

3. Galan, Y. P. (2023). Physical culture and sport as a means of increasing the level of motivation for the defense capability of the state. *Scientific journal of the M. P. Drahomanov NPU*, 2(160), 69-75. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).15)
4. Dvornyk, M. (2023). Promotion of a healthy lifestyle of an individual in the conditions of war: conceptual foundations of research. *Problems of political psychology*, 13(27), 57-64. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-127>
5. Deineko, A., & Bilenka, I. (2022). Motor activity as a component of a healthy human lifestyle. *Ways of improving the professional competences of specialists in today's conditions: materials of the II International. science and practice internet conference* (pp. 103-108). Retrieved from [https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/5487/Tezy\\_konferenzija.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=104](https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/5487/Tezy_konferenzija.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=104) (accessed on 31.08.2023).
6. Kashchenko, V. M., & Babachuk, Yu. M. (2020). Physical culture as a factor in the formation of a healthy lifestyle of a student of higher education. *Priorities of modern science (Part I): materials of the IV International Scientific and Practical Conference* (pp. 59-60). Kyiv. Retrieved from <https://content.freelancehunt.com/snippet/0284c/6f255/1406018/December+2+%281%29+%282%29.pdf#page=59> (accessed on 31.08.2023).
7. Kuidan, A. S., & Khmara, M. A. (2023). Formation of healthy lifestyle skills of student youth in distance learning conditions. *Actual problems of the development of education in the field of tourism, physical culture and sports: materials of the VI All-Ukrainian Science and Practice. conf.* (pp. 168-171). Khmelnitskyi: KhGPA. Retrieved from <http://46.63.9.20:88/jspui/bitstream/123456789/721/1/A%20A.%20Смист%20conf.%202023.pdf#page=168> (accessed on 31.08.2023).
8. Lazorenko, B. (2022). Healthy lifestyle strategies of combatants and volunteers in war conditions. *Problems of political psychology*, 12(26), 162-172. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-108>
9. Moshenska, T., Dolgopolova, N., & Sorochynska, M. (2023). Application of online platforms and fitness applications for the formation of a healthy lifestyle. *Scientific and methodological bases of the use of information technologies in the field of physical culture and sports*, 7, 75-83. Retrieved from <https://journals.urau.itfcs/article/view/285818> (accessed on 31.08.2023).
10. Penzai, S. A., Vozhzhov, I. A., & Filipenko, O. V. (2023). Physical culture as a factor in the formation of a healthy lifestyle. *Science and technology today*, 2(16), 255-264. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2\(16\)-255-264](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-255-264)

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).30

УДК: 796.082-796.012-378.14:81

**Хацяюк О. В.,**  
заслужений тренер України,  
заступник начальника кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України, м. Київ, старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ.  
**Шапаренко І. Є.,**  
кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, м. Полтава  
**Чередніченко С. В.,**  
заслужений працівник фізичної культури і спорту,  
заслужений тренер України з панкратіону,  
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми  
**Драгунов Д. М.,**  
доктор філософії, доцент кафедри фізичної реабілітації Національного університету «Чернігівська політехніка», м. Чернігів  
**Кулібаба С. О.,**  
старший викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця  
**Мазур В. Й.,**  
викладач кафедри спорту та спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ОДНОБОРСТВАХ ДО ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної та спеціальної літератури встановлено, що актуальним

питанням застосування сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності тренерів, які спеціалізуються в однокласниках – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є розроблення програми формування теоретичних знань тренерів, які спеціалізуються в однокласниках у напрямку застосування ними сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності.

В результаті дослідження членами науково-дослідної групи розроблено експериментальну програму формування теоретичних знань тренерів, які спеціалізуються в однокласниках у напрямку застосування ними сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності. Запропоновану нами «експериментальну програму» планується реалізувати упродовж двох основних етапів: «Формуючого» та «Базового» із відповідним навчально-методичним забезпеченням.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямку наукової розвідки передбачають апробацію експериментальної програми формування теоретичних знань тренерів, які спеціалізуються в однокласниках у напрямку застосування ними сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності.

**Ключові слова:** багаторічна підготовка, однокласники, підвищення кваліфікації, практичні навички, програма, самостійна робота, теоретичні знання, тренери, фітнес-технології

**Khatsaiuk Oleksandr, Shaparenko Inna, Cherednichenko Serhii, Drahunov Dmytro, Kulibaba Sergii, Mazur Vasyi. Improving the Theoretical Preparation of trainers who Specialize in Martial Arts for the use of Modern Fitness-technologies in Professional activities.** According to the results of the analysis of scientific-methodical literature, the members of the scientific research group found that the topical issue of the application of modern high-functioning systems, as well as fitness technologies in the professional activity of trainers who specialize in martial arts – is devoted to an insufficient number of scientific works. This emphasizes the relevance, timeliness and practical component of the chosen direction of scientific research.

