



Радченко Ю. Основні положення концепції формування поясної системи оцінки рівня підготовленості у рукопашному бою. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2023. Том 11, № 10. С. 106-112. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i10-016>

Radchenko Yu. Osnovni polozhennia kontseptsii formuvannia poiasnoi systemy otsinky rivnia pidhotovlennosti u rukopashnomu boiu [Basic provisions of the concept of formation of the belt system for assessment of the level of training in hand-to-hand combat]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2023. Vol. 11, No 10. S. 106-112. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i10-016>

УДК 796.2.071.5

DOI: 10.31110/2616-650X-vol11i10-016

Юрій РАДЧЕНКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-8819-3104>

yuri_radchenko@ukr.net

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ ФОРМУВАННЯ ПОЯСНОЇ СИСТЕМИ ОЦІНКИ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У РУКОПАШНОМУ БОЮ

Анотація. У статті розглядається спроба обґрунтувати основні положення концепції формування поясної системи оцінки рівня підготовленості у рукопашному бою у процесі багаторічного вдосконалення.

Аналіз наявної наукової літератури довів, що у єдиноборствах та рукопашному бою зокрема є дві паралельні системи досягнення особистих результатів. Перший – перемога на змаганнях різного рівня, другий – складання іспитів та нормативів з різних напрямків, які підтверджують рівень підготовленості спортсменів і надають можливість отримання чергового поясу (поясна система). Змагальна діяльність, орієнтована на абсолютні спортивні результати та неухильне підвищення їх рівня. Реалізація цієї мети можлива лише за умов повсякденних багаторічних витрат часу та зусиль на спортивну діяльність. У результаті інтенсифікація тренувального процесу та змагальної діяльності, значне збільшення навантажень на організм спортсмена. Поясна система, в основному, направлена на опанування обширного технічного арсеналу виду спорту, зміцнення здоров'я та підвищення функціональних можливостей окремих систем організму, рівня загальної та професійної працездатності, поліпшення фізичного розвитку та підготовленості, оволодіння життєво необхідними прикладними вміннями та навичками, активний відпочинок, спілкування.

Дослідженням встановлено, що величезний масив наукового знання, який є у наявності з різних напрямків підготовки єдиноборців, на сьогодні у рукопашному бою не об'єднаний у цілісну систему. Результати досліджень дозволили сформулювати основні базові положення формування концепції поясної системи оцінки рівня підготовленості; сформувати систему наукових знань на основі інтеграції підготовки, урахування особливостей підготовки у рукопашному бою на різних стадіях багаторічного тренування. Запропонована концепція може значно збільшити кількість осіб, які займаються рукопашним боєм, зміцнити рівень військової (прикладної) підготовки населення та забезпечити стабільність розвитку системи багаторічної підготовки у спорті вищих досягнень.

Ключові слова: рукопашний бій; поясна система; кваліфікація; концепція; ранги (Кю), (Дан); чорний пояс.

Yuri RADCHENKO

National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-8819-3104>

yuri_radchenko@ukr.net

BASIC PROVISIONS OF THE CONCEPT OF FORMATION OF THE BELT SYSTEM FOR ASSESSMENT OF THE LEVEL OF TRAINING IN HAND-TO-HAND COMBAT

Abstract. The article examines an attempt to substantiate the main provisions of the concept of forming a belt system for assessing the level of preparedness in hand-to-hand combat in the process of multi-year improvement.

The analysis of available scientific literature proved that in martial arts and hand-to-hand combat, in particular, there are two parallel systems for achieving personal results. The first is victory in competitions of various levels, the second is passing exams and standards in various areas, which confirm the level of preparation of athletes and provide the opportunity to receive another belt (belt system). Competitive activity focused on absolute sports results and steady improvement of their level. Realization of this goal is possible only under the conditions of everyday multi-year spending of time and effort on sports activities. As a result, the intensification of the training process and competitive activity, a significant increase in the loads on the athlete's body. development and preparedness, mastering vital applied skills and abilities, active recreation, communication.

