

УДК 796.072.2

РОЛЬ РОБОЧИХ ПРОГРАМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ В ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ КЛУБУ З ЄДИНОБОРСТВ

Костянтин Коломієць¹

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна, kolomdis@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-04-30-37>

Анотація

Актуальність ролі робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств визначається сучасними тенденціями в спорті та фізичній активності, а також потребами суспільства в збереженні й покращанні фізичного та психологічного здоров'я людей. Зростаючий інтерес до фітнесу, спорту й здорового способу життя спонукає клуби з єдиноборств до пошуку нових підходів до організації тренувань та занять. Робочі програми спортивно-оздоровчих занять у цьому контексті стають необхідним інструментом для забезпечення ефективного тренування, адаптованого до потреб різних груп населення. **Мета дослідження** – визначити роль робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств. **Методи дослідження.** У дослідженні застосовано метод аналізу, синтезу, індукції, системного аналізу та ін. **Результати.** Визначено роль робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств. Сучасна спортивна діяльність у галузі єдиноборств неможлива без упровадження та реалізації науково обґрунтованих методів тренувань. Для забезпечення високої ефективності й досягнення найкращих результатів потрібний систематичний і цілеспрямований підхід до процесів тренування. Один із провідних інструментів цього підходу – розробка робочих програм для спортивно-оздоровчих занять. Ці програми становлять вагомий директивний документ для тренерського колективу та спортсменів, визначаючи структуру, завдання, цілі й послідовність тренувального процесу. **Висновки.** Дослідження дало змогу визначити роль робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств. Проведений дослідницький аналіз етапів формування робочих програм спортивно-оздоровчих занять і їх ролі в організації діяльності клубу з єдиноборств розкриває важливість функціонування спортивної підготовки в цьому контексті.

Ключові слова: спортивно-оздоровча програма, фізична підготовка, клуби з єдиноборств, програма з єдиноборства, спортивні заняття.

Kostiantyn Kolomiets. The role of Sports and Health-Improving Training Programs in the Organization of Martial Arts Club Activities. *The Topicality* of an effect of sports and health-improving training programs on the organization of martial arts club activities is determined by current trends in sports and physical activity, as well as the needs of society in preserving and improving the human physical and psychological health. The growing interest in fitness, sports and a healthy lifestyle prompts martial arts clubs to find new approaches to organizing training and classes. In this context, the sports and health-improving training programs become a necessary tool to ensure effective training adapted to the needs of various population groups. *The Purpose of the Research* is to determine the impact of the sports and health-improving training programs on the organization of martial arts club activities. *Methods of the Research.* The methods of analysis, synthesis, induction and system analysis method have been used in research. *The Research Results.* The role of the sports and health-improving training programs in the organization of martial arts club activities is defined. Modern sports activities in the field of martial arts are impossible without the introduction and implementation of scientifically substantiated research of the training programs. To ensure high efficiency and achieve the best results, a systematic and purposeful approach to training is necessary. One of the important tools of this approach is the development of training programs for sports and health activities. These programs constitute a key directive document for the coaching staff and athletes, defining the structure, tasks, goals and sequence of the training process. *Findings.* The research made it possible to determine the impact of sports and health-improving training programs on the organization of martial arts club activities. The conducted research analysis of the development of sports and health-improving training programs and their role in the organization of the martial arts club activities reveals an important aspect of the functioning of sports training in this context.

Key words: sports and health-improving program, physical training, martial arts clubs, martial arts program, sports classes.

Вступ. Роль робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств полягає в ефективному плануванні тренувань, забезпеченні безпеки та уникненні травм, підвищенні мотивації спортсменів, оптимізації тренерської роботи, науковому дослідженні методик

тренувань й адаптації до сучасних тенденцій. Дослідження цієї ролі є важливим для покращення тренувального процесу, здоров'я спортсменів та розвитку спортивного руху. Робочі програми допомагають оптимізувати тренувальний процес. Вони розробляються на основі наукових даних і досвіду тренерів, спрямовані на досягнення максимальної ефективності під час тренувань, покращення фізичної підготовки та вдосконалення техніки єдиноборств.

