5. Krochmal P, Cooper DM, Radom-Aizik S, Lu KD. US School-Based Physical Fitness Assessments and Data Dissemination. J Sch Health. 2021 Sep;91(9):722-729. doi: 10.1111/josh.13067.

6. Marques A, Henriques-Neto D, Peralta M, Martins J, Gomes F, Popović S, et al. Field-based health-related physical fitness tests in children and adolescents: a systematic review. Front Pediatr. 2021;9:640028. doi: 10.3389/fped.2021.640028.

7. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Fitness Measures and Health Outcomes in Youth. Washington, DC: The National Academies Press; 2012. doi: 10.17226/13483.

8. Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjöström M. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. Int J Obes (Lond). 2008;32(1):1-11. doi: 10.1038/sj.ijo.0803774.

9.Ruiz JR, Castro-Piñero J, España-Romero V, Artero EG, Ortega FB, Cuenca M, et al. Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. Br J Sports Med. 2010;45:518-524. doi: 10.1136/bjsm.2010.075341.

Referens

1.Heitsi ST, Solovei AV.(2019). Systema otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti i zdorovia shkoliariv Uhorshchyny [System for assessing the physical fitness and health of schoolchildren in Hungary]. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova;5(113):60-64. In Ukrainian

2.Krutsevych T, Marchenko O, Pohasii L, Se Ch.(2022).Kompleksna otsinka fizychnoi pidhotovlenosti shkoliariv i studentiv u Kytai [Comprehensive Assessment of Physical Fitness of Schoolchildren and Students in China]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia;(3):73-86. doi: 10.32540/2071-1476-2022-3-073. In Ukrainian

3.Dumith SD, Van Dusen D, Kohl HW.(2012) Physical fitness measures among children and adolescents: are they all necessary? J Sports Med Phys Fitness;52(2):181-189.

4.Hasselstrom H, Hansen SE, Froberg K, Andersen LB.(2002). Physical fitness and physical activity during adolescence as predictors of cardiovascular disease risk in young adulthood. Danish Youth and Sports Study. An eight-year follow-up study. Int J Sports Med;23(Suppl 1).

5.Krochmal P, Cooper DM, Radom-Aizik S, Lu KD. US School-Based Physical Fitness Assessments and Data Dissemination. J Sch Health. 2021 Sep;91(9):722-729. doi: 10.1111/josh.13067.

6.Marques A, Henriques-Neto D, Peralta M, Martins J, Gomes F, Popović S, et al.(2021). Field-based health-related physical fitness tests in children and adolescents: a systematic review. Front Pediatr;9:640028. doi: 10.3389/fped.2021.640028.

7.National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Fitness Measures and Health Outcomes in Youth. Washington, DC: The National Academies Press; 2012. doi: 10.17226/13483.

8.Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjöström M.(2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. Int J Obes (Lond);32(1):1-11. doi: 10.1038/sj.ijo.0803774.

9.Ruiz JR, Castro-Piñero J, España-Romero V, Artero EG, Ortega FB, Cuenca M, et al.(2010). Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. Br J Sports Med.;45:518-524. doi: 10.1136/bjsm.2010.075341.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).05
УДК: 796.819-378.1(477)

Бондарович О. П.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України. м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-3410-8082
Денисюк О. В.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України м. Київ
https://orcid.org/0009-0001-1073-7263

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЧЛЕНІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ НАСБУ З РУКОПАШНОГО БОЮ

У статті розглядається проблема теоретико-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу членів збірної команди Національної академії Служби безпеки України з рукопашного бою. Акцентовано увагу на значущості систематичної та комплексної підготовки спортсменів для забезпечення їх високого рівня фізичної і психологічної готовності до змагань та виконання завдань за призначенням.

Розроблено та обґрунтовано сучасний підхід до планування навчально-тренувального процесу, який враховує специфіку діяльності співробітників Служби безпеки України. Запропоновані методичні рекомендації спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної, фізичної та морально-вольової підготовки спортсменів.

В процесі дослідно-аналітичної роботи булки використані наступні методи: аналіз і синтез, індукція і дедукція, узагальнення і конкретизація, класифікація і систематизація, моделювання, історичний метод, логічний метод, компаративний (порівняльний) метод, формалізація, прогнозування, абстрагування, гіпотетико-дедуктивний метод. Крім цього, членами науково-дослідної групи використано особистий досвід багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в повноконтактних одноборствах.

Результати дослідження підтвердили ефективність розробленого методичного забезпечення, що сприяє підвищенню спортивних результатів членів команди та їх готовності до виконання професійних обов'язків у стресових і екстремальних умовах. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення експериментальної програми підготовки представників досліджуваної категорії (річний цикл підготовки).

