

18. Romaniuk O.A. Krosfit – systema trenuvan [CrossFit - a training system]. Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky i sportu u Zbroinykh Sylakh Ukrainy, pravookhoronnykh orhanakh, riaduvanykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehtatsii Ukrainy. 2019: 175-176 [Ukrainian].
19. S.Romanchuk, A.Oderov, O.Nebozhuk, V.Klymovych ta in. Fomuvannia viiskovo-prykladnykh navychok studentiv zakladiv vyshchoi osvity v protsesi fizychnoho vykhovannia [Formation of military applied skills of students of higher education institutions in the process of physical education]. *Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky*. 2023; 1(61): 54-63. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-54-63> [Ukrainian].
20. Seliukov V.S., Kushnirenko R.O., Konstantynov D.V. Fizyчне vykhovannia yak napriam pidhotovky politseyskykh [Physical Education as a Field of Police Training]. *Porivnialno-analitychne pravo*. 2018; 4: 338–340 [Ukrainian].
21. Stepanova I., Dutko T., Zhorova O. Zasoby krosfitu v systemi sektsiinykh zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv zakladiv vyshchoi osvity [CrossFit equipment in the system of sectional physical education classes for students of higher education institutions]. *Aktualni naukovi doslidzhennia v suchasnomu sviiti*. 2018; 4 (36): 88-93 [Ukrainian].
22. Fedina N. Profesionalizm yak chynnyk rehuliuвання efektyvnoi diialnosti politsii [Professionalism as a factor in regulating effective police activity]. *Pidpriemnytstvo, hospodarstvo i pravo*. 2017; 4: 145–149.
23. Yahodzynskiy V.P. Metodyka rozvytku fizychnykh yakosti kursantiv-desantnykiv zasobamy krosfitu u protsesi fizychnoho vykhovannia [Methods of Development of Physical Qualities of Paratrooper Cadets by Means of CrossFit in the Process of Physical Education] : [dysertatsiia]. 2020: 194 [Ukrainian].
24. Mykola Korchagin&Serhii Romanchuk, et.al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. 2020; 18 (2), 79-82. doi 10.26773/smj.200612 [Ukrainian].
25. Oderov A. System analysis and control of the physical training of the Armed forces servicemen]. *Young sports science in Ukraine*. 2014; 5(2): 90-93. [Ukrainian].
26. Oderov A., Klymovych V., Korchagin M., Olkhovyi O., Romanchuk S., Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*. 2019; 17(3): 79-83. doi: 10.26773/smj.191017 [Montenegro].
27. Oderov A., Kuznetsov M., Romanchuk S., Pohrebniak D., Indyka S., Bielikova N. : Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary, *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*.2022; 5(1): 93-102 [Poland].
28. Romanchuk S., Oderov A., Nebozhuk O. et.al. Analysis of the dynamics of physical development of cadets as a result of the application of crossfit equipment. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*. 2022; 26 (4): 133-140. <http://10.15391/snsv.2022-4.006> [Ukrainian].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).28)

УДК: 796.015.2:796.8:796.012-053.2

**Рошак О., аспірант,
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Яціє Я.,
кандидат педагогічних наук, професор,
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,**

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВІКОМ 10-12 РОКІВ У КІКБОКСИНГУ: ПОТЕНЦІАЛ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Спортивні єдиноборства займають одне з провідних місць серед спортивних дисциплін. Їх відрізняє широкий спектр технік, високі стандарти виконання під час змагань, ефективність дій, невизначеність результату та інтенсивний фізичний контакт. З огляду на це, диференційований підхід до фізичної підготовки дітей віком 10-12 років набуває критичного значення. Такий підхід включає комплексну оцінку індивідуальних фізіологічних, біомеханічних, та психологічних характеристик молодих спортсменів, що сприяє їх збалансованому розвитку та знижує ризик травматизму.

З освітньої перспективи, ця методика охоплює не лише фізичні аспекти тренувань, але також акцентує на розвитку навчальних та соціальних вмінь, використовуючи методи, які стимулюють інтерес, самомотивацію та позитивну самооцінку у спортсменів. Важливим є застосування індивідуалізованих навчальних стратегій, які враховують різні стилі навчання та потреби кожного дитини, що сприяє кращому засвоєнню технік кікбоксингу та розвитку необхідних навичок. Особлива увага приділяється розробці тренувальних програм, які відповідають індивідуальним потребам та можливостям кожного дитини, забезпечуючи гармонійний фізичний, психологічний та соціальний розвиток на цьому ключовому етапі їхнього життя.

