

УДК 378.04:796.071.43]:796.012.62:616-082.81:796.894
DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308750>

СТАНІСЛАВ БУДАЄВ

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3964-2713>

(Полтава)

Place of word: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: staspower12@icloud.com

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО- РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У статті досліджено оздоровчо-реабілітаційний потенціал силових видів спорту та розглядаються ключові аспекти формування готовності майбутніх тренерів до його реалізації. Проаналізовано погляди науковців на проблему дослідження ролі та потенціалу силових видів спорту в оздоровленні та реабілітації, розвитку фізичних якостей спортсменів. Узагальнено особливості та можливості бодібілдінгу як різновиду атлетичної гімнастики, що може слугувати перспективною сферою для вивчення адаптивних можливостей організму людини в умовах значних силових навантажень. Обґрунтовано переваги пауерліфтингу: економічній доцільності, простоті змагальних вправ, доступності у проведенні занять, широкій оздоровчій і тренувальній спрямованості. Описано зміст гібридних силових фітнес-систем. Означено, що формування готовності тренерів до реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту – це постійний і динамічний процес, який вимагає поєднання теоретичних знань, практичних навичок і вміння працювати в команді для досягнення найкращих результатів у тренуванні та оздоровленні спортсменів. Окреслено ключові аспекти успішності тренера – теоретична підготовка, практичні навички, медична грамотність, індивідуалізація програм підготовки, тімбілдінг та комунікації. Визначено основні методи формування готовності майбутніх тренерів до реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту: вивчення теоретичних основ анатомії, фізіології та психології, розвиток практичних навичок у сфері сучасних методик силового тренування та використання методів фізіотерапії для ефективного оздоровлення та реабілітації, оволодіння медичною грамотністю, стажування та практика в спеціалізованих центрах.

Ключові слова: *готовність майбутніх тренерів, силові види спорту, оздоровчо-реабілітаційна діяльність*

Постановка проблеми у загальному вигляді. В умовах широкомасштабного російського вторгнення в Україну актуалізується питання, пов'язане із станом здоров'я населення. Проблемою залишається низька готовність тренерів до оздоровчо-реабілітаційної діяльності, що не сприяє комплексній реабілітації фізичного здоров'я людей, у тому числі, людей з обмеженими можливостями, спортсменів, які мають травми, осіб з вадами здоров'я та працездатністю.

Результативність реабілітації можна спостерігати через широке впровадження основ здорового способу життя, використання спеціально розроблених комплексів фізичних вправ і природних факторів, як найефективніших засобів профілактики багатьох захворювань, оздоровлення, відновлення після травм та інших ушкоджень. Нам видається, що саме природний потенціал засобів і технологій, що залучаються з навколишнього природного середовища і використовуються в готовому вигляді є в основі сучасних перспективних напрямів оптимізації процесів фізичної реабілітації та відновлення здоров'я населення. Вони в комплексі забезпечують гармонійне формування індивідуальності людини.

В сучасному спортивному середовищі акцент на здоров'ї та повноцінному відновленні атлетів займає визначальне місце. Оздоровчо-реабілітаційний потенціал силових видів спорту стає необхідністю, а від цілеспрямованої роботи тренерів залежить не лише спортивний успіх, а й фізичне та психічне здоров'я спортсменів. У цьому контексті формування готовності майбутніх тренерів до ефективної реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту набуває ключового значення.

Процес підготовки тренерів до впровадження оздоровчо-реабілітаційних стратегій в силових видах спорту вимагає комплексного підходу та врахування різних аспектів наукових, практичних та медичних знань. Важливо розглянути педагогічну систему формування готовності майбутніх тренерів, орієнтовану на оптимальне використання потенціалу силових видів спорту для досягнення не лише високих спортивних результатів, але й насиченого фізичного здоров'я та швидкого відновлення атлетів.

У цьому контексті важливо дослідити як теоретичні, так і практичні аспекти формування компетенцій майбутніх тренерів, а також розвитку їх медичної грамотності та індивідуальних навичок в адаптації тренувальних програм до конкретних потреб спортсменів. Такий підхід до підготовки тренерського корпусу визначається необхідністю врахування унікальних вимог, які ставляться перед фахівцями в сучасному спортивному середовищі, де оздоровлення та реабілітація стають важливими складовими успіху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням щодо оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту присвячені окремі праці вітчизняних науковців. Так, наголошується на такому позитивному ефекті силових фітнес-тренувань як збільшення сухої маси тіла, розвиток силових якостей, покращення м'язового тону і зовнішнього вигляду людини (Воловик, 2010). Захист суглобів забезпечують саме сильні м'язи, вони ж знижують ризик пошкодження суглобів під час щоденної активності. Зазначають про таку специфіку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як проведення занять самостійно за спеціальними інструкціями або у формальних чи неформальних групах під керівництвом тренера чи інструктора (Олексієнко, & Гунько, 2018). М. С. Розторгуй розкриває підготовку спортсменів у силових видах адаптивного спорту, де звертає увагу на реабілітаційний компонент питання. На думку дослідниці, підготовка спортсменів має забезпечувати реалізацію принципу компенсації втрачених функцій. Відповідно до нього в організмі спортсменів-інвалідів під впливом силового навантаження відбувається цілеспрямована компенсація втрачених функцій, що проявляється підвищенням функціональних можливостей систем організму, які зберегли свої функції (Розторгуй, 2019). Якщо йти за О. Тимочко, то базова цінність використання силових тренажерів полягає в здатності гарантувати різнобічну загальну фізичну підготовку, відновлювати порушені функції організму, виправляти недоліки у фізичному розвитку, бути ефективним засобом активного дозвілля та формування здорового способу життя (Тимочко, 2022).

