

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД  
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

# OLYMPICUS

**ВИПУСК 1 2024**



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2024

**Засновник: Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»**

# OLYMPICUS

№ 1 2024

**ISSN (Print) 2786-7935**  
**ISSN (Online) 2786-7943**

*Реєстрація суб'єкта у сфері  
друкованих медіа: Рішення  
Національної ради України  
з питань телебачення  
і радіомовлення № 225  
від 01.02.2024 року*

*Журнал виходить 3 рази на рік.*

*Офіційний сайт видання:  
[journals.pdpu.od.ua/index.php/  
olympicus](http://journals.pdpu.od.ua/index.php/olympicus)*

*Рекомендовано  
до друку вченою радою  
ДЗ «Південноукраїнський  
національний педагогічний  
університет  
імені К. Д. Ушинського»,  
протокол № 10  
від 29.02.2024 р.*

*Статті у виданні  
перевірені на наявність  
плагіату за допомогою  
програмного забезпечення  
[StrikePlagiarism.com](http://StrikePlagiarism.com) від  
польської компанії [Plagiat.pl](http://Plagiat.pl).*

*Передрук матеріалів  
здійснюється за умови  
обов'язкового посилання  
на журнал "Olympicus".*

## Редакційна колегія

### Головний редактор:

Тодорова Валентина Георгіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

### Члени редакційної колегії:

Атаманюк Світлана Іванівна, доктор педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, Національний університет «Запорізька політехніка»;

Богуславська Вікторія Юріївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

Буховець Божена Олегівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Долинський Борис Тимофійович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Задорожна Ольга Романівна, доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Лещій Наталія Петрівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Мулик Вячеслав Володимирович, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ректор, Харківська державна академія фізичної культури;

Передерій Аліна Володимирівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Пітер Смолянов (Peter Smolianov), кандидат наук, професор кафедри науки про спорт і рух, Салемський державний університет (Salem State University), Сполучені Штати Америки;

Сосіна Валентина Юріївна, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Теляк Оксана Ярославівна, доктор економічних наук, професор, проректор до прав навчання, Академія Спортивної Освіти у Варшаві (Academy of Sport Education in Warsaw), Польща;

Тищенко Валерія Олексіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, Україна;

Форостян Ольга Іванівна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Хіменес Христина Робертівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського.

УДК 796.015:37.046

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.19>**Радченко Юрій Анатолійович**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ORCID ID: 0000-0002-8819-3104

Research ID: GNM-6330-2022

**Аксютін Віктор Володимирович**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ORCID ID: 0000-0003-2232-2759

**Деха Наталія Михайлівна**

викладач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ORCID ID: 0009-0001-6235-8652

## ОБГРАНТУВАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ПОЯСНОЇ СИСТЕМИ ОЦІНКИ РІВНЯ КВАЛІФІКАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ

***Актуальність проблеми.** У статті розглянуто дані сучасних наукових досліджень, присвячених аналізу формування зацікавленості підлітків до занять спортивними видами єдиноборств. Сучасна система багаторічного тренування в спортивних єдиноборствах і рукопашному бою зокрема, націлена на формування високого рівня майстерності спортсменів для отримання максимально можливого змагального результату на різних етапах багаторічного удосконалення. Такий підхід спонукає тренерів до підвищення обсягів спеціалізованої роботи, у тому числі, за рахунок участі спортсменів у максимально можливій кількості змагань з установками на перемогу. Але значна частина бажаних займатися спортивними єдиноборствами, мотивована не на досягнення спортивних результатів, та не на заняття призових місць, а на оволодіння певними вміннями, формування відповідного психологічного стану та розвиток різноманітних якостей.*

*Впровадження поясної системи оцінювання рівня підготовленості учнів у рукопашному бою, основаної на досвіді розвитку різних видів спортивних єдиноборств у провідних зарубіжних країнах, дозволить реалізовувати новітні програми підготовки за участю великих мас населення метою яких є насамперед формування фізичного та розумового здоров'я, моральної стійкості та соціальної адаптації вихованців спортивних секцій, а не участь та перемога на змаганнях.*

***Мета дослідження.** Обґрунтувати впровадження поясної системи оцінювання рівня кваліфікації спортсменів з рукопашного бою.*

***Методи дослідження.** У роботі використано теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури. Для дослідження особливостей змагальної та атестаційної діяльності застосовувався метод експертних оцінок та аналіз протоколів чемпіонатів України з рукопашного бою та атестаційної діяльності спортивних шкіл міста Києва.*

***Результати дослідження.** Встановлено, що сучасна система тренувань в багатьох видах спортивних єдиноборств і рукопашному бою зокрема націлена на досягнення максимально можливого результату, у тому числі за рахунок участі спортсменів у змаганнях. Але значна частина бажаних займатися спортивними єдиноборствами, мотивована не на досягнення спортивних результатів, та не на заняття призових місць, а на оволодіння певними вміннями та формування відповідного психологічного стану та розвиток різноманітних якостей.*

*Впровадження поясної системи оцінювання рівня підготовленості учнів у рукопашному бою майже в повному обсязі задовольняє соціальні амбіції дітей, охочих швидше отримати*

певне свідоцтво про міру досягнень, але не мають на даному етапі можливостей для вдалого виступу у змаганнях.

