

УДК 796.8.015.132.071.2-053.6

Ніна Кулик

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0001-7319-3753

Роман Стасюк

Сумський державний університет
ORCID ID 0000-0001-6357-6515
DOI 10.24139/2312-5993/2023.01/015-026

ДИНАМІКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ПАНКРАТІАСТІВ

Предметом дослідження є тренувальний процес спортсменів-панкратіастів з впровадження моделі сучасних фітнес-програм в навчально-тренувальний процес. Мета даної статті полягає у визначенні динаміки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості спортсменів-панкратіастів 11-12 років після впровадження моделі сучасних фітнес-програм в навчально-тренувальний процес. У статті використані наступні методи: теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної спеціальної літератури; також застосовані методи систематизації та порівняння; метод антропометрії; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Досліджено та обґрунтовано рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів-панкратіастів 11-12 років. Автори охарактеризували позитивний вплив розробленої моделі фітнес-програм впровадженої в навчально-тренувальний процес для покращення фізичної підготовленості юних спортсменів.

Ключові слова: спортсмен, фітнес технології, фізичний розвиток, фізична підготовка, панкратіон.

Постановка проблеми. Сучасний спорт з кожним днем набирає обертів у підготовці спортсменів та участі в змаганнях. Незважаючи на важкий час для України сьогодні, зокрема, при проведенні спортивних змагань, організації і участі у навчально-тренувальних зборів спортсменів, різноманітних тренерських метод семінарів відбувається обмін знань та накопичується інформація, щодо нових методик підготовки спортсменів.

В Україні популяризація спорту досягає значної зацікавленості підростаючого покоління, а саме бойовими єдиноборствами. Так, панкратіон – вид спорту, який поєднує різноманітні види єдиноборств та прийоми боротьби та кулачного бою. Цьому виду спорту понад 3000 років, який захоплює молодь своєю різноманітністю техніки ударів руками, ногами, боротьбою кидків, прийомами в партері. Сьогоднішній панкратіон поєднує в собі швидкість та вибуховість ударів, переведень в партер, кидків, силову боротьбу в стійці та партері. Успіх у панкратіоні відбувається з допомогою фізичного

потенціалу та покращення техніки, удосконалення фізичних якостей, як вибуховості та швидкості, оптимального психологічного саморегулювання в різних ситуаціях поєдинку. Так, у навчально-тренувальному процесі з панкратіону спортсмени мають зосереджено підготувати до спеціальної фізичної підготовки в залежності від індивідуальних можливостей та саморегуляції поведінки, спортсмен повинен контролювати свої дії та емоції.

Аналіз актуальних досліджень. Науковці Карленко В. П. (2014), Мулик В. В. (2001) досліджували проблему планування багаторічного тренувального процесу кваліфікованих спортсменів.

Потрібно відмітити, що психологічну підготовку спортсменів розглядали у своїх наукових працях такі вчені, як Платонов В. М. (2004), Шинкарук О. А. (1996), які дослідили мотиви спортивної діяльності; прояви спортсмена в екстремальних ситуаціях; покращити спортивний результат; потреби у самовираженні, самоствердженні. Відповідно до змагальної діяльності в сучасних єдиноборств внесли внесок вчені Юхно Ю. А., Зарудний В. Ю., Олексенко І. Н. (2011).

Коньков Д. А. (2008) засвідчив, що науково-методичне обґрунтування входить в систему підготовки спортсмена. Велика кількість науковців, які науково обґрунтували проблематику змішаних єдиноборств Вовк В. В. (2008); Наконечний І. Ю. (2008); Мандрік О. П., Томенко О. А., Чередніченко С. В. (2010); Юхно Ю. А., Зарудний В. Ю., Олексенко І. Н. (2011); Чередніченко С. В. (2014); Чередніченко С. В., Скрипка І. М., Козлов О. М. (2019).

Підвищення фізичної підготовки чоловіків, які займалися різними видами єдиноборства свої наукові праці присвятили вчені Платонов В. Н. (1997); Шулика Ю. А. (2006); Первачук Р. В., Сибіль М. Г. (2013).

Деякі науковці Загура Ф. І. (2004); Ананченко К. В. (2009); Коваленко І. М. (2014; 2016) визначали ефективність, оздоровчий вплив занять єдиноборствами на стан фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів.