The main goal of the study is to develop a program for the formation of theoretical knowledge of trainers who specialize in martial arts in the direction of their application of modern fitness technologies in professional activities.

As a result of the study, the members of the research group developed an experimental program for the formation of theoretical knowledge of trainers who specialize in martial arts in the direction of their application of modern fitness technologies in professional activities. The "experimental program" proposed by us is planned to be implemented during 2 main stages: "Formative" and "Basic", with appropriate educational and methodological support and an algorithm for organizing the system of self-education (improvement of qualifications) of representatives of the studied category.

Prospects for further research in the chosen field of scientific research include the approbation of an experimental program for the formation of theoretical knowledge of trainers who specialize in martial arts in the direction of their application of modern fitness technologies in professional activities.

**Keywords:** long-term training, Martial Arts, Professional development, Practical skills, program, independent work, theoretical knowledge, trainers, Fitness technologies

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** На сьогоднішні олімпійські та неолімпійські види однокласників є перспективними напрямками формування гармонійно розвинутої особистості, що сприяє створенню надійного резерву захисників та захисниць України. Необхідно виділити, що систематичні заняття обраним видом однокласників – сприяють розвитку та удосконаленню основних фізичних якостей, прикладних навичок (властивих обраному виду спорту), а також формують у спортсменів психологічну стійкість до впливу несприятливих факторів оточуючого середовища.

Висока конкуренція на міжнародній спортивній арені між спортсменами різної кваліфікації, які спеціалізуються в однокласниках потребує пошуку нових форм та методів оптимізації та інтенсифікації їхнього навчально-тренувального процесу. Беручи до уваги необхідність підвищення престижу іміджу України на міжнародній спортивній арені в реаліях сьогоднішнього – прослідковується актуальність підготовки висококваліфікованих та конкурентоспроможних тренерських кадрів для олімпійських та неолімпійських видів однокласників.

Важливим є той факт, що формування професійних компетентностей у тренерів, які спеціалізуються в однокласниках забезпечуються якісною організацією їхньої системи підвищення кваліфікації (самостійної роботи), що передбачає розвиток та удосконалення теоретичних знань та практичних умінь (навичок) використання ефективних педагогічних моделей, програм, методик, зокрема – сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності.

На сьогоднішні фітнес-технології є сукупністю наукових методів, педагогічних технологій та прийомів, сформованих у відповідний та дієвий алгоритм дій, який реалізується в інтересах підвищення ефективності навчально-тренувального процесу атлетів, що забезпечує гарантоване досягнення ними максимально високого спортивного результату.

У розрізі майбутнього теоретичного та емпіричного дослідження доцільно констатувати, що формування у тренерів, які спеціалізуються в олімпійських та неолімпійських видах однокласників теоретичних знань (практичних умінь) застосування ними сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності – у майбутньому забезпечить підвищення показників змагальної діяльності (спортивної кваліфікації) підлеглих спортсменів, що на сьогодні є перспективним напрямком наукової розвідки, а також важливим практичним завданням.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи і дослідно-конструкторських робіт кафедр: вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України; кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проєкт «Theory of Martial Arts», 2023-2024 р.р.).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** (1 етап). Для вирішення поставлених перед нами завдань на початку 1 етапу теоретичного дослідження було створено науково-дослідну групу у складі: О. Хацаюк (концептуалізація, дослідження, адміністрування, керівництво проектом); І. Шапаренко (формальний аналіз, дослідження методологія, написання початкового проекту); С. Чередніченко (візуалізація, дослідження, затвердження); Д. Драгунов (формальний аналіз, написання початкового проекту, методологія); С. Кулібаба (програмне забезпечення, дослідження, перевірка та редагування проекту); В. Мазур (дослідження, візуалізація, перевірка та редагування проекту) – провідні учені та практики у обраному напрямі наукової розвідки.

В процесі моніторингу спеціалізованих Інтернет-джерел (аналізу науково-методичної літератури) нами зосереджено увагу на наукових працях: А. Коноха [8], І. Кузнецової [9], О. Задорожної, Ю. Бріскіна, М. Пітина [6], О. Хацаюка, Е. Сивохопа, В. Волянського, О. Нестерова, М. Делямби [17], А. Проскуріна, В. Стадніченка [11], Г. Грибана [2], З. Діхтяренко, Н. Довгань, О. Отравенка, Е. Єрьоменко, О. Завістовського [3] та інших учених і практиків (А. Алексеева, К. Ананченка, Н. Бойченко, П. Рибалки, І. Райтаровської) – у яких висвітлені актуальні питання організації професійної освіти майбутніх тренерів, які спеціалізуються в односторонстві.

