

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).23
УДК 796-053.7:616

Петрачков О.В.
кандидат педагогічних наук, доцент, заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
начальник навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України
Жембровський С.М.
кандидат педагогічних наук, доцент, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і
спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛ РЕСПУБЛІКИ ЛИТВИ

У роботі проаналізовано особливості планування військово-фізичної підготовки у військовій частині, які взаємопов'язані з процесом реалізації заходів бойової підготовки, повсякденної діяльності та демонструють злагоджену та системну діяльність командирів та фахівців фізичної підготовки з: специфіки завдань покладених на військову частину, вимог до рівня підготовленості особового складу та підрозділів, кадрового та матеріально-технічного забезпечення; вироблення замислу, направлено на реалізацію поставлених цілей та виконання завдань; надання інструкцій щодо використання засобів фізичної підготовки, критеріїв та термінів їх оцінювання, всебічного забезпечення, відповідно до існуючого ресурсу в процесі навчання; документальне оформлення та схвалення плануючих документів. З метою забезпечення необхідної організації військово-фізичної підготовки проведені наукові дослідження, здійснено обґрунтування та впроваджено досвід сучасних підходів в системі фізичної підготовки і визначені принципи планування, які повинні використовуватися під час розроблення програм, а саме: регулярності (систематичності); поступового підвищення фізичного навантаження; відновлення; балансу; різноманітності; специфічності.

Ключові слова: військовослужбовці, військово-фізична підготовка, Збройні сили, країни НАТО, планування, Республіка Литва.

Petrachkov Oleksandr, Serhii Zhebrovskyi. Features of Military Fitness Planning in the Lithuanian Armed Forces.

The paper analyses the peculiarities of military fitness planning in the military units. These peculiarities are interconnected with the process of implementing of combat training, daily activities and demonstrate the coordinated and systematic activity of commanders and physical fitness specialists in terms of: the specifics of the tasks assigned to the military units, requirements for the level of preparedness of personnel and units, personnel and logistics support; development of a plan aimed at the realization of set goals and performance of tasks; provision of instructions on the use of physical fitness equipment, criteria and terms of their evaluation, comprehensive support, in accordance with the existing resource in the training process; documentation and approval of planning documents. In order to ensure the necessary organization of military fitness, scientific researches were conducted, substantiation was carried out and the experience of modern approaches in the system of physical fitness was implemented, and planning principles were determined, which should be used during the development of programs, namely: regularity (systematic); gradual increase in physical activity; restoration; balance; diversity and specificity.

Keywords: military personnel, military fitness, Armed Forces, NATO countries, planning, Republic of Lithuania.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Після розпаду радянського союзу розпочалось формування національної системи фізичної підготовки (далі – ФП) Збройних Сил (далі – ЗС) Республіки Литви, в якій враховувалися вимоги, принципи і підходи до функціонування системи фізичного виховання (далі – ФВ) та спорту країн Балтії та провідних країн членів НАТО. Відповідно до вимог статей 10 та 25 Закону “Про фізичну культуру і спорт” Міністерство оборони та інші структури національної оборони Литовської Республіки, відповідно до їх компетенції зобов'язуються: організувати і забезпечувати військово-фізичну підготовку (далі – ВФП); дозволяти військовослужбовцям займатися обраним видом спортом і приймати участь в спортивних змаганнях; заходи ФВ і спорту проводити тільки фахівцями в галузі ФВ та спорту; стейкхолдерам під час проведення заходів фізичної культури (далі – ФК) і спорту повинен перевіряти, чи має особа потрібну освіту або дійсний дозвіл на здійснення діяльності у сфері фізичної культури і спорту, і якщо порушується положення цієї статті, людина несе адміністративну відповідальність.