Отже, особливо актуальності набуває пошук інноваційних технологій в тренувальному процесі різних видів єдиноборств, тому проблемою даного дослідження є пошук шляхів підвищення деяких видів підготовки спортсменів панкратіастів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводиться в рамках згідно плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики спорту, Навчально-наукового інституту фізичної культури, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка «Теоретично-методичні засади підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту», (номер державної реєстрації 0121U108246).

Метою даного дослідження є визначити динаміку рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості спортсменів-панкратістів 11-12 років після впровадження моделі сучасних фітнес-програм в навчально-тренувальний процес.

Задачі дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури дослідити сучасні проблеми організації тренувального процесу.

2. Визначити динаміку рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості спортсменів-панкратістів 11-12 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду передової педагогічної практики, педагогічне спостереження, педагогічні методи дослідження та методи математичної обробки отриманих даних.

Організація дослідження. Дослідження проводилося в ДЮСШ «Спартаківець» м. Суми та на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Взяло участь 20 спортсменів груп початкової підготовки (10 хлопців - 11 років і 10 хлопців - 12 років), які були поділені на дві групи: експериментальна і контрольна.

Виклад основного матеріалу. Доведено, що панкратіон є молодим видом спорту, що динамічно розвивається та набуває великої популярності. Варто розвивати наступні види підготовки спортсменів: технічну, фізичну, тактичну, психічну, інтелектуальну, інтегральну. Всі ці сторони пов'язані одна з одною, мають істотні ознаки, тому нами була розроблена модель сучасних фітнес програм, яка була впровадження в навчально-тренувальний процес юних панкратістів. Вона була обґрунтована на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту» та надана у публікації Є. Дмитро, Н. Кулик (2021).

За результатами дослідження для покращення технічної підготовленості в навчально-тренувальний процес ми впровадили

наступні види: Тай-Бо і танцювальну аеробіку. Вони розвивають швидкісну реакцію, підвищують витривалість і силу, координаційні здібності, спритність, розвиток просторово-часових характеристик, відчуття ритму та покращують функціональні можливості спортсменів; для фізичної підготовленості використовували: функціональну аеробіку і степ-аеробіку, каланетика. Вправи виконувалися з інтервалами і прискореннями, сприяло розвитку спеціальної витривалості та розвитку всіх груп м'яз, вправи виконувалися під музику і на спеціальних степ-платформах та комплекс статистичних вправ спрямованих на скорочення і розтягування м'язів. Це сприяло укріплення м'язів ніг, розвитку витривалості, рівноваги та стійкості спортсмена Є. Дмитро, Н. Кулик (2021).

Панкратіон належить до спортивних видів єдиноборств і вимагає максимальних проявів вибуховості та швидкісних здібностей у варіативних ситуаціях спортивного поєдинку.

На наш погляд, застосування музичного супроводу та фітнес-технологій при навчанні руховим діям в панкратіоні дозволило підвищити ефективність формування рухових навичок, покращать рівень фізичної підготовленості і фізичного розвитку.

Нами було проведено дослідження вивченню таких показників фізичного розвитку, як довжина тіла у положенні стоячи (см), маса тіла (кг), обхвату грудної клітини (см), ЖЕЛ (мл) у хлопців 11 і 12 років, які займаються панкратіоном. Результати дослідження засвідчили різницю між показниками фізичного розвитку хлопців 11 і 12 років (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку юних панкратістів 11 - 12 років

№ п\п	Показники	1 група (11 років) n=10	2 група (12 років) n=10	Різниця %	t (p)
1	Довжина тіла (см)	147,5±1,67	153,6±1,38	4,13	<0,05
2	Маса тіла (кг)	39,2±1,57	44,6±2,79	13,7	<0,05
3	Обхват грудної клітини (см)	72,5±0,58	76,1±1,72	4,9	<0,05
4	ЖЕЛ, мл	225±59	294±60	30,6	<0,05

Спортсмени, які входили до першої групи (11 років), мали довжину тіла 147,5±1,67 см, спортсмени другої групи (12 років) - 153,6±1,38 см. Різниця між цими показниками склала 4,13% (p<0,05).

Багато дослідників зосередилися на думці, що довжина тіла є одним із найстабільніших показників фізичного розвитку, оскільки вона менше, ніж інші морфологічні ознаки, залежить від впливу зовнішніх чинників.