**Ключові слова:** атестаційна діяльність, кваліфікація, оцінка підготовленості, рукопашний бій, бойові мистецтва, пояс.

**Вступ.** Спортивні єдиноборства є невід’ємним компонентом життя сучасного суспільства, сферою активної любительської й професійної діяльності багатьох людей [1, 2, 3, 4]. Значна кількість науковців у своїх роботах [3, 5, 6, 7] звертали увагу, що сучасна система багаторічного тренування в спортивних єдиноборствах і рукопашному бою зокрема, націлена на формування високого рівня майстерності спортсменів для отримання максимально можливого змагального результату на різних етапах багаторічного удосконалення. Такий підхід вимагає високого розвитку психологічного стану та вольових якостей. Як відомо з фахової літератури [8, 9, 10] ці якості не завжди встигають розвиватись до відповідного рівня у тому віці, в якому зараз починають займатись діти у спортивних секціях та виступати на змаганнях з різних видів єдиноборств. У багатьох вітчизняних працях [1, 5, 8] наголошується, що інтенсифікація навчально-тренувального процесу, значні фізичні навантаження які спрямовані на участь у змаганнях і перемогу в них, задля отримання спортивних розрядів і звань, зменшують у учнів інтерес до занять спортом, що приводе до значного скорочення кількості спортсменів у виді спорту. В той же час, в окремі дослідники констатують [11, 12, 13, 14, 15], що значна частина бажаючих займатися спортивними єдиноборствами, мотивована не на досягнення спортивних результатів, та не на заняття призових місць, а на оволодіння певними вміннями та формування відповідного психологічного стану та розвиток різноманітних якостей.

У багатьох наукових публікаціях [2, 4, 16, 17, 18] висвітлено багатий досвід розвитку різних видів спортивних єдиноборств у провідних зарубіжних країнах, реалізації програм підготовки за участю великих мас населення, метою яких є насамперед формування фізичного та розумового здоров’я, моральної стійкості та соціальної адаптації вихованців спортивних секцій, а не участь та перемога на змаганнях. Окремо увага наголошується, що одним з напрямків вирішення зазначеної проблеми є функціонування поясної системи оцінювання рівня підготовленості учнів у окремих видах спортивних єдиноборств, яка дає можливість мотивовано займатися єдиноборствами на протязі всього продуктивного життя [16, 18, 19, 20].

У зв’язку з вищевикладеним особливо актуальність набуває проблема обгартування впровадження в навчально-тренувальний процес поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів з рукопашного бою.

**Мета роботи** – обґрунтування впровадження поясної системи оцінювання рівня кваліфікації спортсменів з рукопашного бою.

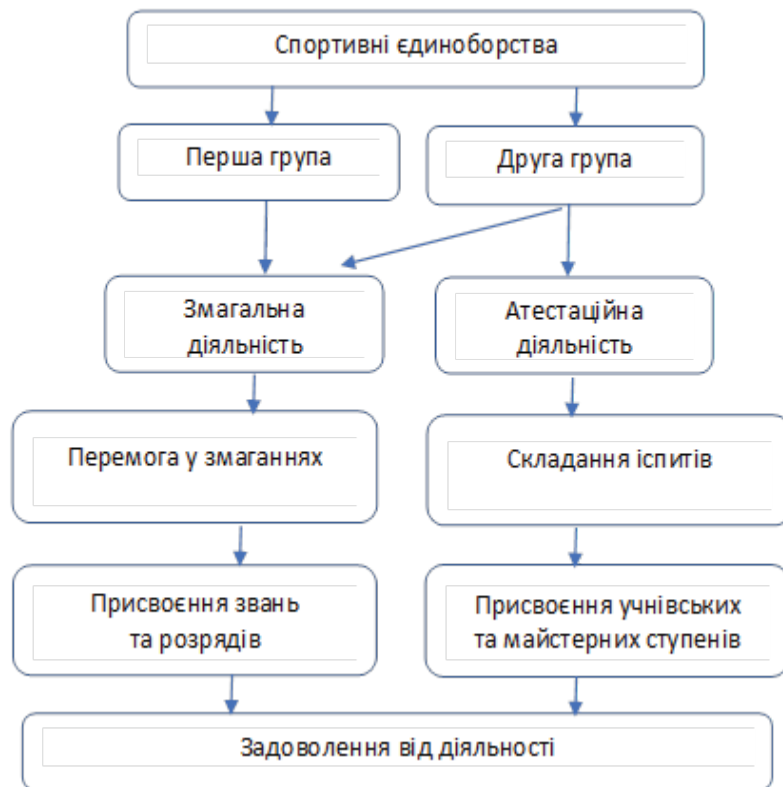
**Методи дослідження.** У роботі використано теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури щодо питання мотивації підлітків до занять спортивними єдиноборствами і рукопашним боєм зокрема, анкетування, педагогічні спостереження, бесіди, узагальнення передового досвіду фахівців.

У дослідженні мотивації підлітків які займаються рукопашним боєм на різних етапах спортивного удосконалення прийняли участь 401 спортсмен, при визначенні успішності змагальної та атестаційної діяльності були проаналізовані протоколи чемпіонатів України 2021р., 2023 р., з рукопашного бою серед юнаків віком 10-11, 12-13, 14-15 років та атестаційної діяльності спортивних секцій міста Києва серед підлітків віком 6-15 років у 2023 р., загальною кількістю 648 учасників, для визначення ефективності функціонування Єдиної кваліфікаційної системи України з рукопашного бою було подано аналізу дані 159 спортсменів.

Для інтерпретації отриманих даних було створено експертну групу в яку увійшли сім провідних тренерів з рукопашного бою, з вищою тренерською кваліфікацією, з низ чотири – Заслужені тренера України. Експериментальний матеріал опрацьований на персональному комп’ютері за допомогою пакетів статистичних програм «Statistika 7.0» і EXEL.

**Результати.** У ряді фахових робіт зазначено [1, 6, 14, 19], що основою розвитку будь-якого виду спорту, зокрема і рукопашного бою є його популяризація та масовість серед

різних верст населення. Як відомо з літературних джерел [8, 7, 20] вся система багаторічної підготовки спортсменів направлена на досягнення максимально можливих результатів у змагальній діяльності. Але дослідження нормативних документів різних видів популярних у Світі спортивних єдиноборств [3, 9, 16, 22] довело, що в ряді двобійів поряд зі змагальною практикою успішно розвивається атестаційна діяльність (поясна система) рис.1



**Рис. 1. Розподіл популярних в Світі спортивних єдиноборств за основними напрямками діяльності**

Згідно отриманих результатів всі види спортивних єдиноборств були поділені на дві групи, до першої групи увійшли види двобійів де основним напрямком діяльності є участь у змаганнях та перемога в них (бокс, вільна боротьба, кікбоксінг, самбо, сумо, греко-римська боротьба та ін.). До другої групи увійшли види єдиноборств де окрім можливості приймати участь у змаганнях, спортсмени можуть підвищувати свій кваліфікаційний рівень завдяки атестаційній діяльності, тобто здавати іспити на право носіння визначеного поясу (дзюдо, карате, тхеквондо, джиу-джитсу та ін.). Причому поясна система оцінки рівня кваліфікації спортсменів притаманна значній кількості різних видів єдиноборств і також є допуском до участі у змаганнях найвищого рівня згідно вимог міжнародних федерацій.

