

11. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: информация, статистика. Т. III. К.: Олимпийская литература, 2004. С. 312-351.
12. <http://www.fisu.net>
13. <https://www.swimrankings.net>
14. Results and Schedule_ FISU World University Games 2023.

References

1. Ganchar A.I. (2013). Monitoring of the state of the results of the team performance of the strongest swimmers-students at the XXVI at the World Universiade 2013 in Kazan (Russia). Visnik CNPU imeni T.G. Shevchenko. VIP. 112. T.4. ChNPU imeni T.G. Shevchenko. P. 81-86. [in Ukrainian].
2. Ganchar A.I. (2014). Rating of achievements of the team performance of the strongest student swimmers at the World Universiades from 1959-1991 (Stage I). Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Series No 15. "Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture. Kyiv: NPU imeni M.P. Dragomanova. Release 1 (42). P. 21-29. [in Ukrainian].
3. Ganchar A.I. (2014). Ratings of Team Achievements of Student Swimmers at the World Universiades from 1993-2013 (Stage II). Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Series No 15. "Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture. Kyiv: NPU imeni M. P. Dragomanova. Release 9(50). P. 48-55. [in Ukrainian]
4. Ganchar A.I. (2014). Generalized Rating of Achievements of Swimmer Teams at the World Universiades from 1959 to 2013 (I-II Stages). Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Series No 15. "Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture. Kyiv: NPU imeni M.P. Dragomanova. Release 10 (51). P. 23-31. [in Ukrainian]
5. Ganchar A.I. (2015). The state of gender differences in the results of the performance of the strongest swimmers at the World Universiade in Gwangju-2015. Visnik CNPU imeni T.G. Shevchenko. VIP. 129. T. IV. CHNPU imeni T.G. Shevchenko. P. 43-47. [in Ukrainian]
6. Ganchar A.I., Ganchar I.L. (2017). The state of gender differences in the results of the formation of swimming skills among the strongest swimmer teams at the XXIX World Universiade in Taipei-2017. Release 147. Volume 2. Chernigiv. P. 174-179. [in Ukrainian]
7. Ganchar A., Ganchar I. (2017). Monitoring of Assessment of Indicators of Swimming Skills Formation in the Results of the Team Performance of the Strongest Student Swimmers at the XXIX World Universiade in Taipei-2017. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Series No 15. Kyiv: Vid-vo NPU imeni M.P. Dragomanova, Release 10 (92)17. P. 23-28. [in Ukrainian]
8. Ganchar A.I., Chernyavsky O.A., Medynsky S.V., Ganchar I.L. (2019). Evaluation of indicators for the formation of swimming skills among the strongest student swimmers at the XXX World Universiade in Naples-2019. Science and Science: Pedagogy: Scientific and Practical Journal of the PNPU named after K. D. Ushinsky. № 4 (CLXXXI). P. 40-46. [in Ukrainian]
9. Aleksiy Ganchar, Ivan Ganchar, Oleg Chernyavskiy, Konstantin Ciorba, Serhii Medynskiy, Olga Pylypko, Oleksander Arkhipov. Monitoring the formation of swimming skills among men and women in the world Universiade program (at stages I-II from 1959 to 2019) Published online: January 31, 2022. Journal of Physical Education and Sport © (JPES), Vol. 22 (issue 1), Art 16, pp. 130 - 137, January 2022 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051 (Scopus).
10. Korop Y. A., Kononenko Y. A. (1983). Women's Swimming: Features and Prospects. Kyiv, Zdorov'ya Publ. 112 p. (in Ukrainian).
11. Platonov V. N. (2004). Olimpiyskiy sport: informatsiya, statistika [Olympic sport: information, statistics]. Vol. III. Kyiv, Olimpiyskaya literatura Publ. P. 312-351. [in Ukrainian]
12. <http://www.fisu.net>
13. <https://www.swimrankings.net>
14. Results and Schedule_ FISU World University Games 2023

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).11
УДК: 796.011.3-055.796.853.25

Голенкова Ю.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
Ісічко Г.Л.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ДЖИУ-ДЖИТСУ В ОЗДОРОВЧИХ НАПРЯМКАХ ФІТНЕСУ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ТА ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

У роботі розглядається вплив оздоровчого напрямку фітнесу з елементами джиу-джитсу на показники фізичної підготовленості та на функціональні показники жінок першого та другого зрілого віку за допомогою розробленого комплексу вправ. Мета дослідження – експериментально довести ефективність використання елементів джиу-джитсу в оздоровчих напрямках фітнесу з елементами бойових мистецтв з жінками першого та другого зрілого віку.

