

Reference

1. Andryeyeva O. V. Prohramuvannya fizkul'turno-ozdorovchyykh zanyat' divchat 12–13 rokov : avtoref. dys. ...kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu : 24.00.02 / Nats. un-t fiz. vykhovannya i sportu Ukrainy /O. V. Andreyeva. – K., 2002. – 20 s
2. Andryeyeva O. V., Maksymenko A. O. Suchasni pidkhody do korektsiyi defitsytu masy tila divchat-pidlitkiv zasobamy ozdorovchoho fitnesu. Sportyva medytsyna, fizychna terapiya ta erhoterapiya. 2020. № 2.S. 38–42.
3. Maksymenko A., Andryeyeva O., Khrypko I. Porivnyal'nyy analiz pokaznykiv fizychnoyi pidhotovlenosti ta rukhovoyi aktyvnosti divchat-pidlitkiv zalezno vid masy tila. Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizyche vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny. 2023. № 28(1). S.10 – 16. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28.10-16>
4. Maksymenko A.O., Andryeyeva O.V., Khrypko I.V. Vplyv defitsytu masy tila na pokaznyky fizychnoho rozvytku divchat 12 – 13 rokov. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Kyiv, 2023. №4(163). S. 126 – 131. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).24)
5. Markova O. V. Osoblyvosti skladu tila ditey pidlitkovoho viku. Fizyche vykhovannya i sport v navchal'nykh zakladakh Ukrainy na suchasnomu etapi: stan, napryamky ta perspektyvy rozvytku : zb. nauk. prats' KHKHIV Vseukrayins'koyi nauk.-prakt. konf. Tsentral'noukr. derzh. ped. un-tu im. V. Vynnychenka. Kropyvnyts'kyy – Kharkiv : FOP Ozerov H. V., 2018. Vyp. 24. S. 172–178.
6. Osadchuk N. I., Serheta I. V. Fizychnyy rozvytok ditey i pidlitkiv ta suchasni pidkhody do otsinky yoho harmoniynosti. Vinnytsya, 2014. 188 s. Tsodikova O. A., Krylova O. B. Osoblyvosti fizychnoho rozvytku ta psykhomotsiynoho stanu u divchatok-pidlitkiv zalezno vid masy tila. Problemy bezpererovnoyi medychnoyi osvity ta nauky. 2016. № 3. S. 39-44.
7. Andrieyeva, O., Yarmak, O., Palchuk, M., Hauriak, O., Dotsyuk, L., Gorashchenko, A., Galan, Y. (2020). Monitoring the morphological and functional state of students during the transition from middle to high school during the physical education process. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2110-2117. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3284>
8. Arefiev V., Riabchenko V., Pidliachyi V., Zenina I., Redkina M., Novik S., Hohots V. Appropriate levels of physical capacities development in adolescents with different state of health. *Wiadomosci Lekarskie*. 2022. Vol. LXXV, Issue 6. P. 1534-1539. DOI: 10.36740/WLek202206119
9. Chen G., Chen J., Liu J., Hu Y., Liu Y. Relationship between body mass index and physical fitness of children and adolescents in Xinjiang, China: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2022. Vol. 22, № 1. P. 1680. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14089-6>
10. Dereń K., Nyankovskyy S., Nyankovska O. The prevalence of underweight, overweight and obesity in children and adolescents from Ukraine. *Science Report*. 2018. № 8. P. 3625. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-018-21773-4>
11. Galan Y., Andrieyeva O., Yarmak O. The relationship between the indicators of morphofunctional state, physical development, physical fitness and health level of girls aged 12-13 years. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19, № 2. P. 1158–1163. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02168>
12. Hakman A, Andrieyeva O, Bezverkhnia H, Moskalenko N, Tsybul'ska V, Osadchenko T, Savchuk S, Kovalchuk V, Filak Y. Dynamics of the Physical Fitness and Circumference Sizes of Body Parts as a Motivation for Self-Improvement and Self-Control in Students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20 (1):116-122.
13. Karchynskaya V., Koptakova J., Madarasova Geckova A., Klein D., de Winter A. F., Reijneveld S. A. Body image, body composition and environment: do they affect adolescents' physical activity? *Eur J Public Health*. 2022 Jun 1;32(3):341-346. doi: 10.1093/eurpub/ckac022.
14. Rohde P., Stice E., Marti C. Development and predictive effects of eating disorder risk factors during adolescence: Implications for prevention efforts. *International Journal of Eating Disorder*. 2014. Vol. 48, № 2. DOI: 10.1002/eat.22270.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).02
УДК: 7967012.68

