



Подрігало Л., Тимченко К. Обґрунтування професіограми у гирьовому спорті. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2025. Том 13, № 3. С. 70-76. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i3-011>.

Podrigalo L., Tymchenko K. Obgruntuvannya profesiohramy u hyrovomu sporti [Substantiation of the professionogram in weight lifting sports]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2025. Vol. 13, No 3. S. 70-76. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i3-011>.

УДК 613.731/.735

DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i3-011

Леонід ПОДРІГАЛО

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-7893-524X>

leonid.podrigalo@gmail.com

Костянтин ТИМЧЕНКО

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

<https://orcid.org/0009-0003-0850-6006>

kostym.ms@gmail.com

ОБґРУНТУВАННЯ ПРОФЕСІОГРАМИ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Анотація. Професіографічний аналіз є провідною ланкою сучасного професійного відбору та складовою частиною комплексу заходів, які дозволяють підвищити ефективність виробничої діяльності. Кратність та тривалість занять спортом дозволяє вважати спортсменів окремою професійною групою. Це обумовлює необхідність практичного застосування професіографічних підходів у спортивній галузі. Мета дослідження: обґрунтування та розробка професіограми у гирьовому спорті як базису для спортивного відбору та моніторингу функціонального стану спортсменів. Гирьовий спорт відноситься до важкої та напруженої діяльності. Це встановлено за допомогою наявних критеріїв фізіології та медицини праці. Провідними системами для досягнення успіху у гирьовому спорті є стан опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Вони повинні оцінюватися при професіографічному аналізі. Виділено основні «виробничі несприятливі чинники» гирьового спорту. Ці чинники потрібно враховувати при моніторингу для оптимізації стану спортсменів. Обґрунтовано батарею тестів для професіографічної характеристики гирьового спорту. До них відносяться хронометраж тренувальної та змагальної діяльності, антропометричне дослідження плечового поясу, верхніх та нижніх кінцівок, фізіометричне обстеження та розробка індексів на підставі цих показників, оцінка соматотипу за допомогою біоімпедансного методу, вивчення фізичної підготовленості, гоніометрія основних суглобів кінцівок, психофізіологічні методики, психологічний тест ТПАНС, що дозволяє оцінити динаміку провідних складових психічного статусу, методики, що дозволяють оцінювати адаптаційний потенціал спортсмена, його функціональні резерви, толерантність до навантажень. Практичне застосування зазначеної батареї є базисом для спортивного відбору та моніторингу функціонального стану спортсменів.

Ключові слова: гирьовий спорт; професіографічний аналіз; моніторинг стану спортсменів.

Leonid PODRIGALO

Kharkiv State Academy Physical Culture, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-7893-524X>

leonid.podrigalo@gmail.com

Kostiantyn TYMCHENKO

Kharkiv State Academy Physical Culture, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0003-0850-6006>

kostym.ms@gmail.com

SUBSTANTIATION OF THE PROFESSIONIOPROGRAM IN WEIGHT LIFTING SPORTS

Abstract. Profesiographic analysis is a leading link in modern professional selection and an integral part of a set of measures that increase production activities' efficiency. The frequency and duration of sports activities allow athletes to be considered a separate professional group. This necessitates the practical application of professioniographic approaches in the sports industry. The purpose of the study: to substantiate and develop a professioniogram in kettlebell sports as a basis for sports selection and monitoring athletes' functional state. Kettlebell sports are heavy and intense activities. This was established using the existing criteria of physiology and occupational medicine. The leading systems for achieving success in kettlebell sports are the state of the musculoskeletal system, cardiovascular, respiratory, and nervous systems. They should be assessed during professioniographic analysis. The main "unfavorable production factors" of kettlebell sports are identified. These factors should be considered when monitoring to optimize the condition of athletes. A battery of tests for professioniographic analysis of kettlebell sports is substantiated. These include timing of training and competitive activities, the anthropometric study of the shoulder girdle upper and lower extremities, physiometric examination and development of indices based on these indicators, assessment of somatotype using the bioimpedance method, study of physical fitness, goniometry of the main joints of the extremities, psychophysiological methods, psychological test TPANS, which allows assessing the dynamics of the leading components of mental status. These methods allow for assessing the athlete's adaptive potential, functional reserves, and tolerance to loads. The practical application of the specified battery is the basis for sports selection and monitoring athletes' functional state.