Як відомо з літературних джерел [7, 10, 14] мотивація підлітків до занять фізичною культурою й спортом на сьогодні є однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем від якої залежить масовість виду спорту.

С. Калитка у своїй роботі [11] розглядаючи питання мотивації підлітків віком 13-16 років до занять спортом, зокрема видами єдиноборств, які входять до різних груп, згідно нашого дослідження констатувала, що підлітки керуються різноманітними мотивами для занять спортом, серед яких найбільш важливими є підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток фізичних якостей та покращення здоров'я тощо, табл. 1.

Таблиця 1

**Результати дослідження мотивації підлітків до занять спортом, С. Калитка, 2016**

Мотив	Види спортивних єдиноборств		
	Бокс Кікбоксінг, % n=19	Карате, % n=10	Всього, % n=29
Отримати залік, гарну оцінку	15,7	90,0	41,4
Підвищити рівень фізичної підготовленості	89,5	100	93,1
Отримати задоволення від рухової активності	36,8	90,0	55,2
Покращити стан здоров'я	89,5	80,0	86,2
Отримати гармонійність тіла будови	42,1	100,0	62,0
Отримати розрядку після розумового навантаження	15,7	80,0	37,9
Розвивати фізичні якості	84,2	90,0	86,2
Брати участь у змаганнях	73,6	50,0	65,5
Досягти високих результатів у спорті	68,4	20,0	51,7
Стати чемпіоном України	68,4	10,0	48,3
Стати чемпіоном світу	73,6	0,0	0,48
Отримувати фінансову винагороду	21,0	0,0	13,8
Навчитися виховувати вольові якості	73,6	90,0	79,3

Отримані дані дослідження С. Калитка [11] додатково дозволяють зробити висновок, що мотивація до участі у змагальній діяльності і здобуття перемоги в різних турнірах в видах спортивних єдиноборств першої групи значно вища ніж у спортивних єдиноборств, де результатом занять може бути, окрім участі у змаганнях, атестаційна діяльність яка дає можливість скласти іспити на право носіння визначеного поясу.

Для вирішення завдань дослідження було вивчено мотивацію підлітків які займаються рукопашним боєм на різних етапах багаторічного удосконалення. табл. 2.

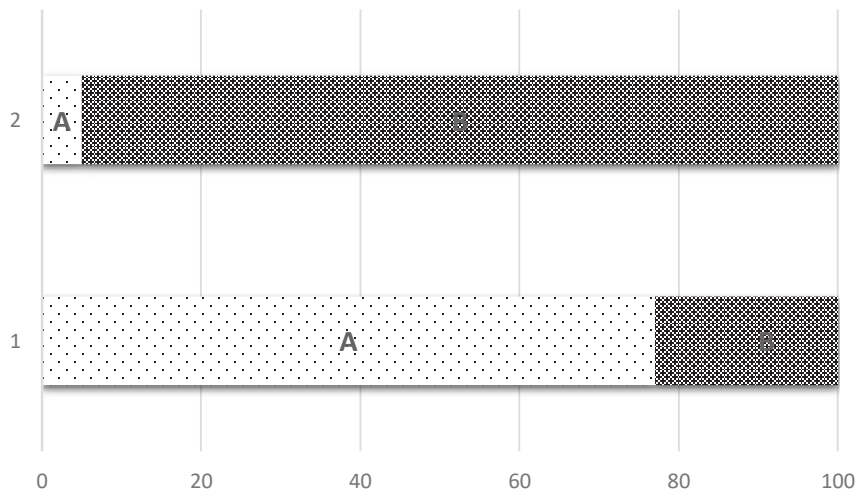
Таблиця 2

**Результати дослідження мотивації підлітків які займаються рукопашним боєм на різних етапах спортивного удосконалення (n=401)**

Етап підготовки	Мотив		Кількість, n
	Брати участь у змаганнях, %	Брати участь у іспитах на право носіння поясу, %	
Групи спортивно-оздоровчої підготовки	82	96	137
Групи початкової підготовки (8-10 років)	86	96	112
Групи базової підготовки (10-14 років)	75	92	94
Групи спеціалізованої підготовки (14-17 років)	54	89	58

Отримані дані свідчать, що з підвищенням рівня етапу навчально-тренувального процесу, значно скорочується кількість бажаючих приймати участь у змагальній діяльності, натомість кількість підлітків бажаючих здавати іспити на право носіння поясу залишається відносно високим.

На думку ряду вчених [10, 11, 13, 24] на ранніх етапах розвитку значним стимулом до продовження заняттями певного роду діяльності є потреба в явному та непрямому соціальному заохоченні. Дослідження нормативних документів Всеукраїнської федерації рукопашного бою [22, 25] довело, що результатом в змагальній діяльності є здобуття перемоги над всіма суперниками або попадання до тройки найсильніших спортсменів, а результатом атестаційної діяльності є отримання чергового кваліфікаційного рівня, який дає право носіння визначеного поясу. Для вирішення завдань роботи було проаналізовано дані загальної кількості учасників чемпіонатів України з рукопашного бою серед юнаків віком 10-11, 12-13, 14-15 років 2021р., 2023р., та атестаційної діяльності спортивних секцій міста Києва 2023р. до кількості учасників, які досягли позитивного результату за різними напрямками рис.2.