Ключові слова: *багаторічна підготовка, військовослужбовці, курсанти, навички, одноборці, система, тактика, теорія, техніка, програма, рукопашний бій*

Bondarovitch O.P., Denysiuk O.V. Methodological support of the educational and training process of members of the national academy of the Security Service of Ukraine in hand-to-hand combat. *The article considers the problem of theoretical and methodological support of the educational and training process of members of the hand-to-hand combat team of the National Academy of the Security Service of Ukraine. Mastering martial arts by cadets of higher military educational institutions of Ukraine is of particular relevance in modern conditions, which are characterized by an increased level of threats to the security of the state and citizens. Martial arts help develop strength, endurance, reaction speed, and coordination of movements, which are necessary for performing official duties in difficult conditions. Learning self-defense techniques, neutralizing an opponent without the use of weapons, is critically important for working in situations where the use of firearms is impossible or impractical.*

Research methods: analysis and synthesis, induction and deduction, generalization and concretization, classification and systematization, modeling, historical method, logical method, comparative (comparative) method, formalization, forecasting, abstraction, hypothetical-deductive method.

The article focuses on the importance of systematic and comprehensive training of athletes to ensure their high level of physical and psychological readiness for competitions and the performance of assigned tasks. A modern approach to planning the educational and training process has been developed and substantiated, which takes into account the specifics of the activities of employees of the Security Service of Ukraine. The proposed methodological recommendations are aimed at improving the technical-tactical, physical and moral-volitional training of athletes. The results of the study confirmed the effectiveness of the developed methodological support, which contributes to improving the sports results of team members and their readiness to perform professional duties in stressful and extreme conditions. Mastering martial arts by cadets of the National Academy of the Security Service of Ukraine is not only a means of professional training, but also an important factor in their psychological, physical and moral readiness to perform tasks in the face of modern challenges. This not only contributes to their personal development, but also ensures a high level of security for the state and citizens.

Prospects for further research in the chosen direction of scientific exploration involve the development of an experimental training program for representatives of the studied category (annual training cycle).

Keywords: *training (periodization) of athletes, military personnel, cadets, skills, combatants, system, tactics, theory, technique, program, hand-to-hand combat*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогодні у контексті зростання зовнішніх і внутрішніх загроз національній безпеці України виникає потреба у висококваліфікованих фахівцях, здатних ефективно діяти у стресових та екстремальних ситуаціях. Рукопашний бій є домінуючим компонентом фізичної і тактичної підготовки військовослужбовців Служби безпеки України, що забезпечує їхню готовність до виконання завдань за призначенням. У свою чергу, підготовка членів збірної команди Національної академії служби безпеки України з рукопашного бою (РБ) потребує науково-обґрунтованих підходів, які забезпечують побудову збалансованої системи їхньої багаторічної підготовки (із урахуванням специфіки діяльності військовослужбовців Служби безпеки України).

Необхідно підкреслити, що попри важливість досліджуваної тематики, у науково-методичній літературі спостерігається обмежена кількість робіт, які стосуються комплексного теоретико-методичного забезпечення саме в контексті службової специфіки. Якісний моніторинг та розробка таких підходів у майбутньому дозволять інтенсифікувати підготовку представників досліджуваної категорії та забезпечити її відповідність сучасним вимогам.

Важливим є й той факт, що повноконтактні одноборства, зокрема – рукопашний бій, відіграють важливу роль у зміцненні професійних і морально-вольових якостей військовослужбовців служби безпеки України (СБУ). Дослідження методичних аспектів навчально-тренувального процесу військовослужбовців-спортсменів, які спеціалізуються у службово-прикладних видах одноборств сприяє удосконаленню загальної системи професійної підготовки в інституціях сектору безпеки і оборони України із правоохоронними функціями. Крім цього, сучасні методики багаторічної підготовки військовослужбовців-спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах повинні відповідати інноваційним підходам та враховувати наступні складники: адаптація до нових викликів і загроз, пов'язаних із терористичною та кримінальною діяльністю; інтеграція передових тренувальних технологій (відеоаналіз, симуляційні платформи, біомеханічний аналіз, тощо); урахування індивідуально-типологічних особливостей військовослужбовців-спортсменів.

Окремо необхідно виділити, що успіхи збірної команди Національної академії Служби безпеки України (НАСБУ) з рукопашного бою на національних та міжнародних аренах підвищують престиж СБУ, демонструючи високий рівень професіоналізму та фізичної готовності її військовослужбовців. Дослідження виконано згідно плану ініціативної науково-дослідної роботи на тему «Periodization of Martial Arts Athletes» («PMAA»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій (перший етап теоретичного дослідження) зосередив увагу на наукових працях: О. Панасюка, О. Гребіка, А. Коновальчука, А. Хомича [5], А. Забори, С. Замрозевич-Шадріної, В. Колєснікова, О. Хацаюка, Р. Павлова [2], О. Лаврентьєва, Ю. Сергієнка, С. Антоненка [3], Н. Сороколіта, О. Римара, У. Шевців, Г. Галашевського, І. Пилипчака, А. Полтавець, А. Балдецького [7], О. Лаврентьєва, І. Жежера, Ю. Криворотька [4], у яких розкриваються актуальні питання організації системи багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристики є напрацювання учених: О. Хацаюка, Л. Височан, Е. Сивохопа, Н. Семаль, Д. Драгунова [10], А. Турчинова, О. Хацаюка, С. Кулібаби, К. Задорожного, М. Богданова, В. Волянського [9], Я. Шматка [15], О. Хацаюка, І. Шапаренко, С. Чередніченка, Д. Драгунова, С. Кулібаби, В. Мазура [11], Ю. Сергієнка, С. Крупені, Е. Велієва [6], у яких розкриваються актуальні питання теоретико-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах (бойових мистецтвах).