Keywords: weightlifting; professioniographic analysis; monitoring of the state of athletes.

Постановка проблеми. Професіографічний аналіз є провідною ланкою сучасного професійного відбору та складовою частиною комплексу заходів, які дозволяють підвищити ефективність виробничої діяльності. За допомогою професіографії стає можливою оптимізація цієї діяльності, яка реалізується шляхом аналізу якостей кандидата на певну професію та з'ясуванням

ступеню їх відповідності професійним вимогам. Основні поняття та сутність професіографії наведено у роботах [1,15]. Підкреслено надзвичайно важливе значення системи оцінки та відбору персоналу, потреба у вдосконаленні підбору персоналу. Практичне впровадження запропонованих підходів забезпечить зростання ефективності виробничої діяльності.

На сьогодні професіографічні підходи достатньо розповсюджені у професійній орієнтації та відборі. Особливого значення вони набувають при використанні у осіб, професії яких пов'язані із певним ризиком (військовослужбовці, фахівці силових структур, працівники МНС тощо)[1,6,7,9]. У дослідженні Корсун С.І., Якимішина Л.І. [7] наводиться професіограма детектива національного антикорупційного бюро України. Вона містить основні складові характеристики професії, до яких віднесено основні функціональні обов'язки, санітарно-гігієнічні умови діяльності та безпеки праці, організація і режим праці, основні види професійних захворювань. Результатом роботи стало визначення основних вимог професії безпосередньо до працівника, вимог до освітньої та спеціальної підготовки, з'ясування протипоказань щодо виконання професійних обов'язків.

В іншій роботі [6] сформовано «Єдиний перелік професійно важливих психологічних якостей кандидатів на посади кримінальних аналітиків». Експертна оцінка професійно важливих якостей дозволила створити професіограму та методику професійно-психологічного відбору на такі посади.

Структура професійної діяльності та професійно важливі якості офіцерів технічного профілю розглянуті в роботі [9]. Підкреслено наявність особливих та екстремальних умов службово-бойової діяльності, що обумовлює певні вимоги до їх професійної мотивації. Для забезпечення успішної діяльності суттєвого значення мають рівень стресогенності, організаційні здібності, відповідальність, певним психологічним складовим особистості. На підставі професіографічного аналізу з'ясовані найбільш значущі якості:

- адекватний аналіз ситуації, що відбулась (розвинені аналітичні та прогностичні якості, технічний досвід, пам'ять в єдності її постійних та оперативних складових);
- пошук і знаходження оптимального варіанту дій (загальний розвиток мислення - гнучкість та широта мислення, розвинута рефлексія);
- здатність прийняти відповідальність на себе, розумний рівень ризику та відповідальності за наслідки дій, (мотивація досягнення, внутрішній локус контролю);
- достатню надійність та безпомилковість діяльності (досвід, емоційно-вольова стійкість, регуляторні здібності).

Професіографічний аналіз діяльності фахівців цивільного захисту здійснено у [8]. Із застосуванням авторського підходу створено модель діяльності, яка ґрунтується на принципі її ізоморфізму у двох основних формах – імпліцитній (відтворення функціональних вимог, яким повинен відповідати фахівець), і експліцитній (який відтворює перелік відповідних професійно важливих якостей, знань, умінь та навичок для цього фахівця).

Кратність та тривалість занять спортом дозволяє вважати спортсменів окремою професійною групою, що обумовлює необхідність практичного застосування професіографічних підходів у спортивній галузі. Саме це й обумовило обрання напрямку дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальні засади використання професіографії у спорті наведені у дослідженні Подрігало О.О. [13]. Їх практичною реалізацією стало створення професіограм окремих спортивних спеціальностей. На цей час проведені дослідження дозволили створити професіограми кіберспортсменів [14], стрільців із луку [10], кікбоксерів [11] та спортивних танцюристів [17].

Професіографічні підходи використовувалися при дослідженні професійної готовності майбутнього фахівця із фізичної культури [3]. Проведений змістовний аналіз поняття «готовність» дозволив виділити його основні складові елементи, реалізація яких дозволяє забезпечити високу якість діяльності фахівця.