Маса тіла безпосередньо залежить від чисельних чинників, і, як свідчать наукові дані, щонайперше, від впливу зовнішніх чинників. Приріст маси тіла не є ожирінням, а залежить від збільшення «активної тканини».

Встановлено, що спортсмени двох груп мають суттєву різницю в показниках маси тіла - 13,7 %, ($p \leq 0,05$). Так, хлопців 11 років першої групи мали середній показник маси тіла $39,2 \pm 1,57$ кг, хлопці другої групи - $44,6 \pm 2,79$ кг. (табл. 1).

За показником обхвату грудної клітини виявлено суттєві відмінності між показниками спортсменів 1 і 2 груп, що складає 4,9%, ($p \leq 0,05$). У хлопців 11 років - $72,5 \pm 0,58$ см і 12 років - $76,1 \pm 1,72$ з різницею - 4,9 % ($p \leq 0,05$).

Впродовж проведеного дослідження встановлено, що спортсмени двох груп мають найбільші відмінності за показниками ЖЄЛ – 225 ± 59 мл і 294 ± 60 мл відповідно, що становить різницю в 30,6 %, ($p \leq 0,05$), (див. рис.1).

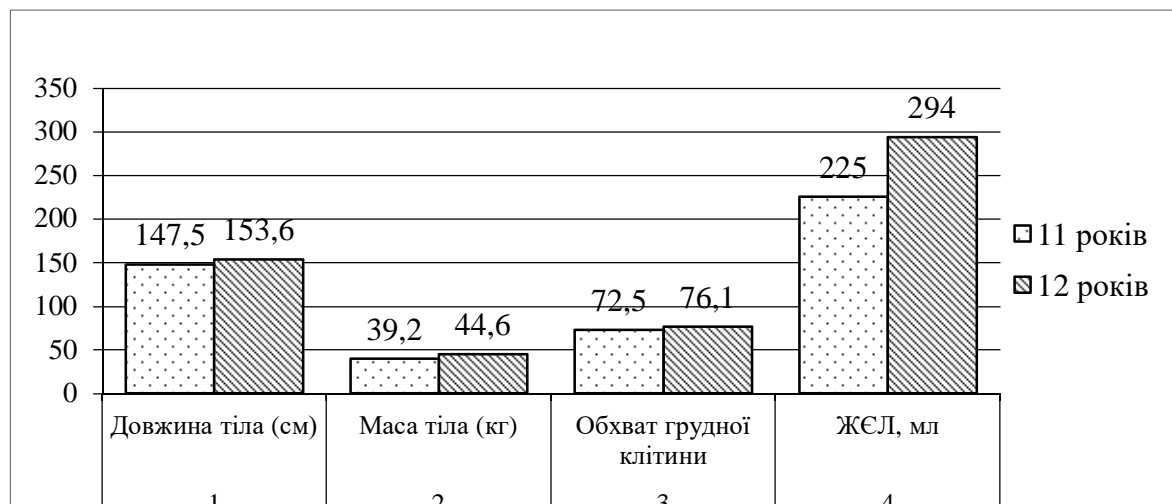


Рис. 1. Показники фізичного розвитку юних панкратистів 11 і 12 років

З літературних джерел відомо, що довжина тіла є визначаючим фактором розвитку. Показник площі поверхні тіла пропорційний показнику його довжини і прямо пропорційний величині МСК і об'єму серця.

Рівень розвитку фізичної підготовленості панкратістів 11–12 років визначався за тестами: рівномірний біг протягом 6 хв., (м); човниковий біг 4x9 м, (с); стрибок у довжину з місця, (см); підтягування в висі на поперечині, (кількість разів); нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см); піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с, (кількість разів); біг 60 м, (с).

Для оцінки ефективності розробленої моделі фітнес-програми в навчально-тренувальний процес для покращення фізичної підготовленості панкратістів.

Нами було проведено порівняльний аналіз фізичної підготовленості панкратістів, який засвідчив, що у спортсменів обох груп всі показники достовірно покращилися ($p \leq 0,01 - 0,001$) після проведення експерименту у (табл. 2–3). Виняток складає показник тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см)» обох груп експериментальної і контрольної, де зміни не достовірні ($p \geq 0,05$).