**Рис. 2. Дані загальної кількості учасників змагальної (n=546) та атестаційної діяльності (n=138) до кількості учасників, які досягли позитивного результату за різними напрямками, %**

Примітки: 1 – Змагальна діяльність; 2 – Атестаційна діяльність; А – Негативний результат; В – Позитивний результат

Отримані дані свідчать, що поясна система майже в повному обсязі задовольняє соціальні амбіції дітей, охочих швидше отримати певне свідоцтво про міру досягнень, але не мають на даному етапі можливостей для вдалого виступу у змаганнях, на відміну від змагальної діяльності, в результаті якою при умові участі у ваговій категорії 20-30 спортсменів, лише троє учасників будуть мати позитивний результат, а повністю задоволеним буде лише переможець змагань.

Фахівці зазначають, що змагальна діяльність, не зважаючи на свою складність, має окрім здобуття перемоги на змаганнях, ще одну мотиваційну складову – можливість присвоєння звань та розрядів за успішні виступи у турнірах різного рівня, згідно вимог Єдиної спортивної класифікації України. Дослідженням встановлено, що така система оцінки рівня кваліфікації спортсменів застосовується в Україні та ще в небагатьох країнах і має свої певні позитивні та негативні сторони.

В ході роботи було проаналізовано вимоги щодо можливості виконання підлітками юнацьких розрядів на змаганнях різного рівня. табл.3.

Отримані дані свідчать, що юнацькі розряди присвоюється тільки за результат здобутий на офіційних змаганнях, чемпіонат району, міста, області, України. Причому, підлітки 10-11 років можуть виконати норматив третього юнацького розряду тільки в декількох випадках, посівши третє місце на змаганнях обласного рівня або перше місце на змаганнях районного, міського рівня. З виконанням першого юнацького розряду на першому етапі багаторічного тренування ситуація є ще складнішою, норматив можливо виконати тільки в єдиному випадку, попавши до фіналу чемпіонату України.

Фахівці галузі констатують, що такі вимоги діючої Єдиної спортивної класифікації України дають змогу на протязі року виконати юнацькі розряди лише пару десяткам підліткам в окремому районі, місці або області. Враховуючи, що у віковій категорії 10-11 років займаються тисячі підлітків, така ситуація приводить до неможливості виконання розрядних нормативів, і як результат зниження мотивації щодо подальших занять у спортивних секціях. Також необхідно звернути увагу, що згідно правил спортивних змагань з рукопашного бою, змагальна діяльність починається з 10 років, але практика показує, що до більшості спортивних шкіл масово зараховуються підлітки віком 6-8 років, таким чином юні спортсмени декілька років не мають змоги приймати участь у офіційних змаганнях і виконати розрядні умови та завдяки присвоєнню отримати соціальне заохочення за свою спортивну діяльність.

Таблиця 3

**Нормативні вимоги щодо виконання підлітками юнацьких розрядів на офіційних змаганнях з рукопашного бою**

Нормативні вимоги		
Зайняте місце	Назва змагань	Вікова категорія
Третій юнацький розряд		
3	Чемпіонат району та міста	Юнаки старшого віку 14-15 років
3	Чемпіонат району та міста	Юнаки середнього віку 12-13 років
3	Чемпіонат області, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки молодшого віку 10-11 років
1	Чемпіонат району та міста	Юнаки молодшого віку 10-11 років
Другий юнацький розряд		
2	Чемпіонат району та міста	Юнаки старшого віку 14-15 років
3	Чемпіонат області, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя серед молодших юнаків	Юнаки середнього віку 12-13 років
2	Чемпіонат району та міста	Юнаки середнього віку 12-13 років
3	Чемпіонат України	Юнаки молодшого віку 10-11 років
1-2	Чемпіонат області, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки молодшого віку 10-11 років
Перший юнацький розряд		
3	Чемпіонат області, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки старшого віку 14-15 років
1	Чемпіонат району та міста	Юнаки середнього віку 12-13 років
2	Чемпіонат області, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки середнього віку 12-13 років
1-2	Чемпіонат України	Юнаки молодшого віку 10-11 років

Розглядаючи питання можливості отримання дорослих розрядів, табл. 4. спостерігаємо, що вихованці спортивних секцій на етапі початкової підготовки взагалі не змогли виконати нормативи дорослих розрядів.

Також виявлена тенденція можливості виконання дорослих розрядів тільки на офіційних змаганнях не нижче рівня чемпіонату області або України. Звертає на себе увагу встановлений факт можливості виконання першого дорослого розряду за єдиної умови – заняття другого місця на чемпіонаті України у віковій 14-15 років. Враховуючи отримані результати дослідження та окремі положення правил спортивних змагань з рукопашного бою, а саме кількість вагових категорій, можливо констатувати, що умови першого дорослого спортивного розряду на протязі року може виконати дуже обмежена кількість підлітків віком 14-15 років.

Але фахівці звертають увагу на додаткову проблему, процедуру присвоєння спортивних звань та розрядів. Дослідження даних з цього напрямку рис. 3. довело, що з значної кількості підлітків, які виконали вимоги Єдиної спортивної кваліфікації щодо присвоєння юнацьких та дорослих розрядів, реально отримали звання не всі, особливо це стосується юнацьких розрядів.