Дослідження проводилось на базі харківського спортивного клубу Foxschool. У дослідженні взяли участь дві групи (контрольна – КГ та експериментальна – ЕГ) по 10 жінок у кожній віком 25-50 років. Тренування проводились три рази на

тиждень, тривалістю 60 хв. Результати проведених тестувань з фізичної підготовленості та функціонального стану перед експериментом виявили, що значних розбіжностей між показниками у жінок немає, тобто групи ідентичні. Натомість, результати тестування після експерименту показали найбільше покращення цих показників у жінок експериментальної групи. Для підтвердження ефективності комплексу з елементами джиу-джитсу, нами були використані розрахунки, за допомогою математичної статистики, а саме розрахунок *t*-критерія Стьюдента.

Виявлено, що запропонований комплекс вправ має позитивний вплив на фізичний та функціональний стан жінок. Відповідно до отриманих результатів спостерігалась тенденція збільшення середніх показників фізичного та функціонального стану у досліджуваних груп.

Ключові слова: джиу-джитсу, фітнес, функціональні можливості, жінки.

Golenkova Yuliia, Isichko Hanna. Use of jiu-jitsu tools in healthy fitness directions with primary and second mature women. The work examines the influence of the health-improving direction of fitness with elements of jiu-jitsu on indicators of physical fitness and on functional indicators of women of the first and second mature age, with the help of a developed set of exercises. The purpose is to experimentally prove the effectiveness of using jiu-jitsu elements in health-related fitness areas with elements of martial arts with women of the first and second mature age.

The research was conducted based on the Foxschool Sports Club, Kharkiv. Two groups (control - CG, and experimental - EG), 10 women in each, aged 25-50, participated in the study. Training was held three times a week, lasting 60 minutes. The results of tests on physical fitness and functional state before the experiment revealed that there are no significant differences in the condition of women, that is, the groups are identical. The results of testing after the experiment showed an improvement in the indicators of CG women, compared to the initial ones, but they turned out to be reliable only for three indicators out of nine. Instead, the results of the final tests in EG showed an improvement in many indicators, compared to the initial ones. Seven indicators out of nine turned out to be reliable. To confirm the effectiveness of the complex with jiu-jitsu elements, we used calculations using mathematical statistics, namely the calculation of Student's *t*-criterion.

It was found that the proposed set of exercises has a positive effect on the physical and functional condition of women. According to the obtained results, there was a tendency to increase the average indicators of physical and functional condition in the studied groups.

Keywords: jiu-jitsu, fitness, functionality, women.

Постановка проблеми. Дуже актуальним на теперішній час є питання здоров'я жінок, яке пов'язано з несприятливими факторами, екологічною ситуацією та способом життя. Та в більшості здоров'я жінок залежить від способу життя, неправильного харчування та шкідливих звичок. Наслідком гіподинамії та харчування з надлишком калорій стає ожиріння та жінки від нього страждають більше ніж чоловіки. Ця хвороба починає проявлятися вже у молодих жінок, починаючи з першого зрілого віку. Тому дуже важливо, щоб жінки турбувалися про своє здоров'я, адже жінка у своєму житті виконує дуже важливу функцію – продовження потомства.

Найкращою профілактикою захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності є регулярні оздоровчі фізичні навантаження, які не тільки підвищують фізичний та психологічний рівень, але можуть компенсувати негативний вплив зовнішніх факторів навколишнього середовища. Покращити здоров'я та підтримувати його на задовільному рівні дуже добре допомагають регулярні оздоровчі фізичні навантаження, але з роками жінки втрачають інтерес до спорту.

Для створення мотивації жінок до здорового способу життя нами був розроблений комплекс вправ з фітнесу з елементами джиу-джитсу. Останнім часом джиу-джитсу стає дуже популярним видом спорту як у світі, так й в Україні, та являється гарним способом покращення фізичних, функціональних показників, являється гарним енерговитратним видом діяльності, способом покращення психоемоційного стану і в цілому покращує якість життя. У цьому дослідженні ми вивчали ефективність застосування фітнесу з елементами джиу-джитсу на організм жінок першого та другого зрілого віку.

Аналіз літературних джерел. Спосіб життя грає загальну роль у збереженні здоров'я людини. Як показує досвід, саме оздоровче фізичне навантаження допомагає людині підтримувати своє здоров'я, свій психологічний та емоційний стан у нормі [1;4;6].

Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике розмаїття фізичної активності: аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайдфітнес, резист бол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес, каратефітнес [6]. Така кількість різноманітних напрямків може задовольнити любий запит та вимогу, та дає подальшу перспективу розвитку фітнес-індустрії, а також добре мотивує населення до здорового способу життя. Значною популярністю користуються фітнес-програми, де поєднується користь для здоров'я та фізичної форми з елементами самооборони та рухових технік бойових мистецтв, таких як: карате, тхеквондо, бокс, айкідо, бодікомбат, боротьба та ін [5]. Але поєднання фітнесу с джиу-джитсу ще не розглядалося в літературних джерелах.

Джиу-джитсу являється одним з найстаріших видів одноборств та раніше його більше застосовували для самооборони. Зараз це одноборство більш адаптовано для широких верств населення та має багато переваг перед іншими бойовими мистецтвами (з боротьбою в положенні лежачи). Джиу-джитсу засноване на силі тіла та техніці, яка не вимагає від практикуючого бути сильнішим за суперника [2]. Тобто цим видом одноборства можуть займатися як чоловіки, так жінки і діти.

Сучасними дослідниками експериментально було доведено покращення показників фізичної, функціональної підготовленості у людей різних вікових груп, які займалися оздоровчими видами фітнесу з елементами одноборств, а саме спостерігались зміни в показниках силових та швидкісно-силових здібностей, гнучкості та м'язової чутливості [2;3;5]. Також, науковці зазначають, що під час занять з джиу-джитсу в середньому спалюється від 1000 до 1500 калорій [8] та експериментально доведено значне покращення психічного здоров'я [7].

В програмі експерименту було використано поєднання оздоровчих занять фітнесом з елементами джиу-джитсу, щоб більш мотивувати жінок до здорового способу життя та можливість вивчити прийоми джиу-джитсу. Зараз це дуже актуальне питання, бо більшість жінок ведуть малорухомий спосіб життя з неправильним харчуванням та великою кількістю пустих калорій, та шкідливими звичками.

Заняття з фітнесу з елементами джиу-джитсу складаються з дій, в основі яких присутні базові силові вправи, такі як присідання (squats), випади (lunges), вправи для пресу, сідниць та м'язів спини, віджимання, але з додаванням деяких паттернів, які притаманні рухам джиу-джитсу, як у стойці, так і у партері. При цьому правила безпеки виконання вправ зберігаються, щоб запобігти травмуванню, на відміну від самого джиу-джитсу, де можливі агресивні впливи на зв'язки та суглоби.

На відмінність від напрямків тай-бо, бокс-аеробіки, які більш спрямовані на розвиток кардіо-респіраторної системи [3;5], вправи розробленого комплексу спрямовані на розвиток м'язової сили, особливо м'язів ніг, сідниць, спини, а також пресу. Тому вони виконуються в більш повільному темпі. В цілому, це вправи з вагою власного тіла, але для більш високого рівня підготовки, можна використовувати гантелі до 3-х кг. Також треба зауважити, що на цих тренувальних заняттях немає прямого фізичного контакту з іншими учасниками, на відміну від джиу-джитсу, де наявність партнера обов'язкова. Кожен учасник виконує вправи індивідуально. Для покращення настрою та підняття мотивації, тренування обов'язково проходить під музичний супровід, темп музики не повинен бути швидким, тобто не більше 128-132 ударів за хвилину, щоб встигати виконувати вправи технічно вірно. В структурі та змісті програми тренувань з фітнесу з елементами джиу-джитсу було враховано стать, вік та проміжки часу.

Мета дослідження – експериментально довести ефективність використання елементів джиу-джитсу в оздоровчих напрямках фітнесу з елементами бойових мистецтв з жінками першого та другого зрілого віку.

В роботі використовувались наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, методи спостереження і порівняння, методи математичної статистики та наукового експерименту:

- тестування фізичних якостей: координаційних, швидкісно-силових, силових здібностей, гнучкості;
- тестування функціонального стану: проба Генчі, проба Штанге, вимірювання ЧСС та артеріального тиску.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Дослідження проводилось на базі харківського спортивного клубу Foxschool. В дослідженні приймали участь дві групи жінок віком від 25 до 50 років. Контрольну групу (КГ) склали 10 жінок віком від 25 до 42 років, що займалися за програмою фітнес мікс у спортивному клубі Foxschool. Експериментальну групу (ЕГ) склали 10 жінок віком від 28 до 50 років, що займалися за фітнес-програмою з елементами бойових мистецтв, а саме джиу-джитсу у спортивному клубі Foxschool. Заняття в обох групах проходили три рази на тиждень, тривалістю 60 хвилин. Усі тренування склалися з трьох частин: розминки, основної та заключної частини.