Не менш цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є напрацювання учених: К. Царенка, О. Верітова, А. Симоніка [19], О. Моргунова, А. Чудика, К. Березяк [1], О. Солодкої, Д. Ванюк, О. Кусовської, С. Карпенка [14], С. Лазоренка, А. Панчука, І. Панчука, Є. Кравчука, А. Посипайко, М. Данилюка І. Фіщука [10], А. Турчинова, О. Хацаюка, С. Кулібаби, К. Задорожного, М. Богданова, В. Волянського [15], А. Жиденка, В. Паперника [5] та інших фахівців (В. Левківа, О. Нагорняк, Г. Німича, Т. Самоленка, Я. Сивохопа) – у яких розкриваються особливості організації системи підвищення кваліфікації та самоосвіти тренерів, які спеціалізуються в бойових мистецтвах.

У розрізі теоретичного дослідження цікавими за своїми сутнісними та змістовими характеристиками є наукові праці: В. Сазонова [13], В. Жамардія [4], Б. Кіндзера, А. Красілова, О. Хоменка, А. Титовича, Є. Євтушенка [7], О. Хацаюка, Л. Русин, Д. Ванюк, А. Слатвінської, Д. Стеценка, А. Клюки, І. Садовської [16], Л. Русин, П. Сіренка, Л. Ілюхи, Т. Денисовець, О. Квак, Т. Білобрової [12], О. Хацаюка, Л. Ілюхи, А. Панчука, І. Панчука, В. Мазура, Т. Дерябкіної, Р. Анацького [18] та інших учених і практиків (С. Васькевича, О. Дубинської, О. Корносенко, Є. Павленка, В. Назарук, О. Школи) – у яких визначаються сучасні методики, педагогічні технології, програми тощо, які забезпечують всебічний фізичний та гармонійний розвиток особистості із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури, членами науково-дослідної групи встановлено, що актуальним питанням застосування сучасних високофункціональних систем, а також фітнес-технологій у професійній діяльності тренерів, які спеціалізуються в односторонстві – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

**Мета статті.** Головною метою дослідження є розроблення програми формування теоретичних знань тренерів, які спеціалізуються в односторонстві у напрямі застосування ними сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

1) провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації професійної освіти майбутніх тренерів, які спеціалізуються в односторонстві;

2) здійснити моніторинг спеціалізованих Інтернет-ресурсів (аналіз довідкової літератури) у напрямі організації системи підвищення кваліфікації та самоосвіти тренерів, які спеціалізуються в бойових мистецтвах;

3) визначити сучасні методики, педагогічні технології, програми тощо, які забезпечують всебічний фізичний та гармонійний розвиток особистості із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій.

**Методи дослідження:** аксіоматичні, ідеалізація, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізація (багаторічний досвід підготовки тренерських кадрів).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Беручи до уваги наукові концепції провідних учених і практиків (1 блок, 2 етап): О. Задорожної, Ю. Бріскіна, М. Пітина [6], А. Проскуріна, В. Стадніченка [11], З. Діхтяренко, Н. Довгань, О. Отравенка, Е. Єрьоменка, О. Завістовського [3], А. Жиденка, В. Паперника [5], В. Жамардія [4] та інших фахівців зазначеного вище напрямку наукової розвідки (Г. Апанасенка, В. Білецької, А. Істоміна, О. Менських, І. Муравова, І. Усатова, Ю. Усачова, О. Школи), на сьогодні під час побудови системи багаторічної підготовки односторонців доцільно враховувати досвід розроблення сучасних фітнес-програм. На думку перелічених вище учених та практиків сучасні фітнес-системи (у напрямі забезпечення навчально-тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в односторонстві) повинні передбачати:

1) створення передумов формування свідомого ставлення односторонців до участі в програмах, які передбачають акцентоване використання фітнес-технологій;

2) засоби фізичної та спеціальної фізичної підготовки (комплекси фізичних та функціональних вправ) для фітнес-програм повинні передбачати специфіку обраного виду односторонства (спорту), а також враховувати рівень спортивної кваліфікації та бути доступними для їхнього виконання;

3) при складанні фітнес-програм необхідно враховувати основну мету та цілі майбутніх навчально-тренувальних занять (оптимізація прикладних рухів, активний відпочинок, розвиток та удосконалення основних фізичних якостей; відновлення організму після травм (хвороб), зниження маси тіла тощо);

4) сучасна фітнес-програма повинна бути спрямована на отримання задоволення від тренувань, а також формування теоретичної підготовленості та практичних навичок використання засобів суміжного тренінгу в системі багаторічної підготовки односторонців;

5) фітнес-програма повинна передбачати оцінку стану здоров'я, а також рівня фізичної (спеціальної фізичної) підготовленості спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в односторонстві (інших видах спорту);

6) тестування рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості повинно бути збалансованим і систематичним (комплексним), через певні проміжки часу;