Аналізуючи публікації вчених, можемо зазначити, що вони докладно розглядали різні аспекти взаємодії людей зі світом єдиноборств і спорту. А. Брьонніманн [1] працював над формулюванням критично реалістичних питань для інтерв'ю в соціальних науках. Результати його дослідження можуть виявитися корисними під час розробки робочих програм для тренувань у клубі з єдиноборств. Б. Флівб'єрг [2] у своєму аналізі п'яти непорозумінь у якісних дослідженнях надав рекомендації, як уникнути непорозумінь під час планування та реалізації тренувань. Крім того, Л. Кімберлі й В. Хойт [3] досліджували сприяння саморегуляції через навчання бойових мистецтв у школі, підтримуючи ідею позитивного впливу єдиноборств на психологічний розвиток.

К. Котарська, Л. Новак, М. Шарк-Екардт і М. Новак [4; 5] вивчали вибір здорової поведінки та якості життя в практикантів єдиноборств, що може враховуватися під час розробки програм організації спортивно-оздоровчих занять. Дж. К. Лафунте, М. Зубіаур, К. Гутьєррес-Гарсія [6] досліджували вплив тренувань бойових мистецтв і єдиноборств на гнів та агресію, що важливо для розуміння психічного стану практикантів.

Т. Мікельсон [7] у своєму дослідженні морфогенетичного підходу до спорту й соціальної інтеграції розглядав репродуктивну силу доброї волі, роблячи вагомий внесок у зв'язку спорту із соціальним розвитком. Б. Мур, Д. Дадлі та С. Вудкок [8] здійснили систематичний огляд впливу навчання бойовим мистецтвам на психічне здоров'я, що може бути важливим під час розробки програм для збереження психічного благополуччя практикантів.

Т. Риба, Г. Вілтшир, Дж. Норт та Н. Ронкайнен [9] висвітлювали розвиток змішаних методів дослідження в психології спорту, а Г. Вілтшир і Н. Ронкайнен [10] розробляли реалістичний підхід до тематичного аналізу якісних даних, що може знайти відображення в дослідженнях спортивних клубів і їхніх програм.

Дослідження в галузі робочих програм сприяють розвитку більш ефективних методик тренувань та підвищенню рівня досягнень у єдиноборствах. Вивчення впливу різних підходів на фізичну підготовку, техніку й психологічний стан спортсменів є провідним напрямом досліджень. Зміни в суспільстві, нові підходи до тренувань і здорового способу життя вимагають постійного оновлення робочих програм. Дослідження в цій сфері допоможуть клубам адаптуватися до змін та надавати спортсменам актуальні знання.

Проблематика дослідження полягає в недостатньому розумінні й визначенні ролі робочих програм спортивно-оздоровчих занять у функціонуванні клубів із єдиноборств, що відіграє роль у досягненні спортивного успіху, здоров'я й максимального розвитку спортсменів, однак його сутність часто залишається недостатньо вивченою та проаналізованою.

Мета дослідження – визначити роль робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств.

Методи. У дослідженні застосовано метод аналізу для розчленування об'єкта на складові частини для розуміння їх взаємозв'язків та особливостей. Під час розробки програми використано синтез, коли були об'єднані результати аналізу потреб і дослідження для створення комплексної програми; метод індукції, під час якого на основі конкретних фактів зроблено загальний висновок; метод системного аналізу, що спрямований на розуміння функціонування системи загалом, а не окремих її елементів, під час розробки програми застосовано системний аналіз для аналізу взаємодії різних компонентів програми і їх впливу на результати.

Результати дослідження. Сучасна спортивна діяльність у сфері єдиноборств невіддільна від упровадження та реалізації науково обґрунтованих підходів до тренувань. Забезпечення високої ефективності й досягнення максимальних результатів вимагає систематизованого та цілеспрямованого підходу до тренувальних процесів [1]. Одним із провідних інструментів цього підходу є розробка робочих програм спортивно-оздоровчих занять [3]. Ці програми є основним керівним документом для тренерського колективу та спортсменів, визначаючи структуру, завдання, об'єкти й послідовність тренувального процесу [5].

Роль етапів розробки такої програми полягає в структуризації та організації тренувань з урахуванням фізичних, психологічних і технічних аспектів єдиноборств. Систематизуючи інформа-

цію із наукових [2; 4; 6; 7; 8; 9; 10] джерел, сформовано оптимальні етапи створення робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств та визначено роль кожного етапу, а також його тривалість (табл. 1).