Заслуговують уваги наукові праці: О. Тьорло, М., Червоношапки, Г. Шутки, О. Голубевої, Ю. Сопіли, І. Якимишина [8], О. Хацаюка, А. Турчинова, Р. Контаровського, В. Волянського, Ю. Москаленка, Д. Нестерчука [12], О. Хацаюка, О. Коломойця, В. Гогоця, В. Кузьменко, С. Олексієнка, С. Кислиці [13], В. Дідковського, О. Кузенкова, М. Матвієнка, А. Соболенка [1], О. Хацаюка, С. Гіренка, В. Волянського, Ю. Белошенка, А. Гришко, С. Мердова [14], O. Khatsaiuk, M. Medvid, B. Maksymchuk, O. Kurok, P. Dziuba, V. Tyurina, P. Chervonyi, O. Yevdokimova, M. Levko, I. Demchenko, N. Maliar, E. Maliar, I. Maksymchuk [16], M. Medvid, O. Khatsaiuk, K. Sydorchenko, S. Vorok, A. Kernas, M. Borovyk [17], у яких визначаються ефективні педагогічні моделі, технології, організаційно-педагогічні умови (методики, програми), що забезпечують формування військово-прикладних навичок РБ курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ).

З огляду на результати моніторингу спеціалізованої науково-методичної та довідкової літератури доцільно виділити наступні проблемні питання у напрямі організації навчально-тренувального процесу курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ), які спеціалізуються в одноборствах: недостатність адаптації до військової специфіки; обмеженість (застарілість) навчально-матеріальної бази зі спеціальної фізичної підготовки (СФП); брак професійної кваліфікації тренерського (викладацького) складу; відсутність раціональних програм (методик) побудови навчально-тренувального процесу із урахуванням індивідуально-типологічних особливостей курсантів; недостатня увага до психологічної підготовки військовослужбовців-спортсменів; обмеження у часових ресурсах; відсутність змагального досвіду; медичні та реабілітаційні аспекти, тощо.

Вирішення цих проблем дозволить підвищити результативність виступів членів збірних команд НАСБУ з одноборств на змаганнях різних рангів та забезпечить їхній професійний розвиток, що у майбутньому сприятиме якісному виконанні ними завдань за призначенням.

Мета статті. Головною метою дослідження є визначення необхідного теоретико-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу членів збірної команди Національної академії Служби безпеки України з рукопашного бою.

Для вирішення поставлених перед нами завдань планувалося послідовно реалізувати наступні заходи:

1) провести аналіз науково-методичної літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах;

2) здійснити моніторинг спеціалізованих Інтернет-ресурсів (аналіз довідкової літератури) у яких розкриваються актуальні питання теоретико-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах (бойових мистецтвах);

3) визначити актуальні педагогічні моделі, технології (організаційно-педагогічні умови) методики, програми, що забезпечують формування військово-прикладних навичок РБ курсантів ВВНЗ інституцій СБОУ.

Методи дослідження: аналіз і синтез, індукція і дедукція, узагальнення і конкретизація, класифікація і систематизація, моделювання, історичний метод, логічний метод, компаративний (порівняльний) метод, формалізація, прогнозування, абстрагування, гіпотетико-дедуктивний метод. Крім цього, в процесі дослідно-аналітичної роботи використано особистий досвід організації системи багаторічної підготовки військовослужбовців СБУ (інституцій СБОУ), які спеціалізуються у службово-прикладних одноборствах.

Виклад основного матеріалу дослідження. На початку теоретичного дослідження (згідно плану ініціативної НДР «РМАА» було створено науково-дослідну групу (НДГ) у складі:

О. Бондарович (загальне керівництво науковим проєктом, концептуалізація, аналітика, методологія, ідея, затвердження робочих матеріалів, фінансування наукового проєкту, формування висновків);

О. Денисюк (обробка експериментальних аналітико-статистичних даних, затвердження робочої гіпотези, систематизація експериментальних даних організація дослідження, прикладне програмне забезпечення).