Research has established that the huge array of scientific knowledge that is available from various areas of martial arts training is currently not integrated into a coherent system in hand-to-hand combat. The results of the research made it possible to formulate the main basic provisions of the formation of the concept of the belt system for assessing the level of preparedness; to form a system of scientific knowledge based on the integration of training, taking into account the peculiarities of training in hand-to-hand combat at various stages of long-term training. The proposed concept can significantly increase the number of people engaged in hand-to-hand combat, strengthen the level of military (applied) training of the population and ensure the stability of the development of the multi-year training system in the sport of higher achievements.

Keywords: hand-to-hand combat; belt system; qualification; concept; ranks (Kyu), (Dan); black belt.

Постановка проблеми. Наявна система знань щодо традиційних підходів до побудови процесу підготовки в спортивних єдиноборствах доводить, що багатьох видах двобійів існує два можливі шляхи досягнення бажаного результату. Один - отримання чемпіонських титулів за рахунок перемоги у змаганнях, інший – отримання кваліфікаційних поясів за виконання певних складних технічних дій:

ката або тулі (певних зв'язок зі стійок, пересувань, ударних та захисних дій, а також техніки виконання рухових дій притаманним відповідним видам двобійів). Багаторічна система підготовки – це діяльність, яка спрямована на досягнення максимально можливого результату або перемогу на найбільших спортивних змаганнях та підвищення престижу спортсмена, команди, а на вищому рівні. Поясна система оцінки рівня підготовленості, в основному, націлена на опанування обширного технічного арсеналу виду спорту, зміцнення здоров'я та підвищення функціональних можливостей окремих систем організму, рівня загальної та професійної працездатності, поліпшення фізичного розвитку та підготовленості, оволодіння життєво необхідними прикладними вміннями та навичками, активний відпочинок, спілкування. Щадні режими тренування, відсутність інтенсифікації навантажень, притягують мільйонний людий до занять єдиноборствами.

Рукопашний бій – сучасний вид єдиноборств, який стрімко розвивається в Україні. Відмінною рисою рукопашного бою є паралельний розвиток спорту вищих досягнень та поясної системи, яка притаманна багатьом видам єдиноборств.

Аналіз науково-методичних публікацій з теорії та методики спортивної підготовки, довів наявність великого обсягу як теоретичного, так і експериментального матеріалу у кожному з вище представлених напрямків. Однак величезний масив наукового знання не об'єднаний у цілісну систему, в якій органічно пов'язані режими тренувальної роботи, функціональні резерви організму, вікові та статеві відмінності на різних етапах багаторічного тренування. Розуміння цього і визначило напрям дослідження.

Аналіз досліджень і публікацій. Для підвищення ефективності тренувального процесу у теорії спортивної науки проведено велику кількість робіт, присвячених питанням побудови оптимальної структури процесу багаторічного вдосконалення спортсменів [4, 10, 11, 13], періодизації тренувального процесу протягом року [23, 24], підготовки юних спортсменів [2, 18], моделювання та прогнозування у спорті [3, 12], індивідуалізації тренувального процесу [8, 9, 25], визначенню вікових меж етапів багаторічної підготовки [30]. На особливу увагу заслуговують дослідження українських науковців, які розглядають питання методологічного обґрунтування особливостей процесу підготовки спортсменів за різними напрямками [21].

Мета статті – обґрунтування основних положень концепції формування поясної системи оцінки рівня підготовленості у рукопашному бою у процесі багаторічного вдосконалення.

Методи дослідження. У ході роботи були використані такі методи: аналіз наукової та методичної літератури, нормативних документів, узагальнення, систематизація.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підходи до визначення поняття “концепція” у сучасній науці в цілому близькі за своїм змістовим наповненням. Але, у той же час, дане поняття дуже багатогранне, має безліч аспектів. Автор українського педагогічного словника С. Гончаренко зазначає, що “концепція” походить від лат. *conceptio*, що означає сукупність або систему. Тому педагогічну концепцію він тлумачить як “систему поглядів на те чи інше педагогічне явище, процес, спосіб розуміння, тлумачення якихось педагогічних явищ, подій; провідну ідею педагогічної теорії” [29]. “Електронний словник пізнавальних статей” концепцію трактує як “сукупність поглядів, що відображає певне розуміння сутності якого-небудь предмета чи явища та відношення до нього; сукупність принципів, які визначають напрям розвитку та способи вирішення поставлених завдань у рамках того чи іншого виду діяльності” [17]. Найбільш змістовно, на нашу думку, визначене поняття концепції у “Філософському словнику” [1], де подано три різних, зовсім не пов'язаних між собою аспекти, які вдало характеризують і пояснюють значення відповідного терміну:

- провідний задум, конструктивний принцип художнього, технічного та інших видів діяльності;
- обумовлюючий спосіб розуміння, трактування будь-чого, основна ідея систематичного підходу, основний погляд на предмет, процес чи явище;
- одна із форм наукового знання (поряд з ідеями, теоріями та ін.).