Подібні результати наводяться у дослідженні [4]. Автором розроблена професіограма для здійснення професійного відбору абітурієнтів у ВНЗ фізкультурного спрямування. Вона може застосовуватися як кваліфікаційна характеристика представника означеного фаху та містить сукупність професійно значущих якостей, здібностей, знань, умінь і навичок для формування професійної мобільності майбутніх учителів фізичної культури. Вони дозволяють ефективно виконувати вимоги професії, одержувати задоволення від праці та необхідний для суспільства результат. Водночас дана модель не стільки відображає окремі сторони і якості спеціаліста, скільки являє собою еталон майбутнього вчителя фізичної культури, до досягнення якого необхідно прагнути в процесі практичної діяльності вузівського викладання.

Однак у науковому супроводі гирьового спорту (ГС) дотепер відсутні роботи, присвячені професіографічному аналізу, що й обумовило актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження: обґрунтування та розробка професіограми у гирьовому спорті як базису для спортивного відбору та моніторингу функціонального стану спортсменів.

Методи дослідження. Методика побудування професіограми, як підґрунтя нормативного прогнозу успішності та спортивного відбору викладена у [12]. Визначення важкості та напруженості спортивної діяльності здійснено за допомогою діючих критеріїв фізіології та медицини праці [5]. У якості основної інформації застосовано власні та літературні відомості, присвячені дослідженню стану спортсменів гирьовиків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розробка професіограми реалізується згідно з певною методологічною схемою [12]. З урахуванням спортивної специфіки вона має наступний вигляд: вид спорту → професійно значущі вимоги до спортсмена → професійно важливі якості (ПВЯ) → рівень вимог до відповідних виду спорту психофізіологічних властивостей (ПФВ) → методи дослідження → ранжування рівня розвинутості ПФВ → норми оцінки ПВЯ → психограма → відбір і адаптація спортсмена → прогнозування його майстерності і успішності → види і форми корекції і оптимізації.

Виходячи із принципової схеми професіографії, розглядаючи ГС як професійну діяльність, стає можливим виділення таких основних напрямків досліджень:

- оцінка характеру та особливостей діяльності для збереження оптимальної працездатності спортсменів, профілактики перевтоми;
- визначення основних «професійних шкідливостей» для гирьовиків – для оптимальної регламентації його діяльності, максимально можливої їхньої корекції;
- виділення функціональних систем, задіяних у роботі, обґрунтування використання інформативних та адекватних методик для їх вивчення та оцінки.

Реалізація першого напрямку може бути здійснена із застосуванням наявних фізіолого-гігієнічних критеріїв важкості та напруженості праці [5,12]. Впровадження методології гігієни та фізіології праці у спортивному контексті на цей час достатньо обґрунтовано. Так, Verow P. [21] ілюструє сучасну тенденцію щодо поєднання спортивної медицини та медицини праці. Правомірність такої інтеграції є найбільш зрозумілою на прикладі спортивних травм, коли можуть використовуватися повномасштабні реабілітаційні та профілактичні заходи, чітко розроблені саме у медицині праці. Naghavi SR. [16] надає добірку досліджень на користь плідності застосування доктрин спортивної медицини у медицині праці та наголошує на оригінальності підходу P. Verow до цієї проблеми.

Функціональну напругу організму при виконанні праці схематично можна представити як дві сторони – енергетичну та інформаційну. Перша переважає у випадку фізичної праці, друга – переважно розумової праці. Навантаження на організм при праці, яка потребує м'язових зусиль і відповідного енергетичного забезпечення, фахівці у галузі фізіології та гігієни праці кваліфікують як важкість праці. Відповідно до діючих нормативних документів [5], важкість (тяжкість) праці визначається як характеристика трудового процесу, що відображає рівень загальних енергозатрат, переважне навантаження на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну та інші системи, при оцінці важкості враховують фізичне динамічне навантаження, масу вантажу, що піднімається і переміщується, загальну кількість стереотипних робочих рухів, величину статичного навантаження, робочу позу, переміщення у просторі.

Аналіз важкості діяльності спортсменів у ГС дозволяє оцінити її як важку (клас 3.2). На користь цього свідчить рівень загальних енерговитрат, який перебільшує 400 Вт. ГС характеризується високим загальним фізичним навантаженням (за участю м'язів рук, тулуба, ніг). Маса вантажу, що підіймається та переміщується вручну під час виконання спортивних вправ у ГС, складає (залежно від виду вправи) у середньому 5000 – 6000 кг.