- 7) ефективна та збалансована фітнес-програма повинна передбачати умови для спілкування одноборців (представників інших видів спорту) формування позитивних емоцій у процесі тренувань (безпосереднього виконання вправ);
- 8) фітнес-програми повинні передбачати дотримання одноборцями (представників інших видів спорту) заходів безпеки, попередження травматизму під час виконання навчально-тренувальних завдань спеціальної спрямованості;
- 9) зміст високофункціональних фітнес-програм доцільно періодично модернізувати відповідно до наявної навчально-матеріальної бази та сучасних уявлень про фітнес-індустрію, це у свою чергу сприятиме зменшенню ефекту звикання та сприятиме поетапному і збалансованому фізичному розвитку особистості спортсмена та спортсменок, які спеціалізуються в одноборствах (інших видах спорту).

Необхідно виділити, що в структурі сучасних фітнес-програм провідними тренерами (фахівцями фітнес індустрії) використовуються наступні складники: розминка; аеробна частина; кардіореспіратор-ний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стречинг); заключна (відновна) частина.

Крім цього, аналізуючи наукові праці: К. Березяк, О. Моргунова, А. Чудика, В. Білоброва, Є. Гоговського [1], В. Сазонова [13], Б. Кіндзера, А. Красілова, О. Хоменка, А. Титовича, Є. Євтушенка [7], Л. Русин, П. Сіренка, Л. Ілюхи, Т. Денисовець, О. Квак, Т. Білобрової [12], О. Хацаюка, Л. Ілюхи, А. Панчука, І. Панчука, В. Мазура, Т. Дерякіної, Р. Анацького [18] (та інших учених і практиків: В. Білецької, А. Гарлінської, В. Зінченко, О. Кібальник, О. Меньших, В. Цуркана) – членами науково-дослідної групи встановлено, що:

- 1) окремі тренери у своїй професійній діяльності компоненти фітнес-технологій використовують розрізнено;
- 2) відсутній обмін досвідом у напрямі застосування сучасних фітнес-технологій в системі багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в одноборствах (інших видах спорту);
- 3) потребує модернізації і уніфікації відповідно до вимог сьогодення система професійної підготовки та підвищення кваліфікації (самоосвіти) тренерських кадрів;
- 4) відсутній комплексний підхід щодо впровадження компонентів фітнес-технологій в навчально-тренувальний процес одноборців (представників інших видів спорту) що сприятиме у майбутньому підвищення показників їхньої змагальної діяльності.

Відповідно до вище викладеного, у розрізі майбутнього емпіричного дослідження на наш погляд можливим є використання наступної експериментальної програми формування теоретичних знань тренерів, які спеціалізуються в одноборствах у напрямі застосування ними сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності (табл. 1):

Таблиця 1

**Експериментальна програма формування теоретичних знань тренерів, які спеціалізуються в одноборствах у напрямі застосування ними сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності**

Номер та назва (зміст) заняття	Організаційно-методичні вказівки
<b>I етап «Формуючий»</b>	
<b>Заняття 1.1.</b> Вхідний контроль. 1. Діагностика рівня сформованості теоретичних знань у напрямі організації системи багаторічної підготовки одноборців та перспектив використання сучасних фітнес-технологій з метою оптимізації навчально-тренувального процесу представників досліджуваної категорії. 2. Обмін досвідом.	Здійснити тестування рівня наявних теоретичних знань у напрямі використання тренерами сучасних фітнес-технологій (за-собів суміжного тренінгу) у професійній діяльності. Опиту-вання стейкхолдерів з досліджуваної проблематики. Обмін досвідом.
<b>Заняття 1.2.</b> Основи оздоровчих фітнес-технологій. 1. Історичний аспект виникнення фітнесу. 2. Класифікація фітнес-програм. 3. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.	Результати навчання, знати: основні поняття та категорії, інноваційні технології, приклад-ний аспект, основи фізкультурно-оздоровчої діяльності, фітнес-програми (компоненти фітнесу), структура, структуру та зміст фітнес-програм, засоби суміж-ного тренінгу у обраному напрямі одноборства.
<b>Заняття 1.3.</b> Загальна характеристика фітнес-програм аеробного спрямування. 1. Види прикладної рухової діяльності індивіда із акцентованим використанням оздоровчих видів гімнастики. 2. Характеристика фітнес-програм аеробного спрямуван-ня.	<b>Оздоровчий ефект на заняттях, особливості побудови</b> практичних занять які перед-бачають акцентоване викорис-тання оздоровчих видів гімнас-тики.
<b>Заняття 1.4.</b> Загальна характеристика фітнес-програм спеціального (прикладного) спрямування. 1. Особливості побудови сучасних фітнес-програм спеці-ального (прикладного) спрямування. 2. Підготовча частина навчально-тренувального заняття. 3. Основна частина навчально-тренувального заняття. 4. Заключна частина навчально-тренувального заняття.	<b>Знати засоби, форми, методи (компоненти), які забезпечують: раціональну побудову сучасних фітнес-програм; високу густоту та щільність навчально-трену-вального заняття із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій. Володіти теоретич-ними знаннями та практичними навичками проведення підго-товчої, основної та заключної частини навчально-тренуваль-ного заняття, яке передбачає акцентоване використання засо-бів суміжного тренінгу та компо-нентів фітнес-технологій.</b>