На підставі аналізу низки наукових праць: О. Лаврентьєва, Ю. Сергієнка, С. Антоненка, [3], О. Панасюка, О. Гребіка, А. Коновальчука, А. Хомича [5], А. Турчинова, О. Хацаюка, С. Кулібаби, К. Задорожного, М. Богданова, В. Волянського [9], О. Хацаюка, І. Шапаренко, С. Чередніченка, Д. Драгунова, С. Кулібаби, В. Мазура [11], О. Хацаюка, О. Коломойця, В. Гогоця, В. Кузьменко, С. Олексієнка, С. Кислиці [13], нами визначені домінуючі складники багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах (табл. 1):

Таблиця 1

Складники багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах

Складники	Загальна характеристика
1. Фізична підготовка:	силова підготовка: вправи на розвиток сили, колові тренування, силові вправи з власною вагою; витривалість: біг на довгі та середні відстані, тренування із використанням кардіотренажерів; швидкісно-силові якості: спринти, вибухові рухи (вправи), стрибки; гнучкість: стречинг (розтягнення), йога або пілатес для підтримки гнучкості м'язів та суглобів.
2. Спеціальна фізична підготовка:	силова витривалість: тренування на витривалість у силових вправах (повторення ударів, борцівських захватів з обмеженим відпочинком між серіями); використання кругових тренувань (засобів кросфіт), де кожна вправа змінюється

	швидко, імітуючи умови змагальної сутички; швидкісно-силові вправи: пліометрика (стрибки, метання, швидкі вправи на розтягнення-звуження м'язів для покращення вибухової сили, короткі спринти, швидкі зміни напрямку, які підвищують реакцію та швидкість руху); координація та вестибулярна стійкість (вправи на координацію рухів та розвиток вестибулярного апарату, що включають поєднання ударів з переміщеннями, зміною рівнів, обманними рухами, балансові тренування, використання нестійких поверхонь для покращення рівноваги; гнучкість: спеціальні розтягнення, які покращують рухливість в суглобах, необхідну для виконання технік ударів, кидків або захватів; динамічна розминка перед тренуванням для підготовки м'язів до інтенсивної роботи; специфічні силові вправи, що повторюють точні рухи, характерні для обраного виду одноборств (робота на мішках, лапах, кидки борцівського манекену); використання обтяжень або резистивних стрічок під час виконання технік для збільшення сили ударів чи захвату.
3. Технічна підготовка:	основні техніки (вивчення та вдосконалення базових технік ударів, захватів, боротьби у стійці та партері); розуміння стратегії бою, аналіз суперників, розробка власних техніко-тактичних комбінацій.
4. Тактична підготовка:	аналіз суперників (вивчення стилю ведення змагальної сутички, сильних і слабких сторін суперників за допомогою відеоаналізу, статистики, або безпосереднього спостереження; підготовка до конкретного суперника; розробка індивідуальної стратегії змагальної сутички; формування власного стилю ведення змагальної сутички; удосконалення технік ударів, захватів, кидків, удушень з урахуванням їх тактичного застосування; тренування комбінацій ударів, обманних рухів, контр-атак для створення непередбачуваності в змагальній сутичці; адаптація до умов змагальної сутички; тренування в умовах, що імітують змагальні, включаючи зміну темпу, ритму, дистанції (спаринг-партнерів); формування готовності до адаптації в умовах стресу, значного психофізичного навантаження (утоми, травмування, зміни в стратегії (тактиці) змагальної сутички суперником); використання психологічних прийомів для дестабілізації суперника (провокації, вплив на його емоційний стан); навчання контролювати власні емоції, залишатися спокійним та зосередженим під час змагальної сутички; розуміння дистанції, темпу, ритму змагальної сутички; відчуття моменту для атаки або захисту; постійний аналіз своїх змагальних (тренувальних) сутичок, виявлення помилок, адаптація стратегії (тактики сутички); робота з тренером над корекцією тактичних рішень на основі отриманого змагального (тренувального) досвіду.
5. Психологічна підготовка:	ментальний тренінг; формування психологічної стійкості (тренування уміння справлятися зі стресом, страхом, поразками); концентрація уваги (вправи на покращення фокусу та уваги під час змагальної сутички); візуалізація: (використання технік ментальної візуалізації для підготовки до змагань).
6. Відновлення:	режим харчування (збалансована дієта, споживання білків для відновлення м'язів); відпочинок та сон (відновлення через адекватний сон і дні відпочинку); реабілітація, ерготерапія: масаж, фізіотерапія, використання сауни або кріотерапії для швидшого відновлення (міофасціальний реліз, тейпування проблемних біоланок, вчасна диспансеризація, тощо).
7. Формування змагального досвіду:	участь у змаганнях різних рангів (регулярні виступи на змаганнях різних рівнів для накопичення змагального досвіду); участь в навчально-тренувальних спарингах зі спортсменами інших збірних команд; аналіз виступів (відеозаписи боїв для аналізу своїх дій, помилок та успіхів).
8. Теоретична підготовленість:	особистісний саморозвиток (вивчення правил змагань, змін у правилах); теорія спорту (розуміння фізіології, біомеханіки, психології спорту).