Загальний аналіз наукових публікацій свідчить про те, що дослідники в переважній більшості розглядають лише окремі аспекти використання силових видів спорту. Роль реабілітаційного потенціалу залишається поза увагою. Серед дослідників прийнято вважати, що силові види діяльності (пауерліфтинг, важка атлетика тощо) носять, насамперед, оздоровчий ефект і меншою мірою рекреаційний, відновлюючий.

Мета статті полягає у визначенні та обґрунтуванні оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту, а також основних аспектів формування готовності майбутніх тренерів до його реалізації.

Виклад основного матеріалу. Новітній зміст діяльності у сфері фізичного виховання і спорту висуває додаткові вимоги до професійної діяльності тренера. Його роль полягає не тільки у безпосередньому впливі на функціонування організму людини, а й у вихованні ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, формуванні навичок самостійного заняття фізичною культурою і спортом, а також вміння використовувати їх для вдосконалення фізичних якостей, організації вільного часу та відпочинку. Фізкультурно-спортивна діяльність визначається низкою науковців як багатопланова діяльність людини, яка має бути спрямована на реалізацію важливих соціальних і особистісних потреб з метою зміцнення здоров'я та здорового способу життя у сфері фізичного виховання і спорту. При цьому наголошується на не достатній професійній підготовці тренерів для такої сфери діяльності (Сергієнко, 2022, с. 5).

Оптимальний рівень розвитку сили і силової витривалості є важливим компонентом, насамперед, оздоровчого фітнесу. В той же час широку популярність набули спеціалізовані силові вправи, призначені для індивідуальних видів спорту. Одним з них є бодібілдинг. За визначенням вчених, бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика – це система фізичних вправ з різноманітними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла. Основоположник бодібілдингу Фредерік Мюллер у підручнику «Будова тіла» (1904 р.) виклав першу програму тренувань з гантелями, гириями й гумовими амортизаторами, що базується на його тренувальному досвіді. З того часу міжнародні змагання з атлетизму проводяться в США, Канаді, Англії, Франції, Бельгії та Німеччині.

Спортивна сторона бодібілдингу полягає в першу чергу у формуванні міцної, об'ємної, пропорційної мускулатури з подальшою демонстрацією її на змаганнях. При цьому велике значення має якість стандартних поз, демонстрованих в обов'язкових і довільній програмах. Застосування засобів бодібілдингу з фізкультурно-оздоровчою метою сприяє підвищенню рівня фізичної підготовки спортсменів, усунуванню недоліків їхньої статури, зміцненню та подовженню працездатності, отриманню задоволення від фізичних вправ.

Бодібілдинг, як різновид атлетичної гімнастики з високостатичним типом навантаження і середньо-динамічною інтенсивністю вправ, може стати перспективною сферою для вивчення адаптивних можливостей організму людини в умовах значних силових навантажень (Малюга, Лук'янцева, & Бакуновський, 2023, с. 79). З морфологічної точки зору індивідуальні адаптивні зміни в структурі скелетної мускулатури культуристів проявляються у вигляді оптимальних або максимальних

гіпертрофічних перетворень, які є результатом специфічних тренувальних подразників, особливостей харчування, особливостей нейрогуморального забезпечення у відповідь на стресовий вплив тренувального процесу тощо.

Структурні гіпертрофічні зміни в м'язах, метаболічний стрес і ступінь механічного напруження м'язів під час фізичних вправ є визначальними для адаптаційних змін при силових навантаженнях. Остання є рушійним чинником гіпертрофічного росту м'язової маси через посилення біосинтезу структурних білків. Засоби атлетичної гімнастики ефективно застосовуються під час реабілітації травм опорно-рухового апарату (Малюга, Лук'янцева, & Бакуновський, 2023, с. 79).