Концепція підготовки спортсменів виступає орієнтиром під час розробки стратегії спортивної діяльності. Розробка структури будь-якої педагогічної концепції здійснюється відповідно до таких положень:

- змістовна повнота концепції передбачає, що в її будові повинні відобразитися всі аспекти явища, що розкривається (методологічні, теоретичні та практичні) з відповідною логікою переходу від одного рівня знань до інших;
- концепція повинна відповідати загальним вимогам до теорії (складність, цілісність, цілеспрямованість, динамічність, достовірність) та структурно їй відповідати, що передбачає відображення у змісті концепції таких форм наукової реальності, як сукупність базових методологічних положень, система законів, закономірностей та принципів, моделей функціонування досліджуваного явища, процедур інтерпретації змісту теорії;

➤ структура концепції повинна включати самостійні за призначенням та взаємозумовлені за змістом розділи, що послідовно розкривають суть, природу явища, що вивчається, та способи підвищення ефективності його функціонування.

Концепція формування цілісного знання про поясню систему оцінки рівня підготовленості у процесі багаторічного вдосконалення є складною, цілеспрямованою, динамічною системою теоретико-методологічних та методико-технологічних знань про цілісне педагогічне знання, що базується на системному, інтегративно-діяльнісному та особистісно-орієнтованому підходах.

Системний підхід слід розглядати, як методологічний напрям у науці, до інструментарію якого відноситься сукупність принципів, прийомів, методів і моделей дослідження складних систем. Системний підхід базується на системному мисленні, яке полягає у дослідженні об'єктів, як цілісних утворень. Припускається, що вказані об'єкти є складовою частиною виділеної дослідником предметної галузі.

У фахових наукових роботах [10] розглядаються головні принципи системного підходу в аспекті проектування, де під "принципами" розуміються "...вихідне, яке не потребує доказів положення теорії":

➤ принцип багатоаспектності: будь-який об'єкт дійсності зазвичай розглядається у кількох аспектах опису, зокрема "...функціональному, конструкторському та технологічному";

➤ принцип ієрархічності означає, що "...структурування уявлень про об'єкти проектування здійснюється за ступенем детальності опису";

➤ принцип декомпозиції означає "...розбиття уявлень шкільного рівня на ряд складових частин (блоків) з можливостями роздільного (поблочного) проектування об'єктів на різних рівнях...";

➤ принцип багатомірності: будь-який об'єкт з точки зору складності можна моделювати деревом властивостей (показників) якості, внаслідок чого складна властивість підлягає декомпозиції на групу більш простих властивостей, які відносно незалежні одна від одної та відображають різні сторони складної властивості (корінь дерева));

➤ принцип цілісності "...формулюється як внутрішня єдність об'єкта, його автономність у навколишньому середовищі". Цілісність системного об'єкта визначається множиною його складових елементів, розгалуженістю зв'язків між ними та системоутворюючими факторами;

➤ принцип динамічності полягає у тому, що складні системні об'єкти змінюються у часі природним чином або за допомогою зовнішнього управління, що визначається як їх розвиток (прогресивний чи регресивний). "...цілісність будь-якої системи та її структури стає очевидною найчастіше тільки на тлі її змін у часі, коли зміна стану однієї з підсистем неминуче тягне за собою і зміну інших".

Інтегративно-діяльнісний підхід у дослідженні дозволяє здійснювати сукупність різних підходів, сукупність методів та принципів інтеграції суміжних дисциплін і, через це, формувати цілісності знання. Крім того, інтегративно-діяльнісний підхід у формуванні цілісного знання розглядає даний процес, як складну систему, цілісність якої досягається на основі інтеграції складових її елементів, які перебувають у взаємозв'язку та взаємодії [16].

