спорту і фізичної підготовки.

4. Оцінити прогностичну ефективність технології за результатами експертного оцінювання (Андрес, Крижановський, 2023; Крижановський, 2025).

Виклад основного матеріалу дослідження.

Дослідження охопило представників різних категорій особового складу НГУ: від курсантів закладів вищої освіти до офіцерів із різним стажем служби. На одному з етапів досвідченими фахівцями вважали представників старшого офіцерського складу (n=31), тоді як початківцями – офіцерів молодшого офіцерського складу (n=137). Середній вік респондентів становив близько 27 років, а середній стаж занять спортом – понад 8 років (Крижановський, 2025). На інших етапах дослідження були залучені курсанти закладів вищої освіти НГУ різних курсів навчання.

Комплекс методів включав:

- аналіз наукової літератури з питань фізичного виховання, військової педагогіки, психології та спорту (Бондаренко, 2011; Андрес, Крижановський, Римар, 2021; Колєсніков та ін., 2021);
- тестування фізичної підготовленості (аеробна та силова витривалість, швидкість, швидкісна сила, гнучкість, різні прояви спритності, час простої й складної реакції тощо);
- психодіагностичні методики для оцінки когнітивних процесів (увага, пам'ять, логічне мислення), емоційних станів (рівні депресії та тривожності, задоволеність життям), копінг-стратегій і морально-психологічних якостей (Беліченко, 2023; Крижановський, 2025);
- статистичну обробку даних із використанням кореляційного, факторного аналізу, t-критерію та програмного забезпечення G*Power для обґрунтування розміру вибірки (Крижановський, 2025).

Структура професійно важливих психофізичних якостей

На основі факторного аналізу виділено кілька кластерів професійно важливих психофізичних якостей особового складу НГУ (Андрес та ін., 2022; Крижановський, 2025):

1. Кластер координаційних і швидкісно-силових здібностей, куди увійшли показники спритності (динамічна й статична рівновага, диференціація зусиль, ритм), швидкісної сили, частоти рухів.
2. Кластер когнітивних якостей – стійкість і концентрація уваги, обсяг та переключення уваги, короткочасна й довготривала пам'ять, логічне мислення.
3. Кластер морально-психологічних характеристик – лідерські якості, мотивація до досягнення, відповідальність, уміння працювати в колективі, комунікативні навички, здатність приймати рішення в умовах стресу.
4. Кластер емоційної саморегуляції – рівні контролю тривожності, агресії, депресії, задоволеність життям, домінуючі копінг-стратегії.

Отримані результати підтверджують інтегральний характер психофізичної готовності, де фізичні, когнітивні та емоційно-вольові компоненти тісно взаємопов'язані (Бондаренко, 2011; Колєсніков та ін., 2021).

Роль спритності й координаційних здібностей

Особливу увагу приділено аналізу зв'язків між показниками спритності та іншими психофізичними і психологічними характеристиками. Було встановлено, що показники динамічної рівноваги, здатності до диференціації зусиль і рухів у просторі, відчуття ритму мають статистично значущі кореляційні зв'язки ($p<0,05$) із цілою низкою когнітивних та морально-психологічних якостей (Андрес, Слімаковський, Крижановський, Красовська, 2022; Крижановський, 2025).

Зокрема, серед найбільш виражених зв'язків відзначено:

- між спритністю та стійкістю уваги, умінням її концентрувати й переключати;
- між координованістю рухів та логічним мисленням;
- між показниками рівноваги й управлінськими та лідерськими якостями, впевненістю у власних силах, здатністю до командної роботи й ефективної комунікації.

Ці результати узгоджуються з даними інших дослідників, які вказують на тісний зв'язок між координаційними здібностями та когнітивними функціями в осіб, чия професійна діяльність пов'язана з високими вимогами до швидкості й точності прийняття рішень (Андрес, Крижановський, 2022; Андрес, Крижановський, Римар, 2021).