	<b>Заходи безпеки на заняттях.</b>
<b>Заняття 1.5.</b> Основи побудови фітнес-програм оздоровчого та східноєвропейського спрямування. 1. Танцювальна аеробіка. 2. Аеробіка з предметами. 3. Стречинг. 4. Особливості східноєвропейського напрямку.	<b>Знати (орієнтуватися):</b> види танцювальної аеробіки оздоровчого та прикладного спрямування (хіп-хоп, фанк, рок-н-рол-аеробіка, кардіофанк, джах-аеробіка, аероданс, східні танці, латина-аеробіка тощо); характеристику популярних видів аеробіки із використанням предметів (тренажерів, технічних засобів тощо); характеристику фітнес-програм східноєвропейського спрямування.
<b>Заняття 1.6.</b> Силовий фітнес. 1. Характеристика фітнес-програм силового спрямування «стренфлекс».	Сутнісні характеристики фітнес-програм силового спрямування. Варіанти фітнес-програм силового спрямування. «Стренфлекс» – характеристика та правила організації змагань. Зміст та загальні вправи «стренфлексу».
<b>Заняття 1.7.</b> Фітнес-програми у водному середовищі. 1. Характеристика фітнес програм у воді. 2. Прикладний аква-фітнес у воді.	<b>Знати:</b> види рухової активності у воді; оздоровчий ефект занять із акцентованим використанням засобів аква-фітнесу; особливості побудови програм аква-фітнесу.
<b>Заняття 1.8.</b> Контроль та самоконтроль під час навчально-тренувальних занять оздоровчими видами аеробіки. 1. Контроль та самоконтроль. 2. Заходи безпеки (попередження травматизму) під час занять оздоровчими видами фітнесу.	Формуються знання (навички) контролю за станом здоров'я спортсменів під час занять фізичними вправами (обраним видом спорту). Тренери опановують методиками: визначення рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів та спортсменок
<i>продовження таблиці 1</i>	
	здійснення оцінювання функціонального стану та адаптації організму атлетів до фізичних навантажень. Формуються знання самоконтролю в системі фітнес-тренувань.
<b>Заняття 1.9.</b> Підсумковий контроль. 1. Діагностика рівня сформованості теоретичних знань у представників досліджуваної категорії.	Тестування рівня сформованості у тренерів, які спеціалізуються в одноборствах теоретичних навичок застосування фітнес-технологій у професійній діяльності (за матеріалами проходження занять: 1.2-1.8).
<b>II етап «Базовий» (практичний)</b>	
<b>Заняття 2.1.</b> Організація та методика проведення фітнес-програм аеробного спрямування. 1. Зміст та структура навчально-тренувального заняття. 2. Побудова та проведення навчально-тренувальних занять аеробної спрямованості із акцентованим використанням фітнес-компонентів.	Організувати та провести навчально-тренувальне заняття аеробного спрямування із акцентованим використанням фітнес-компонентів (засобів суміжного тренінгу).
<b>Заняття 2.2.</b> Організація та методика реалізації фітнес-програм спеціального (прикладного) спрямування. 1. План тренувань одноборців із акцентованим використанням фітнес-програм спеціального (прикладного) спрямування. 2. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частини навчально-тренувального заняття.	В процесі практичного проведення навчально-тренувального заняття дотримуватися заходів попередження травматизму. Слідкувати за ЧСС спортсменів та спортсменок, підтримувати високий рівень густоти та щільності тренування.
<b>Заняття 2.3.</b> Організація та методика проведення навчально-тренувального заняття за програмою «стренфлекс». 1. Зміст та структура навчально-тренувального заняття за програмою «стренфлекс». 2. Проведення змагань за правилами «Стренфлексу».	Організувати та провести навчально-тренувальне заняття силового спрямування із акцентованим використанням засобів «стренфлексу».
<b>Заняття 2.4.</b> Організація та методика проведення навчально-тренувальних занять спеціальної спрямованості у водному середовищі. 1. Особливості складання плану навчально-тренувального заняття спеціальної спрямованості у водному середовищі. 2. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частини навчально-тренувального заняття.	Слідкувати за ЧСС спортсменів та спортсменок, підтримувати високий рівень густоти та щільності тренування. Слідкувати за дотриманням заходів безпеки (попередження травматизму). В процесі практичного проведення навчально-тренувального заняття дотримуватися заходів попередження травматизму.
<b>Заняття 2.2.</b> Підсумковий контроль. 1. Тестування рівня сформованості теоретичних знань у тренерів, які приймають участь в педагогічному експерименті.	Діагностика рівня сформованості у тренерів, які спеціалізуються в одноборствах теоретичних навичок та практичних знань використання

	сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності.
Авторська розробка: О. Хацаюк, І. Шапаренко, С. Чередніченко, Д. Драгунов, С. Кулібаба, В. Мазур.	