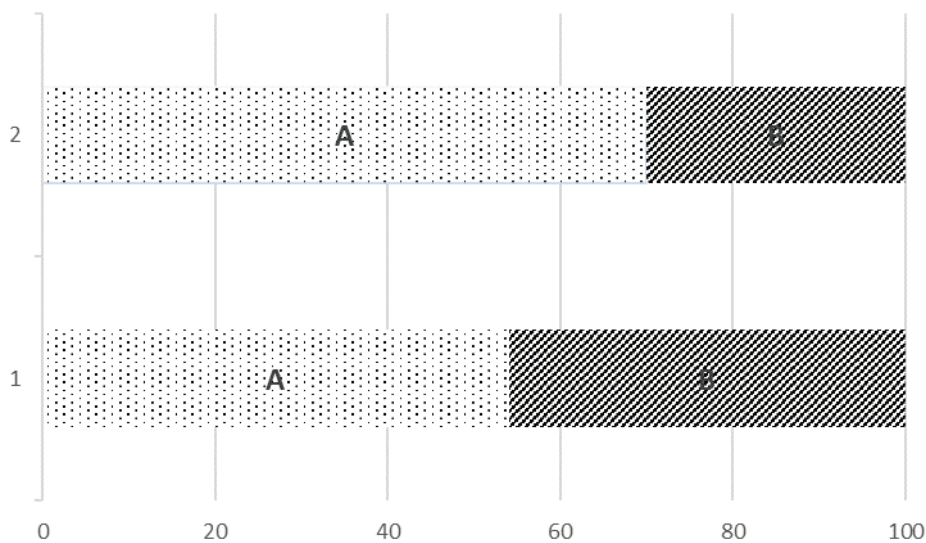
Фахівці галузі зазначають, що така ситуація з присвоєнням спортивних розрядів пов'язана насамперед складною процедурою щодо оформлення документів, наявністю додаткових вимог щодо присвоєння та відсутністю підтримки та заохочення з боку структурних підрозділів з фізичної культури та спорту обласних, міських державних адміністрацій (відсутність посвідчень, значків, процедури вручення та обліку).

**Висновки.** Поясна система оцінки рівня кваліфікації спортсменів притаманна значній кількості популярних у Світі спортивних єдиноборств і насамперед направлена на реалізацію програм підготовки за участю великих мас населення метою яких є формування фізичного та розумового здоров'я, моральної стійкості та соціальної адаптації вихованців спортивних секцій, а не участь та перемога на змаганнях. Значна частина бажаючих займатися рукопашним боєм, мотивована не на досягнення спортивних результатів, та не на заняття призових місць, а на оволодіння певними вміннями та формування відповідного психологічного стану та розвиток різноманітних якостей.



**Нормативні вимоги щодо виконання підлітками дорослих розрядів на офіційних змаганнях з рукопашного бою**

Нормативні вимоги		
Зайняте місце	Назва змагань	Вікова категорія
Третій дорослий розряд		
4	Чемпіонат України	Юнаки старшого віку 14-15 років
2	Чемпіонат області, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки старшого віку 14-15 років
3	Чемпіонат України	Юнаки середнього віку 12-13 років
1	Чемпіонат області, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки середнього віку 12-13 років
Другий дорослий розряд		
3	Чемпіонат України	Юнаки старшого віку 14-15 років
1	Чемпіонат області, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки старшого віку 14-15 років
1-2	Чемпіонат України	Юнаки середнього віку 12-13 років
Перший дорослий розряд		
2	Чемпіонат України	Юнаки старшого віку 14-15 років



**Рис. 3. Дані загальної кількості підлітків які отримали юнацьки (n=92) та дорослі спортивні розряди (n=67), %**

Примітки: 1 – Юнацькі розряди; 2 – Дорослі розряди; А – Присвоєно; В – Не присвоєно

Великі фізичні навантаження які спрямовані на участь у змаганнях і перемогу в них, задля отримання спортивних розрядів і звань, зменшують у підлітків учнів інтерес до занять спортивними єдиноборствами. Поясна система, завдяки щадним режимам навантаження та високою ймовірністю отримання бажаного результату в повному обсязі задовольняє соціальні амбіції дітей,

Єдина спортивна класифікація України для подальшого ефективного існування як інструменту підвищення мотивації до занять рукопашним боєм потребує негайних змін та корекцій:

полегшення умов виконання перших юнацьких розрядів, юнацьки розряди присвоюються не за зайняте місце, а за кількість умовних перемог;

надання можливості присвоєння юнацьких розрядів підліткам до 10 років;

розширення кількості змагань на яких можливо виконати розрядні нормативи (клубні змагання, різноманітні турніри, матчови зустрічі) та понизити вимоги щодо отримання змагального результату, в окремих випадках враховувати результат з першого по шосте місце;

збільшення кількості розрядів (початкові, юнацькі, юніорські, дорослі);  
спрощення процедури оформлення документів, створення системи заохочення з боку Держави (єдине посвідчення, значок, процедура вручення та обліку).

#### Література:

1. Радченко Ю. А. Порівняльний аналіз змагальної діяльності спортсменів із рукопашного бою на різних етапах процесу багаторічного вдосконалення. *Науковий журнал «Olympicus»*. 2023. №3. С. 145–155. doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.21.
2. Camps H. Cerezo S. Estudio Técnico Comparado de los Katas de Karate. *Textbook*. 2005. 684 p.
3. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств. *Бердянський державний педагогічний університет*. 2011. С. 440.
4. Grupp J. Shotokan Kihon-Kumite-Kata. *Meyer&Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH*. 2009. P 160.
5. Вако І., Радченко Ю. Структура успішності змагальної діяльності в змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 111–122. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-111.
6. Holt J. Physical philosophy: Martial arts as embodied wisdom. *Philosophies* 2023. 8. 14. doi.org/10.3390/philosophies8010014
7. Vertonghen J., Theeboom M., Pieter W. Mediating factors in martial arts and combat sports: An analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Percept. Mot. Ski. Exerc. Sport* 2014. (118) 41–61p. doi.org/10.2466/06.30.PMS.118k14w3
8. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. *Підручник*. 2021. 672 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. *Навчальна книга*. 2002. (1). 272 с.
10. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. №12. С. 39–42.
11. Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. № 1. (33). 2016. С. 81–86.
12. Грищенко Т. П., Окопний А. М., Семеряк З. С., Палатний А. Л. Перспективи наукового обґрунтування формування мотивації спортсменів до занять фехтуванням на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. 5. (113). С. 34–38.
13. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. *Молода спортивна наука України. зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. 2011. (15). 2. С. 106–109.
14. Осика К. С. Психологічні особливості мотивації досягнення у спортсменів каратистів. *Проблеми загальної та педагогічної психології. зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2006. 8. С. 192–197.
15. Hamilton K., Warner L., Schwarzer R. The role of self-efficacy and friend support on adolescent vigorous physical activity. *Health Educ. Behav.* 2017. (44). P. 175–181. doi.org/10.1177/1090198116648266
16. Кусій В.М. Окінавське Годзю-Рю Карате-до. *Навчальна програма. Южноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського*. 2006. 1. 178 с.
17. Lakes K., Hoyt W. Promoting self-regulation through school based martial arts training. *Appl. Dev. Psychol.* 2004. (25). P. 283–302. doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002
18. Ralph B. Thorsten B., Christop J. Energetics of karate kumite. *European Journal of Physical Education*. 2004. P. 518 – 523.
19. Theeboom M. Asian Martial Arts and Approaches of Instruction in Physical Education. *European Journal of Physical Education*. 1999. 4. (2).P. 146-161. DOI:10.1080/1740898990040204
20. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате. *Монографія*. 2012. 404 с.
21. Moore B., Woodcock S., Dudley D. Wellbeing warriors: A randomised controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students resilience. *Br. J. Educ. Psychol.* 2021. (91). P. 1369–1394. https://doi.org/10.1111/bjep.12422