Таблиця 1

Етапи створення робочих програм спортивно-оздоровчих занять та їх роль в організації діяльності клубу з єдиноборств

Етап розробки	Роль	Тривалість
Аналіз потреб	На цьому етапі проводиться індивідуальне спілкування з кожним спортсменом для з'ясування його потреб, мети, амбіцій та особливостей. Аналізується їхній стан і поточні досягнення. Визначаються ключові аспекти, які потрібно врахувати під час розробки програми тренувань.	5 днів
Дослідження	Цей етап передбачає глибоке дослідження актуальних теоретичних підходів, методик і стратегій, що застосовуються в єдиноборствах. Аналізуються передові практики та наукові статті, щоб урахувати новітні досягнення й тренди в галузі.	10 днів
Визначення цілей	На цьому етапі формуються конкретні цілі для кожного спортсмена відповідно до їхніх потреб та потенціалу. Визначається мета щодо покращення технічних навичок, фізичної форми, психологічної стійкості й конкурентоспроможності.	3 дні
Аналіз вимог	На цьому етапі визначаються вимоги до тренувань та навчання спортсменів. Аналізується необхідний обсяг тренувань, розподіл навантаження, технічні аспекти, вимоги до спортивного обладнання й інших факторів, які впливають на тренувальний процес.	4 дні
Розробка програми	На цьому етапі створюється комплексна тренувальна програма, яка враховує потреби та цілі спортсменів. Вона включає план тренувань, розподіл навантаження, вправи, стратегії тренувань, методики оцінки прогресу й планування змагань. Розробка програми також уключає визначення пріоритетів, розподіл тренувального часу на різні аспекти тренувань, адаптацію до індивідуальних особливостей спортсменів і забезпечення збалансованості навантаження.	15 днів
Упровадження програми	На цьому етапі розроблена програма тренувань вводиться в практику. Спортсмени починають активно застосовувати рекомендації та вправи, передбачені в програмі. Тренери й спортсмени спільно працюють над виконанням програми та вдосконаленням своїх навичок	7 днів
Моніторинг та оцінка	На цьому етапі проводиться періодичний контроль та оцінка прогресу спортсменів. Застосовуються різні методики вимірювання та оцінки результатів тренувань, фізичної форми, технічних навичок і психологічного стану. Зібрана інформація використовується для аналізу та корекції програми	5 днів
Корекція програми	На основі результатів моніторингу та оцінки вносяться зміни до розробленої програми тренувань. Ураховуються слабкі сторони, помилки, прогрес і нові вимоги. Корекція може включати зміну тренувальних методик, налаштування тренувального плану та індивідуального підходу до спортсменів	3 днів
Оновлення програми	На цьому етапі програма тренувань актуалізується з урахуванням нових досліджень, відкриттів та інновацій у галузі єдиноборств. Розробники програми використовують оновлену наукову літературу, результати передових досліджень та експериментальних випробувань, щоб внести в програму нові ідеї, методики та підходи.	2 дні

Комбінація перших трьох етапів (аналіз потреб, дослідження, визначення цілей) дає змогу побудувати науково обґрунтовану й індивідуалізовану програму навчання та тренування, спрямовану на максимальне розкриття потенціалу спортсменів у клубі з єдиноборств. А роль аналізу вимог у розробці робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств відображено на рис. 1.

Проведення оцінки фізичного стану й рівня вмій спортсменів дає змогу тренерам установити початкові показники для подальшого розвитку. Особлива увага надається визначенню особливостей та обмежень кожного спортсмена, таких як травми, фізичні обмеження чи індивідуальні потреби.