Особистісно-орієнтований підхід постає, як теоретико-методологічна стратегія та тактика формування цілісного знання про систему багаторічного відбору спортсменів та орієнтацію їх підготовки у багаторічному процесі [5, 22]. Це базова ціннісна орієнтація системи загалом і спортсмена зокрема, яка визначає позиції у взаємодії із суб'єктами процесу формування цілісного знання. У рамках розроблюваних нами положень особистісно-орієнтований підхід виступає основним елементом даної системи, конструювання якої передбачає проблемність, комплексність впливу на особистість, використання знання про індивідуальні і вікові особливості суб'єктів та базується на принципах природної відповідності, гуманності, розвитку, самовизначення, індивідуальної творчої самореалізації.

Зазначимо, що особистісно-орієнтований підхід розглядається, як тактика, яка передбачає виявлення практичних аспектів вирішення проблеми на основі сукупності наукового досвіду. З погляду методології, особистісно-орієнтований підхід дозволяє виявити специфіку побудови діяльності учасників процесу на основі поваги до особистості та довіри до неї, визначити роль та місце суб'єктів у процесі підготовки, забезпечити розкриття та максимальне використання суб'єктного досвіду.

Для обґрунтування основних положень поясню системи оцінки рівня підготовленості ми визначили, що в умовах посилення конкуренції на спортивній арені на перший план вийшли постійно зростаючі обсяги та інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень, що в свою чергу істотно перевищує ресурси адаптаційних можливостей організму людини, і як наслідок суттєве зниження кількості осіб, які займаються видом спорту. Але, в світі єдиноборств, у розвинутих країнах світу існують системи підготовки спортсменів, які спрямовані на опанування технічного арсеналу та фізичний розвиток вихованців. Такий підхід дає можливість займатись єдиноборствами протягом багатьох років і значно зменшує відсів спортсменів, особливо на перших етапах спортивного

удосконалення. Необхідність створення тривалої системи підготовки для досягнення широти та обсягу охоплення населення заняттями єдиноборствами, підвищенню рівня фізичної підготовленості та володіння спеціально-прикладними навичками, потребує особливої уваги до поясної системи підготовки спортсменів, яка може стати фундаментальною основою спорту вищих досягнень та підвищення спеціального рівня готовності населення, що в свою чергу зміцнить обороноздатність держави.

У результаті дослідження також враховувались фундаментальні закономірності розвитку систем людини (шинкарук):

1. Гетерохронний характер розвитку різних ланок та систем організму, що забезпечують реалізацію рухової активності.
2. Синфазність періодів інтенсивного зростання елементів систем рухів та їх розбіжність із періодами прискореного розвитку структур.
3. Багаторівнева ритмічність розвитку систем моторики, їх елементів та структур.
4. Висока міра індивідуальності рухових проявів.

Дослідження були спрямовані на реалізацію основних положень нормативно-правових документів галузі «Фізична культура та спорт» – закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ (із змінами та доповненнями) [6]; Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, затвердженої Указом Президента України від 28.09.2004 р. № 1148/2004 [28]; Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року [14]; Воєнної доктрини України, від 2003 р. [7]; Постановою Кабінету міністрів України «Про затвердження Порядку проведення військової підготовки громадян України за програмою підготовки офіцерів запасу» від 1 лютого 2012 р. № 48 [15].

Уявлення про те, що поясна система оцінку рівня підготовленості на її різних стадіях має бути представлена у вигляді цілісної системи, знайшло відображення у запропонованій концепції формування поясної системи підготовки у процесі багаторічного вдосконалення.

Запропонована концепція може значно збільшити кількість осіб, які займаються рукопашним боєм, зміцнити рівень військової (прикладної) підготовки населення та забезпечити стабільність розвитку системи багаторічної підготовки у спорті вищих досягнень.

Мета концепції – обґрунтувати необхідність, умови та основні напрямки побудови поясної системи оцінки рівня підготовленості у рукопашному бою в Україні відповідно до сучасних тенденцій розвитку європейських та світових єдиноборств.