Необхідно підкреслити, що перелічені у табл. 1 складники взаємопов'язані та вимагають довготривалої, послідовної роботи, адаптуючись під потреби конкретного спортсмена та специфіку обраного виду одноборств.

З огляду на вище викладене нами визначено перелік необхідного теоретико-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу членів збірної команди НАСБУ з РБ (табл. 2):

Таблиця 2

Теоретико-методичне забезпечення навчально-тренувального процесу членів збірної команди НАСБУ з РБ

Основні блоки (складники)	Методичні рекомендації
1. Теоретична підготовленість:	1.1. аналіз науково-методичних джерел (проведення огляду існуючих наукових праць, що стосуються теорії та методики підготовки до рукопашного бою (одноборств), що включає також дослідження з фізіології, біомеханіки, психології

	та педагогіки спорту; 1.2. формування теоретичної бази (на основі аналізу створити комплекс теоретичних знань, які включають техніки, тактики, стратегії рукопашного бою, а також методи їх викладання та тренування).
2. Методичне забезпечення:	2.1. розробка навчальних планів і програм (створення деталізованих планів, що враховують специфіку рукопашного бою, рівень підготовки спортсменів, їхні індивідуальні особливості та цілі тренувального процесу. Програми повинні передбачати поступове ускладнення вправ та завдань); 2.2. методи тренування (використання різних методів, таких як інтервальний тренінг, круговий тренінг, ситуативне моделювання, спаринги, з урахуванням наукових рекомендацій щодо фізичної і психологічної підготовки одноборців); 2.3. контроль та оцінка (впровадження системи моніторингу прогресу, що включає регулярні тести фізичної підготовки, технічні та тактичні оцінки, а також психологічні тести для виявлення стійкості до стресу і здатності до швидкого прийняття рішень в екстремальних умовах змагальної діяльності).
3. Інтеграція сучасних технологій:	3.1. використання спеціалізованого обладнання (інтеграція в навчально-тренувальний процес спортивних симуляторів, систем відеоаналізу для зворотного зв'язку, датчиків для моніторингу фізичного стану спортсменів); 3.2. інформаційні технології (використання програмного забезпечення для планування тренувань, аналізу результатів та моделювання змагальних (навчально-тренувальних) сутичок
4. Психологічна підготовка:	4.1. розробка психологічних тренінгів (включення в навчально-тренувальний процес занять по психологічній стійкості, концентрації уваги, управлінню стресом та агресією); 4.2. ментальний тренінг (використання методів візуалізації, медитації та аутогенного тренування для покращення психологічної готовності спортсменів до змагань (навчально-тренувальних спарингів)).
5. Кадрове забезпечення:	5.1. навчання тренерів (постійне підвищення кваліфікації тренерів та інструкторів через майстер-класи, семінари, наукові конференції, що спеціалізуються на новітніх методах тренування); 5.2. обмін досвідом (проведення бінарних навчально-тренувальних занять, заохочення до участі в міжнародних обмінах та співпраці з іншими спеціалістами в галузі рукопашного бою (спорідненими одноборствами) для обміну передовим досвідом).
Авторська розробка: О. Бондарович, О. Денисюк	

Необхідно виділити, що застосування комплексного підходу до теоретико-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу у майбутньому дозволить підвищити ефективність підготовки членів збірної команди НАСБУ з РБ до змагань вищих рангів та сприятиме формуванню ключових професійних компетентностей. Таким чином, поставлені перед нами завдання виконанні, а головну мету дослідження – досягнуто.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження визначено необхідне теоретико-методичне забезпечення навчально-тренувального процесу членів збірної команди Національної академії Служби безпеки України з рукопашного бою, яке ґрунтується на наступних блоках (складниках): теоретична підготовленість, методичне забезпечення, інтеграція сучасних технологій; психологічна підготовка та кадрове забезпечення.

Крім цього, в процесі дослідно-аналітичної роботи нами визначені домінуючі залежності, які впливають на ефективність навчально-тренувального процесу представників досліджуваної категорії, а саме:

1) залежність між використанням сучасних методик навчання і результативністю спортсменів є прямою. Комплексні підходи до планування тренувань, що враховують фізичну, технічну, тактичну та психологічну складові, сприяють більш швидкому розвитку професійних навичок;

2) ефективність навчально-тренувального процесу зростає, якщо він адаптований до специфіки майбутньої професійної діяльності членів збірної команди НАСБУ з РБ (чим реалістичнішими є тренувальні завдання до специфіки СБУ, тим вища ймовірність успішного застосування навичок службово-прикладного РБ на практиці;

3) результати дослідження демонструють залежність між рівнем фізичної підготовки спортсменів та їх здатністю виконувати складні техніко-тактичні елементи. Водночас наявний сильний вплив морально-вольових якостей на здатність адаптуватися до екстремальних умов і ефективно протидіяти стресу;