В процесі проходження «експериментальної програми» у представників досліджуваної категорії будуть сформовані наступні програмні компетентності: раціонально та вірно підбирати та використовувати компоненти фітнес-технологій у професійній діяльності; будувати функціональні та прикладні комплекси фізичних вправ, які передбачають акцентоване використання фітнес-технологій; організовувати навчально-тренувальні заняття у обраному виді одноборства із використанням інноваційних технологій; застосовувати різноманітні форми та засоби фітнесу; пропагувати здоровий спосіб життя; володіти методикою організації навчально-тренувальних занять із акцентованим використанням засобів фітнесу (засобів суміжного тренінгу); впроваджувати різноманітні програми фітнесу із різними віковими групами спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в одноборствах.

У динаміці подальшої дослідно-аналітичної роботи (на емпіричному рівні дослідження, третій етап) нами планується: 1) розробити алгоритм реалізації експериментальної програми (табл. 1); 2) здійснити підбір учасників педагогічного експерименту та розподілити їх на контрольну та експериментальну групи; 3) визначити цілі, завдання, гіпотезу та прогнозування результатів майбутнього педагогічного експерименту (прогностичний блок третього етапу); 4) розробити програму педагогічного експерименту, підготувати необхідну навчально-матеріальну базу (організаційний блок третього етапу); 5) здійснення вхідного контролю, реалізація експериментальної програми, відстеження процесу проміжних і поточних результатів, коригування експериментальної програми, контрольні зрізи (практичний блок третього етапу); 6) впровадження результатів в практичну діяльність представників досліджуваної категорії (упроваджуючий блок третього етапу).

Підсумовуючи вище викладене доцільно констатувати, що сучасні фітнес-технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для одноборців (представників інших видів спорту) альтернативної системи їхньої багаторічної підготовки, що забезпечує підвищення показників їхньої змагальної діяльності. Отже, поставлені перед нами завдання виконанні (перший, другий етап теоретичного дослідження), а головна мета дослідження – досягнута.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** В результаті дослідження членами науково-дослідної групи розроблено експериментальну програму формування теоретичних знань тренерів, які спеціалізуються в одноборствах у напрямі застосування ними сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності. Запропоновану нами «експериментальну програму» планується реалізувати упродовж двох основних етапів: «Формуючого» та «Базового» із відповідним навчально-методичним забезпеченням та алгоритмом організації системи самоосвіти (підвищення кваліфікації) представників досліджуваної категорії.

Зазначену вище експериментальну програму впроваджено у систему підвищення кваліфікації (самоосвіти) тренерів, які спеціалізуються в одноборствах: боротьба самбо (спортивний та бойовий розділи), дзюдо, рукопашний бій, кікбоксинг, джуджитсу тощо): Вінницької, Київської, Полтавської, Сумської, Харківської, Хмельницької та Чернігівської областей України.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають апробацію експериментальної програми формування теоретичних знань тренерів, які спеціалізуються в одноборствах у напрямі застосування ними сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності.

#### Література

1. Березяк К.М., Моргунов О.А., Чудик А.В., Білобров В.М., Гоговський Є.В. Удосконалення фахової підготовки тренерів з одноборств у системі самоосвіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Київ, 2023. – Вип. 81. С. 166-172.
2. Грибан Г. Професійно-комунікативна компетентність як одна з вимог формування особистості сучасного тренера. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 3К (162). С. 107-113.
3. Діхтяренко З.М., Довгань Н.Ю., Отравенко О.В., Єрьоменко Е.А., Завістовський О.Д. Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та учителів фізичної культури до модульної навчальної програми «Фізична культура 5-6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 8 (168). С. 50-56.
4. Жамардій В. Компоненти моделі методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2019. – Вип. 12 (120). С. 60-64.
5. Жиденко А., Паперник В. Професійна підготовка тренерів у галузі фізичної культури та спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 3К (162). С. 142-147.
6. Задорожна О.Р., Бріскін Ю.А., Пітин М.П. Формування професійної підготовленості майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств з використанням тренажерних пристроїв. *Єдиноборства*. Харків, 2020. – Вип. 3 (17). С. 13-24.
7. Кіндзер Б.М., Красілов А.Д., Хоменко О.С., Титович А.О., Євтушенко Є.Г. Формування енергокомпетентності у ветеранів повноконтактних єдиноборств. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – Вип. 73 (1). С. 63-88.
8. Конох А.П. Особливості підготовки майбутніх тренерів-викладачів східних єдиноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацькій спортивній школі. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2019. – Вип. 17 (1). С. 81-84.