Концепцією ФП Литовської Республіки було передбачено виконання наступних завдань, а саме: створення доктрини з навчання ФП для всіх видів збройних сил; створення доктрини спортивної організації і визначення принципів її діяльності; створення системи тестування ФП з урахуванням специфіки видів збройних сил; спільно з державними органами виконавчої влади створення національної системи підготовки тренерів, спеціалістів та інструкторів відповідно до процесів ліцензування; створення системи медичного контролю та нагляду за фізичним станом той категорії, хто займається під час проведення заходів ФП; внесення змін у нормативно-правові та законодавчі акти щодо зобов'язання проведення всіх видів спортивної діяльності лише особами з відповідним рівнем освіти; розробка та затвердження програм ФП для видів збройних сил, початкової військової підготовки та для військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями; створення центру ФП при Військовій школі імені Стасиса Раштикіса та покладення на нього функцій з підготовки інструкторів та спеціалістів ВФП, участі у керівництві, організації та реалізації напрямів розвитку ФП і спорту у ЗС, розробці та впровадженні нормативних документів, здійснення моніторингу, аналізу та ведення обліку оцінювання рівня фізичної підготовленості у військах; розробка та реалізація

програми розвитку інфраструктури спорту та інших видів забезпечення на основі вимог викладених у доктрині навчання ФП.

Після введення Концепції фізичної підготовки в Національній системі оборони розпочався основний етап створення системи ФП, в якому визначалася мета, завдання, принципи, шляхи і засоби ВФП за умовами ефективного виконання зобов'язань перед партнерами країн НАТО щодо реформування ЗС. Трансформація системи реалізується на основі наукових досліджень та досвіду країн альянсу. В Концепції ФП встановлено, що ВФП є основною частиною бойової підготовки та проводиться з метою забезпечення фізичної готовності військовослужбовців, що стає регламентуючим чинником для його подальшого військової зростання.

Теоретичне та експериментальне дослідження проводилося у відповідності до плану наукової та науково-технічної діяльності Національного університету оборони України на 2023-2024 рр., у науково-дослідній роботі навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій за темою "Оптимізація змісту фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану", шифр роботи "Тюнінг 1".

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукових праць показує, що питання системи фізичної та бойової підготовки провідних країн є поширеною серед науковців, а саме в дослідженнях Є. Анохіна, О. Воронцова, С. Глазунова, М. Корчагіна, Т. Круцевич, О. Лойко, А. Магльованого, А. Одерова, Н. Пангеловой, О. Петрачкова, А. Петрука, С. Романчука, Ю. Фіногенова, [1, 3, 5-15]. Особливості організації фізичної підготовки Литовської Республіки відображені в наукових дослідженнях С. Жембровського, А. Канапінскіне, Г. Хмель-Дунай [2, 4, 16].

Тому **метою цього дослідження** було проаналізувати особливості планування військово-фізичної підготовки в ЗС Литовської Республіки.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури і документів, які регламентують систему планування військово-фізичної підготовки в ЗС Литовської Республіки.

Виклад основного матеріалу дослідження. В керівних документах висвітлено, що фізична підготовка є основою злагодженого розвитку особистості та елементом індивідуальної підготовки і поділяється на загальну, спортивну, допоміжну, військово-фізичну, спеціальну та прикладну. Військово-фізична підготовка – це безперервний та систематичний процес, який організовується в системі бойової підготовки і проводиться з метою виконання бойових та навчально-бойових завдань під час навчання з моменту їх отримання і до кінцевого виконання. Цей процес спрямований на розвиток фізичних та спеціальних якостей, військово-прикладних навичок, які необхідні для професійної діяльності, і він не повинен організовуватися заради тренувань, спрямованих лише для процесу оцінювання. Основними елементами ВФП та їх складовими є: сила (максимальна, силова витривалість, гіпертрофічна); витривалість (аеробна, анаеробна); мобільність (швидкість, спритність, гнучкість, координація та рівновага). Метою ВФП є забезпечення належного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців для виконання навчально-бойових та реально-бойових завдань в особливих, несприятливих та екстремальних умовах військової служби під впливом великих фізичних навантажень, пов'язаних із військово-професійною діяльністю та створення умов для відновлення нервово-психічного напруження у зв'язку з інтенсивною розумовою діяльністю в умовах дефіциту часу. Основними завданнями ВФП є: організація та проведення основних заходів ФП на високому рівні; зняття нервово-психологічного напруження; формуванням до здорового способу життя; розвиток лідерства; нестримної жаги до перемог; стрімкого прагнення до самовдосконалення та кар'єрного зросту; командного духу.