У ході аналітичного огляду сучасних наукових джерел, присвячених проблематиці фізичної підготовки, було встановлено ефективність різних методологічних підходів до диференціації тренувань в ряді спортивних дисциплін, включаючи фехтування, багатоборство військово-спортивного комплексу, спортивні ігри, волейбол, веслування. Незважаючи на це, існує суттєвий дефіцит уваги з боку наукової спільноти до аналізу застосування диференційованих методів фізичної підготовки в контексті єдиноборств, зокрема, з огляду на специфічні показники фізичної підготовленості атлетів у цих видах спорту. Така відсутність комплексних досліджень вказує на необхідність

подальшого вивчення та розробки оптимізованих тренувальних стратегій для спортсменів у єдиноборствах, що б могли ефективно враховувати їхні унікальні фізичні та фізіологічні характеристики.

Ключові слова: фізична підготовка, диференціація, кікбоксинг, вікові особливості, тренувальні методи, перспективи, вивчення, обговорення.

Roshak O., Yatsiv Ya. Differentiation of Physical Training for Athletes Aged 10-12 in Kickboxing: Potential and Research Perspectives. Martial arts hold a prominent position in the array of sports disciplines, characterized by an extensive range of techniques, severe performance standards in competitive settings, impactful actions, unpredictability of outcomes, and substantial physical contact. Within this framework, the implementation of a personalized approach to physical training for children in the 10-12 age group becomes essential. This strategy encompasses an inclusive evaluation of each young athlete's unique physiological, biomechanical, and psychological traits. Such a holistic approach not only facilitates their well-rounded development but also minimizes the likelihood of injuries.

From an educational perspective, this technique covers not only the physical aspects of training, but also emphasizes the development of academic and social skills, using methods that stimulate interest, self-motivation and positive self-esteem in athletes. It is important to use personalized training strategies that take into account the different learning styles and needs of each child, which contributes to the better integration of kickboxing techniques and the development of the necessary skills. Special attention is paid to the development of training programs that meet the individual needs and capabilities of each child, ensuring harmonious physical, psychological and social development at this key stage of their life.

In conducting a systematic review of contemporary scholarly literature addressing physical training, the efficacy of assorted methodological approaches in the differentiation of training across various sports disciplines, such as fencing, the military-sports complex all-around, sports games, volleyball, and rowing, has been substantiated. However, there is a notable deficiency in scholarly focus on exploring the application of these differentiated physical training approaches within martial arts, especially in terms of specific physical fitness metrics for athletes in these disciplines. This research gap highlights the imperative for additional investigation and the creation of refined training strategies tailored to martial arts practitioners. These strategies should be designed to expertly integrate the distinct physical and physiological traits of these athletes.

Keywords: Physical Training, Differentiation, Kickboxing, Age-Specific Characteristics, Training Methodologies, Prospects, Study, Discussion.

Постановка проблеми. Фізична підготовка відіграє ключову роль у структурі тренувального процесу спортсменів на різних стадіях їхнього розвитку [1-3]. Це обумовлено необхідністю інтеграції технічних, тактичних, психологічних та інших аспектів підготовленості з фізичними характеристиками такими, як сила, швидкість, координація, витривалість та гнучкість. У випадку спортсменів високого рівня це особливо важливо [4-6] однак значимість фізичної підготовки є високою також на ранніх стадіях спортивного вдосконалення [7-10]. Акцент на фізичну підготовку в цілому сприяє гармонійному розвитку спортсменів, забезпечуючи надійну основу для досягнення високих спортивних результатів.

Діти віком 10-12 років перебувають на ключовому етапі фізичного та психологічного розвитку. Їхні тіла швидко змінюються, що зумовлює потребу в особливому підході до фізичної підготовки [8, 9, 10]. З медичної перспективи, цей вік характеризується швидким зростанням та розвитком кісток і м'язів, а також значними гормональними змінами [11]. Це вимагає від тренерів особливої уваги до енергетичних потреб та ризику травм, оскільки кістково-м'язова система ще не досягла повної зрілості.

В той же час, цей вік є критичним для формування ставлення дітей до навчання, спорту, а також для розвитку їх соціальних навичок [12]. Тренування мають включати ігрові та командні елементи, а також враховувати індивідуальні особливості кожної дитини для підтримки їхнього інтересу до спорту та розвитку позитивної самооцінки. Також важливо використовувати різні методи навчання, які відповідають різним стилям сприйняття інформації, що сприяє кращому засвоєнню спортивних навичок.

Таким чином, диференціація фізичної підготовки у віці 10 – 12 років стає ключовою. Вона враховує індивідуальні фізіологічні, біомеханічні та психологічні особливості кожного юного спортсмена, забезпечуючи гармонійний розвиток і запобігаючи ризику травм. Особлива увага до індивідуальних потреб та можливостей допомагає створити ефективну та безпечну тренувальну програму, що є важливою для здорового фізичного та психологічного розвитку дітей у цьому віці.

Проте, дослідження у сфері єдиноборств, а особливо кікбоксингу виявило значний вакуум інформації щодо диференціації фізичної підготовки на базі конкретних параметрів фізичної готовності спортсменів. Це вказує на потребу подальших наукових досліджень у цьому напрямку для глибшого розуміння та оптимізації підходів до тренувального процесу у єдиноборствах.

