

ності, який дозволить створити ідеальну для власника програму тренування. Містить демонстрації вправ, статистику тренувань, нагадування про тренування.

Gym Journal: Fitness Diary є персональним щоденником, який допомагає вести облік занять.

Accupedo: Pedometer – це крокомір, подібний до Runtastic Pro.

Seven: Workout пропонує побудувати власні ефективні тренування в домашніх умовах, без використання прописів та спортивного обладнання. В програму вбудована система досягнень і нагород, голосові інструкції, щоденні нагадування та кольоровий графік календаря.

Hydro Drink Water – це додаток для контролю рівня води в організмі. Вбудований калькулятор допомагає розрахувати необхідну кількість рідини, яку необхідно спожити протягом дня і створити графік нагадувань.

Calorie Counter – лічильник калорій. Містить харчову базу даних та уможливує створення й облік власних рецептів страв. Додаток веде статистику калорійності, динаміку ваги та об'єму тіла.

Google fit допомагає фіксувати пройдено відстань, бігові тренування і поїздки на велосипеді. У процесі тренування програма вимірює темп, швидкість, висоту, спалені калорії та інші показники власника, надає статистику прогресу, нагадування, підбадьорювання і рекомендації.

Ritmxoid прогнозує рівень фізичної та ділової активності людини на підставі біоритмів, відображає показник енергетичного балансу, на підставі якого дає рекомендації користувачу та уможливує планування власної активності.

Strava Run дозволяє відслідковувати хід особистого прогресу і допомагає з мотивацією до занять шляхом аналізу й порівняння особистих досягнень на конкретній дистанції з показниками інших спортсменів, що бігають неподалік. Ми не вважаємо цей лист завершеним – програми постійно вдосконалюються, отже студенти вільні обирати найкращу саме для себе на даний час [2, с. 56-60].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Інформатизація освітньої діяльності – це об'єктивна потреба, що потребує прояву мобільності, ініціативи і творчості. Сучасні фітнес програми для мобільних телефонів відповідають критеріям підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою, є професійно розробленими і безпечними та підвищують можливості моніторингу вчителя за досягненнями кожного окремого студента. Розробка й впровадження системи фізичних навантажень в уроки фізичної культури з використанням сучасних технологій є перспективою нашого подальшого дослідження.

Список використаних джерел

1. Анікєєв Д.М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т. 2. С. 10–14.

2. Глоба Г.В., Зіновєв О.М., Афанасієва В.А. Обґрунтування авторської фітнес-програми тайцзіцюань та бодіфлекс із залученням інформаційних технологій на заняттях фізичним вихованням студентів ВНЗ. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2017. Вип. 5(80). С. 52–60.

3. Ермаков С.С. Інтернет в системі підготовки підлітків к самостійним заняттям фізической культурой. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2002. № 2. С. 86–91.

4. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 118–123.

5. Козіна Ж.Л. та ін. Творчий аспект у застосуванні в спортивній практиці інформаційних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2007. Вип. № 12. С. 96–103.

References

1. Anikieiev D.M. (2010). Analiz sposobu zhyttia suchasnoi studentskoi molodi. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 2, 10–14.

2. Hloba H.V., Zinoviev O.M., Afanasiiieva V.A. (2017). Obgruntuvannia avtorskoi fitnes-prohramy taitsziitsuan ta bodifleks iz zaluchenniam informatsiinykh tekhnolohii na zaniattiakh fizychnym vykhovanniam studentiv VNZ. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka*, 5(80), 52–60.

3. Ermakov S.S. (2002). Internet v systeme podhotovky podrostkov k samostoiatelnym zaniatiam fizycheskoi kulturoi. *Fizycheskoe vospytanye studentov tvorcheskykh spetsyalnostei*, 2, 86–91.

4. Yurchyshyn Yu.V. (2012). Stan ta osoblyvosti motyvatsii studentiv do rukhvoi aktyvnosti ozdorovchoi spriamovanosti na suchasnomu etapi realizatsii fizychnoho vykhovannia u VNZ. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 118–123.

5. Kozina Zh.L. ta in. (2007). Tvorchyi aspekt u zastosuvanni v sportyvni praktytsti informatsiinykh tekhnolohii. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 12, 96–103.

доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Поліщук В.В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, Україна
ORCID: 0000-0002-3526-5098

ОРГАНІЗАЦІЯ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ІГОР

Статтю присвячено побудові програми оздоровчих занять для студенток перших курсів на основі використання засобів рекреаційних та спортивних ігор. Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що рухова активність – невід’ємна частина поведінки людини, яка повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму й збереження здоров’я. Урахування індивідуальних норм рухової активності є одним із суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання студентів. **Мета.** Теоретично обґрунтувати та розробити програму занять на основі використання рекреаційних ігор для студенток закладів вищої освіти, що спрямована на організацію активного дозвілля, підвищення рівня замученості молоді до рухової активності. **Методи.** Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, соціологічні методи (анкетування, експертне опитування), педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), оцінки рухової активності, математичної статистики. **Результати.** Запропонована програма занять включає три основні частини – теоретичну, практичну, пізнавальну – та охоплює ряд заходів, що впливають на залучення студенток до занять рекреаційною діяльністю, відрізняється від наявних ступенем розробки, структурою і змістом. Тривалість занять – 60 хв, кратність – двічі на тиждень. Використовували також серію веселих ігрових вправ з волейбольним, тенісним та футбольним м’ячами: естафети, рухливі ігри, конкурси, спортивні вікторини, розважальні заходи, свята, сюжетно-рольові ігри. Різноманіття засобів програми, а саме спеціальні вправи, спрямовані на ознайомлення з технікою волейболу, тенісу, футболу, дозволило залучити студенток до занять рекреаційною діяльністю, яка сприятиме формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя та рухової активності. Включення до програми спеціальних вправ, спрямованих на знайомство з технікою гри у волейбол, теніс, футбол, сприяло освоєнню елементів початкової технічної підготовки.

Ключові слова: рекреаційна діяльність студенток, рекреаційні ігри, активне дозвілля, рухова активність.

Potuzhniy A., Polishchuk V. Organization of active leisure activities for female students through entertainment games. The article is devoted to building a program of health-improving classes for first-year students based on the use of recreational and sports games. The analysis of modern scientific research shows that motor activity is an integral part of human behavior, which should ensure the normal functioning of the body's systems and maintain health. Taking into account individual norms of motor activity is one of the significant factors for improving the system of physical education of students. Theoretically justify and develop a program of classes based on the use of recreational games for female students of higher educational institutions, which is aimed at organizing active leisure activities, increasing the level of torture of young people to motor activity. **Methods.** Analysis and generalization of Special Scientific and methodological literature, documentary materials, sociological methods (questionnaire, expert survey), pedagogical (pedagogical observation, pedagogical experiment), assessment of motor activity, mathematical statistics. **Results.** The proposed training program includes three main parts-theoretical, practical and cognitive – and covers a number of activities that affect the involvement of female students in entertainment activities, differs from existing ones in the degree of development, structure and content. The duration of classes is 60 minutes, the frequency is twice a week. We also used a series of fun game exercises with volleyball, tennis and soccer balls: relay races, outdoor games, contests, sports quizzes, entertainment events, holidays, story and role-playing games. A variety of software tools, namely special exercises aimed at getting acquainted with the techniques of volleyball, tennis and football, made it possible to attract female students to engage in health-improving activities that will contribute to the formation of a positive attitude to a healthy lifestyle and motor activity. The inclusion of special exercises aimed at familiarizing yourself with the technique of playing volleyball, tennis and football in the program contributed to the development of elements of initial technical training.

Key words: recreational activities, female students' recreational games, active leisure, motor activity.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Найактуальнішою проблемою сучасного суспільства є здоров’я нації в цілому та підростаючого покоління зокрема [1, с. 4]. Особливо гостро вона стоїть серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров’я та процвітання нації. На це свого часу звертали увагу багато дослідників [1, с. 5; 3, с. 18; 5 с. 3]. За останні роки обсяг навчального навантаження студентів закладів вищої освіти значно зріс, що й призводить до зниження обсягу рухової активності молоді та негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану [1, с. 6;

4, с. 62]. Важливим завданням є усвідомлення значущості занять рекреаційною діяльністю та формування особистої потреби у фізичному самовдосконаленні [2, с. 49; 5, с. 4]. Нині все ширше у процес фізичного виховання студентської молоді впроваджується спортивно-організаційні, здоров'я формуючі, рекреаційні технології, що сприяє підвищенню інтересу студентів до рухової активності в освітньому просторі закладу вищої освіти [2, с. 51]. Позитивним є зарубіжний досвід в організації фізичного виховання студентської молоді [3, с. 19].