Таким чином, спритність може розглядатися як «мостовий» компонент між фізичною та психологічною складовими готовності, а вправи на розвиток координації – як ефективний інструмент опосередкованого впливу на когнітивні й морально-психологічні якості.

Вплив занять спортом на емоційні стани й задоволеність життям

Важливим результатом дослідження стало виявлення рольового впливу регулярних занять спортом на емоційні стани курсантів. Курсанти, які продовжували тренувальні заняття, продемонстрували:

- нижчі рівні депресії та тривожності;
- кращі показники контролю емоцій;
- вищу задоволеність життям (Крижановський, 2025).

Отримані дані узгоджуються з висновками психолого-педагогічних досліджень, у яких доведено, що систематична рухова активність є одним з ефективних засобів профілактики негативних емоційних станів у військовослужбовців (Беліченко, 2023; Бондаренко, 2011).

Структура технології розвитку професійно важливих якостей курсантів

На основі одержаних емпіричних даних розроблено технологію розвитку професійно важливих якостей курсантів закладів вищої освіти НГУ, яка об'єднує теоретичні положення та практичні рекомендації щодо організації тренувального процесу (Андрес, Крижановський, 2023; Крижановський, 2025).

Технологія має таку структуру:

1. Блок аналізу вимог до майбутніх офіцерів.
   - Визначення професійних завдань офіцера НГУ в сучасних умовах.
   - Виокремлення переліку професійно необхідних психофізичних якостей з урахуванням бойового та службово-оперативного досвіду.
2. Цільовий блок.
   - Формулювання загальної мети – забезпечити розвиток провідних професійно важливих якостей курсантів.
   - Конкретизація завдань фізичної й психічної підготовки на різних курсах навчання.
3. Організаційно-змістовний блок.
   - Кластеризація курсантів за типами психофізичного профілю (на основі результатів тестування та психодіагностики), що дозволяє індивідуалізувати навантаження (Андрес та ін., 2022; Крижановський, 2025).
   - Розроблення програм фізичної підготовки, що передбачають домінуюче використання вправ на розвиток спритності, швидкісної сили, швидкості, витривалості, а також включення спеціальних координаційних вправ і елементів змагань.
   - Інтеграція занять спортом (секційна робота) з навчальною програмою фізичної підготовки, що забезпечує безперервність і наступність розвитку якостей.
   - Забезпечення безпеки та профілактики травматизму під час занять.
4. Результативно-контрольний блок.
   - Визначення критеріїв і показників сформованості професійно важливих психофізичних якостей (фізичні, когнітивні, емоційні, соціально-психологічні).
   - Розроблення системи поточного й підсумкового контролю (тестування фізичної підготовленості, психодіагностика, експертні оцінки).
   - Аналіз динаміки показників і корекція програм підготовки на основі отриманих результатів (Крижановський, 2025).

Оцінка прогностичної ефективності технології

Прогностичну ефективність запропонованої технології оцінювали шляхом експертного опитування фахівців у галузі фізичної підготовки, військової педагогіки та психології. За низкою критеріїв (актуальність, наукова обґрунтованість, практична значущість, реалістичність упровадження, очікуваний ефект) технологія отримала 8,41±0,13 бала з 9 можливих, що свідчить про високий прогнозований потенціал її впливу на формування професійно важливих якостей курсантів (Андрес, Крижановський, 2023; Крижановський, 2025).

Отримані результати дають підстави рекомендувати впровадження технології у практику навчально-тренувального процесу закладів вищої освіти НГУ, а також адаптацію її основних положень до потреб інших силових структур.

Висновки

1.Психофізична підготовка особового складу Національної гвардії України в сучасних умовах потребує удосконалення, зокрема в напрямі цілеспрямованого розвитку професійно важливих психофізичних якостей, які забезпечують успішне виконання службово-бойових завдань і збереження психічного здоров'я військовослужбовців (Бондаренко, 2011; Беліченко, 2023).