Завдання концепції:

- визначити нові підходи до організації навчально-тренувального процесу у поясній системі оцінювання рівня підготовленості юних рукопашників;
- обґрунтувати нову стратегію тренувальної практики у багаторічній підготовці юних рукопашників з урахуванням європейських та світових тенденцій;
- обґрунтувати сучасну технологію загальнодоступної спортивної підготовки юних рукопашників;
- визначити критерії оцінки ефективності поясної системи оцінювання рівня підготовленості.

Рациональна побудова поясної системи підготовки, спрямована на широту та обсяг охоплення населення заняттями рукопашним боєм, регулярність тренувань, підвищення рівня фізичної підготовленості, особисті спортивні результати, можлива за:

- взаємодію всієї системи загальнодоступного, дитячо-юнацького, резервного, адаптивного спорту та спорту вищих досягнень відповідно до сучасних надбань науки та практики;
- забезпечення всіх стадій багаторічного вдосконалення рівною увагою щодо необхідного матеріально-технічного та фінансового, кадрового, науково-методичного та медичного постачання; суворому розподілі функцій та можливостей різних державних, громадських організацій та особливих можливостей у вирішенні завдань залучення населення до занять рукопашним боєм, підвищення рівня спеціально-прикладної готовності, підготовки найближчого та віддаленого резерву збірних команд;
- забезпечення оптимального співвідношення засобів підготовки, полегшення тренувальних навантажень, для осіб, які займаються на різних стадіях, що передбачає постійне зменшення відсівання недостатньо перспективних спортсменів і приплив перспективних дітей;
- створення організаційних та методичних умов для несуперечливого та ефективного індивідуального розвитку;
- виявлених спортивно обдарованих дітей та ефективної реалізації їх можливостей у змагальній діяльності, орієнтованій на максимальні досягнення можливих результатів;

➤ врахування закономірностей спортивного відбору та напрямів орієнтації тренувального процесу для підвищення його ефективності в інтересах, як підготовки, так і фізичного виховання в системі дошкільної та шкільної освіти.

Методологічною основою забезпечення поясної системи підготовки спортсменів на різних стадіях є дотримання наступних принципів:

➤ мінімізація педагогічних, психологічних та організаційних помилок та упущень у процесі підготовки;

➤ безперервний контроль стану систем організму спортсмена у процесі виконання тренувальних та змагальних навантажень;

➤ оптимізація (з тенденцією до мінімізації) обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень та динаміки їх ритмів у тренувальному процесі на різних стадіях спортивної підготовки та окремих тренувальних занять;

➤ профілактика травм та захворювань у періоди інтенсивної підготовки до участі у кваліфікаційних виступах або змаганнях.

Організаційною основою є інтенсифікація розвитку спортивної науки та технологій за пріоритетними напрямками:

➤ пошук нових нетрадиційних технологій та альтернативних підходів до удосконалення структури та підвищення ефективності спортивної підготовки на різних стадіях тренувального процесу;

➤ формування ефективної системи інформаційно-аналітичного забезпечення процесів розвитку загальнодоступного спорту;

➤ удосконалення системи підготовки та перепідготовки кадрів на основі цілеспрямованої їх стимуляції, безперервної освіти та самоосвіти, формування потреби в джерелах систематичної інформації про науково-технологічні інновації у сфері професійної діяльності;

➤ вдосконалення положень, нормативно-правових актів, програм та навчальних планів, завдяки яким здійснюється підготовка спортсменів на різних стадіях багаторічного удосконалення, розробка критеріїв ефективності роботи організацій та тренерів, залучених зазначених факторів до багаторічної підготовки на її різних рівнях та ін.

Управління процесом підвищення ефективності поясної системи підготовки здійснюється на основі наступних принципів:

➤ концентрація зусиль вчених та спеціалістів на перспективних напрямках удосконалення поясної системи підготовки;

➤ зміцнення та розвиток інфраструктури забезпечення підготовки у загальнодоступному.