Анісімов Д.О.
доктор філософії в галузі права,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

ВИКОРИСТАННЯ СИТУАЦІЙНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Стаття присвячена вивченню досвіду використання ситуаційної смуги перешкод в навчальному процесі закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання (Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ). В сучасних умовах розвитку соціально-політичних викликів перед українським суспільством, підіймаються на якісно новий рівень питання які стосуються підвищення рівня готовності працівників Національної поліції України до професійної діяльності, в тому числі, застосування фізичної сили та прийомів рукопашного бою. Мета статті полягає в дослідженні нового напрямку вдосконалення фізичної підготовки працівників Національної поліції України, а також з'ясуванні його впливу на їх фізичну підготовленість. У дослідженні приймали участь курсанти другого курсу Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ чоловічої статі від 18 до 21 року (КГ – n = 28, ЕГ – n = 28). Методи: системно-функціональний аналіз; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. За результатом дослідження було встановлено, що застосування ситуаційної смуги перешкод в рамках навчального процесу закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання може якісно по новому вплинути на підготовку здобувачів вищої освіти до практичної діяльності в лавах

Національної поліції України. В подальшому перспективним є дослідження застосування ситуаційної смуги перешкод серед діючих працівників Національної поліції України.

Ключові слова: ситуаційна смуга перешкод, фізичні якості, фізична підготовка, курсанти, прийоми рукопашного бою.

Anisimov D. Use of situational obstacle course in the educational process with specific learning conditions. The article is devoted to the study of the experience of using a situational obstacle course in the educational process of a higher education institution with specific learning conditions (Dnipro State University of Internal Affairs). In the current conditions of development of socio-political challenges facing Ukrainian society, issues related to increasing the level of readiness of the National Police of Ukraine for professional activities, including the use of physical force and hand-to-hand combat techniques, are being raised to a qualitatively new level. The purpose of the article is to study a new direction of improving the physical training of the National Police of Ukraine, and also to find out its impact on their physical fitness. In order to increase the level of physical fitness, as well as to improve the process of physical training of higher education students of the Dnipro State University of Internal Affairs, the authors of the Department of Special Physical Training of the Faculty of Training of Specialists for Criminal Police Units (D.O. Anisimov, V.V. Boguslavskiy and O.A. Zhuravel) developed methodological recommendations for overcoming the situational obstacle course (Certificate of Copyright Registration for the work No. 118015 of April 11, 2023). The study involved second-year cadets of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs aged 18 to 21 years (CG - n = 28, EG - n = 28). Methods: system-functional analysis; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The study found that the use of a situational obstacle course in the educational process of higher education institutions with specific learning conditions can qualitatively affect the preparation of higher education students for practical activities in the ranks of the National Police of Ukraine. In the future, it is promising to study the use of a situational obstacle course among current employees of the National Police of Ukraine.

Keywords: situational obstacle course, physical qualities, physical training, cadets, techniques of hand-to-hand combat.

Постановка проблеми. Якщо звернути увагу на розпорядження Кабінету Міністрів України від 23 грудня 2020 року № 1669-р, то можна побачити, що мета Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2021-2025 року, полягає у визначенні провідної ролі фізичної культури і спорту, як важливого чинника здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому товаристві.