2.Аналіз літератури та результати емпіричних досліджень засвідчили, що провідне місце в структурі професійно важливих фізичних якостей особового складу НГУ посідає **спритність**, яка тісно пов'язана з когнітивними й морально-психологічними характеристиками (Андрес та ін., 2022; Андрес, Слімаковський, Крижановський, Красовська, 2022).

3.Виявлено, що регулярні заняття спортом позитивно впливають на показники контролю депресії та тривожності й рівень задоволеності життям курсантів, що підтверджує доцільність інтеграції секційної роботи зі спортом у систему підготовки майбутніх офіцерів НГУ (Крижановський, 2025; Беліченко, 2023).

4.Розроблена технологія розвитку професійно важливих якостей курсантів закладів вищої освіти НГУ засобами спорту і фізичної підготовки має чітку структуру (блок аналізу вимог, цільовий, організаційно-змістовний, результативно-контрольний блоки) та ґрунтується на індивідуалізації підготовки через кластеризацію курсантів за психофізичними профілями (Андрес, Крижановський, 2023; Крижановський, 2025).

5.Високі результати експертного оцінювання технології свідчать про її прогностичну ефективність і доцільність упровадження в освітній процес закладів вищої освіти Національної гвардії України.

Перспективи подальших досліджень. Перспективними напрямами подальших досліджень є:

- експериментальна перевірка ефективності технології у форматі довготривалих педагогічних експериментів із використанням контрольних та експериментальних груп;
- адаптація розробленої технології до специфіки підрозділів із різними функціональними завданнями (штурмові підрозділи, підрозділи охорони громадського порядку, підрозділи спеціального призначення тощо);
- дослідження можливостей інтеграції психорегуляційних методик і тренінгів стресостійкості в структуру фізичної підготовки;
- порівняльний аналіз моделей психофізичної підготовки в різних силових структурах України та інших країн із метою запозичення найкращих практик (Бондаренко та ін., 2020; Колєсніков та ін., 2021).

Література

1. Крижановський В.О. Розвиток професійно-важливих якостей особового складу Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки: дис. д-ра філософії: 017 Фізична культура і спорт. Львів: Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2025. 224 с.
2. Андрес А.С., Крижановський В.О. (автори-розробники). Технологія розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки. Авторське свідоцтво України № 121020. 2023 Серп. 2.
3. Андрес А., Крижановський В. Координація як професійно-важлива якість особового складу Національної гвардії України. В: Приступа Є., ред. Молода спортивна наука України. Зб. тез доп. Львів; 2022; 2:30–31.
4. Андрес А., Крижановський В., Павлова Ю., Дух Т. Факторна структура професійно важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022; 2:3–12.
5. Андрес А., Крижановський В., Римар О. Соціально-особистісні аспекти психофізичної підготовки особового складу Національної гвардії України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2021:3–11. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-03-11
6. Андрес А., Слімаковський О., Крижановський В., Красовська І. Вплив показників спритності на морально-психологічні якості особистості офіцерів Національної гвардії України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2022; 3(59):22–31. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-22-31
7. Беліченко Л. Тривожність у військовослужбовців перед їхнім висуванням до зони бойових дій: психологічний аспект. Психологічні травелоги. 2023; 1. https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-3
8. Бондаренко В.В. Ефективність застосування методики формування психофізичної готовності майбутніх правоохоронців до діяльності в умовах ризику. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2011; 10:10–13.
9. Бондаренко В.В., Дідковський В.А., Худякова Н.Ю. та ін. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів: аналіт. огляд. Київ: Нац. акад. внутр. справ; 2020. 64 с.
10. Колєсніков В.В., Калюжний М.Г., Гуніна Л.М., Височіна Н.Л. Психофізична готовність майбутніх офіцерів Національної поліції України до виконання завдань за призначенням. В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи Міністерства внутрішніх справ України. Зб. наук. пр.; 28 трав. 2021 р. Харків: ХНУВС; 2021. С. 220–226.