Аналіз робочої пози під час виконання спортивних вправ доводить, що спортсмен-гирьовик періодично перебуває в незручній та/або фіксованій позі від 25% до 50% часу. Це пов'язано з тим, що саме фіксація підйому гирі дозволяє ствердити результат, але і суттєво підвищує важкість діяльності. Залежно від виду виконання вправи (поштовх, ривок) кількість вимушених нахилів тулубу складає в межах 101-300, що також є ствердженням важкості роботи.

Напруженість праці – це характеристика трудового процесу, що відображає навантаження переважно на центральну нервову систему, органи чуттів, емоційну сферу працівника. Вона характеризує навантаження на організм при праці з інтенсивною роботою мозку з отримання, та переробки інформації. До показників, що характеризують напруженість праці, належать інтелектуальні, сенсорні, емоційні навантаження, ступінь монотонності навантажень, режим роботи, тривалість зосередження уваги або щільність сигналів.

Рівень напруженості праці у ГС за інтелектуальним навантаженням повинен бути оцінений як середній. Зміст роботи у ГС представляє собою рішення простих альтернативних завдань згідно з інструкцією (підйом гирі максимальну кількість разів). Сприймання інформації та її оцінка також характеризують середній рівень навантажень. Під час виконання вправ гирьовик певною мірою контролює результати інших спортсменів та відповідно до них вносить корективи у тактику власного виступу. За критерієм «Розподіл функцій за ступенем складності завдання» діяльність варіює між оптимальним («Обробка та виконання завдання») та допустимим рівнем напруженості («Обробка,

виконання завдання та його перевірка»). Цей критерій дозволяє певною мірою диференціювати рівень майстерності спортсменів ГС. Для спортсменів рівня масових розрядів характерний перший варіант, для вищого рівня підготовки – другий. Це пов'язано із розвитком у більш досвідчених гірників тактичного мислення, коли впродовж виступу. Залежно від результатів суперників, можуть змінюватися такі показники як темп і швидкість підйомів гирі. Те ж саме можна зауважити і за характером виконуваної роботи. Вона відповідає середньому рівню напруженості: «Робота за встановленим графіком з можливим його коригуванням під час діяльності».

Із сенсорних навантажень для ГС має значення лише один критерій – «Тривалість зосередження уваги (в % від часу зміни)». Але за ним спортивна діяльність повинна бути оцінена як напружена, оскільки спортсмен знаходиться у стані напруги фактично увесь час. Навантаження на аналізатори (зоровий, слуховий, голосовий апарат тощо) не мають суттєвого впливу на функціональний стан спортсменів гірників.

Рівень емоційних навантажень у ГС також повинен бути оцінений як характерний для напруженої праці, оскільки відповідає рівню «Є відповідальним за функціональну якість основної роботи (завдання). Вимагає виправлень за рахунок додаткових зусиль всього колективу (групи, бригади тощо)». У контексті, що розглядається, цей критерій повинен бути витлумачений як індивідуальна відповідальність спортсмена за власний результат разом із колективною відповідальністю за результат всієї команди.

Ще одним важливим компонентом напруженості є монотонність навантажень за цим критерієм ГС повинен бути оцінений як важкий за усіма критеріями. Вправи в ГС передбачають підйом гирі, причому ця операція виконується багаторазово протягом 10 хвилин. Кількість елементів виконання вправи не перебільшує 5, а тривалість виконання цих операцій, що повторюються, складає не більше 5 сек. Виробнича обстановка характеризується монотонністю, оскільки передбачає виконання лише однієї операції – підйому гирі певним способом.

Таким чином, напруженість діяльності у ГС за деякими критеріями є середньою, а за іншими – напруженою. Згідно із критеріями медицини праці [5], при наявності різних рівнів оцінки загальний висновок встановлюється по більш вираженому впливу на організм людини. Тобто, спортивна діяльність у ГС повинна бути оцінена як важка та напружена праця. Це потребує врахування при здійсненні моніторингу стану спортсменів, реалізації заходів, спрямованих на оптимізацію адаптаційного потенціалу, збільшення рівня таких фізичних якостей, як сила, витривалість, профілактику спортивних травм.