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості панкратістів
11-12 років експериментальної групи до і після експерименту**

Показники	До експерименту	Після експерименту	%	p
Рівномірний біг протягом 6 хв., (м)	1213,2±39,44	1561,5±42,63	28,7	<0,001
Човниковий біг 4x9 м, (с)	11,5±0,09	11,0±0,1	4,5	<0,01
Стрибок у довжину з місця, (см)	155,3±2,5	167,2±2,1	7,7	<0,01
Підтягування в висі на поперечині, (кількість разів)	6,4±0,48	10,8±0,65	68,7	<0,001
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см)	4,1±0,98	4,8±0,85	17,1	>0,05
Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с, (кількість разів)	25,1±0,5	27,2±0,6	8,4	<0,01
Біг 60 м, (с)	10,8±0,09	10,2±0,09	5,9	<0,01

При порівнянні результатів експериментальної групи із контрольною, визначено, що у спортсменів експериментальної групи

показники, отримані після експерименту, достовірно кращі, ніж у контрольної групи ($p \leq 0,01 - 0,001$).

Таблиця 3

**Показники фізичної підготовленості панкратистів
11-12 років контрольної групи до і після експерименту**

Показники	До експерименту	Після експерименту	%	p
Рівномірний біг протягом 6 хв., (м)	1213,1±39,4	1558,4±42,5	28,4	<0,001
Човниковий біг 4x9 м, (с)	11,7±0,08	11,2±0,11	4,5	<0,01
Стрибок у довжину з місця, (см)	157,3±2,5	161,9±2,9	2,9	<0,01
Підтягування в висі на поперечині, (кіл-сть разів)	6,5±0,5	10,0±0,7	53,8	<0,001
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см)	4,8±0,97	4,5±0,87	6,7	>0,05
Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с, (кіл-сть разів)	25,9±0,6	26,9±0,6	3,9	<0,01
Біг 60 м, (с)	10,9±0,09	10,4±0,09	4,8	<0,01

Розроблена модель сучасних фітнес-програми в навчально-тренувальний процес для покращення фізичної підготовленості юних спортсменів позитивно вплинула на динаміку силових здібностей верхніх кінцівок у хлопчиків всіх дослідних груп експериментальної групи з достовірними змінами ($p \leq 0,001$). У контрольній групі ці зміни викликані насамперед широким використанням вправ з тренажерами відповідно зі стандартною методикою фізичної підготовленості панкратистів.

Досліджуючи результати тесту «підтягування в висі на поперечині (кіл-сть разів)», при порівнянні юнаків експериментальної групи із контрольною визначено, що результати достовірно покращилися ($p \leq 0,001$), з приростом у відсотковому співвідношенні результати зросли у контрольній групі – на 53,8 %, а у експериментальній групі – на 68,7 % в (рис. 2).

Виняток складає результат рівня гнучкості з тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи » в експериментальних і контрольній

групах, де зміни не є достовірним ($p \geq 0,05$). Але зміни в прирості за час дослідження відбулися і більш помітним в експериментальній групі вони збільшилися на – 17,1 %, ніж в контрольній групі на – 6,7 % в (рис. 2). Це вказує на те, що розвитку даної фізичної якості необхідно приділяти більше уваги в навчально-тренувальному процесі з дітьми даного віку. Слід також відзначити і те, що в обох групах в середньому показники активної гнучкості до кінця дослідження були значно вищі ніж на початку експерименту.

Динаміка показників результату швидкісно-силових здібностей з тесту «стрибка в довжину з місця» в експериментальній групі до експерименту - $155,3 \pm 2,5$, а після – $167,2 \pm 2,1$ і у контрольній - $157,3 \pm 2,5$ після - $161,9 \pm 2,9$, зміни в прирості за час дослідження відбулися і більш помітним в експериментальній групі він збільшився на – 7,7 %, а у контрольній групі на – 2,9 % (Див. рис. 2).

Досліджуючи показники спритності експериментальної і контрольної груп визначено, що істотні зміни відбулись у тесті «човниковий біг 4x9 м» в експериментальної групи і у контрольної групи і вони носять достовірні й характер ($p \leq 0,01$). Так, у експериментальній групі до експерименту - $11,5 \pm 0,09$, а після експерименту - $11,0 \pm 0,1$, а у контрольній групі відповідно - $11,7 \pm 0,08$ та $11,2 \pm 0,11$ (табл. 3). Приріст за час експерименту зріс на 4,5 % у обох групах так експериментальній і контрольній (Див. рис. 2).