На початку експерименту були проведені тестування фізичної підготовленості (стрибки на скакалці, підйом тулуба, згинання/розгинання рук, нахил тулуба вперед) та функціонального стану жінок (вимірювання ЧСС в стані спокою, артеріального тиску, проба Генчі, проба Штанге). Порівняння проводилося з використанням t-критерію Стьюдента, за допомогою якого виявлено ступінь вірогідності різниці у показниках тестування контрольної та експериментальної груп на початку експерименту. Показники фізичної підготовленості та функціонального стану жінок досліджуваних груп, отримані під час вихідного тестування, свідчать, що сформовані групи статистично не відрізняються між собою ($p > 0.05$). Більш детально отримані показники представлені в табл.1.

Таблиця 1.

Результати тестування жінок КГ (n=10) та ЕГ (n=10)
 на початку експерименту

Показники фізичної підготовленості	Групи	Показники	t	p
Стрибки на скакалці за 1 хв. (кількість разів)	КГ	80,1±27	0,7	>0,05
	ЕГ	87,2±16		
Підйоми тулуба за 30 сек. (кількість разів)	КГ	11,3±2,8	1,5	>0,05
	ЕГ	13,6±3,5		
Нахил тулуба, см	КГ	4,5±9,0	2,0	<0,01
	ЕГ	11,1±4,5		
Згинання/розгинання рук за 30 сек. (кількість разів)	КГ	10,7±4,4	1,8	>0,05
	ЕГ	14,1±3,8		
Функціональні показники	Групи	Показники	t	p
ЧСС, уд./хв.	КГ	74,6±1,22	0,8	>0,05

	ЕГ	72,7±2,22		
АТ систолічний, мм. рт. ст.	КГ	129,6±1,93	0,2	>0,05
	ЕГ	130,4±3,15		
АТ діастолічний мм. рт. ст.	КГ	83,0±1,99	1,3	>0,05
	ЕГ	78,9±2,43		
Проба Генчі, сек	КГ	25,1±2,39	0,1	>0,05
	ЕГ	25,5±2,17		
Проба Штанге, сек	КГ	38,3±4,13	1,5	>0,05
	ЕГ	47,8±4,93		

Аналіз отриманих даних засвідчив, що одержані показники функціонального стану жінок експериментальної та контрольної груп знаходяться в межах норми.

Протягом трьох місяців контрольна група займалась оздоровчим фітнесом з використанням силових вправ та стрейтчингу, експериментальна – за розробленою програмою фітнесу з елементами джиу-джитсу.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що під час дослідження у фізичному та функціональному розвитку досліджуваних груп відбулись деякі зміни (табл. 2, 3).

Таблиця 2.

Результати тестування рівня фізичної підготовленості жінок
 КГ (n=10) та ЕГ (n=10) наприкінці експерименту

Показники фізичної підготовленості	Групи	Початок експерименту	Наприкінці експерименту	t	p
Стрибки на скакалці за 1 хв., (кількість разів)	КГ	80,1±9,01	96,6±8,02	1,4	>0,05
	ЕГ	87,2±5,33	110,8±4,36	3,4	<0,01
Підйоми тулуба за 30 сек., (кількість разів)	КГ	11,3±0,94	14,9±0,94	2,7	<0,05
	ЕГ	13,6±1,17	20,9±1,12	4,5	<0,001
Нахил тулуба, см	КГ	4,5±3,01	10,2±1,97	1,6	>0,05
	ЕГ	11,1±1,48	17,1±1,52	2,8	<0,05
Згинання/розгинання рук за 30 сек., (кількість разів)	КГ	10,7±1,48	14,3±1,30	1,8	>0,05
	ЕГ	14,1±1,25	21,0±0,92	4,4	<0,01

Як ми бачимо з підсумкових результатів тестування фізичної підготовленості жінок, у КГ групи покращились показники в порівнянні з початковими. Аналіз та статистична обробка фізичних та функціональних показників показали їх зростання протягом дослідження. Проте вірогідним воно виявилось лише за показниками підйому тулуба (при $p < 0,05$), де показник покращився на 3,6 раз. На відміну від ЕГ, де спостерігається покращення одразу усіх показників та отримання вірогідних значень. Так показник стрибків на скакалці підвищився на 23,6 разів ($p < 0,05$); підйоми тулуба ($p < 0,001$), де показник покращився на 7,3 раз; нахил тулуба ($p < 0,05$), де показник покращився на 6см; згинання/розгинання рук ($p < 0,01$), покращення показника на 6,9 разів (табл. 2).