Мета статті (постановка завдань). Мета дослідження - вивчити та проаналізувати можливості у сфері досліджень, що стосуються індивідуалізованих методів фізичної підготовки для спортсменів у віці від 10 до 12 років, які займаються кікбоксингом.

Методи дослідження. У дослідженні було застосовано комплексний теоретичний аналіз та методологію синтезу існуючих наукових та методичних публікацій. Здійснено детальне дослідження існуючих даних, спрямованих на вивчення системи тренувань спортсменів, а також процесів формування їхньої фізичної, техніко-тактичної підготовленості у кікбоксингу та інших аналогічних за структурою та містом змагальної діяльності спортивних єдиноборств. Використання такого підходу дозволило отримати глибоке розуміння та цілісне бачення процесів підготовки в цих видах спорту, виходячи з науково обґрунтованих методів і підходів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підготовка спортсменів у єдиноборствах представляє собою комплексну, багатогранну структуру, що інтегрує різноманітні аспекти [13-15]. Ця структура включає в себе теоретичну

підготовку, яка забезпечує глибоке розуміння спортивної дисципліни; технічну підготовку, що фокусується на відточенні специфічних навичок і прийомів; фізичну підготовку, спрямовану на розвиток сили, витривалості, швидкості та гнучкості; тактичну підготовку, яка включає стратегію та планування для змагань; та психологічну складову, яка забезпечує ментальну стійкість та впевненість. Експерти, такі як Вихор, В., (2007) та Санжарова, Н., (2018), підкреслюють важливість цих аспектів в підготовці спортсменів. Особливий наголос на фізичній підготовці в єдиноборців-олімпійців, це підтверджують роботи Telama, R., (2002), Attallah, N., (2019), Шандрігося, В. (2018) та Саєнка, В. (2010) [16-19].

Важливо відзначити, що в тренувальному та змагальному процесі жоден з компонентів структури підготовки спортсмена у єдиноборствах не існує ізольовано або автономно. Натомість, вони взаємодіють і взаємопідсилюють один одного, формуючи цілісну систему, яка спрямована на досягнення максимальних спортивних результатів. Цей інтегрований підхід до підготовки в кікбоксингу є ключем до успіху на змаганнях високого рівня, де кожен аспект тренування вносить вагомий вклад у результат спортсмена.

За висновками ряду дослідників, оновлення та удосконалення системи тренувань для висококваліфікованих кікбоксерів повинно бути засноване на більш ефективному та раціональному використанні їх індивідуальних фізичних ресурсів [20-24]. На нашу думку такий підхід до тренувань є принципово значущим, оскільки індивідуальні фізичні характеристики спортсменів безпосередньо впливають на широту та ефективність техніко-тактичних прийомів, які вони здатні застосовувати під час змагань. Врахування особливостей фізичного розвитку, сили, витривалості, швидкості реакції та інших ключових параметрів [25] може суттєво розширити та покращити арсенал технік, доступних для кікбоксера, дозволяючи їм досягати кращих результатів у спортивних двобоях [26].

У рамках досліджень, присвячених питанню індивідуалізації підготовки молодих спортсменів, науковці виявили ряд труднощів, що супроводжують цей процес [26-30]. Однією з ключових проблем є складність точної оцінки адаптаційних резервів організму в юнацькому спорті, оскільки фізіологічні та біомеханічні характеристики молодих атлетів продовжують розвиватися. Інша проблема полягає у взаємодії між талановитим юним спортсменом та впливом соціальних факторів, які формують їхній психологічний статус та поведінкові реакції [26]. Ми виявили численні підтвердження ефективності застосування диференціації у фізичній підготовці спортсменів.

Цей метод показав свою високу результативність, зокрема у фехтуванні, де розроблені комплекси вправ високої інтенсивності підвищують функціональні можливості організму, як це доведено експериментально Кривенцова, І., Клименченко, В., Донець, І., (2016). Проте, науковці зазначають, що слід звернути увагу на обмеження щодо рівня фізичних навантажень, які прийнятні для студентів основної медичної групи.

В області військово-спортивного багатоборства, Бур'яноватий, О., (2021), вказав, що ряд факторів, таких як недостатність матеріальної бази та кваліфікованих кадрів [27], впливають на ефективність підготовки бійців-багатоборців. Особливо це актуально на початкових етапах підготовки. Існуюча система тренувань потребує реформування та оновлення, особливо з огляду на необхідність залучення молодих спортсменів на початковому етапі тренувань.

У сфері спортивних ігор, зокрема у футболі, Цись, Д., Хлус, Н., Цись, Н., (2023), було виявлено суттєві різниці у рівні розвитку фізичних якостей серед членів однієї команди, що підтверджує потребу у диференційованому підході до фізичної підготовки. Розробка та впровадження індивідуалізованих програм тренувань для груп спортсменок за різними параметрами є важливими для досягнення кращих результатів [32].