У якості основних органів і систем, дослідження яких буде актуальним для побудови професіограми ГС, повинен розглядатися, насамперед, опорно-руховий апарат, що забезпечує виконання рухів. За рахунок цих рухів реалізуються основні фізичні якості. З'ясовані важкість та напруженість діяльності у ГС обумовлюють необхідність дослідження серцево-судинної, дихальної і нервової систем, що є основними складовими адаптаційного потенціалу спортсмена.

У якості основних «виробничих несприятливих чинників» ГС, які можуть сприяти травмам та порушенням здоров'я, можуть бути виділені наступні:

- необхідність дотримання певної пози при підйомі гирі та велике навантаження на попереки, особливо виражене при виконанні поштовху;
- значне фізичне навантаження на основні м'язові групи кінцівок та тулубу, суглоби кінцівок;
- велике навантаження на кисть та м'язи передпліччя, що забезпечують хват;
- значне навантаження на адаптаційні механізми обумовлене тривалим виконанням спортивних вправ;
- підвищена небезпека травматизму, обумовлена порушенням техніки підйому та іншими факторами.

Формування батареї тестів для оцінки стану спортсменів ГС, аналізу професійно важливих якостей є центральною складовою частиною професіограми. За допомогою таких тестів стає можливою оцінка стану людини з позицій можливості досягнення успіху у цьому виді спорту. Цьому присвячена достатньо велика кількість робіт. Так, у статті [19] обґрунтовано модельні характеристики підготовленості спортсменів, які займаються гірським спортом, досліджено показники фізичної підготовленості, функціональні можливості та основні технічні характеристики гірських спортсменів різної кваліфікації. Визначено, що значущими компонентами фізичної підготовленості у гірському спорті є витривалість, гнучкість, сила м'язів ніг і спини; функціональної підготовленості – функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем; технічної підготовленості – тривалість статичних фаз та кутові характеристики змагальних вправ.

В роботі [20] рівень фізичної підготовленості гірників перевіряли за такими тестами: біг 100 м, підтягування на перекладині, біг 3 км, подолання смуги перешкод (400 м), комплексна силова вправа, нахил тулуба вперед у положенні сидючи, утримуючи тіло в горизонтальному положенні. Найбільш помітний позитивний вплив заняття гірським спортом мали на розвиток силових якостей,

статичної витривалості м'язів, витривалості та гнучкості. Але тести, що використовувалися, є загальними, вони не відображають специфіку ГС, що суттєво знижує ефективність аналізу.

Заслугує уваги наявний спосіб відбору спортсменів для занять ГС, захищений патентом України [2], у якому запропонована батарея тестів більш специфічних для ГС. Згідно винаходу, спеціальна силова витривалість оцінюється по кількості присідань зі штангою, вага якої складає 32-64 кг, залежно від віку, сила кисті - по кистьовій динамометрії, гнучкість ліктьового суглоба - по максимально можливому його розгинанню, гнучкість плечового суглоба - по ступені захоплення рук за спиною, загальна витривалість - за допомогою 12 хвилинного тесту Купера. Автори запропонували спеціальну шкалу оцінки результатів тестів, за допомогою якої можливо оцінити придатність людини до занять ГС.

У роботі [18] було проаналізовано вплив занять ГС на рівень професійно важливих психологічних якостей, емоційний стан та розумову працездатність курсантів у процесі навчання. У якості інструментів були використані наступні методики: тест на знаходження чисел (розподіл та обсяг уваги, емоційна стійкість), методика оперування числами (короткочасна та мимовільна пам'ять), методика «Складні асоціації» (особливості мислення), коректурна проба Бурдона-Анфімова (концентрація уваги, розумова працездатність), методика Д. Спілбергера, Дж. Л. Ханіна (ситуаційна тривожність), методика А. Вессмана та Д. Ріка (самооцінка емоційного стану). Підбір батареї тестів повинен бути оцінений як прийнятний у дослідженнях такої спрямованості, але тести також є неспецифічними, їх інформативність невелика, вони оцінюють різні складові психоемоційного стану, коли є потреба у комплексній інтегральній оцінці.

Звертає на себе увагу явна недостатність робіт, у яких досліджується стан адаптаційного потенціалу спортсменів ГС. Як зазначалося раніше, цей вид спорту характеризується великою важкістю, що викликає значний тиск на функціональний стан. А зростання функціональних можливостей спортсменів повинно бути визнано важливим предиктором успішності у ГС і враховуватися при моніторингу стану гирьовиків. Тому дослідження стану серцево-судинної, дихальної системи повинно бути обов'язковим компонентом батареї тестів, що формується. Наявні розробки дозволяють рекомендувати для цього визначення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, життєвої ємності легенів та індексів, що розраховуються на їх підставі [12].