22. Навчальна програма з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. 2019. 126с. Доступна за посиланням: [https:// mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu](https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu).
23. Скляр М. С. Оздоровча спрямованість занять карате для учнів загальноосвітньої школи. *Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах. Матер. XI Всеукр. наук.-практ. конф. за заг. ред. В.П. Горащука*. 2013. С. 257–260.
24. Скляр М. С. Рівень фізичної підготовленості старшокласників, які займаються карате в умовах позакласної роботи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць*. 2013. (15) С. 202–206.
25. Міністерство молоді та спорту України. Наказ №15/5.3/21. 2021 квітень Правила спортивних змагань з рукопашного бою Доступні за посиланням:[https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla\\_zmagan/2021/sportivnikh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf](https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sportivnikh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf).

### References:

1. Radchenko, Yu.A. (2023). Porivnyal'nyy analiz zmahal'noyi diyal'nosti sport·smeniv iz rukopashnogo boyu na riznykh etapakh protsesu bahatorichnoho vdoskonalennya [Comparative analysis of the competitive activity of hand-to-hand combat athletes at different stages of the process of multi-year improvement]. *Naukovyy zhurnal «Olympicus»*. № 3. 145–155. doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.21 [in Ukrainian].
2. Camps, H., & Cerezo, S. (2005). Estudio Técnico Comparado de los Katas de Karate. Textbook. 684 p. [in Spanish].
3. Sayenko, V.H. (2011). Udoskonalennya lyudyny za systemamy skhidnykh yedynoborstv [Human improvement according to the systems of eastern martial arts]. *Berdyans'kyi derzhavnyy pedahohichnyy universytet*. S. 440 [in Ukrainian].
4. Grupp, J. (2009). Shotokan Kihon-Kumite-Kata. Meyer&Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH. P 160 [in German].
5. Struktura uspishnosti zmahal'noyi diyal'nosti v zmishanykh yedynoborstvakh (na prykladi rukopashnogo boyu) (2022). [The structure of success of competitive activity in mixed martial arts (on the example of hand-to-hand combat)]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprovyi*. № 2. S. 111–122. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-111 [in Ukrainian].
6. Holt, J. (2023). Physical philosophy: Martial arts as embodied wisdom. *Philosophies* 2023. 8. 14. doi.org/10.3390/philosophies8010014 [in English].
7. Vertonghen, J., Theeboom, M., & Pieter, W. (2014). Mediating factors in martial arts and combat sports: An analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Percept. Mot. Ski. Exerc. Sport*. (118). 41–61p. doi.org/10.2466/06.30.PMS.118k14w3 [in English].
8. Platonov, V.M. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannya [Modern system of sports training] *Pidruchnyk*. 672 s. [in Ukrainian].
9. Shyyan, B.M. (2002). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. *Navchal'na knyha*. 1. 272 s. [in Ukrainian].
10. Vynnyk, V.D. (2010). Osoblyvosti formuvannya interesu ta motyvatsiyi do zanyat' fizychnym vykhovanniam [Peculiarities of the formation of interest and motivation in physical education]. *Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya*. № 12. S.39–42 [in Ukrainian].
11. Kalytka, S., Rebryna, V., Bukhval, A., Tarasyuk, V., & Hrabovs'kyi, O. (2016). Motyvatsiya pidlitkiv do zanyat' sportom [Motivation of teenagers to do sports]. *Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorovya u suchasnomu suspil'stvi. Zbirnyk naukovykh prats*. № 1. (33). S. 81–86 [in Ukrainian].
12. Hryshchenko, T.P., Okopnyu, A.M., Semeryak, Z.S., & Palatnyy, A.L. (2019). Perspektyvy naukovoho obgruntuvannya formuvannya motyvatsiyi sport·smeniv do zanyat' fekhturnykh klasyficheskikh zmaganykh na etapi pochatkovoyi pidhotovky [Perspectives of scientific substantiation of the formation of motivation of sportsmen for fencing classes at the stage of initial training]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*. 5. (113). S. 34–38 [in Ukrainian].
13. Kosyns'kyi, E. (2011). Samoosinka stanu zdorovya studentiv i yikh motyvatsiya do zanyat' fizychnym vykhovanniam [Self-assessment of the state of health of students and their motivation to

engage in physical education]. *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny. zb. nauk. pr. z haluzi fizychnoho vykhovannya, sportu i zdorov"ya lyudyny*. 15 (2). S. 106–109 [in Ukrainian].