Таблиця 3.

Результати тестування рівня функціонального стану жінок
 КГ (n=10) та ЕГ (n=10) наприкінці експерименту

Функціональні показники	Групи	Початок експерименту	Наприкінці експерименту	t	p
ЧСС, уд./хв.	КГ	74,6±1,22	68,1±1,43	3,5	<0,01
	ЕГ	72,7±2,22	66,4±0,86	2,6	<0,05

АТ систолічний, мм. рт. ст.	КГ	129,6±1,93	123,6±1,72	2.3	<0,05
	ЕГ	130,4±3,15	117,4±0,91	4,0	<0,01
АТ діастолічний мм. рт. ст.	КГ	83,0±1,99	79,4±2,74	1.1	>0,05
	ЕГ	78,9±2,43	73,2±2,20	1,7	>0,05
Проба Генчі, сек	КГ	25,1±2,39	36,4±1,72	3.8	<0,01
	ЕГ	25,5±2,17	40,1±1,91	5,0	<0,001
Проба Штанге, сек	КГ	38,3±4,13	42,1±3,69	0.7	>0,05
	ЕГ	47,8±4,93	52,4±2,38	0,8	>0,05

Проаналізувавши підсумкові результати тестування функціонального стану жінок, було виявлено покращення показників в порівнянні з початковими. Протягом дослідження відбувалися їх позитивні зміни. Розглядаючи показники КГ, вірогідними виявились ЧСС (при $p < 0,01$), АТ систолічний (при $p < 0,05$) та проба Генчі (при $p < 0,01$). У результатах ЕГ покращення відбулося тих же показників, що й у КГ: вірогідними виявились ЧСС ($p < 0,05$), зменшення показника на 6,3 уд/хв; АТ систолічний ($p < 0,01$), зменшення показника на 13,0мм рт.ст.; проба Генчі ($p < 0,001$), покращення показника на 14,6с (табл. 3).

Отже, заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливає на фізичний та функціональний стан жінок, але треба більше часу для тримання найкращих результатів по усім показникам. Аналізуючи результати ЕГ можна сказати, що комплекс з елементами джиу-джитсу дійсно ефективний та навіть за такий невеликий термін він дав гарний результат, зміцнив фізичний та покращив функціональний стан жінок.

Висновок. Програма оздоровчого фітнесу з елементами джиу-джитсу ефективно діє на рівень фізичної підготовленості та функціонального стану жінок першого та другого зрілого віку.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з подальшим вивченням застосування елементів джиу-джитсу в оздоровчих напрямках фітнесу з елементами бойових мистецтв та їх впливу на організм жінок, удосконалення та модифікація розробленої програми з елементами джиу-джитсу.

Література

1. Антоненко-Миргородська А. М. Заняття фітнесом, як один із факторів реалізації творчого потенціалу студентської молоді. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти*, 2021. С. 115.
2. Гінзбург І., Тищенко, В. Джиу-джитсу як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України. *Єдиноборства*, 2023. Вип. 2 (28). С. 26–35.
3. Мороз О.О., Єремія Я.І., Дубець К.М. Ефективність впливу занять тай-бо аеробікою на фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку. *Інноваційна педагогіка: науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*, 2022. Вип. 44. С. 122–125.
4. Нагорна А. Ю., Андрєєва О. В., Лишевська В. М. Корекція показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла в процесі занять оздоровчим фітнесом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 129-135.
5. Рибачок Р. О., Проценко А. А., Суханова Г. П. Актуальність та перспективи розвитку фітнес-боксу в сучасних умовах функціонування системи оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 2021. Вип. 3 (133). С. 105-112.
6. Тулайдан, В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 139 с.
7. Bueno J. C. B., Andreato L. V., Silva R. B., Andrade, A. Effects of a school-based Brazilian jiu-jitsu programme on mental health and classroom behaviour of children from Abu Dhabi: a randomised trial. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2022. P. 1-16.
8. da Silva D. S., Silva C. M., de Oliveira D. L. Jiu-Jitsu feminino-De promessa a realidade mundial. *Ciência Atual-Revista Científica Multidisciplinar do Centro Universitário São José*, 2019. Vol.13. no.1.