References

1.Kryzhanovskyi, V.O. (2025), *Rozvytok profesiino-vazhlyvykh yakostei osobovoho skladu Natsionalnoi hvardii Ukrainy zasobamy sportu i fizychnoi pidhotovky* [Development of professionally important qualities of the personnel of the National Guard of Ukraine by means of sport and physical training], PhD thesis, Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine.

2.Andres, A.S. and Kryzhanovskyi, V.O. (2023), *Tekhnolohiia rozvytku profesiino-vazhlyvykh yakostei kursantiv zakladiv vyshchoi osvity Natsionalnoi hvardii Ukrainy zasobamy sportu i fizychnoi pidhotovky* [Technology for the development of professionally important qualities of cadets of higher education institutions of the National Guard of Ukraine by means of sport and physical training], Certificate of authorship of Ukraine No. 121020.

3.Andres, A. and Kryzhanovskyi, V. (2022), "Koordynatsiia yak profesiino-vazhlyva yakist osobovoho skladu Natsionalnoi hvardii Ukrainy" [Coordination as a professionally important quality of the personnel of the National Guard of Ukraine], in *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* [Young Sport Science of Ukraine], Lviv, vol. 2, pp. 30–31.

4.Andres, A., Kryzhanovskyi, V., Pavlova, Yu. and Dukh, T. (2022), "Faktorna struktura profesiino vazhlyvykh psykhofizychnykh yakostei osobovoho skladu Natsionalnoi hvardii Ukrainy" [Factor structure of professionally important psychophysical qualities of the personnel of the National Guard of Ukraine], *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia* [Sports Bulletin of the Dnieper Region], no. 2, pp. 3–12.

5.Andres, A., Kryzhanovskyi, V. and Rymar, O. (2021), "Sotsialno-osobystisni aspekty psykhofizychnoyi pidhotovky osobovoho skladu Natsionalnoi hvardii Ukrainy" [Socio-personal aspects of psychophysical training of the personnel of the National Guard of Ukraine], *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* [Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society], pp. 3–11.

6.Andres, A., Slimakovskyi, O., Kryzhanovskyi, V. and Krasovska, I. (2022), "Vplyv pokaznykiv sprytnosti na moralno-psykholohichni yakosti osobystosti ofitseriv Natsionalnoi hvardii Ukrainy" [Influence of agility indicators on moral and psychological qualities of the personality of officers of the National Guard of Ukraine], *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, vol. 3(59), pp. 22–31.

7.Belichenko, L. (2023), "Tryvozhist u viiskovosluzhbovtsiv pered yikhnim vysuvanniam do zony boiovykh dii: psykholohichnyi aspekt" [Anxiety in military personnel before their deployment to the combat zone: psychological aspect], *Psykholohichni travelohy* [Psychological Travelogues], no. 1.

8.Bondarenko, V.V. (2011), "Efektyvnist zastosuvannia metodyky formuvannia psykhofizychnoyi hotovnosti maibutnikh pravookhorontsiv do diialnosti v umovakh ryzyku" [Effectiveness of the method of forming psychophysical readiness of future law enforcement officers for activities in risky conditions], *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu*, no. 10, pp. 10–13.

9.Bondarenko, V.V., Didkovskyi, V.A., Khudiakova, N.Yu. et al. (2020), *Zarubizhnyi dosvid vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti pratsivnykiv pravoookhoronnykh orhaniv* [Foreign experience in determining the level of physical fitness of law enforcement officers], National Academy of Internal Affairs, Kyiv, Ukraine.