9. Кузнецова І.Ю. Формування готовності майбутніх тренерів зі східних одноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацьких спортивних школах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Дніпро, 2020. 23 с.
10. Лазоренко С.А., Панчук А.П., Панчук І.В., Лазоренко С.С., Кравчук Є.В., Посипайко А.О., Данилюк М.М., Фіщук І.М. Перспективи впровадження у систему багаторічної підготовки одноборців бінарних навчально-тренувальних занять. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 8 (139). С. 63-70.
11. Проскурін А.В., Стадніченко В.С. Науково-дослідницька компетентність як основа готовності майбутнього тренера до здійснення спортивного відбору. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 1 (159). С. 118-121.
12. Русин Л.П., Сіренко П.О., Ілюха Л.М., Денисовець Т.М., Квас О.В., Білоброва Т.Г. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми ерготерапії самбістів-ветеранів із хронічними травмами гомілковостопних суглобів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 7 (152). С. 101-107.
13. Сазонов В.В. Корекція процесів відновлення в організмі кваліфікованих борців : дис. ... канд. з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2017. 201 с.
14. Солодка О.В., Ванюк Д.В., Кусовська О.С., Кусовський О.О., Карпенко С.І. Програма формування професійних компетентностей тренерів з одноборств у системі самоосвіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2017. – Вип. 76 (3). С. 32-38.
15. Турчинов А.В., Хацаюк О.В., Кулібаба С.О., Задорожний К.А., Богданов М.В., Волянський В.Г. Критерії та рівні сформованості готовності тренерів з одноборств до побудови тактичних схем ведення двоборства із супротивником. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 8 (153). С. 98-104.
16. Хацаюк О.В., Русин Л.П., Ванюк Д.В., Слатвінська А.А., Стеценко Д.Ю., Ключка А.М., Садовська І.Ю. Перевірка ефективності методики фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 8 (139). С. 110-117.
17. Хацаюк О.В., Сивохоп Е.М., Волянський В.Г., Нестеров О.С., Делямба М.М. Результати дослідно-експериментальної перевірки педагогічних умов формування готовності тренерів з одноборств до застосування тактичних схем у професійній діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 11 (157). С. 139-145.
18. Хацаюк О.В., Ілюха Л.М., Панчук А.П., Панчук І.В., Мазур В.Й., Дерябкіна Т.В., Анацький Р.В. Методика ерготерапії тренерів з одноборств після лікування коронавірусної хвороби. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 7 (152). С. 119-128.
19. Царенко К.В., Верітов О.І., Симонік А.В. Проблема розвитку професійно-педагогічної компетентності тренерів-викладачів ДЮСШ у процесі підвищення кваліфікації. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2017. – Вип. 54 (107). С. 284-290.

#### References

1. Berezyak K.M., Morgunov O.A., Chudyk A.V., Bilobrov V.M., Hgovskyi E.V. Improvement of professional training of martial arts coaches in the system of self-education. Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects. Kyiv, 2023. – Issue 81. P. 166-172.
2. Hryban G. Professional and communicative competence as one of the requirements for the formation of the personality of a modern coach. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2023. – Issue 3K (162). P. 107-113.
3. Dikhtyarenko Z.M., Dovgan N.Yu., Otravenko O.V., Yeryomenko E.A., Zavistovskyi O.D. Innovative approaches of future martial arts coaches and physical culture teachers to the modular curriculum "Physical Culture Grades 5-6". The variant module "Combat horting" in the conditions of martial law for the formation of an active life position. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2023. – Issue 8 (168). P. 50-56.
4. Zhamardiy V. Components of the model of the methodical system of the application of fitness technologies in the educational process of physical education of students. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2019. – Issue 12 (120). P. 60-64.
5. Zhidenko A., Papernyk V. Professional training of coaches in the field of physical culture and sports. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2022. – Issue 3K (162). P. 142-147.
6. Zadorozhna O.R., Briskin Yu.A., Pityn M.P. Formation of professional training of future martial arts coaches using training devices. Martial arts. Kharkiv, 2020. – Issue 3 (17). P. 13-24.
7. Kindzer B.M., Krasilov A.D., Khomenko O.S., Tytovych A.O., Yevtushenko E.G. Formation of energy competence in veterans of full-contact martial arts. Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools. Zaporizhzhia, 2020. – Issue 73 (1). P. 63-88.
8. Konokh A.P. Peculiarities of training future trainers-teachers of eastern martial arts for professional activities in children's



and youth sports schools. Innovative pedagogy. Odesa, 2019. – Issue 17 (1). P. 81-84.