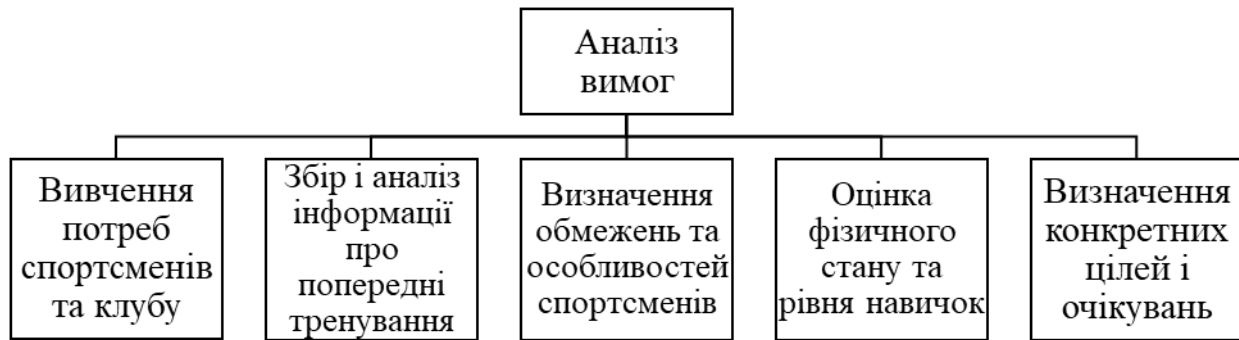


Рис. 1. Роль аналізу вимог у розробці робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств

Розробка програми має на меті систематизувати й організувати тренувальний процес, надаючи структуровану стратегію розвитку та досягнення спортивних цілей спортсменів (рис. 2).

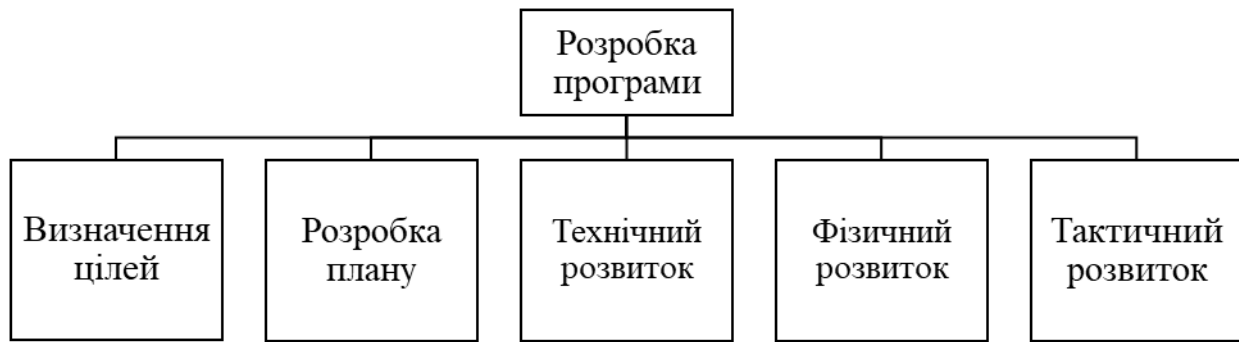


Рис. 2. Роль етапу розробки робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств

Підготовлюється структурований тренувальний план із різноманітними вправами, техніками, тактиками та фізичними навантаженнями. Цей план сприяє організації тренувального процесу й визначає послідовність розвитку навичок. Особливу увагу приділено навчанню технічних навичок та вмінь спортсменів.

Упровадження програми є критичним етапом, де розроблена програма стає реальністю через практичне застосування. Роль цього етапу полягає в забезпеченні систематичного та послідовного виконання тренувань згідно з розробленою програмою, що сприяє досягненню спортивних цілей і розвитку спортсменів (рис. 3).



Рис. 3. Роль упровадження робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств

Моніторинг та оцінка відіграють роль систематичного спостереження й аналізу за виконанням програми тренувань. Цей етап дає змогу тренерам відстежувати прогрес спортсменів, визначати успішність програми, виявляти недоліки та вчасно коригувати підхід для досягнення найкращих результатів (рис. 4).



Рис. 4. Роль моніторингу та оцінки робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств

Корекція програми полягає в ролі постійного адаптування та вдосконалення плану тренувань на основі результатів моніторингу й оцінки. Цей етап дає змогу вчасно вносити зміни до програми для оптимізації розвитку спортсменів і досягнення їхніх спортивних цілей (рис. 5).



Рис. 5. Роль корекції робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств

Корекція програми відіграє роль невід'ємної частини управління тренувальним процесом. Цей етап дає змогу тренерам аналізувати зібрані дані, виявляти прогрес та можливі недоліки, адаптувати підходи й налаштовувати програму для максимально ефективного досягнення спортивних цілей спортсменів.

Оновлення програми відіграє роль постійного вдосконалення та адаптації плану тренувань на основі нових знань, технологій і спортивного досвіду. Цей процес дає змогу зберігати програму актуальною, урахувавши зміни в спортивних підходах і стратегіях, що сприяє постійному зростанню ефективності та результативності тренувань (рис. 6).