Разом із тим, фізична культура і спорт відіграє ключове місце в фаховій підготовці майбутніх працівників Національної поліції. Адже, як цілком слушно наголошує В.В. Бондаренко, службова діяльність працівників Національної поліції України відбувається в екстремальних умовах, за наявності низки несприятливих чинників, серед яких: постійне перебування в осередку конфліктних ситуацій, імовірності збройного нападу; необхідність миттєвого прийняття рішення щодо застосування виду поліцейського заходу, своєчасного переходу від превентивного заходу до заходу примусу й навпаки; підвищена втомлюваність, стресовість; постійне носіння важкого спорядження (бронежилет, зброя, спецзасоби тощо); низька рухова активність під час патрулювання в автомобілі, що негативно позначається на фізичному стані та загальному здоров'ї працівників. Високої фізичної підготовленості та сформованості спеціальних рухових умінь і навичок вимагають дії, що пов'язані з переслідуванням і затриманням правопорушників. Тому, погоджуємось із думкою фахівця, що для налагодження комунікації з різноманітними категоріями громадян, особами, які перебувають під дією алкоголю і наркотичних речовин, психічно хворими в поліцейських мають бути розвинені нервово-психічна стійкість, комунікативні й вольові риси [1, с. 6].

Попри все вищесказане, складові фахової готовності працівників Національної поліції України, повинні бути в постійному зорі наукової спільноти. Новітні виклики, зміни у соціальному та політичному житті суспільства, вимагають якісно нового погляду на фізичну підготовку та підготовленість поліцейських в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Аналіз літературних джерел. Серед вітчизняних вчених які приділяли свою увагу дослідженню фізичної підготовки у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, або здійснювали огляд питань, які так чи інакше стосувались підвищення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів України, можна виділити наступних: Д.О. Анісімов [2], В.В. Богуславський [2], І. Бурлакова [4], В.В. Бондаренко [1], О. Красільников [4], Д.В. Петрушин [2], М.Ю. Пожидаєв [3], Чоботько А.А. [5], Чоботько І.І. [5], Шевяков О. [4], та інші. Однак, необхідно погодитись, що сучасні реалії українського суспільства, потребують пошуку нових напрямків вдосконалення фізичної підготовки працівників Національної поліції України, що в свою чергу буде сприяти більш якісному забезпеченню прав і свободи людини.

Мета статті полягає в дослідженні нового напрямку вдосконалення фізичної підготовки працівників Національної поліції України, а також з'ясування його впливу на їх фізичну підготовленість.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Відповідно до наказу МВС України № 50 від 26.01.2016 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» поліцейські зобов'язані проходити зайняття в рамках службової підготовки.

Подолання перешкод та практичні навички застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки регламентовано статтями Положення «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 50 від 26.01.2016 року та наказу МВС України «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 51 від 21.01.2020.

Серед основних завдань службової підготовки є:

- підвищення рівня знань, умінь, навичок та професійних якостей поліцейських з метою забезпечення їх здатності до виконання завдань з охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічного (громадського) порядку та безпеки;

- вивчення нормативно-правових актів, які регламентують діяльність Національної поліції України;
- удосконалення керівним складом органів (підрозділів) поліції, закладів, установ поліції навичок управління поліцейськими [6].

Разом із тим, відповідно до наказу МВС України № 50 від 26.01.2016 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» в рамках службової підготовки використовується єдина смуга перешкод.

Так, з метою підвищення рівня фізичної підготовленості, а також вдосконалення процесу фізичної підготовки здобувачів вищої освіти Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, авторським колективом кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції (Д.О. Анісімов, В.В. Богуславський та О.А. Журавель) було розроблено методичні рекомендації щодо подолання ситуаційної смуги перешкод (Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 118015 від 11 квітня 2023 року).

Запровадження ситуаційної смуги перешкод з урахуванням часу та подальшим самозахистом, мало на меті сформулювати у здобувачів вищої освіти другого курсу Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, уміння застосовувати швидко, якісно та доцільно фізичну силу та прийоми рукопашного бою.

Перед відпрацюванням ситуаційної смуги здобувачі вищої освіти повинні відпрацювати техніку подолання штучних та природних перешкод, а також вивчити прийоми самозахисту відповідно до Положення «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 50 від 26.01.2016 року та наказу МВС України «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 51 від 21.01.2020.

Час на виконання ситуаційної смуги перешкод становив: 3:00 хв. (5 балів); 3:10 хв. (4 бали); 3:20 хв. (3 бали).

Порядок оцінки техніки самозахисту здійснювався відповідно до Положення «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 50 від 26.01.2016 року та наказу МВС України «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 51 від 21.01.2020.