Сьогодні рекреаційні та спортивні ігри широко застосовуються в оздоровчому тренуванні [4, с. 64; 6, с. 105]. Окрім оздоровчого ефекту вони чинять вплив на емоційну сферу, оскільки супроводжуються зміною середовища, різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок, розвивають швидкісно-силові якості, спритність, спеціальну витривалість до роботи змінної потужності, пам'ять, органи чуття. Не дивлячись на те що спеціальній науковій літературі представлено достатньо даних, які свідчать про позитивний вплив занять рекреаційними та спортивними іграми на організм дівчат різних вікових періодів, практично відсутні науково обґрунтовані дані про організацію та зміст побудови занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю для студенток перших курсів засобами рекреаційних та спортивних ігор.

Мета дослідження – Теоретично обґрунтувати та розробити програму занять на основі використання рекреаційних ігор для студенток закладів вищої освіти, що спрямована на організацію активного дозвілля, підвищення рівня замученості молоді до рухової активності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рекреація – добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, зняттям емоційного напруження тощо; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі роботи; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких беруть участь добровільно, отримуючи задоволення [1, с. 9]. Рекреаційну діяльність можна розглядати, як навички організації та проведення рухливих ігор і розваг, самостійних занять спортивними іграми (футбол, баскетбол, бадмінтон) та іншими видами рухової активності. Важливим для залучення студентів до рекреаційної діяльності є вивчення показників фізичного та психоемоційного стану, рівня їхньої рухової активності. Для вивчення самооцінки рівня здоров'я студентам було запропоновано оцінити власне здоров'я за п'ятибальною шкалою, де 5 – відмінний стан; 4 – добрий; 3 – задовільний; 2 – незадовільний; 1 – дуже поганий.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що рухова активність – невід'ємна частина поведінки людини, яка повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму й збереження здоров'я. Із практики бачимо, що спортивні заняття на перших курсах університету не дають змоги забезпечити мінімальний рівень рухової активності студентів. Ми погоджуємося з думкою ряду учених, що у свідомості більшості студентів рухова активність не є тим чинником здорового способу життя, що об'єднує інші: збалансоване харчування, раціональний режим праці й відпочинку, відсутність шкідливих звичок тощо. Це зумовлено низькою мотивацією до занять руховою активністю, дотримання здорового способу життя й недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів.

Для визначення добового рівня рухової активності студенток ми використовували Фермінгемську методику дослідження. Із отриманих результатів бачимо, що більшість часу вони витрачають на базовий (36,43%) та малий (33,44%) рівні рухової активності, до яких належать: сон, відпочинок лежачи, особиста гігієна, стояння з невеликою рухливістю, пересування пішки, заняття у закладі вищої освіти, окрім фізичного виховання. Пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, споживання їжі – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, на який студенти в середньому витрачають від 5,04 до 5,24 годин щодоби, що становить 21,81% відповідно.

На основі результатів анкетування рухової активності обстежуваного контингенту нами було розроблено програму занять рекреаційної діяльності для студенток перших курсів, основними засобами якої виступали рекреаційні і спортивні ігор. Метою програми є підвищення рекреаційного ефекту занять, а саме: організація змістовного, цікавого дозвілля, отримання позитивних емоцій, відпочинок, зняття стресу і психічного напруження, поліпшення самопочуття та підвищення рівня рухової активності. Програма також передбачала вирішення таких завдань, як сприяння підвищенню соціальної адаптації студенток розширення кола знайомств; всебічний гармонійний розвиток фізичних здібностей; зміцнення здоров'я, підвищення самооцінки.

Розробка програми базувалася на основних принципах рекреаційно-дозвілдової діяльності.

Свідомості й активності. Передбачає свідоме ставлення до оздоровчих занять, виховання в тих, хто займається, інтересу до виконання різних рухових завдань.