14. Osyka, K.S. (2006). Psykholohichni osoblyvosti motyvatsiyi dosyahnennya u sport·smeniv karatystiv [Psychological features of achievement motivation in karate athletes]. *Problemy zahal'noyi ta pedahohichnoyi psykholohiyi. zb. nauk. pr. In-tu psykholohiyi im. H. S. Kostyuka APN Ukrayiny*. 8. S. 192–197 [in Ukrainian].

15. Hamilton, K., Warner, L., & Schwarzer, R. (2017). The role of self-efficacy and friend support on adolescent vigorous physical activity. *Health Educ. Behav.* (44). P. 175–181. doi. org/10.1177/1090198116648266 [in English].

16. Kusi, V.M. (2006). Okinavs'ke Hodzyu-Ryu Karate-do [Okinawa Goju-Ryu Karate-do]. *Navchal'na prohrama. Yuzhnoukrayins'kyi derzhavnyy pedahohichnyy universytet im. K. D. Ushyns'koho*. 1. 178 s. [in Ukrainian].

17. Lakes, K., & Hoyt, W. (2004). Promoting self-regulation through school based martial arts training. *Appl. Dev. Psychol.* (25). P. 283–302. doi. org/10.1016/j.appdev.2004.04.002 [in English].

18. Ralph, B. Thorsten, B., & Christop, J. (2004). Energetics of karate kumite. *European Journal of Physical Education*. P. 518 – 523 [in English].

19. Theeboom, M. (1999). Asian Martial Arts and Approaches of Instruction in Physical Education. *European Journal of Physical Education*. 4. (2). P. 146-161. DOI:10.1080/1740898990040204 [in English].

20. Sayenko, V.H. (2012). Pobudova i kontrol' trenoval'noho protsesu sport·smeniv v kiokushinkai karate [Construction and control of the training process of athletes in kyokushinkai karate]. *Monohrafiya*. 404 s. [in Ukrainian].

21. Moore, B., Woodcock, S., & Dudley, D. (2021). Wellbeing warriors: A randomised controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students resilience. *Br. J. Educ. Psychol.* (91) P. 1369–1394. <https://doi.org/10.1111/bjep.12422> [in English].

22. Navchal'na prohrama z rukopashnoho boyu dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil [Curriculum for hand-to-hand combat for children's and youth sports schools] (2019). 126s. Retrieved from: <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu> [in Ukrainian].

23. Sklyar, M.S. (2013). Ozdorovcha spryamovanist' zanyat' karate dlya uchniv zahal'noosvitn'oyi shkoly [Health-oriented orientation of karate classes for students of a comprehensive school]. *Kul'tura zdorov"ya, fizychno vykhovannya, reabilitatsiya v suchasnykh umovakh. Mater. KHI Vseukr. nauk.-prakt. konf. za zah. red. V. P. Horashchuka*. S. 257–260 [in Ukrainian].

24. Sklyar, M.S. (2013). Riven' fizychnoyi pidhotovlenosti starshoklasnykiv, yaki zaymayut'sya karate v umovakh pozaklasnoyi roboty. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov"ya natsiyi. Zb. nauk. prats'*. (15) C. 202 – 206 [in Ukrainian].

25. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrayiny. Nakaz №15/5.3/21. 2021 kviten' Pravyla sportyvnykh zmahan' z rukopashnoho boyu. Retrieved from: [https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla\\_zmagan/2021/sportivnykh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf](https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sportivnykh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf) [in Ukrainian].

**Radchenko Yuri, Aksyutin Viktor, Dekha Nataliia**

### **SUPPORTING THE IMPLEMENTATION OF THE BELT SYSTEM FOR EVALUATING THE LEVEL OF QUALIFICATION OF ATHLETES FROM HAND-TO-HAND COMBAT**

*Actuality. The article examines the data of modern scientific research devoted to the analysis of the formation of teenagers' interest in martial arts. The modern system of multi-year training in sports martial arts and hand-to-hand combat, in particular, is aimed at the formation of a high level of skill of athletes in order to obtain the maximum possible competitive result. This approach encourages coaches to increase the volume of specialized work, including, due to the participation of athletes in the maximum possible number of competitions with installations for victory. But a large part of those who want to engage in martial arts are motivated to master certain skills, form the appropriate psychological state, and develop various qualities.*

*The introduction of a belt system for assessing the level of training of students in hand-to-hand combat, based on the experience of developing various types of martial arts in leading foreign countries, will allow the implementation of the latest training programs with the participation of large masses of the population, the purpose of which is primarily the formation of physical and mental health, moral stability and social adaptation of pupils of sports sections, and not participation and victory in competitions.*

*Purpose. To substantiate the implementation of the belt system for evaluating the level of qualification of athletes in hand-to-hand combat.*

*Methods. The work uses theoretical analysis and generalization of special scientific and methodical literature. The method of expert evaluations and the analysis of protocols of championships of Ukraine in hand-to-hand combat and certification activities of sports sections of the city of Kyiv were used to study the specifics of competitive and attestation activities.*

*Results. It has been established that the modern system of training in many types of martial arts and hand-to-hand combat in particular is aimed at achieving the maximum possible result. A significant part of those wishing to engage in martial arts is motivated to master certain skills and develop the appropriate psychological state.*

*The implementation of the belt system for evaluating the level of preparation of athletes in hand-to-hand combat almost fully satisfies the social ambitions of children who want to get a certificate of achievement as soon as possible, but at this stage do not have the opportunity to successfully perform in competitions.*