Порядок подолання ситуаційної смуги перешкод виглядав наступним чином [6]: Стрибок через рів після чого виконання прийому самозахисту від загрози удару рукою. Проходження лабіринту після чого захист від удару ногою. Подолання стіни після чого захист від нападу з холодною зброєю. Подолання пошкодженого мосту після чого звільнення від захватів або обхватів. Подолати три щаблі зруйнованої драбини, обов'язково торкаючись ногами землі між щаблями, і пробігти під четвертим щаблем після чого захист від нападу з підручними засобами. Подолати цегляну стінку, пролізши через один з її отворів після чого захист від нападу з вогнепальною зброєю. Добігти до траншеї, зіскочити в неї, пройти підземним ходом до колодязя, вискочити із колодязя, добігти до стінки і перестрибнути через неї. Далі у зворотному напрямку:

- подолати зруйновану драбину (забігти нахилою драбиною на четвертий щабель та збігти щаблями вниз);
- піднятися по вертикальній драбині на зруйнований міст, пробігти по ньому, перестрибуючи через розриви, і збігти нахилою дошкою;
- пробігти поруч з лабіринтом;
- стрибком подолати рів шириною 2 м, пробігти 20 м і перетнути лінію фінішу.

Після перетину лінії фінішу здобувач вищої освіти заходить до живого кола із 6 осіб та виконує по чергово захист від нападу.

За командою інструктора асистенти по чергово виконують напад на здобувача вищої освіти, який перевіряється.

Зокрема, курсант повинен виконати:

- захист від удару рукою;
- захист від удару ногою;
- захист від холодної зброї;
- захист від вогнепальної зброї;
- звільнення від обхватів та захватів;
- затримання правопорушника [6].

З метою проведення педагогічного експерименту, ситуаційну смугу перешкод було використано в ході навчального процесу із спеціальної фізичної підготовки у ЕГ – n = 28. У КГ – n = 28 осіб в рамках навчального процесу із спеціальної фізичної підготовки було використано єдину смугу перешкод в порядку затвердженому відповідно до Положення «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 50 від 26.01.2016 року та наказу МВС України «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 51 від 21.01.2020. Педагогічним експеримент тривав протягом другого семестру 2022-2023 навчального року. До участі в експерименті було відібрано дві групи другого курсу факультету підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції які мали між собою однакові показники (оцінки) щодо застосування заходів фізичної сили та прийомів рукопашного бою за результатом першого семестру 2022-2023 навчального року.

За результатом педагогічного експерименту було встановлено, що ЕГ – n = 28 здобувачів вищої освіти другого курсу, які в рамках навчального процесу із спеціальної фізичної підготовки проходили подолання смуги перешкод з урахуванням часу та подальшим самозахистом, показали кращі результати із техніки самозахисту в ході підсумкового модульного контроль в кінці другого навчального півріччя 2022-2023 навчального року, ніж КГ – n = 28 здобувачів вищої освіти, які проходили єдину смугу перешкод відповідно до Положення «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 50 від 26.01.2016 року та наказу МВС України «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 51 від 21.01.2020. Результати оцінювання виглядали наступним чином: ЕГ – n = 28 (відмінно отримали n = 20 осіб, добре отримали n = 8 осіб). У – n = 28 (відмінно отримали n = 10 осіб, добри отримали n = 8 осіб та задовільно отримали n = 10 осіб).

Висновки. Отже, застосування ситуаційної смуги перешкод в рамках навчального процесу закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання може якісно по новому вплинути на підготовку здобувачів вищої освіти до практичної діяльності в лавах Національної поліції України.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому перспективним є дослідження застосування ситуаційної смуги перешкод в підготовці діючих працівників практичних підрозділів Національної поліції України.