Висновки. Результати досліджень дозволили сформулювати основні базові положення формування концепції поясної системи оцінювання рівня підготовленості у рукопашному бою; сформувати систему наукових знань на основі інтеграції підготовки, врахування особливостей підготовки у рукопашному бою на різних стадіях багаторічного тренування. Запропонована концепція може значно збільшити кількість осіб, які займаються рукопашним боєм, зміцнити рівень військової (прикладної) підготовки населення, зменшити кількість травмувань та негативних наслідків на різні системи організму, забезпечити стабільність розвитку системи багаторічної підготовки у спорті вищих досягнень та збільшити кількість спортивного резерву.

Список використаних джерел

1. Андрущенко І.В., Вусатюк О.А., Линецький С.В., Шуба А.В. Філософський словник. К.: А.С.К., 2006. 1056 с.
2. Ахметов Р.Ф. Сучасні підходи до вдосконалення спортивної техніки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту 2012; 4; С. 9-11.
3. Воробійов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ : Олімп. літ., 2014. 190 с.
4. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі „Фізичне виховання і спорт”: підручник. Харків: „ОВС”, 2005. С. 123-132.
5. Дубасенюк О.А. Засади впровадження особистісно орієнтованого підходу у професійнопедагогічній підготовці майбутнього вчителя. Професійна педагогічна освіта: особистісно орієнтований підхід : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 14-40.
6. Закон України про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України. 17 листопада 2009 року. № 1724-VI.
7. Закон України «Про воєнну доктрину України» від 2003 р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/366136>.
8. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.
9. Козина Ж.Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: монографія. Харків: «Точка», 2009. 396с.

10. Костюченко М.П. Системний підхід у науці та в педагогічних дослідженнях. Ч. 2. Онтологія систем. Наукові праці Вищого навчального закладу «Донецький національний технічний університет». 2018. № 1 (22). URL: <http://surl.li/nkamo>.
11. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Під ред. (В 2-х т.). К.: Олімпійська література, 2008. Т. 1. с. 21-26.
12. Павленко Ю.О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ. : Олімп. л-ра, 2011. 310 с.
13. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. К. Перша друкарня, 2021; 704 с.
14. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року» від 1 березня 2017 р. № 11. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text>.
15. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення військової підготовки громадян України за програмою підготовки офіцерів запасу» від 1 лютого 2012 р. № 48. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/48-2012-%D0%BF#Text>.
16. Пушкарьова Т.О. топужева О.М. Інтегративно-діяльнісна педагогіка. Монографія. Київ. Педагогічна думка. 2019. 304 с.
17. Електронний словник пізнавальних статей. URL: <http://www.ymniki.ru/koncepciya.html>.
18. Тодорова В.Г. Проблеми підготовки спортивного резерву в умовах сучасних закладів позашкільної освіти. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Випуск 1 (130). Одеса, 2020. С. 45-49. <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2020-1-6>.
19. Указ Президента України «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту» від 21.10.2005. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text>.
20. Український педагогічний словник [уклад. Гончаренко С.]. К.: Либідь, 1997. 374 с.
21. Худолій, О.М. Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності людини. Доповідь І. Physical Education Theory and Methodology. 2010. (4), 19–34. <https://doi.org/10.17309/tmf.2010.4.617>.
22. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. К. 2013; 136 с.
23. Bompa T. O. Periodizacão teoria e metodologia do treinamento. Sao Paulo: Phorte Editora Ltd., 2002. 424 p.
24. Flynk C. Periodization: principles of training olympic coach (Colorado Springs). 1992. 2(4). P. 6—7.
25. Manolaki V. Modernizarea structurii și continutului procesului de antrenament feminin. Știința culturii fizice. 2011 №8/2. P.33-37.