Наочності. Означає обумовленість елементів оздоровчого тренування та всього тренувального циклу в цілому, прикладів наукового підходу до методів навчання.

Доступності й індивідуалізації. Потребує постановки перед тими, хто займається, спеціальних завдань, враховуючи їхній вік, стать, рухові уміння, рівень розвитку рухових якостей, стан здоров'я.

Повторюваності та систематичності. Передбачає безперервність процесу формування рухових навичок для підтримання працездатності та активності тих, хто займається; закріплює та розвиває набуті знання в процесі регулярних тренувань протягом тижня, місяця, року, десятиліть.

«Не нашкодить». Програми з оздоровчої аеробіки укладають з урахування відхилень у стані здоров'я тих, хто займається, з необхідними рекомендаціями до виконання вправ.

Програмно-цільовий. Підчас планування тренування спочатку формують конкретні цільові завдання, потім визначають об'єктивно необхідні для їхнього вирішення зміст, засоби, характер навантаження, організацію занять.

Гармонізація всієї системи цінностей. Необхідний для розумінні людиною визначення цілей життя, шляхів самореалізації, згоди із власною совістю, без яких індивід не може мати задовільний стан здоров'я, адже незадоволення життям породжує напруження та дискомфорт. Важливе значення має гармонія взаємовідносин людини з навколишнім середовищем.

Особистісного підходу. У результаті виконання одних і тих самих тренувальних програм не слід очікувати від тих, хто займається, однакових результатів, тому що на їхні здібності впливає багато факторів (вік, спадковість, харчування, навколишнє середовище), які повною мірою можна врахувати тільки під час індивідуальних занять.

Різноманітності. Допомогає підтримувати у тих хто тренується, інтерес до занять здорової фізичної культури. Необхідно дотримуватися концепції: робота – відпочинок, від простого до складного, від знайомого до незнайомого тощо.

Для успішного застосування засобів рекреаційної програми слід дотримуватися ряду вимог і правил:

- вибір засобів завжди залежить від мети якого-небудь заходу, саме ціль визначає засоби;
 - кількість і характер обраних засобів впливу повинні відповідати завданням, брак засобів і їх надлишок однаково шкідливі;
 - науково-педагогічний працівник повинен досконало оволодіти методикою їх застосування, знати слабкі й сильні сторони;
 - наявні в розпорядженні засоби повинні бути завжди під рукою й у повній справності.
- Тривалість занять – 60 хв, кратність – двічі на тиждень.

Одним із засобів використовували серію веселих ігрових вправ із волейбольним, тенісним та футбольним м'ячами: естафети, рухливої гри, конкурси, спортивні вікторини, розважальні заходи, свята, сюжетно-рольові ігри. Ці вправи доступні і цікаві для виконання. Оскільки групи для занять комплектували не за рівнем фізичної підготовленості, а включали всіх бажаючих, особливу увагу звертали на безпечність та доступність пропонованих вправ.

Включення до програми спеціальних вправ, спрямованих на знайомство з технікою гри у волейбол, теніс, футбол, сприяло освоєнню елементів початкової технічної підготовки. Програма рекреаційних занять для студенток перших курсів засобами рекреаційних ігор включає три основні частини: теоретичну, практичну та пізнавальну.

До теоретичної частини належать: лекція, розповідь, пояснення, тобто усна передача інформації; показ, демонстрація (сенсорна передача та засвоєння інформації), робота з документальною інформацією (друкована передача, засвоєння та відтворення інформації). Основна мета – отримання знань про достатній рівень рухової активності, раціональне харчування, вплив занять спортивними іграми на організм, основні протипоказання. До практичної частини входять вправи загальної фізичної підготовки, спеціальні вправи тенісу, волейболу та футболу. Вибір вправ з того чи іншого виду рухової активності залежить від умов залу та рівня кваліфікації тренера. До пізнавальної частини – організаційні заходи, пов'язані з груповим переглядом матчів.