Результати показників загальної витривалості з тесту «рівномірний біг протягом 6 хв., (м)» показали значні зміни з достовірністю ($p \leq 0,001$) в обох групах. У експериментальній групі – $1561,40 \pm 42,62$ ($p \leq 0,001$), а у контрольній групі - $1558,4 \pm 42,5$ ($p \leq 0,001$), (таб. 2–3). Це безпосередньо пов'язано з тим, що фізична підготовленість юнаків на будь-якому етапі підготовки перш за все спрямована на розвиток загальної витривалості. Приріст рівня загальної витривалості зріс в середньому в контрольної групи на 28,5 %, а у експериментальній на 28,7 %, (Див. рис. 2).

Динаміка швидкісних здібностей у тесті «біг 60 м» за результатами дослідження носять достовірних характер в одній з досліджуваних груп ($p \leq 0,01$). Аналіз результатів показав експериментальної групи до експерименту був $10,8 \pm 0,09$ і став $10,2 \pm 0,09$ з приростом 5,9 %, а у контрольній групі відповідно - $10,9 \pm 0,09$ і $10,4 \pm 0,09$ з приростом 4,8 %.

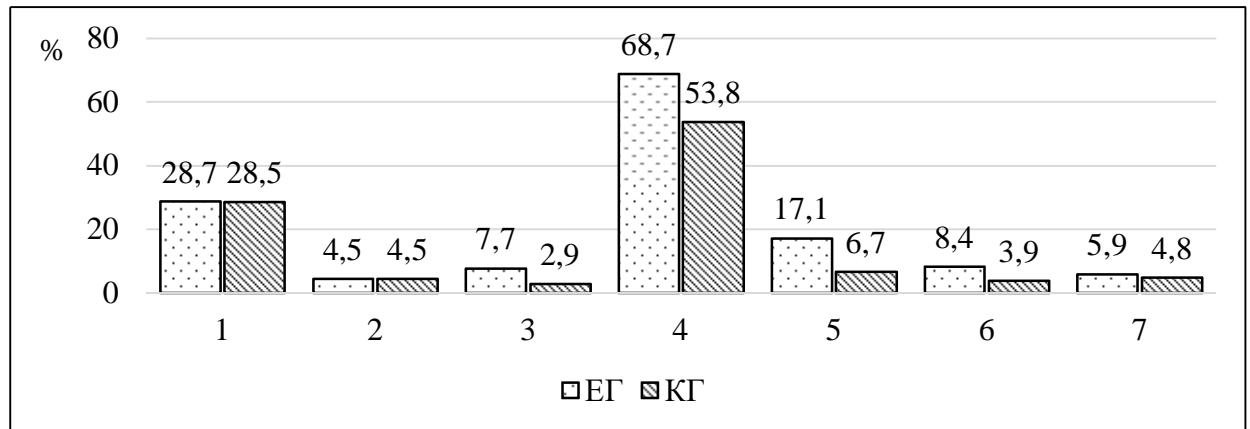


Рис. 2. Приріст показників фізичної підготовленості панкратістів експериментальної і контрольної груп за час експерименту

****Показники: 1 – Рівномірний біг протягом 6 хв., м; 2 – Човниковий біг 4x9 м, с; 3 – Стрибок у довжину з місця, см; 4 – Підтягування в висі на перекладині, кількість разів; 5 – Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см; 6 – Піднімання тулуба з положення лежачи протягом ,30 с, кількість разів; 7 – Біг 60 м, с.*

Приріст результатів за час проведення експерименту спостерігалася за показником силових здібностей у тесті «піднімання тулуба за 30 секунд», де аналіз результатів достовірно змінилися ($p \leq 0,01$) у обох досліджуваних групах в (табл. 2–3) і значний приріст відзначається в експериментальній групі – 8,4 %, а у контрольній групі – 3,9 % (див. рис. 2). Під час виконання даних вправ активно працюють і м'язи черевного пресу. Саме це і забезпечило такий результат.