References

1. Andrushchenko I.V., Vusatiuk O.A., Lynetskyi S.V., Shuba A.V. Filosofskyi slovnnyk. K.: A.S.K., 2006. 1056 s.
2. Akhmetov R.F. Suchasni pidkhody do vdoskonalennia sportyvnoi tekhniki. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu 2012; 4; S. 9-11.
3. Vorobiov M. I., Krutsevych T. Yu. Praktyka v systemi fizychnoi osvity : navch. posib. dlia studentiv VNZ fiz. vykhovannia i sportu. Kyiv : Olimp. lit., 2014. 190 s.
4. Hertsyk M.S., Vatsiba O.M. Vstup do spetsialnosti haluzi „Fizychnye vykhovannia i sport”: pidruchnyk. Kharkiv: „OVS”, 2005. S. 123-132.
5. Dubaseniuk O.A. Zasady vprovadzhennia osobystisno oriientovanoho pidkhodu u profesiinopedagogichnii pidhotovtsi maibutnoho vchytelia. Profesiina pedagogichna osvita: osobystisno oriientovanyi pidkhid : monohrafiia. Zhytomir : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2012. S. 14-40.
6. Zakon Ukrainy pro vnesennia zmin do Zakonu Ukrainy «Pro fizychnu kulturu i sport» ta inshykh zakonodavchykh aktiv Ukrainy. 17 lystopada 2009 roku. № 1724-VI.
7. Zakon Ukrainy «Pro voienno doktrynu Ukrainy» vid 2003 r. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/366136>.
8. Klymenko V. V. Psykholohiia sportu: Navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. K.: MAUP, 2006. 432 s.
9. Kozyna Zh.L. Indyvidualizatsiia pidhotovky sportsmeniv v irovnykh vydakh sportu: monohrafiia. Kharkiv: «Tochka», 2009. 396s.
10. Kostuchenko M.P. Systemnyi pidkhid u nautsi ta v pedagogichnykh doslidzhenniakh. Ch. 2. Ontolohiia system. Naukovi pratsi Vyshchoho navchalnoho zakladu «Donetskyi natsionalnyi tekhnichniy universytet». 2018. № 1 (22). URL: <http://surl.li/nkamo>.
11. Krutsevych T.Iu. Teoriia y metodyka fizychnoho vykhovannia. Pid red. (V 2-kh t.). K.: Olimpiiska literatura, 2008. T. 1. s. 21-26.
12. Pavlenko Yu.O. Naukovo-metodychne zabezpechennia pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti. Kyiv. : Olimp. l-ra, 2011. 310 s.
13. Platonov V.M. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia : pidruchnyk. K. Persha drukarnia, 2021; 704 s.
14. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy «Pro zatverdzhennia Derzhavnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2024 roku» vid 1 bereznia 2017 r. № 11. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text>.
15. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy «Pro zatverdzhennia Poriadku provedennia viiskovoi pidhotovky hromadian Ukrainy za prohramoiu pidhotovky ofitseriv zapasu» vid 1 liutoho 2012 r. № 48. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/48-2012-%D0%BF#Text>.
16. Pushkarova T.O. topuzova O.M. Intehratyvno-diialnisna pedagogika. Monohrafiia. Kyiv. Pedagogichna dumka. 2019. 304 s.
17. Elektronnyi slovnnyk piznavalnykh statei. URL: <http://www.ymniki.ru/koncepciya.html>.

18. Todorova V.H. Problemy pidhotovky sportyvnoho rezervu v umovakh suchasnykh zakladiv pozashkilnoi osvity. Naukovyi visnyk Pivdennoукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Випуск 1 (130). Odesa, 2020. S. 45-49. <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2020-1-6>.
19. Ukaz Prezidenta Ukrainy «Pro Natsionalnu doktrynu rozvytku fizychnoi kultury i sportu» vid 21.10.2005. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text>.
20. Ukrainnyi pedahohichnyi slovnyk [uklad. Honcharenko S.]. K.: Lybid, 1997. 374 s.
21. Khudolii, O.M. Biolohichni, psykhologo-pedahohichni zakonomirnosti rukhovoi diialnosti liudyny. Dopovid I. Physical Education Theory and Methodology. 2010. (4), 19–34. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2010.4.617>.
22. Shynkaruk O.A. Teoriia i metodyka pidhotovky sportsmeniv: upravlinnia, kontrol, vidbir, modeliuвання ta prohnozuvannia v olimpiiskomu sporti : navch. posib. K. 2013; 136 c.
23. Bompa T. O. Periofizacão teoria e metodologia do treinamento. Sao Paulo: Phorte Editora Ltd., 2002. 424 p.
24. Flynk C. Periodization: principles of training olympic coach (Colorado Springs). 1992. 2(4). R. 6—7.
25. Manolaki V. Modernizarea structurii și conținutului procesului de antrenament feminin. Știința culturii fizice. 2011 №8/2. P.33-37.