Таким чином, наявні літературні відомості та власні результати дозволяють запропонувати для професіографічної характеристики ГС використання наступних методик:

- хронометраж тренувальної та змагальної діяльності, що дозволяє визначити загальну та моторну щільність тренувань та змагань, оцінити основні види діяльності, характеризувати її інтенсивність та напруженість;
- антропометричне дослідження плечового поясу, верхніх та нижніх кінцівок – основні повздовжні розміри та периметри, фізіометричні показники та індекси на їх підставі (кистьова динамометрія у статичному та імпульсному режимах, життєва ємність легенів) для оцінки фізичного розвитку, виділення показників, важливих для відбору;
- оцінка соматотипу за допомогою біоімпедансного методу є важливою для моніторингу стану спортсменів, оцінки ефективності тренувань та змагальної готовності;
- вивчення фізичної підготовленості – тести для оцінки загальної та силової витривалості;
- гоніометрія основних суглобів кінцівок дає відомості про амплітуду рухів у них, збільшення якої дозволяє оптимізувати біомеханічні показники;
- психофізіологічні методики – тепінг-тест, відчуття ритму, які дозволяють оцінити стан нервової системи;
- психологічний стан – тест ТПАНС, що дозволяє оцінити динаміку провідних складових психічного статусу (тривожності, працездатності, активності, самопочуття та настрою), для аналізу стану психологічної стійкості;
- методики, що дозволяють оцінювати адаптаційний потенціал спортсмена, його функціональні резерви, толерантність до навантажень, динаміка ЧСС та артеріального тиску впродовж тренування та циклів підготовки.

Перспективним шляхом є впровадження елементів гейміфікації у дослідження функціонального стану спортсменів ГС. За допомогою мобільних додатків, спеціальних програмних гаджетів суттєво покращується можливість отримання інформації щодо стану спортсменів, її аналіз та обґрунтування й розробка необхідних корегувальних заходів.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведені дослідження дозволили обґрунтувати та розробити професіограму у гирьовому спорті. За допомогою наявних критеріїв фізіології та медицини праці з'ясовано, що гирьовий спорт відноситься до важкої та напруженої діяльності. Професіографічний аналіз повинен відбивати стан опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Виділено основні «виробничі несприятливі чинники» гирьового спорту, які потрібно враховувати при реалізації моніторингу для оптимізації стану

спортсменів. Обґрунтовано батарею тестів для оцінки професійно значущих якостей гирьового спорту. Практичне застосування зазначеної батареї є базисом для спортивного відбору та моніторингу функціонального стану спортсменів. Перспективи подальших досліджень полягають у створенні методики, яка дозволяє інтегрально оцінювати якість підготовки спортсменів і прогнозувати їх успішність.