Reference

1. Antonenko-Myrhorodska, A. M. (2021). Zaniattia fitnesom, yak odyin iz faktoriv realizatsii tvorchoho potentsialu studentskoi molodi. Aktualni problemy i perspektivy rozvytku fizychnoho vykhovannia ta sportu v zakladakh osvity, 115. [in Ukrainian].
2. Hinzburh, I. V., Tyshchenko, V. O., & Ivanov, K. (2021). Vykorystannia dzhyu-dzhytsu dlia pokrashchennia profesiinoi pidhotovky spivrobotnykiv politzii. Fizyчне vykhovannia ta sport, (3), 61-66 [in Ukrainian].<https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-3-09>

3. Moroz, O.O., Yermiia, Ya.I., & Dubets, K.M. (2022). Efektyvnist vplyvu zaniat tai-bo aerobikoiu na fizychnyi stan zhinok pershoho periodu zriloho viku. *Innovatsiina pedahohika: naukovyi zhurnal Prychornomorskoho naukovo-doslidnoho instytutu ekonomiky ta innovatsii*, (44), 122–125 [in Ukrainian].
4. Nahorna, A. Yu., Andrieieva, O. V., & Lyshevska, V. M. (2020). Korektsiia pokaznykiv fizychnoho stanu zhinok drugoho periodu zriloho viku z nadyshkovoiu masoiu tila v protsesi zaniat ozdorovchym fitnessom. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, (7(127), 129-135. [in Ukrainian]. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).25)
5. Rybachok, R. O., Protsenko, A. A., & Sukhanova, H. P. (2021). Aktualnist ta perspektyvy rozvytku fitnes-boksu v suchasnykh funktsionuvannia systemy ozdorovchoho fitnesu. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, (3(133), 105-112. [in Ukrainian]. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).21)
6. Tulaidan, V. H. (2020). Ozdorovchyi fitnes. [in Ukrainian].
7. Bueno, J. C. B., Andreato, L. V., Silva, R. B., & Andrade, A. (2022). Effects of a school-based Brazilian jiu-jitsu programme on mental health and classroom behaviour of children from Abu Dhabi: a randomised trial. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-16.
8. da Silva, D. S., Silva, C. M., & de Oliveira, D. L. (2019). Jiu-Jitsu feminino-De promessa a realidade mundial. *Ciência Atual–Revista Científica Multidisciplinar do Centro Universitário São José*, (13), (1).

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).12
УДК 37.011.3 – 051

**Грибан Г.П., доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Лайчук А.М., доктор філософії PhD, старший викладач,
Житомирський агротехнічний фаховий коледж;
Мичка І.В., кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Гарлінська А.М., кандидат біологічних наук, доцент,
завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Оксентюк Я.Р., кандидат біологічних наук,
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Опанчук Д.Р., викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Косенко Н.В., викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка.**

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ДО ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

У статті розкрито проблемні питання модернізації процесу підготовки майбутніх тренерів у закладах вищої освіти до формування особистості, здатної виконувати роль наставника у вихованні морально-вольових якостей в учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Доведено, що важливою умовою формування всебічно розвинутої особистості є належна її фізична підготовка, дотримання здорового способу життя, поєднання рухової активності з загальнолюдськими цінностями та морально-вольовими якостями. Мета статті полягає у визначенні рівня готовності майбутніх тренерів до виховання морально-вольових якостей в учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Компонентом формування готовності майбутніх тренерів до розвитку морально-вольових якостей учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл є педагогічні умови: 1) трансформація змісту підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти; 2) забезпечення позитивної мотивації до професійної діяльності майбутніх тренерів; 3) використання активних методів навчання у процесі професійної підготовки. Виховання морально-вольових якостей є невід'ємною частиною не тільки освітнього процесу, але й участі здобувача у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Ключові слова: морально-вольові якості, майбутній тренер, дитячо-юнацька спортивна школа, здобувач, учень.

Hriban Hryhoriy, Laichuk Andrii, Mychka Ivan, Harlinska Alla, Oksentiuk Yaroslava, Opanchuk Denys, Kosenko Nazar. Formation of future coaches' readiness to educate moral and volitional qualities in young athletes.

The article reveals the problematic issues of modernization of the process of future coaches' training in higher education institutions to form a personality capable of performing the role of a mentor in the education of moral and volitional qualities in pupils of children