Слід зазначити, що досліджування рівня фізичної підготовленості панкратістів експериментальної групи достовірно змінився порівняно з контрольною групою.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Підсумовуючи вищенаведене, можемо констатувати, що розроблена нами модель фітнес-програми, яка була впроваджена в навчально-тренувальний процес для покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних спортсменів, слід відзначити позитивний вплив. Рівень розвитку фізичної підготовленості панкратістів 11 – 12 років за тестами у спортсменів обох груп достовірно покращилися ($p \leq 0,01$ – $0,001$) після проведення експерименту, виняток складає показник тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см)» обох груп експериментальної і контрольної, де зміни не достовірні ($p \geq 0,05$).

Перспективи подальших досліджень вважаємо впровадити модель сучасних фітнес-програм в навчально-тренувальний процес панкратістів інших вікових груп та дослідити її вплив.

ЛІТЕРАТУРА

- Мулик, В. В. (2001). Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта): дис. доктора физ. вих. X. 510. (Mulyk, V. V. (2001). The system of long-term sports improvement in complicated conditions of conjugation of the main aspects of the preparedness of athletes (based on skiing): dis. doctor of physics vortex X. 510).
- Платонов, В. Н. (2004). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. К.: Олимп. л-ра, 808. (Platonov, V. N. (2004). The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook. for stud. universities of physics education and sports. K: Olympus. l-ra, 808).
- Чередніченко, С. В., Скрипка, І. М., Козлов, О. М. (2019). Динаміка фізичного стану чоловіків зрілого віку під впливом оздоровчо-тренувальних занять з панкратіону. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред.. О. В. Тимошенка. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 4 (112) 19. 164167. (Cherednichenko, S. V., Violin, I. M., Kozlov, O. M. (2019). The dynamics of the physical state of a person in a mature age under the influence of health-improving and training people to take up pankration. *Science hour painting National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*: coll. scientific works / edited by O. V. Tymoshenko. K.: Publishing House of the NPU named after M. P. Dragomonov, Vol 4 (112) 19. 164167).
- Ємець, Дмитро, Кулик, Ніна (2021). Спеціальні вправи у тренувальному процесі спортсменів-панкратіоністів. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали I міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред.. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 7476. (Yemets, Dmytro, Kulyk, Nina (2021). Special exercises in the training process of pankration athletes. Digital technologies in the process of training athletes in the conditions of formal and informal training : materials of the 1st international scientific and practical conference : / answer. ed.. D.V. Bermudez. Sumy: Sumy DPU named after A. S. Makarenko, 74-76).
- Ємець, Дмитро, Кулик, Ніна (2021). Обґрунтування моделі сучасних фітнес-технології в навчально-тренувальний процес панкратіоністів. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту*: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції : / відповід. ред.. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 220225. (Yemets, Dmytro, Kulyk, Nina (2021). Justification of the model of modern fitness technology in the educational and training process of pancreatic exercisers. *Current issues of training athletes in Olympic and non-Olympic sports*: materials of the 1st All-Ukrainian Scientific and Practical Conference: / answer. ed.. D.V. Bermudez. Sumy: Sumy DPU named after A. S. Makarenko, 220-225).
- Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з панкратіону / О. П. Мандрік, О. А.Томенко, С. В. Чередніченко [та ін.]. К., 2010. 48. (Curriculum

- for children's and youth sports schools on pankration / O.P. Mandrik, O.A.Tomenko, S.V. Cherednichenko [and others]. K., 2010. 48).
- Наконечний, І. Ю. (2008). Роль саморегуляції поведінки підлітків в процесі бойового мистецтва – панкратіон. *Теорія і методика фізичного виховання*. Донецьк : ДонНУ, 606–611. (Nakonechnyi, I. Yu. (2008). The role of self-regulation of adolescent behavior in the process of martial arts is pankration. *Theory and methodology of physical education*. Donetsk: DonNU, 606-611).
- Чередніченко, С. В. (2014). Використання єдиноборств античної культури в процесі виховання студентів педагогічних університетів (на прикладі панкратіону). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. 219–221. (Cherednichenko, S. V. (2014). The use of martial arts of ancient culture in the process of education of students of pedagogical universities (on the example of pankration). *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University*. Ser. : Pedagogical sciences. Physical education and sports. Vol. 118. 219–221).
- Юхно, Ю. А., Зарудний, В. Ю., Олексенко, І. Н. [та ін.]. (2011). Состав и структура соревновательной деятельности в панкратионе на современном этапе его развития. *Физическое воспитания студентов*. Вип. 4. 92–95. (Yukhno, Yu. A., Zarudny, V. Yu., Oleksenko, I. N. [and others]. (2011). Composition and structure of competitive activity in pankration at the current stage of ego development. *Physical education of students*. Vol. 4. 92–95).