З метою забезпечення необхідної організації та проведення ВФП проведені наукові дослідження, здійснено обґрунтування та впроваджено досвід сучасних підходів в системі ФП і визначені принципи планування, які повинні використовуватися під час розроблення програм, а саме: регулярності (систематичності); поступового підвищення фізичного навантаження; відновлення; балансу; різноманітності; специфічності.

Впровадження принципу "**регулярності**" передбачає проведення всіх заходів ВФП на систематичній основі та циклічне використання у програмах підготовки навчання однакових вправ через визначений період часу. Принцип "**поступового підвищення фізичного навантаження**" використовується через дозоване збільшення (зменшення) потужності та вибору фізичних вправ у програмах підготовки відповідно до рівня фізичної підготовленості за допомогою впровадження різних методів тренувань. Реалізація принципу "**відновлення**" вимагає використовувати в програмах ФП інтенсивності заходів бойової підготовки, фізичних вправ, які впроваджувалися на попередніх заняттях з метою надання відпочинку для часткового чи повного відновлення функціонального стану організму. Застосування принципу "**балансу**" передбачає планування заходів з дотриманням використання рівномірного розподілу всіх елементів ФП (форм, вправ) протягом навчання. Впровадження принципу "**різноманітності**" полягає у використанні під час тренування однакових вправ різних методів, підготовчих та допоміжних вправ, ускладнення (послаблення) умов виконання. Принцип "**специфічності**" відіграє основну роль у досягненні поставлених завдань, які повинен виконувати військовослужбовець на полі бою та вимагає вибір спеціальних фізичних вправ відповідно до специфіки військової спеціальності та бойовому призначенню підрозділу і покладених на нього конкретних завдань.

Процес планування ВФП здійснюється у три етапи планування та передбачає: довгострокове (один рік); короткострокове (квартал) та поточне (місяць, тиждень) (рисунк).

АЛГОРИТМ ПЛАНУВАННЯ ВФП У ВІЙСЬКОВІЙ ЧАСТИНІ



Рисунок. Алгоритм планування ВФП у військовій частині

Під час реалізації довгострокового планування фахівці ФП надають командирам інформацію для проведення аналізу, діючої оцінки стану ВФП у підрозділах, вироблення замислу та надання вказівок, а саме: фактичний стан ФП підрозділу у минулому році; реальний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців (за тестом фізичної придатності, військово-прикладними тестами та вправами) та фізичної працездатності (за функціональними пробами) за минулий рік; виявлені недоліки під час попередньої перевірки та шляхи щодо їх усунення; на якому рівні повинен бути підготовлений особовий склад та підрозділи у наступному році і скільки необхідно часу на їх навчання; рекомендований обсяг фізичного навантаження, мети та очікуваного результату від процесу ВФП.

Діяльність спеціаліста ФП в цьому періоді вимагає розроблення пропозицій до річного плану військової частини у якому: формулюється мета та визначені завдання ВФП для військових частин, підрозділів, категорій військовослужбовців; розподіляють військових фахівців на підрозділи відповідно рівню їх фізичної підготовленості (за якість сили, витривалості, мобільності) та назначають для них етапи тренувань (підготовчу, розвивальну, підтримуючу); визначаються вимоги до рівня фізичної підготовленості (мінімальна кількість балів за тестом фізичної придатності для військовослужбовців кожного підрозділу, зміст та норми прикладних вправ) та час їх оцінювання.

На другому етапі планування, після затвердження річного плану в/ч, фахівець фізичної підготовки здійснює розробку квартальних навчальних планів (на кожний етап тренувань) та програм ВФП на навчальний рік.

Третій етап планування відзначається роз'ясненням вимог до змісту, кількості та послідовності проведення всіх форм ФП (з урахуванням збільшення чи зменшення заходів) відповідно досягнутого рівня фізичної підготовленості (за попередній етап навчання), кількісних змін у складі навчальних груп для проведення занять, оперативних завдань, які з'являються під час виконання бойових навчань. Нормативним документом, який регламентує процеси планування є місячні та тижневі плани, в який розкриваються місяці, дні тижня, спрямованість та тематика групових занять (за потребою індивідуальних занять та занять ранковою фізичною зарядкою). Програма ВФП – це документ, в якому відображено мету та завдання ВФП на кожному етапі навчання, порядок її організації, елементи підготовки фахівців, тема занять та послідовність їх проведення (навчальні питання, інструкція для інструктора з фізичної підготовки, зміст підготовчої, основної та заключної частини), тривалість процесу навчання та форми контролю, яка спортивна база, тренажери та інші елементи повинні бути використані в процесі підготовки.