Висновки. Аналіз літературних джерел, вітчизняного та зарубіжного практичного досвіду дозволив встановити, що заняття фізичними вправами є пріоритетними в організації змістовного дозвілля молоді, підвищення рівня їхньої рухової активності, відновлення після навчальних занять. Встановлено, що рекреаційні ігри широко застосовуються в оздоровчому тренуванні, оскільки окрім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок, розвивають швидкісно-силові якості, спритність, спеціальну витривалість до роботи змінної потужності, пам'ять, органи чуття. За допомогою Фремінгемської методики визначено низький та високий рівні добової рухової активності студенток перших курсів. **Перспективи подальших досліджень** передбачають розгляд проблеми підвищення рівня рухової активності студенток, яка повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму й збереження здоров'я. Предметом наукового пошуку можуть стати різні аспекти цього процесу: оцінка ефективності запропонованої програми та умови формування культури вільного часу засобами фізичної рекреації.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О.В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 4–9.

2. Дутчак М., Андрєєва О., Катерина У. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання студентів країн, які мають високий рівень залучення населення до оздоровчої рухової активності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 49–58.
3. Катерина У.М., Андрєєва О.В. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів у процес фізичного виховання студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2014. С. 18–22.
4. Ковальова Н.В. Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 62–67.
5. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благий О.Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвілєвої культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 1. С. 3–8.
6. Потужний О.В., Поліщук В.В. Самостійні заняття в системі навчання фізичної культури школярів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15*. 2021. Випуск 5К(134)21. С. 104-107.

References

1. Andrieieva O.V. (2015). Rozrobka ta vprovadzhenia tekhnolohii proektuvannia aktyvnoi rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naselennia. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 1, 4–9.
2. Dutchak M., Andrieieva O., Kateryna U. (2018). Zarubizhnyi dosvid orhanizatsii fizychnoho vykhovannia studentiv krain, yaki maiut vysokyi riven zaluchennia naselennia do ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 3, 49–58.
3. Kateryna U.M., Andrieieva O.V. (2014). Sotsialno-pedahohichni peredumovy vprovadzhenia navchalno-ozdorovchykh kompleksiv u protses fizychnoho vykhovannia studentiv. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainky*, 18–22.
4. Kovalova N.V. (2017). Osoblyvosti proektuvannia rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti starshoklasnykiv. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 1, 62–67.
5. Krutsevych T.Ju., Andrieieva O.V., Blahii O.L. (2008). Rekreatyvni zaniattia yak chynnyk formuvannia dozvillievoi kultury. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 1, 3–8.
6. Potuzhnyi O.V., Polishchuk V.V. (2021). Samostiini zaniattia v systemi navchannia fizychnoi kultury shkoliariv. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5K(134) 21, 104-107.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).73
УДК 796.88.071.5

Приймаков О.О.

доктор біологічних наук, професор Щецинського університету, м. Щецин, Польща
ORCID: 0000-0003-0351-486X

Степень-Слодковська М.

доктор педагогічних наук, професор,

декан факультету фізичної культури і здоров'я Щецинського університету, м. Щецин, Польща

Мазурок Н.С.

докторант Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0001-7346-1156

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ПАРАМЕТРІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЄДИНОБОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Рівень фізичного розвитку та швидкісно-силова підготовка єдиноборців є важливим компонентом структури підготовленості спортсменів, поряд із функціональною, технічною та психологічною підготовленістю. Їх співвідношення та взаємозв'язки визначають спортивну форму та спеціальну працездатність спортсменів. **Метою** роботи є аналіз взаємозв'язків провідних параметрів фізичного розвитку та швидкісно-силової підготовленості з рівнем спеціальної працездатності борців високої кваліфікації у річному циклі підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. **Методи та організація досліджень.** Для вивчення структури фізичної підготовленості єдиноборців у річному циклі підготовки обстежувалися 36 спортсменів високої кваліфікації з греко-римської та вільної боротьби, дзюдо. **Висновки.** Як провідні критерії вдосконалення структури фізичної підготовленості борців високої кваліфікації слід вважати: збільшення обхватних розмірів шиї, грудної клітини, напруженого плеча, зниження відсоткового вмісту жирового компонента, збільшення індексу розвитку мускулатури, підвищення рівня спеціальної працездатності, швидкісно-силової підготовленості, рівня розвитку провідних рухових якостей. Розроблені математичні моделі залежності спеціальної працездатності від провідних показників структури фізичної підготовленості єдиноборців можна використовувати для прогнозування фізичної працездатності спортсменів, побудови нормативних оціночних шкал.