Аналогічно, у волейболі, Пристинський, В. М., Пристинська, Т. М., Холодний, О. І. (2020), та веслуванні, Грибан., Г (2022), продемонстрували ефективність диференційованого підходу у фізичній підготовці, з акцентом на різні аспекти спортивного тренування, від швидкісно-силових вправ до техніко-тактичної підготовки.

Враховуючи ці висновки, перспективи подальших досліджень повинні включати розробку та оцінку диференційованих програм фізичної підготовки для молодих спортсменів у кікбоксингу, з особливим фокусом на індивідуальні особливості та потреби атлетів. Це вимагає ретельного аналізу їх фізичного розвитку та підготовленості, а також вивчення взаємозв'язків між різними компонентами фізичної підготовки.

Виходячи з цього, актуальність дослідження диференційованого підходу у спортивній підготовці є безперечною. Розвиток та впровадження індивідуалізованих тренувальних стратегій, які враховують унікальні фізичні та психологічні характеристики кожного атлета, може значно покращити якість тренувального процесу та підвищити ефективність підготовки спортсменів на різних етапах їх спортивної кар'єри. Така індивідуалізація не лише сприятиме досягненню кращих спортивних результатів, але й забезпечить більш збалансований та гармонійний розвиток атлетів.

Таким чином фундаментальними завданнями, спрямованими на поглиблення розуміння диференційованого підходу у тренувальному процесі спортсменів єдиноборств є: теоретичне обґрунтування необхідності та актуальності диференціації в системі багаторічної підготовки, що вимагає аналізу сучасних наукових концепцій та підходів; аналіз фізичної підготовленості молодих кікбоксерів віком 10-12 років, оцінюючи різні компоненти їх фізичної готовності та визначаючи взаємозв'язки між ними. Нарешті, третє завдання полягає у розробці та оцінці ефективності програм диференційованої фізичної підготовки для цієї вікової категорії, що має включати адаптацію тренувальних програм до індивідуальних особливостей кожного спортсмена.

В результаті проведення цього дослідження передбачається не тільки отримання нових наукових даних, але й збагачення існуючих, зокрема планується вперше надати глибоке обґрунтування процесу диференціації в підходах до фізичної підготовки молодих спортсменів у кікбоксингу, враховуючи їх індивідуальні особливості та рівень підготовленості; зібрати та аналізувати дані, які допоможуть визначити відносну ефективність різних методик диференціації змісту фізичної підготовки. Це надасть можливість краще розуміти, які підходи найбільш продуктивно впливають на показники фізичної підготовленості молодих кікбоксерів. Удосконалити знання про різницю між загальними та спеціальними показниками фізичної підготовки спортсменів віком 10-12 років у кікбоксингу. Це буде зроблено завдяки аналізу даних, зібраних з груп розподілених на підставі різних чинників внутрішньо-групового розподілу. Удосконалити знання стосовно особливостей та

нюансів навчально-тренувального процесу для спортсменів віком 10-12 років у дисципліні кікбоксинг. Це передбачає детальний аналіз структури тренувань, вивчення основних компонентів їх змісту, а також адаптації методик навчання до особливостей цієї вікової категорії. Отримати більш детальне розуміння та розвинути наукові знання у сфері комплексного контролю фізичної підготовленості в спортивних єдиноборствах, зокрема, в кікбоксингу.

Практичне значення роботи полягатиме у докладному теоретичному та емпіричному обґрунтуванні програми диференційованої фізичної підготовки молодих спортсменів віком 10-12 років у дисципліні кікбоксинг, аналізі ефективності різних методик, що застосовуються в процесі тренувань, для вирішення ключових завдань підвищення фізичної підготовленості, з'ясуванні особливостей впливу програм диференційованого впливу на фізичні якості спортсменів у дисципліні кікбоксинг.

Висновки, отримані в ході дослідження, свідчать про перевірену ефективність застосування різноманітних методичних підходів до диференціації фізичної підготовки в багатьох видах спорту, включаючи фехтування, багатоборство військово-спортивного комплексу, спортивні ігри, волейбол, веслування. Тим не менш, існує значний пробіл у дослідженні застосування диференціації у фізичній підготовці спортсменів у єдиноборствах, зокрема врахування специфічних показників їхньої фізичної готовності. Особливо це стосується молодих спортсменів віком 10-12 років у кікбоксингу, де зростаюча конкуренція та потреба в удосконаленні їхніх фізичних можливостей висувають нові виклики.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та реалізації детального плану дослідження, орієнтованого на диференційовану фізичну підготовку юних кікбоксерів. Потрібно зосередитися на вивченні впливу індивідуальних фізичних характеристик на тренувальний процес та визначити оптимальні методики, які б враховували індивідуальні особливості кожного спортсмена. Такий підхід не тільки сприятиме підвищенню ефективності тренувань, але й забезпечить більш гармонійний та збалансований розвиток молодих атлетів, що є критично важливим для їхнього подальшого прогресу у спортивній кар'єрі.