Розробка та реалізація робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств відіграє провідну роль у їхньому успіху й розвитку. Ці програми є головним інструментом для досягнення виняткових результатів, поліпшення технічних вмінь, фізичної підготовки, тактичної готовності та психологічної стійкості. Вона сприяє індивідуалізації підходу, урахувавши потреби й потенціал кожного спортсмена. Через систематичне та організоване планування тренувань програма навчання сприяє послідовному розвитку технічних навичок, фізичної підготовки та тактичних умінь.

Дискусія. Етапи створення робочих програм спортивно-оздоровчих занять та їх роль в організації діяльності клубу з єдиноборств детально описані в табл. 1, проте важливо відзначити, що

тривалість кожного з цих етапів у процесі створення програм навчання й тренування для спортсменів клубу з єдиноборств може коливатися залежно від конкретних обставин, наявних ресурсів та індивідуальних потреб спортсменів.



Рис. 6. Роль оновлення робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств

Об'єднання перших трьох етапів (аналіз потреб, дослідження, визначення цілей) дає змогу створити науково обґрунтовану та індивідуалізовану програму навчання й тренування, спрямовану на повне розкриття потенціалу спортсменів у єдиноборствах у рамках клубу. Подальші відображені етапи (аналіз вимог, розробка програми, упровадження програми, моніторинг й оцінка, корекція програми, оновлення програми), структуровано на п'ять окремих елементів, що загалом розділило робочу програму на три перші етапи, шість подальших етапів та по п'ять підетапів. Такий поділ дає можливість більш детально врахувати всі етапи, визначити їх роль у формуванні робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств і роль самих робочих програм загалом.

Проблематика створення робочих програм спортивно-оздоровчих занять у клубі з єдиноборств полягає в необхідності врахування різноманітних факторів, таких як індивідуальні потреби спортсменів, обмежені ресурси та особливості конкретного клубу. Зазначимо, що тривалість етапів створення програм може варіюватися залежно від умов і контексту.

Рекомендуємо проводити об'єднання перших трьох етапів (аналіз потреб, дослідження, визначення цілей) для створення науково обґрунтованої та індивідуалізованої програми, спрямованої на розкриття потенціалу спортсменів. Подальші етапи (аналіз вимог, розробка, упровадження, моніторинг, оцінка, корекція, оновлення) потрібно розглядати як окремі етапи для детального аналізу й оптимізації робочих програм. Урахування цих етапів сприяє ефективній роботі клубу та підвищенню ефективності спортивно-оздоровчих заходів для спортсменів єдиноборств.

Висновки. Дослідження дало змогу визначити роль робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств.

Роль робочих програм спортивно-оздоровчих занять у клубі з єдиноборств полягає у визначенні індивідуальних потреб та цілей спортсменів, наданні структурованого плану тренувань і навчання, сприянні адаптації до обмежень та особливостей спортсменів. Ці програми є основним інструментом у досягненні оптимальних результатів, а їх систематична корекція й оновлення дають змогу підтримувати актуальність та ефективність у спортивній підготовці.

Аналіз етапів формування цих програм підкреслив їх основну роль у виконанні завдань спортивної підготовки.

На першому етапі – аналізі потреб – визначаються індивідуальні потреби та цілі спортсменів, що сприяє індивідуалізації програми для оптимізації результатів. Дослідження – другий етап – передбачає збір і науковий аналіз інформації для обґрунтованої програми, що визначає найкращі практики та стратегії тренувань. Третій етап – визначення цілей – конкретизує спортивні завдання й розробляє план їх досягнення, що надає чіткого напрямку для планування тренувань. Аналіз вимог – четвертий етап – установлює обмеження й особливості спортсменів, уможливаючи адаптацію програми до їхніх індивідуальних потреб. П'ятий етап – розробка програми – передбачає створення структурова-

ного плану тренувань і навчання з різноманітними компонентами, сприяючи послідовному розвитку навичок та фізичної підготовки. Моніторинг й оцінка – шостий етап – передбачає систематичне спостереження та аналіз результатів програми, що сприяє виявленню прогресу й виявленню недоліків.

Корекція програми – сьомий етап – передбачає адаптацію плану на основі аналізу та відгуків для досягнення оптимальних результатів. Восьмий етап – оновлення програми – уключає вдосконалення плану на основі нових знань і технологій для підтримання її актуальності та ефективності.