9. Kuznetsova I.Yu. Formation of the readiness of future coaches from eastern martial arts for professional activity in children's and youth sports schools: Autoref. Thesis ... Cand. Ped. Sciences: 13.00.04. Dnipro, 2020. 23 p.

10. Lazorenko S.A., Panchuk A.P., Panchuk I.V., Lazorenko S.S., Kravchuk E.V., Posypayko A.O., Danilyuk M.M., Fishchuk I.M. Prospects for the introduction of binary educational and training classes into the system of multi-year training of athletes who specialize in martial arts. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2021. – Issue 8 (139). P. 63-70.

11. Proskurin A.V., Stadnichenko V.S. Scientific-research competence as the basis of the future coach's readiness for sports selection. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2023. – Issue 1 (159). P. 118-121.

12. Rusyn L.P., Sirenko P.O., Ilyukha L.M., Denisovets T.M., Kvak O.V., Bilobrova T.G. The results of the research-experimental verification of the program of ergotherapy of veteran sambo wrestlers with chronic injuries of the ankle joints. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2022. – Issue 7 (152). P. 101-107.

13. Sazonov V.V. Correction of recovery processes in the body of qualified wrestlers: Autoref. Thesis ... Cand. of Scien. in Phys. Educ. : 24.00.01. Kyiv, 2017. 201 p.

14. Solodka O.V., Vanyuk D.V., Kusovska O.S., Kusovskyi O.O., Karpenko S.I. The program of formation of professional competences of martial arts coaches in the system of self-education. Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools. Zaporizhzhia, 2017. – Issue 76 (3). P. 32-38.

15. Turchynov A.V., Khatsaiuk O.V., Kulibaba S.O., Zadorozhnyi K.A., Bohdanov M.V., Volyanskyi V.G. Criteria and levels of readiness of single combat coaches to build tactical schemes for conducting duels with an opponent. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2022. – Issue 8 (153). P. 98-104.

16. Khatsaiuk O.V., Rusyn L.P., Vanyuk D.V., Slatvinska A.A., Stetsenko D.Yu., Klyuka A.M., Sadovska I.Yu. Verification of the effectiveness of physical therapy methods for female students of higher education institutions after treatment of the coronavirus disease (COVID-19). Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2021. – Issue 8 (139). P. 110-117.

17. Khatsaiuk O.V., Syvokhop E.M., Volyanskyi V.G., Nesterov O.S., Delyamba M.M. The results of the research and experimental verification of the pedagogical conditions for the formation of the readiness of martial arts coaches to use tactical schemes in professional activities. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2022. – Issue 11 (157). P. 139-145.

18. Khatsaiuk O.V., Ilyukha L.M., Panchuk A.P., Panchuk I.V., Mazur V.Y., Deryabkina T.V., Anatskyi R.V. Methodology of occupational therapy of martial arts coaches after treatment of coronavirus disease. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2022. – Issue 7 (152). P. 119-128.

19. Tsarenko K.V., Veritov O.I., Symonik A.V. The problem of the development of professional and pedagogical competence of trainers-teachers of children's and youth schools in the process of professional development. Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools. Zaporizhzhia, 2017. – Issue 54 (107). P. 284-290.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).31  
УДК: 96.062(083.74)(477):352(045)

**Цьось А.В.**

**доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна**

### **ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІДПОВІДНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ СТАНДАРТАМ ЯКОСТІ В МАЛИХ ТА СЕРЕДНІХ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ НА ПРИКЛАДІ СЛОБОЖАНЩИНИ, ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ТА ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТЕЙ**

Метою статті є дослідження особливостей забезпечення відповідності фізкультурно-спортивних послуг стандартам якості в малих та середніх територіальних громадах Слобожанщини, Дніпропетровської та Запорізької областей. З'ясовано, що в контексті децентралізації на рівні територіальних громад надання фізкультурно-спортивних послуг потребує модернізації відповідно до нових державних вимог щодо якості. Встановлено, що управління фізичною культурою і спортом відбувається на основі розробленої системи стандартів, які містять вимоги до ведення педагогічної діяльності з наданням фізкультурно-спортивних послуг. Практичне значення і перспективи для подальших досліджень тісно пов'язані з необхідністю розроблення й впровадження нових інноваційних стандартів із метою підвищення якості надання фізкультурно-спортивних послуг регіональними спортивними об'єктами. Подальшого вивчення потребує проблема пошуку можливостей для розширення повноважень територіальних громад щодо управління якістю фізкультурно-спортивних послуг, збільшення фінансування галузі фізичної культури і спорту задля вдосконалення матеріальної бази й залучення високопрофесійних працівників до підготовки спортсменів і активізації спортивно-оздоровчої діяльності населення.