Висновки. Визначені в керівних документах особливості планування ВФП у військовій частині взаємопов'язані з процесом реалізації заходів бойової підготовки, повсякденної діяльності та демонструють злагоджену та системну діяльність командирів та фахівців фізичної підготовки з: специфіки завдань покладених на військову частину, вимог до рівня підготовленості особового складу та підрозділів, кадрового та матеріально-технічного забезпечення; вироблення замислу, направлено на реалізацію поставлених цілей та виконання завдань; надання інструкцій щодо використання засобів ФП, критеріїв та термінів їх оцінювання, всебічного забезпечення, відповідно до існуючого ресурсу в процесі навчання; документальне оформлення та схвалення плануючих документів (складання додатків до планів, програм, графіків, план-конспектів тощо).

Перспективи подальших досліджень полягає у вивченні системи фізичної підготовки азіатських країн.

Література

1. Жембровський С.М. Індивідуальна самостійна фізична підготовка офіцерів зарубіжних армій. Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія: Педагогічні та психологічні науки. 2013. Вип. 4. С. 99–110.
2. Жембровський С.М., Шемчук В.А. Організація та проведення фізичної підготовки у Збройних Силах Литовської Республіки. Методичні рекомендації. Київ. НУОУ. 2019. 51 с.

3. Глазунов С.І. Сучасні тенденції та підходи до визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил зарубіжних країн. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Випуск 7 (127). С. 38–45. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7(127).07
4. Канапінскіне А. Особливості проведення військово-фізичної підготовки в Республіці Литва. Тези II Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. НУОУ. 2019. С. 117.
5. Магльований А., Петрук А, Лесько О., Кожух Н. Фізична підготовка в системі формування військових фахівців провідних іноземних армій. Спортивна наука України. 2015. № 5 С. 16–20.
6. Пангелова Н.С., Мінкін Д.О. Організація фізичної підготовки в арміях провідних країн світу. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. 2015. Вип. 8. С. 268–273.
7. Романчук С., Небожук О., Одеров А., Кузнецов М., Романчук В., Боярчук О., Тичина І. Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки Збройних Сил іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. 2021. Вип. 23. С. 46–51.
8. Barkov V., Verbin N., Zhebrovsky S., Petrachkov O. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. Kiev. NUOU. 2016. 88 p.
9. Griban G., Kobernyk O., Khurtenko O. Physical Fitness Level of Students of Higher Educational Institutions from a Historical Perspective. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2020. Vol.9. P. 162–171.
10. Oleniev D., Petrachkov O., Verbyn N., Shemchuk V., Tiazhyna A. Dynamics of the Professional Endurance Indicators in Officers of the Operational Level in a Higher Military Educational Institution During Training. Canada (Lifescience Global) : Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment. 2021. № 5 (T. 9). P. 495–503.
11. Petrachkov O., Vysochina N. Sports and health related technologies in physical preparation of military servicemen. Sport. Olympism. Health: materials of the International Scientific Congress. Chisinau. Moldova. 2019. P. 148–149.
12. Petrachkov O., Vysochina N. The role of sports and health technologies in the physical training of military. III Sport és Innováció Nemzetközi Konferencia. Budapest. Hungary. 2019. P. 67–68.
13. Petrachkov O, Yarmak O, Biloshitskiy V, Andrieieva O, Mykhaylov V, Chepurnyi V, Malakhova O. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. Journal of Physical Education and Sport. 2022. 22(9). P. 2182–2189. <https://doi:10.7752/jpes.2022.09278>
14. Petrachkov O., Yarmak O., Shostak R., Andrieieva O. The effect of stress factors on cognitive and management functions of cadets of higher military educational institutions. Journal of Physical Education and Sport 23 (1). P. 162–169.
15. Petrachkov O., Zhebrovskiy S. The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces. Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova. 2023. Issue 6 (166). P. 126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27
16. Rasa Jankauskienė. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? Medicina (Kaunas). 2008. 44(5). P. 346–349.