4) індивідуальні програми підготовки, що враховують фізичні можливості, технічний рівень і психоемоційний стан спортсменів, забезпечують кращі результати порівняно з уніфікованими (класичними) підходами;

5) чим більше спортсмен приймає участь у змаганнях, які моделюють бойові ситуації, тим впевненіше він діє в умовах реальної конкуренції чи загрози. Практичний досвід формує навички швидкого ухвалення рішень і підвищує стійкість до зовнішнього тиску;

6) використання сучасного обладнання (тренажерів, відеоаналізу техніки, симуляційних платформ) напряму пов'язане із ефективністю тренувального процесу. Це дозволяє краще контролювати результати і виявляти слабкі сторони спортсменів;

7) залежність між тривалістю і інтенсивністю тренувань та їхньою ефективністю є нелінійною. Оптимальний баланс між обсягом тренувальних навантажень і часом на відновлення критично важливий для забезпечення прогресу.

Таким чином, ефективність навчально-тренувального процесу членів збірної команди НАСБУ з РБ визначається багатофакторною залежністю, що охоплює як методичні аспекти підготовки, так і індивідуальні особливості спортсменів та специфіку їхньої майбутньої військово-професійної діяльності.

Результати дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки курсантів Національної академії служби безпеки України (членів збірної команди), які спеціалізуються в рукопашному бою. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення експериментальної програми підготовки представників досліджуваної категорії (річний цикл підготовки).

Література

1. Дідковський, В., Кузенков, О., Матвієнко, М., & Соболенко, А. (2024). Бокс, кікбоксинг, бойовий розділ самбо як засоби спеціальної фізичної підготовки у формуванні умінь та навичок студентів до самозахисту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (6(179), 101-105. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).18

2. Забора, А. В., Замрозевич-Шадріна, С. Р., Колєсніков, В. В., Хацаюк, О. В., & Павлов, Р. В. (2022). Особливості техніко-тактичного арсеналу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (4(149), 53-59. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).13

3. Лаврентьєв, О., Сергієнко, Ю., & Антоненко, С. (2023). Організація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у спортивному самбо. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (3К(162), 211-216. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).43

4. Лаврентьєв, О., Жежер, І., & Криворотько, Ю. А. (2024). Особливості змісту підготовки борців високої кваліфікації у дзюдо. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (3К(176), 280-286. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).61

5. Панасюк, О., Гребік, О., Коновальчук, А., & Хомич, А. (2021). Відбір та поетапність підготовки в спортивних єдиноборствах. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (12(144), 116-119. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).24

6. Сергієнко, Ю., Крупеня, С., & Велієв, Е. (2024). Теоретико-методичні особливості фізичної підготовленості бойових самбістів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (11(184), 199-203. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).40

7. Сороколіт, Н., Римар, О., Шевців, У., Галашевський, Г., Пилипчак, І., Полтавець, А., & Балдецький, А. (2024). Дослідження формування стану психологічної підготовленості військовослужбовців-рукопашників у процесі змагальної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (7(180), 182-188. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).37

8. Тьорло, О. І., Червоношапка, М., Шутка, Г. І., Голубева, О., Сопіла, Ю., & Якимишин, І. (2022). Кікбоксинг як ефективний засіб рухової активності курсантів-жінок закладів вищої освіти МВС України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5(150), 106-109. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).22

9. Турчинов, А. В., Хацаюк, О. В., Кулібаба, С. О., Задорожний, К., Богданов, М. В., & Волянський, В. Г. (2022). Критерії та рівні сформованості готовності тренерів з одноборств до побудови тактичних схем ведення двоборства із супротивником. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (8(153), 98-104. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).23

10. Хацаюк, О., Височан, Л., Сивохоп, Е., Семаль, Н., & Драгунов, Д. (2022). Сутнісні характеристики формування готовності самбістів-ветеранів до змагальної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5(150), 7-12. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).01

11. Хацаюк, О. В., Шапаренко, І. Є., Чередніченко, С. В., Драгунов, Д. М., Кулібаба, С. О., & Мазур, В. Й. (2023). Удосконалення теоретичної підготовленості тренерів, які спеціалізуються в одноборствах до використання сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (10(170), 141-148. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).30

12. Хацаюк, О., Турчинов, А., Контаровський, Р., Волянський, В., Москаленко, Ю., & Нестерчук, Д. (2023). Впровадження арсеналу бойового самбо в систему рукопашної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (3(161), 21-27. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).05

13. Хацаюк, О. В., Коломоєць, О. Д., Гогоць, В. Д., Кузьменко, В. Л., Олексієнко, С. В., & Кислиця, С. М. (2023). Тактична підготовленість майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу (сили) в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (8(168), 163-170. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).33

14. Хацаюк, О. В., Гіренко, С. П., Волянський, В. Г., Белошенко, Ю. К., Гришко, А. В., & Мердов, С. П. (2024). Формування нокаутуючого удару курсантів ВВНЗ інституцій сектору безпеки і оборони України. *Науковий часопис*