SUMMARY

Kulyk Nina, Stasiuk Roman. Dynamics of the level of physical development and physical fitness of athletes-pankrates.

The subject of the research is the training process of pankratiast athletes with the implementation of the model of modern fitness programs in the educational and training process. The purpose of this article is to determine the dynamics of the level of physical development and physical fitness of 11-12-year-old pankratiast athletes after the introduction of a model of modern fitness programs into the educational and training process. The following methods are used in the article: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological special literature; methods of systematization and comparison are also applied; method of anthropometry; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The level of physical development and physical fitness of 11-12-year-old pankratiast athletes was investigated and substantiated. The authors characterized the positive impact of the developed model of fitness programs implemented in the educational and training process to improve the physical fitness of young athletes. According to the results of the study, to improve technical readiness in the educational and training process, we introduced the following types: Tai-Bo and dance aerobics. They develop quick reactions, increase endurance and strength, coordination abilities, dexterity, development of space-time characteristics, sense of rhythm and improve the functional capabilities of athletes; for physical fitness they used: functional aerobics and step aerobics, calanetics. Exercises were performed with intervals and accelerations, which contributed to the development of special endurance and the development of all muscle groups, exercises were performed to music and on special step platforms, and a set of statistical exercises aimed at muscle contraction and stretching. This contributed to the strengthening of the leg muscles, the development of endurance, balance and stability of the athlete. The use of musical accompaniment and fitness technologies when teaching motor actions in pankration made it possible to increase the effectiveness of the

formation of motor skills, improve the level of physical fitness and physical development. The results of the study of the level of physical fitness of pankratiasts of the experimental group significantly changed compared to the control group. We can state that the model of the fitness program developed by us, which was introduced into the educational and training process to improve the physical development and physical fitness of young athletes, should be noted as having a positive effect.

Key words: athlete, fitness technologies, physical development, physical training, pankration.

УДК 378.14:364.016

Тетяна Хлівнюк

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
ORCID ID 0000-0002-7636-9088

Катерина Кулава

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
ORCID ID 0000-0002-5315-1828

Ніна Горпиненко

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
ORCID ID 0009-0005-8214-348X

DOI 10.24139/2312-5993/2023.01/026-033

ВПРОВАДЖЕННЯ ГЕНДЕРНО-ЧУТЛИВОГО ТА КОНФЛІКТОЛОГІЧНОГО ПІДХОДІВ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З РІЗНИМИ КЛІЄНТАМИ НА РІВНІ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД

*Реформування системи щодо надання соціальних послуг кваліфікованими працівниками в контексті розширення їх сфери діяльності та зміни суспільних взаємовідносин у соціальній роботі згідно гендерно-чутливого та конфліктологічного підходів розкрито з **метою** обґрунтування особливостей їх впровадження на рівні територіальних громад. Саме тому в статті зазначено, що кваліфікований фахівець, після оцінки потреб клієнтів, які звернулися за допомогою, може як самостійно надавати соціальні послуги відповідно до чинного законодавства так і перенаправити особу, яка потребує допомоги у відповідні соціальні служби, установи чи організації у випадку. Перенаправлення клієнта відбувається у випадку, якщо вирішення проблеми з якою звернувся клієнт знаходиться поза компетенцією фахівця. При цьому, останній зобов'язаний надати якісні консультаційні послуги, зафіксувати потреби, підготувати необхідні документи і тоді здійснити перенаправлення. Аналіз дослідження свідчить, що в межах об'єднаної територіальної громади можуть бути різні типи клієнтів. Проте, майже вся діяльність фахівця з соціальної роботи в об'єднаній територіальній громаді спрямована на подолання складних життєвих обставин осіб чи групи осіб; на боротьбу із проблемами а не на їхню профілактику. Зарубіжний досвід з організації соціальної роботи в громаді свідчить, що значні зусилля соціального працівника в громаді спрямовані на превентивну, профілактичну роботу з метою попередження виникнення різноманітних проблем і збільшення кількості клієнтів соціальних служб, установ та організації.*

Ключові слова: гендерно-чутливий підхід, конфліктологічний підхід, соціальне забезпечення, об'єднані територіальні громади, клієнти.