**Key words:** attestation activity, qualification, assessment of preparedness, hand-to-hand combat, martial arts, belt.

<b>Корж Н. Л., Захаріна Є. А., Чередниченко І. А.</b> ЧИННИКИ ДЕ-СОЦІАЛІЗАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ В КОНТЕКСТІ ЇХ ПОСТ-СПОРТИВНОГО ЖИТТЯ.....	98
<b>Маматова З. Р.</b> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУ.....	106
<b>Мельник В. О., Пасічник В. М., Кудріна Н. В.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЖІНОЧИХ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ПЛЯЖНОМУ ГАНДБОЛІ.....	113
<b>Мельніков А. В., Шинкарук В. О., Кучма А. С.</b> ПОБУДОВА ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ТРЕНЕРОМ ТА СПОРТСМЕНОМ.....	120
<b>Нікулін А. В., Передерій А. В., Бріскін Ю. А.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ІННОВАЦІЙНИХ ПРОГРАМ РЕФОРМУВАННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ЛЬВІВСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ).....	125
<b>Радченко Ю. А., Аксютін В. В., Деха Н. М.</b> ОБГРАНТУВАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ПОЯСНОЇ СИСТЕМИ ОЦІНКИ РІВНЯ КВАЛІФІКАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ.....	134
<b>Сосіна В. Ю., Мазур І. В., Вартовник В. О., Токар Т. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СИНХРОННОСТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ У ХОРЕОГРАФІЇ ТА ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	145
<b>Тищенко Д. Г., Тищенко В. О.</b> КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ АДАПТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ І УПРАВЛІННЯ НАВАНТАЖЕННЯМИ В ВЕСЛУВАННІ: ВІД БІОРЕГЕНЕРАЦІЇ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ АЕРОБНИХ ТА АНАЕРОБНИХ ПРОЦЕСІВ.....	153
<b>Тігова Г. В., Дразіна (Долгієр) Є. В., Погорелова О. О., Шепеленко Т. В.</b> ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СПОРТСМЕНІВ 12–14 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ БАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ.....	160
<b>Тодорова В. Г., Косянчук О. В.</b> ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СПОРТСМЕНОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ПЛАТЕСУ.....	170
<b>Хіменес Х. Р., Тимчій Т. О., Пітин М. П., П'ятничук Г. О., П'ятничук Д. В.</b> СУЧАСНИЙ СТАН МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ ІМЕНІ АНАТОЛІЯ ДІДУХА (М. ЛЬВІВ).....	178
<b>Шинкарук В. О., Мельніков А. В., Кукса Я. О.</b> СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ В ДЕРЖАВНІЙ ПРИКОРДОННІЙ СЛУЖБІ УКРАЇНИ.....	187
<b>Щекотиліна Н. Ф.</b> «SOFT SKILLS» У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	198

<b>Korzh Nataliia, Zakharina Ievgeniia, Cherednychenko Inna</b> FACTORS OF DE-SOCIALIZATION OF ATHLETES IN THE CONTEXT OF THEIR POST-SPORT LIFE .....	98
<b>Mamatova Zulfia</b> PHYSICAL EDUCATION AND MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES.....	106
<b>Melnyk Valery, Pasichnyk Victoria, Kudrina Nina</b> CHARACTERISTICS OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED FEMALE TEAMS IN BEACH HANDBALL.....	113
<b>Melnikov Andrii, Shynkaruk Viktor, Kuchma Anzhela</b> PROSPECTS OF USING FUNCTIONAL TRAINING IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS.....	120
<b>Nikulin Anton, Perederii Alina, Briskin Yurii</b> CHARACTERISTICS OF INNOVATIVE PROGRAMS FOR REFORMING THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS (BASED ON THE EXAMPLE OF THE LVIV TERRITORIAL COMMUNITY).....	125
<b>Radchenko Yuri, Aksyutin Viktor, Dekha Nataliia</b> SUPPORTING THE IMPLEMENTATION OF THE BELT SYSTEM FOR EVALUATING THE LEVEL OF QUALIFICATION OF ATHLETES FROM HAND-TO-HAND COMBAT.....	134
<b>Sosina Valentyna, Iryna Mazur, Vartovnyk Valentyna, Tokar Tetyana</b> FEATURES OF THE FORMATION OF SYNCHRONOUS PERFORMANCE OF EXERCISES IN CHOREOGRAPHY AND TECHNO-AESTHETIC KINDS OF SPORTS AT THE STAGE OF INITIAL AND PRELIMINARY BASIC TRAINING.....	145
<b>Tyshchenko Denys, Tyshchenko Valeria</b> COMPLEX ANALYSIS OF ADAPTIVE MECHANISMS AND LOAD MANAGEMENT IN ROWING: FROM BIOREGENERATION TO OPTIMIZATION OF AEROBIC AND ANAEROBIC PROCESSES.....	153
<b>Titova Hanna, Drazina (Dolgier) Evdokia, Pogorelova Olena, Shepelenko Tetiana</b> PREVENTION OF DISORDERS OF THE MUSCLE-MUSCLE SYSTEM OF ATHLETES 12–14 YEARS OLD WHO ARE ENGAGED IN SPORTS BALLROOM DANCING.....	160
<b>Todorova Valentyna, Kosyanchuk Oksana</b> THE PROGRAM FOR THE CORRECTION OF THE MUSCULOSCOPE SYSTEM OF ATHLETES ENGAGED IN SPORTS AEROBICS USING PILATES EQUIPMENT.....	170
<b>Khimenes Khrystyna, Tymchiiy Taras, Pityn Maryan, Pyatnychuk Halyna, Piatnychuk Dmytro</b> THE CURRENT STATE OF THE MATERIAL AND TECHNICAL SUPPORT OF THE MUNICIPAL INSTITUTION OF ANATOLIY DIDUKH CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS SCHOOL (LVIV).....	178
<b>Shynkaruk Viktor, Melnikov Andrii, Kuksa Yaroslav</b> PHYSICAL TRAINING SYSTEM FOR CADETS IN THE STATE BORDER GUARD SERVICE OF UKRAINE.....	187
<b>Shchekotylyna Natalia</b> "SOFT SKILLS" IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	198

Наукове видання

# OLYMPICUS

ВИПУСК 1 2024

Підписано до друку 01.03.2024 р.  
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.  
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 24,41. Зам. № 0324/216  
Наклад 100 прим.

Надруковано:  
Видавничий дім «Гельветика»  
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1  
Телефон +38 (095) 934 48 28  
E-mail: mailbox@helvetica.ua  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.