References

1. Zhebrovskiy S.M. Individual physical fitness of commissioned officers of foreign armies. Collection of scientific works of NADPSU. Series: Pedagogical and psychological sciences. 2013. Issue 4. P. 99–110.
2. Zhebrovskiy S.M., Shemchuk V.A. Organization and conduct of physical fitness in the Lithuanian Armed Forces. Guidelines. Kyiv. NUOU. 2019. 51 p.
3. Glazunov S.I. Modern trends and approaches to determining the level of physical fitness of servicemen of the armed forces of foreign countries. Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova. 2020. Issue 7 (127). P. 38–45. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7(127).07
4. Kanapinskinė A. Peculiarities of military physical fitness in the Republic of Lithuania. Abstracts of the 2nd International Scientific and Practical Conference. Kyiv. NUOU. 2019. P. 117.
5. Magliovaniy A., Petruk A, Lesko O., Kozhukh N. Physical training in the system of formation of military specialists of leading foreign armies. Sports Science of Ukraine. 2015. No. 5. P. 16–20.
6. Pangelova N.E., Minkin D.O. Organization of physical fitness in the armies of the world leading countries. Bulletin of Ivan Ohienko KPNU. 2015. Issue 8. P. 268–273.
7. Romanchuk S., Nebozhuk O., Oderov A., Kuznetsov M., Romanchuk V., Boyarchuk O., Tychna I. Innovative studies of the content of physical fitness of the Armed Forces of foreign countries as an element of military professional training. Bulletin of Ivan Ohienko KPNU. 2021. Issue 23. P. 46–51.
8. Barkov VI, Verbin NB, Zhebrovsky SM, Petrachkov OV. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. Kiev. NUOU. 2016. 88 p.
9. Griban, G., Kobernyk, O., Khurtenko, O. Physical Fitness Level of Students of Higher Educational Institutions from a Historical Perspective. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2020. Vol.9. P. 162–171.
10. Oleniev D., Petrachkov O., Verbyn N., Shemchuk V., Tiazhyna A. Dynamics of the Professional Endurance Indicators in Officers of the Operational Level in a Higher Military Educational Institution During Training. Canada (Lifescience Global) : Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment. 2021. № 5 (T. 9). P. 495–503.
11. Petrachkov O., Vysochina N. Sports and health related technologies in physical preparation of military servicemen. Sport. Olympism. Health: materials of the International Scientific Congress. Chisinau. Moldova. 2019. P. 148–149.
12. Petrachkov O., Vysochina N. The role of sports and health technologies in the physical training of military. III Sport és Innováció Nemzetközi Konferencia, Budapest, Hungary. 2019. P. 67–68.
13. Petrachkov O, Yarmak O, Biloshitskiy V, Andrieieva O, Mykhaylov V, Chepurnyi V, Malakhova O. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. Journal of Physical Education and Sport. 2022. 22(9). P. 2182–2189. <https://doi:10.7752/jpes.2022.09278>

14. Petrachkov O., Yarmak O., Shostak R., Andrieieva O. The effect of stress factors on cognitive and management functions of cadets of higher military educational institutions. *Journal of Physical Education and Sport* 23 (1). P. 162–169.
15. Petrachkov O., Zhembrovskiy S. The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova*. 2023. Issue 6 (166). P. 126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27
16. Rasa Jankauskienė. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina* (Kaunas). 2008. 44(5). P. 346–349.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).24
УДК 796.912 (0)

Петронюк Анастасія
аспірантка кафедри історії та теорії олімпійського спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЕЛЕМЕНТІВ У ОДИНОЧНОМУ ТА ПАРНОМУ ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ ЯК СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ

На сучасному етапі розвитку фігурного катання його технічна та композиційна складові зазнали кардинальних змін, навіть у порівнянні з 2000-ми роками. Якщо на початку минулого сторіччя основу змагальної програми складали фігури, які вимагають лише навичок ковзання і потребують не стільки координації, скільки технічних навичок, то сучасна програма змагань передбачає виконання широкого арсеналу технічних та хореографічних елементів, серед яких навички ковзання є лише одним з критеріїв оцінювання. Зростання кількості виконання багатооберткових стрибків та збільшення варіативності обертань є основним вектором, що визначає спрямованість спортивної підготовки і вимагає підвищеної уваги до цих елементів зі сторони тренерів та спортсменів. Різноманіття змагальної програми спонукає спортсменів, тренерів та хореографів до вдосконалення елементів техніки за різними критеріями, а також деталізації її складових, чого важко досягнути без їх систематизації. Технічні елементи були розподілені на класи М. Паніном-Коломенкіним, О. Мішиним, О. Чайковською. Систематизація елементів значно полегшує тренерську роботу та є незамінною при суддівстві. Однак, у сучасній науковій літературі питання систематизації основних технічних елементів висвітлено фрагментарно, що підкреслює актуальність даної роботи.

Ключові слова: Фігурне катання на ковзанах; координаційна складність; техніка фігурного катання; оцінювання елементів, суддівство.

Anastasiia Petroniuk Systematization of elements in single and pair figure skating as a component of sport. At the current stage of development of figure skating, its technical and compositional components have undergone drastic changes, even compared to the 2000s. If at the beginning of the last century, the basis of the competition program was formed by figures that require only skating skills and require not so much coordination as technical skills, then the modern competition program involves the performance of a wide arsenal of technical and choreographic elements, among which skating skills are only one of the evaluation criteria. Globalization and evolution of figure skating have brought this sport to a completely new level, expanding the number of disciplines and the variability of technical elements. The increase in the number of performing multi-turn jumps and the increase in the variability of rotations is the main vector that determines the direction of sports training and requires increased attention to these elements on the part of coaches and athletes. The diversity of the competitive program encourages athletes, coaches and choreographers to improve the elements of the technique according to various criteria, as well as to detail its components, which is difficult to achieve without their systematization. Technical elements were divided into classes by M. Panin-Kolomenkin, O. Mishin, and O. Tchaikovsky. Systematization of elements greatly facilitates coaching and is indispensable in judging and also provides an elementary understanding of the components of the sport directly for the athlete. However, in modern scientific literature, the issue of systematization of the main technical elements is highlighted in a fragmentary way, which emphasizes the relevance of this work.

Keywords: figure skating; coordination complexity; figure skating technique; evaluation of elements, judging.

Мета. Статтю присвячено систематизації технічних елементів у одиночному та парному фігурному катанні на ковзанах, на підставі їх координаційної складності. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової, науково-методичної та спеціальної літератури, досвіду тренерської практики, порівняння та зіставлення, педагогічні спостереження. **Результати.** Надана характеристика елементів у одиночному та парному фігурному катанні на ковзанах. Визначена їх координаційна складність, виділені спільні та відмінні елементи техніки у різних дисциплінах. Встановлений взаємозв'язок між координаційною складністю, рівнем виконання елемента та шкалою їх оцінювання. **Висновки.** Надана систематизація елементів за наступними критеріями: елементи підвищеної координаційної складності, елементи високої координаційної складності, елементи середньої координаційної складності.

Вступ. Фігурне катання на ковзанах – важкокоординаційний вид спорту, який одним із перших увійшов до програми Олімпійських ігор. На сучасному етапі його розвитку технічна та композиційна складові цього виду спорту зазнали кардинальних змін. Різноманіття змагальної програми спонукає спортсменів, тренерів та хореографів до вдосконалення структурних елементів техніки за різними критеріями, що неможливо без їх систематизації. У науковій літературі технічні елементи були розподілені на класи М. Паніном-Коломенкіним, О. Мішиним, О. Чайковською. Так, відповідно до наявної класифікації, елементи поділяються на: стрибки, обертання, спіралі, доріжки кроків у одиночному фігурному катанні. У парному фігурному катанні до перерахованих елементів додаються викиди, підкрути та тодеси [3, 6, 7]. Однак, незважаючи на багаторічну історію розвитку фігурного катання,