10. Koliesnikov, V.V., Kaliuzhnyi, M.H., Hunina, L.M. and Vysochina, N.L. (2021), “Psykhofizychna hotovnist maibutnikh ofitseriv Natsionalnoi politsii Ukrainy do vykonannia zavdan za pryznachenniam” [Psychophysical readiness of future officers of the National Police of Ukraine to perform assigned tasks], in *Pidhotovka politseiskykh v umovakh reformuvannia systemy Ministerstva vnutrishnikh sprav Ukrainy* [Training of Police Officers in the Conditions of Reforming the System of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine], KhNUVS, Kharkiv, Ukraine, pp. 220–226.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).19
УДК: 796.015:796.41

Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
викладач кафедри кінезіології та
фізкультурно-спортивної реабілітації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID 0000-0001-7888-1133
Живолович С.А.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет, Ірпінь
ORCID 0009-0004-6541-5167

ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ТА ЗМАГАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЮНИХ ГІМНАСТОК У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

У даній статті розглядаються питання сучасного рівня спортивної гімнастики для досягнення високих результатів постійно потребує збільшення тренувального навантаження. За останні 10 років у існуючу класифікацію неодноразово вносилися зміни: підвищувалися вимоги та знижувався віковий ценз промовців за вищим розрядом. Етап поглибленої спеціалізації у гімнасток починається з 8-10 років.

Наукові рекомендації щодо проблем дитячо-юнацького спорту не встигають за практикою. Невелика кількість конкретних досліджень, вкладених у вивчення впливу занять спортивної гімнастикою на організм молодих спортсменок, призвела до того, що тренери або автоматично переносять обсяг навантаження дорослих дітей, або спираються на застарілі уявлення про крихкість і вразливість дитячого організму. У той же час анатомо-фізіологічні особливості дівчаток 8-10 років та можливості реалізації ними рухових здібностей створюють передумови при порівняно малому зростанні та вазі тіла виконувати великі швидкісно-силові навантаження з високою координаційною складністю вправ. Багатьох фахівців турбує реальна загроза навантаження опорно-рухового апарату (ОДА) спортсменок.

Ключові слова: *дитячо-юнацький спорт, організм, опорно-руховий апарат, гімнастика, навантаження.*

Krupenya Svitlana, Zhivolovich Svitlana, «Parameters of training and competitive workload of young gymnasts in the annual training cycle». *This article discusses the issues of the modern level of gymnastics, which constantly requires an increase in training load to achieve high results. Over the past 10 years, the existing classification has been repeatedly changed: the requirements have been increased and the age limit for speakers in the higher category has been reduced. The stage of in-depth specialization in gymnasts begins at 8 - 10 years old.*

Scientific recommendations on the problems of children's and youth sports do not keep up with practice. A small number of specific studies invested in studying the impact of gymnastics on the body of young athletes has led to the fact that coaches either automatically transfer the volume of load to adult children, or rely on outdated ideas about the fragility and vulnerability of the child's body. At the same time, the anatomical and physiological characteristics of girls 8-10 years old and the possibilities for their motor abilities to be realized create the prerequisites for performing large speed-strength loads with high coordination complexity of exercises with relatively small height and body weight. Many experts are concerned about the real threat of overloading the musculoskeletal system (MSS) of female athletes.

Identifying the relationships between training activities and its effect - the condition of gymnasts and competition activities - is necessary in order to build the training process more rationally, and therefore manage it more effectively, based on knowledge of these relationships.

In gymnastics, it is recommended to use protective devices - wristbands, ankle pads, knee pads, etc. They should be worn by those gymnasts who start training after injuries localized in the area of the corresponding joints. In addition, for the purpose of prevention, it is recommended to wear a suspensory or bandage under the shorts to protect the genitals from pressure, squeezing and bruises.

Keywords: *children's and youth sports, organism, musculoskeletal system, gymnastics, load.*

Постановка проблеми. Велике значення у підвищенні ефективності на етапі спеціалізованої підготовки (тренування) має правильний вибір спрямованості тренувальних впливів у мікроциклах та величини навантажень у них. В результаті досліджень вдалося виявити ефективний варіант побудови тренування у мікроциклах. При цьому порівнювали дві групи гімнасток з різними способами побудови тренування на 4-тижневій спеціалізованій підготовці.