Література

1. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОР Кандиба Т.П., 2018. 524 с.
2. Anisimov, D., Petrushin, D., Boguslavsky, V. Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk state university of internal affairs. *Scientific space in the condition of global transformations of the modern world*: Scientific monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2020. pp. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-255-5-1>.
3. Петрушин, Д., Анісімов, Д., & Пожидаєв, М. (2019) Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи кросфіт. *Молодий вчений*. № 2 (66). С. 345–348. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75>
4. Sheviakov O., Burlakova I., Krasilshikov O. Technologies improving the system of training athletes. *Scientific journal Philosophy, Economics and Law Review*. 2021. № 1(2), pp. 38-47. DOI:10.31733/2786-491X-2021-2-38-47.
5. Chobotko, M., Chobotko, I., Lastovkin, V., & Schastlyvets, V. (2022). Evaluation of the Performances of Judoists (Cadets) of One Weight Category at Competitions of Different Levels for Five Years. *Grail of Science*, (12-13), pp. 670–675.
6. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС від 26 черв. 2015 року № 50. Режим доступу: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text> (дата звернення: 02.08.2023).

Reference

1. Bondarenko, V. V. Profesiina pidhotovka pratsivnykiv patrolnoi politsii: zmist i perspektyvni napriamy [Professional training of patrol police officers: content and promising directions]. Kyiv : FOP Kandyba T.P., [in Ukrainian].
2. Anisimov, D., Petrushin, D., Boguslavsky, V. Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk state university of internal affairs. *Scientific space in the condition of global transformations of the modern world*: Scientific monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2020. pp. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-255-5-1> [in English].
3. Petrushyn, D., Anisimov, D., & Pozhydaiev, M. (2019) Metodyka rozvytku spetsialnykh fizychnykh yakosteï kursantiv zakladiv vyshchoi osvity Natsionalnoi politsii Ukrainy z vykorystanniam systemy krosfit [Methodology for the development of special physical qualities of cadets of higher education institutions of the National Police of Ukraine using the crossfit system.]. *Molodyi vchenyi – A young scientist*. 2 (66). 345–348. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75> [in Ukrainian].
4. Sheviakov, O., Burlakova, I. & Krasilshikov, O. (2021) Technologies improving the system of training athletes. *Scientific journal Philosophy, Economics and Law Review*. № 1(2), pp. 38-47. DOI:10.31733/2786-491X-2021-2-38-47 [in English].
5. Chobotko, M., Chobotko, I., Lastovkin, V., & Schastlyvets, V. (2022). Evaluation of the Performances of Judoists (Cadets) of One Weight Category at Competitions of Different Levels for Five Years. *Grail of Science*, (12-13), pp. 670–675 [in English].
6. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovoi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy: Nakaz MVS vid 26 cherv. 2015 roku № 50 [On the approval of the Regulation on the organization of official training of the National Police of Ukraine: Order of the Ministry of Internal Affairs of June 26. No. 50 of 2015] zakon.rada.gov.ua. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text> [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).03
УДК 796.47

Бачинська Н.В.,
к.фіз.вих., доцент, ст. викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Журавель О.А.,
к.ю.н., ст. викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
м. Дніпро

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА ЇХ ДИНАМІКА НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ В ЖІНОЧІЙ ТА ЧОЛОВІЧІЙ ПАРНІЙ АКРОБАТИЦІ

У статті представлено результати впровадження в навчально-тренувальний процес оптимального розподілу навантажень, згідно авторської концепції, для жіночих та чоловічих акробатичних пар в цілому та з урахуванням їх амплуа. В дослідженнях брали участь спортсмени, представники жіночої (n=49) та чоловічої парної акробатики (n=58), віком від 12 до 23 років. Рівень спортивної майстерності акробатів – новачки, субеліта та елітні атлети. У традиційній системі підготовки, дослідження обсягів тренувальних навантажень жіночих та чоловічих акробатичних пар, виявили невідповідність між навантаженнями, що заплановані та тими, що фактично виконуються. Тренувальні навантаження централізованих зборів, змагальних мікроциклів, а також різномірні показники ступеню та специфічності стомлення, слугували основою для розробки моделей навантажень (авторської концепції) на етапах багаторічного вдосконалення. У акробаток жіночих пар, амплуа ті, що в горі/ті, що внизу, середньостатистичні показники за кількістю елементів, за роками багаторічної підготовки, розподілено таким чином (M±SD): навчально-тренувальні групи (НТГ) 1-2-ї рр. –