Перспективи подальших досліджень полягають у детальному розкритті кожного підетапу (по п'ять у кожному етапі) відображеного на рисунках, формуванні комплексної системи робочих програм спортивно-оздоровчих занять в організації діяльності клубу з єдиноборств.

Джерела та література

1. Brönnimann A. How to Phrase Critical Realist Interview Questions in Applied Social Science Research. *Journal of Critical Realism*. 2022. № 21(1). P. 1–24.
2. Flyvbjerg B. Five Misunderstandings about Case-Study Research. *Qualitative Inquiry*. 2006. №12(2). P. 219–245. <https://doi.org/10.1177/1077800405284363>
3. Kimberley L., Hoyt W. Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2004. № 25(3). P. 283–302.
4. Kotarska K., Nowak L., Szark-Eckardt M., Nowak M. A. Intensity of health behaviors in people who practice combat sports and martial arts. *International journal of environmental research and public health*. 2019. № 16(14). P. 2463.
5. Kotarska K., Nowak L., Szark-Eckardt M., Nowak M. Selected healthy behaviors and quality of life in people who practice combat sports and martial arts. *International journal of environmental research and public health*. 2019. №16(5). P. 875.
6. Lafuente J. C., Zubiaur M., Gutiérrez-García C. Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*. 2021. № 58. P. 101–611. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101611>
7. Mickelsson T. A morphogenetic approach to sport and social inclusion: a case study of good will's reproductive power. *Sport in Society*. 2023. № 26(5). P. 837–853. <https://doi.org/10.1080/17430437.2022.2069013>
8. Moore B., Dudley D., Woodcock S. The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of bodywork and movement therapies*. 2020. № 24(4). P. 402–412.
9. Ryba T., Wiltshire G., North J., Ronkainen N. Developing Mixed Methods Research in Sport and Exercise Psychology: potential Contributions of a Critical Realist Perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2022. № 20(1). P. 147–167.
10. Wiltshire G., Ronkainen N. A Realist Approach to Thematic Analysis: making Sense of Qualitative Data through Experiential, Inferential and Dispositional Themes. *Journal of Critical Realism*. 2021. № 20(2). P. 159–180. <https://doi.org/10.1080/14767430.2021.1894909>

References

1. Brönnimann, A. (2022). How to Phrase Critical Realist Interview Questions in Applied Social Science Research. *Journal of Critical Realism*, 21(1), 1–24 (in English).
2. Flyvbjerg, B. (2006). Five Misunderstandings about Case-Study Research. *Qualitative Inquiry*, 12(2), 219–245. <https://doi.org/10.1177/1077800405284363> (in English).
3. Kimberley, L., Hoyt, W. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283–302 (in English).
4. Kotarska, K., Nowak, L., Szark-Eckardt, M., Nowak, M. (2019). Selected healthy behaviors and quality of life in people who practice combat sports and martial arts. *International journal of environmental research and public health*, 16(5), 875 (in English).
5. Kotarska, K., Nowak, L., Szark-Eckardt, M., Nowak, M. A. (2019). Intensity of health behaviors in people who practice combat sports and martial arts. *International journal of environmental research and public health*, 16(14), 2463 (in English).
6. Lafuente, J. C., Zubiaur, M., Gutiérrez-García, C. (2021). Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 58, 101–611. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101611> (in English).
7. Mickelsson, T. (2023). A morphogenetic approach to sport and social inclusion: a case study of good will's reproductive power. *Sport in Society*, 26(5), 837–853. <https://doi.org/10.1080/17430437.2022.2069013> (in English).

8. Moore, B., Dudley, D., Woodcock, S. (2020). The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of bodywork and movement therapies*, 24(4), 402–412 (in English).
9. Ryba, T., Wiltshire, G., North, J., Ronkainen, N. (2022). Developing Mixed Methods Research in Sport and Exercise Psychology: potential Contributions of a Critical Realist Perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 147–167 (in English).
10. Wiltshire, G., Ronkainen, N. (2021). A Realist Approach to Thematic Analysis: making Sense of Qualitative Data through Experiential, Inferential and Dispositional Themes. *Journal of Critical Realism*, 20(2), 159–180. <https://doi.org/10.1080/14767430.2021.1894909> (in English).

Стаття надійшла до редакції 02.12.2023 р.