Література

1. Tropin, Y., Y., Dzherelii, V., Volodchenko, A. Features of physical training in various types of martial arts (systematic review). *Martial arts*. 2023. № 3(29). P. 98–117. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.09>
2. Ананченко, К.В., Бойченко, Н.В., & Панов, П.П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Martial arts*. 2017. № 3.С. 4-11
3. Kriventsova I., Limansky, P. The dynamics of performance indicators of combat activity in epee fencers 10-12 years old under the influence of the author's program. *Martial arts*. 2020. №4(18). 16–24. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-4.02>
4. Lytvynenko, A., Mulyk, V. The effectiveness of competitive activity in the sport of horticulture. *Martial arts*. 2023. 4(30). С.59–68. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-4.06>
5. Vorona, V., & Skripka, I. Formation and main directions of development of Grappling in Ukraine. *Martial arts*. 2021. №4(22), С.15–25. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-4.02>
6. Башавець, Н. А. Особливості реалізації тренувального процесу гімнасток. *Olympicus*. 2023. №3, 9–14. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.2>
7. Romanenko, V., Tropin, Y., & Kulida, A. Analysis of the competitive activity of qualified junior taekwondo athletes. *Martial arts*. 2021. №3(21), 44–59. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-3.05>
8. Ogar, G., & Kosintsev, A. Dynamics of physical fitness of wrestlers 8-10 years under the influence of distance training in quarantine. *Martial arts*. 2020. №4(18), С.25–34. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-4.03>
9. Latyshev, M., Malinkin, V., Holovach, I., Korolov, B. The level of motor skills of horticulturists is 10-11 years old. *Martial arts*. 2022. №1(23), С.19–30. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-1.03>
10. Skripka, I., Vorona, V. Development of coordination abilities of judoists 8-10 years old using special exercises and modern technologies. *Martial arts*. 2022. №3(25), С.81–89. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.07>
11. Микитюк, О. М., & Данильченко, С. І. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. *Physical Education Theory and Methodology*. 2014. №1, С.31–39. <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/87>
12. Вакуленко, О. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці. *Український соціум*, 2004. С.95-99
13. Кужельний, А. В., Кужельний, С., Кудін, С. Ф., & Литвин-Жмурко, Т. С. Розвиток сили й витривалості у тренувальному процесі спортсменів-кікбоксерів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2023. №20 (176), С.200-206 <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/9299>
14. Вихор В. Планування підготовки боксерів до відповідальних змагань. *Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології: Зб. наук. праць*. 2007. №3, 64–66.
15. Sancharova N.M., Ogar G.O., Gunko Ye.O. Methods of speed-strength training for young freestyle wrestlers. *Health, sports, rehabilitation*. 2018. № 4(4), С.104–110. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.2536503>
16. Telama, R., Naul, R., Nupponen, H., Rychtecky, A., & Vuolle, P. (2002). Physical fitness, sporting lifestyles and Olympic ideals: Cross-cultural studies on youth sport in Europe. Hofmann-Verlag.
17. Attallah, N. L. (2019). Olympic games and Olympic athletes: Are they born or made? Trafford Publishing.
18. Шандригось В. І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків. *Martial arts*. 2018. №4(10). С.80-90. <http://dSPACE.tnpu.edu.ua/handle/123456789/12399>
19. Саенко В. Г., Теплий В.М. Фізичні якості юних тхеквондистів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал*. 2010. №4, С.119 – 121. <http://dSPACE.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1592>

20. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2013. 21 с.
21. Наумов О. В., Ємець В. В. Навчальна програма «Кікбоксинг» для розвитку дітей та молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. №4. С. 44–53.
22. Фоменко О. В., Балаба Д. О., Журавльова І. М. Методика занять фізичними вправами засобами кікбоксингу на позааудиторних заняттях зі студентами коледжу. *Фітнес & Здоров'я*: матеріали X Всеукр. наук.–практ. інтернет-конф. м. Харків, 21 квітня 2020 р. / Харків, 2020. С. 57–61.
23. Фоменко О.В., Школа О.М., Гаркуша Е.В. Вдосконалення тренувального процесу спортсменів-кікбоксерів. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти*: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 27–28 квітня 2023р. / Харків: 2023. 75-78.
24. Кужельний, А., Кужельний С., Кудін С., Литвин-Жмурко Т. Розвиток сили й витривалості у тренувальному процесі спортсменів-кікбоксерів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2023. №20(176). С. 200-206.
25. Гуцул, Н. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2015. №19(2), С.95-100.
26. Соломянова-Кирильчук К. О. Індивідуально-психологічні чинники спортивної успішності атлетів-одноборців підліткового віку: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 05 «Соціальні та поведінкові науки» / наук. керівник Н. Л. Калайтан. Харків : ХНУ, 2021. 92 с.
27. Яців, Я. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2012. №3(19). С.115-117.
28. Данищук, С., Яців, Я., & Гнатчук, Я. Диференціація фізичної підготовки спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ітф: перспективи досліджень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. №10(155). С.65-70.
29. Кривенцова, І. В., Клименченко, В. Г., Донець, І. О. Вдосконалення методики функціональної фізичної підготовки студентів на заняттях в секції фехтування. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. №139(1). С. 107-109. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2016_139%281%29_26
30. Buryanovatyi, O. Analysis of the structure and content of the educational and training process in military and sports *Matt. Academic Notes Series Pedagogical Science*. 2021. №1(192), С.36–40. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-192-36-40>
31. Цись, Д., Хлус, Н., & Цись, Н. Диференційована фізична підготовка футболісток на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду. *Спортивні ігри*. 2023. №2(24), С.72–81. <https://doi.org/10.15391/si.2022-2.08>
32. Лисейко, К., Яців, Я., Пітин, М., Синиця, А., Маланюк, Л., & Римик, Р. Короткострокові цілі в розвитку ігрових видів спорту в івано-франківській області. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. №4(163). С.119-125. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).23)
33. Грибан, Г. П., Дем'янчук, В. С. Удосконалення процесу фізичної підготовки веслувальників на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивна наука*. 2022. С. 22-33.

Reference

1. Tropin, Y., Romanenko, V., Myroshnychenko, Y., Dzhherelii, V., Volodchenko, A. (2023). Features of physical training in various types of martial arts (systematic review). *Martial arts*, 98–117. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.09> [in Ukrainian]
2. Ananchenko, K.V., Boichenko, N.V., & Panov, P.P. (2017). Vdoskonalennia koordynatsiinykh zdibnostei yunyykh dziudoistiv [Improving the coordination abilities of young judokas]. *Martial arts*, 3. 4-11 [in Ukrainian]
3. Kriventsova, I., & Limansky, P. (2020). The dynamics of performance indicators of combat activity in epee fencers 10-12 years old under the influence of the author's program. *Martial arts*, 4(18), 16–24. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-4.02> [in Ukrainian]
4. Lytvynenko, A., Mulyk, V. (2023). The effectiveness of competitive activity in the sport of horticulture. *Martial arts*, 4(30), 59–68. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-4.06> [in Ukrainian]
5. Vorona, V., & Skripka, I. (2021). Formation and main directions of development of Grappling in Ukraine. *Martial arts*, 4(22), 15–25. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-4.02> [in Ukrainian]
6. Bashavets, N. A. (2023). Osoblyvosti realizatsii trenuvalnogo protsesu himnastok. [Peculiarities of implementing the training process of gymnasts] *Olympicus*. 3, 9–14. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.2> [in Ukrainian].
7. Romanenko, V., Tropin, Y., & Kulida, A. (2021). Analysis of the competitive activity of qualified junior taekwondo athletes. *Martial arts*, 3(21), 44–59. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-3.05> [in Ukrainian]
8. Ogar, G., & Kosintsev, A. (2020). Dynamics of physical fitness of wrestlers 8-10 years under the influence of distance training in quarantine. *Martial arts*, 4(18), 25–34. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-4.03> [in Ukrainian]
9. Latyshev, M., Malinkin, V., Holovach, I., Korolov, B. (2022). The level of motor skills of hortingists is 10-11 years old. *Martial arts*, 1(23), 19–30. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-1.03> [in Ukrainian]
10. Skripka, I., Vorona, V. (2022). Development of coordination abilities of judoists 8-10 years old using special exercises and modern technologies. *Martial arts*, 3(25), 81–89. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.07> [in Ukrainian]