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (7(180), 194-201. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).39

15. Шматко, Я. (2023). Теоретичні аспекти виховання в старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (3К(162), 437-440. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).92

16. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 13 (2), 457-475. https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431

17. Medvid, M., Khatsaiuk, O., Sydorchenko, K., Vorok, S., Kernas, A., & Borovyk, M. (2024). Sports Pedagogy: Readiness of Cadets to Apply Physical Action in Different Conditions of Service Activity. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, *16* (2), 336-355. https://doi.org/10.18662/rrem/16.2/860

References

1. Didkovskyi, B., Kuzenkov, O., Matviienko, M., & Sobolenko, A. (2024). Boks, kikboksynh, boiovyi rozdil sambo yak zasoby spetsialnoi fizychnoi pidhotovky u formuvanni umin ta navychok studentiv do samozakhystu [Boxing, kickboxing, combat sambo as a means of SPT in the formation of students' skills and abilities for self-defense]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. K., № 6 (179). P. 101-105. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).18

2. Zabora, A. V., Zamrozevych-Shadrina, S. R., Koliesnikov, V. V., Khatsaiuk, O. V., & Pavlov, R. V. (2022). Osoblyvosti tekhniko-taktychnoho arsenalu sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii, yaki spetsializuiutsia v borotbi sambo [Features of the technical and tactical arsenal of highly qualified athletes specializing in sambo wrestling]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. K., № 4 (149). P. 53-59. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).13

3. Lavrentiev, O., Serhiienko, Yu., & Antonenko, S. (2022). Orhanizatsiia trenuvalnoho protsesu sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii u sportyvnomu sambo [Organization of the training process of highly qualified athletes in sports sambo]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. K., № 3K (162). P. 211-216. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).43

4. Lavrentiev, O., Zhezher, I., & Kryvorotko, Yu. A. (2024). Osoblyvosti zmistu pidhotovky bortsiv vysokoi kvalifikatsii u dziudo [Features of the content of training highly qualified judo wrestlers]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. K., № 3K (176). P. 280-286. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).61

5. Panasiuk, O., Hrebik, O., Konovalchuk, A., & Khomych, A. (2021). Vidbir ta poetapnist pidhotovky v sportyvnykh yedynoborstvakh [Selection and phasing of training in martial arts]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. K., № 12 (144). P. 116-119. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).24

6. Serhiienko, Yu., Krupenia, S., & Veliiev, E. (2024). Teoretyko-metodychni osoblyvosti fizychnoi pidhotovlenosti boiovykh sambistiv [Theoretical and methodological features of the physical readiness of combat sambo fighters]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. K., № 11 (184). P. 199-203. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).40

7. Sorokolit, N., Rymar, O., Shevtsiv, U., Halashevskyi, H., Pylypchak, I., Poltavets, A., & Baldetskyi, A. (2024). Doslidzhennia formuvannia stanu psykholohichnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtsiv-rukopashnykiv u protsesi zmahalnoi diialnosti [Research into the formation of the state of psychological preparedness of hand-to-hand combat servicemen in the process of competitive activity]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. K., № 7 (180). P. 182-188. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).37

8. Torlo, O. I., Chervonoshapka, M., Shutka, H. I., Holubeva, O., Sopila, Yu., & Yakymyshyn, I. (2022). Kikboksynh yak efektyvnyi zasib rukhovoi aktyvnosti kursantiv-zhinok zakladiv vyshchoi osvity MVS Ukrainy [Kickboxing as an effective means of physical activity for female cadets of HEI the MIAU]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. K., № 5 (150). P. 106-109. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).22

9. Turchynov, A. V., Khatsaiuk, O. V., Kulibaba, S. O., Zadorozhnyi, K., Bohdanov, M. V., & Volianskyi, V. H. (2022). Kryterii ta rivni sformovanosti hotovnosti treneriv z odnoborstv do pobudovy taktychnykh skhem vedennia dvoborstva iz suprotyvnykom [Criteria and levels of readiness of martial arts coaches to build tactical schemes for conducting martial arts with an opponent]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. K., № 8 (153). P. 98-104. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).23

10. Khatsaiuk, O., Vysochan, L., Syvokhop, E., Semal, N., & Drahunov, D. (2022). Sutnisni kharakterystyky formuvannia hotovnosti sambistiv-veteraniv do zmahalnoi diialnosti [Essential characteristics of the formation of veteran sambo wrestlers' readiness for competitive activity]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15.* K., № 5 (150). P. 7-12. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).01

11. Khatsaiuk, O. V., Shaparenko, I. Ye., Cherednichenko, S. V., Drahunov, D. M., Kulibaba, S. O., & Mazur, V. Y. (2023). Udoskonalennia teoretychnoi pidhotovlenosti treneriv, yaki spetsializuiutsia v odnoborstvakh do vykorystannia suchasnykh fitnes-tekhnolohii u profesiinii diialnosti [Improving the theoretical preparedness of trainers specializing in martial arts to use modern fitness technologies in professional activities]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15.* K., № 10 (170). P. 141-148. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).30