Список використаних джерел

1. Ануфрієв М.І., Ірхін Ю.Б., Курко М.Н., Нещерет Т.В., Омельченко С.В., Синявський В.В., Шаповалов О.В. *Професіографічна характеристика основних видів діяльності в органах внутрішніх справ України (кваліфікаційні характеристики професій, професіограми основних спеціальностей)*: Довідковий посібник. Київ: МВС України; КІВС. 2013. 80 с.
2. Галашко О.І., Галашко М.І. Спосіб відбору спортсменів для занять гирьовим спортом. *Деклараційний патент України* № 33518, UA, П7: 63 В 17/00- 23/035.
3. Гаркуша С.В. Професійна готовність майбутнього фахівця фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: сутність та структура. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. 2014. 3К(44). С. 175-179.
4. Денисенко Н.Г. Професіографічний підхід як складова формування професійної мобільності майбутніх учителів фізичної культури. *Scientific Journal Virtus*. 2017, №17. С. 100-104.
5. ДСанНіП «Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0472-14#Text>.
6. Кіреєва О., Треус А. Методика професійно-психологічного відбору кандидатів для проходження служби в підрозділах кримінального аналізу. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2018. № 3(11). С. 73-92.
7. Корсун С.І., Якимишина Л.І. Професіографічний опис діяльності детектива національного антикорупційного бюро України. *Габітус*. 2020. №14. С.244-249. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.41>.
8. Кришталь М.А., Садковий В.П., Снісаренко А.Г. *Професіографічний аналіз діяльності начальників караулів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України*. Х. – Черкаси: АПБ. 2011. 229 с.
9. Назаров О.О., Кучеренко С.М., Кучеренко Н.С. Професіографічний аналіз службово-бойової діяльності офіцера технічного профілю. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. № 20. С. 118-126.
10. Подрігало, Л. В., Галашко, М. М., Галашко, М.І., Ровна, О. ОА. Аналіз армспорту із використанням професіографічних підходів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. №129 (1). С. 203-205.
11. Подрігало, Л.В., Володченко, О.А. Професіографічний аналіз діяльності кікбоксерів. *Вісник Прикарпатського університету*. 2017. №25-26. С. 241-248.
12. Подрігало Л.В., Подрігало О.О. *Теорія та методика медико-біологічних наукових досліджень в спорті*. Харків. ТОВ «ПромАрт». 2019. 122 с.
13. Подрігало О.О. *Теоретико-методичні засади прогнозування успішності спортивної діяльності на етапах базової підготовки*. Автореф. дис... доктора наук з фізичного виховання та спорту. 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2020. 44 с.
14. Пятисоцька С. С., Подрігало Л.В. Професіографічний аналіз спортивної діяльності кіберспортсменів, що спеціалізуються у різних ігрових жанрах. *Sport Games*. 2024. Vol. 1(31). Pp. 51-64. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.05>.
15. Moskalevich G. N. Concept, Essence and Significance of Professionography in the system of Personnel Selection. *Journal of Employment and Career*. 2022. Vol. 1(1). Pp. 61-71. <https://doi.org/10.56414/jeac.2022.4>.
16. Naghavi SR. Sports medicine concept in occupational medicine. *Occupational medicine*. 2007. Vol. 57(2). P. 152. <https://doi.org/10.1093/occmed/kql152>.
17. Podrihalo O., Guo Xiaohong, Podrigalo L., Podavalenko, O. Halashko O. Substantiation of the professiographic model of sports dances. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2022. Vol. 26(1). Pp. 27-32. <https://doi.org/10.15391/sns.2022-1.005>.
18. Prontenko K., Griban G., Liudovyk T., Kozibroda L., Tkachenko P., Kostyuk Y., Zhukovskiy Y. Influence of kettlebell lifting classes on the level of professionally important psychological qualities and the emotional state of cadets from higher military educational institutions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18. Pp. 1055-1059. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2157>.
19. Prontenko K., Griban G., Plachynda T., Mychka I., Khurtenko O., Semeniv B., ... Puzdymir M. Model characteristics of sportsmen' preparedness in kettlebell lifting. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2020. Vol. 12(3). Pp. 92-102. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.12.3.09>.
20. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Y., Zhukovskiy Y. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17(4). Pp. 2685-2689. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.04310>.
21. Verow P. Sports and occupational medicine: two sides of the same coin? *Occupational Medicine*, 2006. Vol. 56 (4). Pp. 224-225. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqj027>.