11. Mykytiuk, O. M., & Danylchenko, S. I. (2003). Anatomico-fiziolohichni osoblyvosti ditei molodshoho shkilnoho viku. [Anatomical and physiological features of children of primary school age]. *Physical Education Theory and Methodology*. 1, 31–39. <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/87> [in Ukrainian]
12. Vakulenko, O. (2004). Osoblyvosti sotsialnoho rozvytku osobystosti u pidlitkovomu vitsi [Peculiarities of social personality development in adolescence]. *Ukrainian society*, 95-99 [in Ukrainian]
13. Kuzhelnyi, A. V., Kuzhelnyi, S., Kudin, S. F., & Lytvyn-Zhmurko, T. S. (2023). Rozvytok syly y vytryvalosti u trenuvalnomu protsesi sportsmeniv-kikbokseriv. [Development of strength and endurance in the training process of kickboxers] *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chemihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka*. 20 (176), 200-206. [in Ukrainian]
14. Vykhor V. (2007). Planuvannya pidhotovky bokseriv do vidpovidalnykh zmathan. [Planning boxers training for important competitions.] *Suchasni ozdorovcho-reabilitatsiini tekhnolohii: Zb. nauk. prats.* 3, 64–66. [in Ukrainian]
15. Sancharova N.M., Ogar G.O., Gunko Ye.O. (2018). Methods of speed-strength training for young freestyle wrestlers. *Health, sports, rehabilitation*. 4(4), 104–110. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.2536503> [in Ukrainian]
16. Telama, R., Naul, R., Nupponen, H., Rychtecky, A., & Vuolle, P. (2002). Physical fitness, sporting lifestyles and Olympic ideals: Cross-cultural studies on youth sport in Europe. Hofmann-Verlag.
17. Attallah, N. L. (2019). Olympic games and Olympic athletes: Are they born or made? Trafford Publishing.
18. Shandryhos V. I., Yaremenko V. V., Pervachuk R. V. (2018). Analiz vystupiv bortsiv riznykh krain na chempionati Yevropy 2018 roku z vilnoi borotby sered cholovikiv. [Analysis of the performances of wrestlers from different countries at the 2018 European Men's Freestyle Wrestling Championship] *Martial arts*. 4(10), 80-90. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/12399> [in Ukrainian]
19. Saienko V. H., Teplyi V.M. (2010). Fizychni yakosti yunykh tkhekvondystiv. [Physical qualities of young taekwondo players.] *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : naukovyi zhurnal*. 4, 119 – 121. [in Ukrainian]
20. Kovaleva N. V. Tekhnolohiia proektuvannia pozaklasnoi roboty starshoklasnykiv z fizychnoho vykhovannia [Technology of designing extracurricular work of high school students in physical education]: abstract of the dissertation. ... candidate sciences in physical education and sports: 24.00.02. Kyiv, 2013. 21 c. [in Ukrainian]
21. Naumov O. V., Yemets V. V. Navchalna prohrama «Kikboksynh» dlia rozvytku ditei ta molodi [Educational program "Kickboxing" for the development of children and youth]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti*. 2017. №4. S. 44–53. [in Ukrainian]
22. Fomenko O. V., Balaba D. O., Zhuravlova I. M. (2020). Metodyka zaniat fizychnymy vpravamy zasobamy kikboksynhu na pozaaudytomykh zaniattiakh zi studentamy koledzhu [Methodology of physical exercises using kickboxing in extracurricular classes with college students]. *Fitness & Zdorovia: materialy Kh Vseukr. nauk.–prakt. internet-konf. m. Kharkiv*, 21 kvitnia 2020 r. / Kharkiv, 57– 61. [in Ukrainian]
23. Fomenko O.V., Shkola O.M., Harkusha E.V. (2023). Vdoskonalennia trenuvalnoho protsesu sportsmeniv-kikbokseriv [Improving the training process of kickboxers.]. *Zdorovia natsii i vdoskonalennia fizkulturno-sportyvnoi osvity: materialy III Mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsii, 27–28 kvitnia 2023r.* / Kharkiv: 75-78. [in Ukrainian]
24. Kuzhelnyi, A., Kuzhelnyi S., Kudin S., Lytvyn-Zhmurko T. (2023). Rozvytok syly y vytryvalosti u trenuvalnomu protsesi sportsmeniv-kikbokseriv [Development of strength and endurance in the training process of kickboxers]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chemihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka*. 20(176), 200-206. [in Ukrainian]
25. Hutsul, N. (2015). Indyvidualizatsiia sportyvnoi pidhotovky yedynobortsiv [Individualization of sports training of martial artists]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats.* 19(2), 95-100. [in Ukrainian]
26. Solomianova-Kyrylchuk K. O. (2021). Indyvidualno-psykholohichni chynnyky sportyvnoi uspishnosti atletiv-odnorbortsiv pidlitkovoho viku [Individual and psychological factors of sports success of single-athletes of teenage age]: kvalifikatsiina robota mahistra spetsialnosti 05 «Sotsialni ta povedinkovi nauky» / nauk. kerivnyk N. L. Kalaitan. Kharkiv : KhNU, 92 [in Ukrainian]
27. Yatsiv, Ya. (2012). Profesiina pidhotovka fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu. [Professional training of physical culture and sports specialists]. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 3(19), 115-117. [in Ukrainian]
28. Buryanovaty, O. (2021). Analysis of the structure and content of the educational and training process in military and sports *Matt. Academic Notes Series Pedagogical Science*, 1(192), 36–40. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-192-36-40> [in Ukrainian]
29. Danyshchuk, S., Yatsiv, Ya., & Hnatchuk, Ya. (2022). Dyferentsiatsiia fizychnoi pidhotovky sportsmeniv vikom 12-13 rokiv u taekvan-do if: perspektyvy doslidzhen [Differentiation of physical training of athletes aged 12-13 years in taekwondo ITF: research perspectives]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 10(155), 65-70. [in Ukrainian]
30. Kryventsova, I. V., Klymenchenko, V. H., Donets. I. O. (2016). Vdoskonalennia metodyky funktsionalnoi fizychnoi pidhotovky studentiv na zaniattiakh v sektsii fektuvannia [Improvement of the methodology of functional physical training of students during classes in the fencing section.]. *Visnyk Chemihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seria : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*. 139(1), 107-109. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2016_139%281%29_26 [in Ukrainian]
31. Tsys, D., Khlus, N., Tsys, N. (2022). Differentiated physical training of female football players at the general preparatory stage of the preparatory period. *Sports Games*, 2(24), 72–81. <https://doi.org/10.15391/si.2022-2.08> [in Ukrainian]
32. Lyseiko, K., Yatsiv, Ya., Pityn, M., Synytsia, A., Malaniuk, L., & Rymyk, R. (2023). Korotkostrokovyi tsili v rozvytku ihrovykh vydiv sportu v Ivano-Frankivskii oblasti [Short-term goals in the development of game sports in the Ivano-Frankivsk region.]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seria 15. Naukovo-*

pedagogichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 4(163), 119-125. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).23) [in Ukrainian]

33. Hryban, H. P., Demianchuk, V. S. Udoskonalennia protsesu fizychnoi pidhotovky veslualnykiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Improving the process of physical training of rowers at the stage of preliminary basic training]. *Sportyvna nauka*. 2022. S. 22-33. [in Ukrainian]

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).29)

УДК: 378.016:796.01

Слухенська Р.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці
Гауряк О.Д.
кандидат педагогічних наук, доцент
Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича,
м. Чернівці
Письменна Л.В.
викладач-методист
Чернівецький медичний фаховий коледж, м. Чернівці
Бамбурак В.Б.
викладач
Чернівецький медичний фаховий коледж, м. Чернівці

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЕЛЕМЕНТ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ТА УПРАВЛІНСЬКИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті висвітлено особливості формування управлінсько-лідерських якостей на заняттях з фізичної культури в закладах вищої освіти. Встановлено, що якість здобуття компетенцій організаційно-управлінського виміру залежить від синергії антропологічних, природних, соціальних та технологічних ресурсів освітнього кластеру. Сучасні методики в сегменті фізичного виховання трансформують складники управлінського досвіду: з одного боку – довершуючи намагання уніфікувати управлінську парадигму; а з іншого боку – суттєво збільшує кількісні показники індивідуальних рис управлінської активності. Отже, сучасна управлінська модель відзначається гнучкістю та динамічністю, що призводить до зміни принципів підготовки здобувачів в процесі фізичного виховання. Парадигма управління в глобальному світі зосереджена на допученні інноваційних елементів, які супроводжують фізичну підготовку здобувача вищої освіти та набувають ваги в соціокультурному житті суспільства.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, лідерські якості, управлінська активність.

Slukhenska R.V., Hauriak O.D., Pismenna L.V., Bamburak V.B. Physical culture as an element formation of leadership and management competences in institutions of higher education. The article highlights the peculiarities of the formation of managerial and leadership qualities in physical education classes in institutions of higher education. It has been established that the quality of acquiring organizational and managerial competences depends on the synergy of anthropological, natural, social and technological resources of the educational cluster. Modern methods in the segment of physical education transform the components of management experience: on the one hand - completing efforts to unify the management paradigm; on the other hand, it significantly increases the quantitative indicators of individual features of managerial activity. Therefore, the modern management model is characterized by flexibility and dynamism, which leads to a change in the principles of training students in the process of physical education. The management paradigm in the global world is focused on the inclusion of innovative elements that accompany the physical training of a higher education student and gain weight in the socio-cultural life of society.

Keywords: physical education, physical culture, leadership qualities, managerial activity.

Постановка проблеми. Перед науково-педагогічною спільнотою постало питання проаналізувати потенціал парадигми фізичної культури у процесах набуття управлінського досвіду та лідерських якостей здобувачами вищої освіти. У сучасному соціокультурному просторі постала нагальна необхідність корелювати фізичну, моральну та ментальну підготовку людини до активності в динамічному та конкурентоспроможному середовищі. Глобалізаційні процеси потребують актуалізації всіх аспектів потенціалу людини, які дозволять їй реалізуватися в професійній діяльності. Фізична культура в цьому контексті спроможна забезпечити такі професійні компетенції для майбутнього фахівця:

- стійкість до бурхливого цивілізаційного та суспільного розвитку;
- мобільність як спроможність швидко реагувати на проблеми в контексті постійних та перманентних змін в суспільстві, державі, професійному середовищі;
- динамічність як здатність використовувати нестандартні рішення при вирішенні проблемних ситуацій;
- ініціативність при прийнятті індивідуальних рішень та рішень управлінського характеру;