12. Khatsaiuk, O., Turchynov, A., Kontarovskyi, R., Volianskyi, V., Moskalenko, Yu., & Nesterchuk, D. (2023). Vprovadzhennia arsenalu boiovoho sambo v systemu rukopashnoi pidhotovky maibutnikh ofitseriv Natsionalnoi hvardii Ukrainy

[Introduction of the combat sambo arsenal into the hand-to-hand training system of future officers of the NGU]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. K., № 3 (161). P. 21-27. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).05

13. Khatsaiuk, O. V., Kolomoiets, O. D., Hohots, V. D., Kuzmenko, V. L., Oleksiienko, S. V., & Kyslytsia, S. M. (2023). Taktychna pidhotovlenist maibutnikh ofitseriv-pravookhorontsiv do zastosuvannia zakhodiv fizychnoho vplyvu (syly) v ekstremalnykh umovakh sluzhbovo-boiovoi diialnosti [Tactical readiness of future law enforcement officers to use physical force in extreme conditions of service and combat activities]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. K., № 8 (168). P. 163-170. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).33

14. Khatsaiuk, O. V., Hirenko, S. P., Volianskyi, V. H., Beloshenko, Yu. K., Hryshko, A. V., & Merdov, S. P. (2024). Formuvannia nokautuiuchoho udaru kursantiv VVNZ instytutsii sektoru bezpeky i oborony Ukrainy [Formation of a knockout blow of cadets of HEI of the SDSU]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. K., № 7 (180). P. 194-201. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).39

15. Shmatko, Ya. (2023). Teoretychni aspekty vykhovannia v starshykh pidlitkiv vpevnenosti u sobi v protsesi zaniat dziudo [Theoretical aspects of developing self-confidence in older adolescents during judo classes]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. K., № 3K (162). P. 437-440. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).92

16. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 13 (2), 457-475. https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431

17. Medvid, M., Khatsaiuk, O., Sydorchenko, K., Vorok, S., Kernas, A., & Borovyk, M. (2024). Sports Pedagogy: Readiness of Cadets to Apply Physical Action in Different Conditions of Service Activity. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, *16* (2), 336-355. https://doi.org/10.18662/rrem/16.2/860

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).06

Волкова Світлана Степанівна
Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
https://orcid.org/0000-0002-4336-1792
Кий Олександр Григорович
Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
https://orcid.org/0000-0001-8020-5580

ТРЕНУВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ОСІБ З ІШЕМІЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРДЦЯ

Анотація. *Аналіз літератури показав, що людська здатність до фізичних досягнень може бути значно покращена через регулярне виконання фізичних вправ. У контексті фізичної терапії, використання високоінтенсивних інтервальних тренувань, пліометричних тренінгів, водної терапії, кругових тренувань, дихальних вправ та функціональних рухових вправ сприяє підвищенню витривалості та адаптації до щоденних фізичних завдань. Важливо, що ці методи адаптовані до індивідуальних потреб та стану здоров'я пацієнтів, підкреслюючи важливість персоналізованого підходу у фізичній терапії.*

Таким чином, розвиток витривалості є ключовим елементом як у спорті, так і у фізичній реабілітації. У спорті він зосереджений на досягненні високих результатів та поліпшенні загального фізичного стану, тоді як у фізичній терапії – на адаптації до індивідуальних потреб пацієнтів, забезпечуючи їхнє відновлення та підтримку активності.

У статті представлено програму реабілітації хворих з ішемічною хворобою серця яка представляє розроблені реабілітаційні маршрут, фізичні вправи які розроблені з урахуванням потреб у співпраці з різними фахівцями. Показані результати вказують на ефективність застосованих реабілітаційних програм.

Ключові слова*: фізична терапія, витривалість, ішемічна хвороба серця, тренування.*

Volkova S, Kyi O. Trainmyn soilshey lesh therapy coorsagh ayns duine lesh galley cree ischemic *An analysis of the literature has shown that the human capacity for physical achievement can be significantly improved through regular exercise. These exercises, focusing on the development of endurance or strength, allow you to adapt to different types of physical load, which contributes to achieving high sports results and maintaining optimal physical condition. It is important to understand that the human body responds to exercise by changing the phenotype of muscle tissue, which depends on many factors, including frequency, intensity of exercise, age, genetics, gender, nutrition and previous training experience.*

In the context of physical therapy, the use of high-intensity interval training, plyometric training, aquatic therapy, circuit training, breathing exercises, and functional movement exercises promote endurance and adaptation to daily physical tasks. Importantly, these methods are adapted to the individual needs and health status of patients, emphasizing the importance of a personalized approach in physical therapy.