References

1. Anufriiev M.I., Irkhin Yu.B., Kurko M.N., Neshcheret T.V., Omelchenko S.V., Syniavskiy V.V., Shapovalov O.V. *Profesiohrafichna kharakterystyka osnovnykh vydiv diialnosti v orhanakh vnutrishnikh sprav Ukrainy (kvalifikatsiini kharakterystyky profesii, profesiohramy osnovnykh spetsialnostei)* : Dovidkovyi posibnyk. Kyiv : MVS Ukrainy; KIVS. 2013. 80 s.
2. Halashko O.I., Halashko M.I. Sposib vidboru sportsmeniv dla zaniat hyrovym sportom. *Deklaratsiinyi patent Ukrainy* № 33518, UA, P7 : 63 V 17/00- 23/035.
3. Harkusha S.V. Profesiina hotovnist maibutnoho fakhivtsia fizychnoho vykhovannia do vykorystannia zdorov'iazberezhuvalnykh tekhnolohii: sutnist ta struktura. *Naukovyi chasopys NPU im. M.P.Drahomanova*. 2014. 3K(44). S. 175-179.
4. Denysenko N.H. Profesiohrafichniy pidkhid yak skladova formuvannia profesiinoi mobilnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury. *Scientific Journal Virtus*. 2017, №17. S. 100-104.
5. DSaNiP «Hihienichna klasyfikatsiia pratsi za pokaznykamy shkidlyvosti ta nebezpechnosti faktoriv vyrobnychoho seredovyscha, vazhkosti ta napruzhenosti trudovoho protsesu». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0472-14#Text>.
6. Kireieva O., Treus A. Metodyka profesiino-psykholohichnoho vidboru kandydativ dla prokhozhenia sluzhby v pidrozdilakh kryminalnoho analizu. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy*. 2018. № 3(11). S. 73-92.
7. Korsun S.I., Yakymyshyna L.I. Profesiohrafichniy opys diialnosti detektyva natsionalnoho antykoruptsiinoho biuro Ukrainy. *Habitus*. 2020. №14. S.244-249. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.41>.
8. Kryshal M.A., Sadkovyi V.P., Snisarenko A.H. *Profesiohrafichniy analiz diialnosti nachalnykh karauliv operatyvno-riativnoyi sluzhby tsyvilnoho zakhystu MNS Ukrainy*. Kh. – Cherkasy: APB. 2011. 229 s.
9. Nazarov O.O., Kucherenko S.M., Kucherenko N.S. Profesiohrafichniy analiz sluzhbovo-boiovoi diialnosti ofitsera tekhnichnoho profilu. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. 2016. № 20. S. 118-126.
10. Podrihalo, L. V., Halashko, M. M., Halashko, M.I., Rovna, O. OA. Analiz armsporta iz vykorystanniam profesiohrafichnykh pidkhodiv. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. 2015. №129 (1). S. 203-205.
11. Podrihalo, L.V., Volodchenko, O.A. Profesiohrafichniy analiz diialnosti kikkokseriv. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*. 2017. №25-26. S. 241-248.
12. Podrihalo L.V., Podrihalo O.O. Teoriia ta metodyka medyko-biolohichnykh naukovykh doslidzhen v sporti. Kharkiv. TOV «PromArt». 2019. 122 s.
13. Podrihalo O.O. *Teoretyko-metodychni zasady prohozuvannia uspishnosti sportyvnoi diialnosti na etapakh bazovoi pidhotovky*. Avtoref. dys... doktora nauk z fizychnoho vykhovannia ta sportu. 24.00.01 – olimpiiskiy i profesiinyy sport. – Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, Kyiv, 2020. 44 s.
14. Piatysotska S. S., Podrihalo L.V. Profesiohrafichniy analiz sportyvnoi diialnosti kibersportsmeniv, shcho spetsializuiutsia u riznykh ihrovnykh zhanakh. *Sport Games*. 2024. Vol. 1(31). Pp. 51–64. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.05>.
15. Moskalevich G. N. Concept, Essence and Significance of Professionography in the system of Personnel Selection. *Journal of Employment and Career*. 2022. Vol. 1(1). Pp. 61–71. <https://doi.org/10.56414/jeac.2022.4>.
16. Naghavi SR. Sports medicine concept in occupational medicine. *Occupational medicine*. 2007. Vol. 57(2). P. 152. <https://doi.org/10.1093/occmed/kql152>.
17. Podrihalo O., Guo Xiaohong, Podrigalo L., Podavalenko, O. Halashko O. Substantiation of the professiographic model of sports dances. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2022. Vol. 26(1). Pp. 27-32. <https://doi.org/10.15391/sns.2022-1.005>.
18. Prontenko K., Griban G., Liudovyyk T., Kozibroda L., Tkachenko P., Kostyuk Y., Zhukovskiy Y. Influence of kettlebell lifting classes on the level of professionally important psychological qualities and the emotional state of cadets from higher military educational institutions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18. Pp. 1055-1059. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2157>.
19. Prontenko K., Griban G., Plachynda T., Mychka I., Khurtenko O., Semeniv B., ... Puzdymir M. Model characteristics of sportsmen' preparedness in kettlebell lifting. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2020. Vol. 12(3). Pp. 92-102. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.12.3.09>.
20. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Y., Zhukovskiy Y. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17(4). Pp. 2685–2689. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.04310>.
21. Verow P. Sports and occupational medicine: two sides of the same coin? *Occupational Medicine*, 2006. Vol. 56 (4). Pp. 224-225. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqj027>.