У бодібілдингу зазвичай використовують таку класифікацію засобів, які застосовуються: 1) базові – вправи з граничними або майже граничними обтяженнями, що виконуються переважно двома кінцівками із залученням до роботи м'язів навколо кількох суглобів з багатьма ступенями свободи; 2) формуючі – це рухові дії з неграничними обтяженнями з одним ступенем свободи, що виконуються, як правило, однією кінцівкою із залученням до роботи м'язів навколо одного суглоба для їх локального розвитку; при цьому використовуються різні вихідні й кінцеві положення, часто з пронацією та супінацією кінцівки; 3) додаткові – загальнорозвиваючі вправи, спільні для різних видів спорту (Школа, 2017, с. 150).

Серед основних факторів, що визначають особливості дії засобів атлетизму, доцільно назвати такі: урахування індивідуальних особливостей організму тих, хто займається (вік, стать, стан здоров'я); специфіка вправ (базові, формуючі); режим роботи м'язів; швидкість виконання вправи; об'єм навантаження та інтервал відпочинку; обладнання і снаряди.

Техніка рухів у силових видах спорту має різноманітний характер та великий арсенал рухових дій. Силові вправи неможливо виконувати без попередньої фізичної та технічної підготовки, оскільки вони розраховані на спортсменів з достатньо високим рівнем координації, сили та гнучкості. Зазвичай, вправи виконуються в середньому або повільному темпі, рідше у швидкому. Більшість рухів спортсмени засвоюють відразу після демонстрації з подальшою їх корекцією інструктором або тренером. Під час навчання силовим вправам робоча вага не має перевищувати 40-50 % від першого повторного максимуму.

Вправи в культуризмі в більшій мірі впливають на розвиток силових якостей, при цьому деякі з них забезпечують розвиток як силових показників так і гнучкості. Можна добре розвинути силу м'язів та силову витривалість, вдосконалити механізми внутрішньо- та міжм'язової координації за рахунок зміни величини обтяження, інтервалів відпочинку та швидкості рухів. Вправи в бодібілдингу виконуються як з вільними обтяженнями (штанги, гантелі), так і на спеціальних тренажерах, що дозволяють виконувати рухи різної амплітуди, в різних режимах роботи м'язів і диференціювати величину навантаження (Тулайдан, 2020, с. 64-65).

Ще однією системою фізичних вправ, які більш ефективні в плані досягнення результату, є калланетика як напрямок силовій гімнастики. Метою занять калланетикою, створеною американською балериною Каллан Пінкні, є вдосконалення фігури за допомогою статистичних і динамічних вправ, спеціально підібраних і організованих для розтягування різних груп м'язів. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, найчастіше в повністю статичному або напівстатичному положенні в розслабленому стані. Акцент робиться на ший, живіт, спину, сідниці та стегна (так звані «проблемні» зони), також задіюються важкодоступні внутрішні м'язи. Регулярні заняття калланетикою, що практично не мають вікових обмежень, здійснюють ефективну зміну зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, формування стрункої фігури).

Серед сучасних поширених систем вправ можна назвати слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг. Згадані системи вправ об'єднують елементи бодібілдингу, аеробіки, хореографії, калланетики, з метою різнобічної дії на організм атлетів, зокрема, корекції маси та покращання форми тіла (бодіформінг, слім-джим), оволодіння елементами хореографії (бодістайлінг).

Шейпінг – це система фізичних тренувань для жінок і дівчат, розроблена фахівцями радянської школи аеробіки і бодібілдингу, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла з високою руховою підготовленістю. Спочатку він існував як місцева альтернатива зарубіжному фітнесу, проте і в сучасних умовах зберіг достатнє коло прихильників. У основу навчання покладено принцип ефективного використання ресурсу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики (Гарлінська, Корнійчук, & Солодовник (Comps.), 2022, с. 13-14).

Видом спорту, що також може сприяти оздоровленню та реабілітації, є пауерліфтинг – силовий вид спорту, який включає в себе три змагальні вправи (присідання зі штангою, жим штанги лежачи, тяга станова). Чемпіонати світу з цього виду спорту проводяться з 1975 року. На думку, О. М. Литвиненко, А. О. Твеліної це триборство є нетрадиційним видом спортивно-оздоровчих вправ. Щоправда, детальніше ці науковці суті проблеми не розкривають (Литвиненко, & Твеліна, 2016, с. 49).

Однією з важливих причин низької ефективності фізкультурно-реабілітаційного процесу, на думку І. В. Мички, є недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової діяльності, а саме фізичного виховання, спорту, відпочинку, реабілітації та професійно-прикладної фізичної

підготовки. Вони не відповідають соціально-економічним умовам сучасної молоді (Мичка, 2019, с. 2). У своєму дослідженні вчений переконаний, що серед силових видів спорту пауерліфтинг сприяє вирішенню зазначеної проблеми, оскільки має такі переваги: економічна доцільність, простота виконання змагальних вправ, доступність у проведенні заняття, широка оздоровча і тренувальна спрямованість.

Запропоновано лікувально-оздоровчу методику занять пауерліфтингом для молоді з порушеннями опорно-рухового апарату, яка навчається в закладах вищої освіти (Сан, 2015). Її застосування, сприяє постійному вдосконаленню рухових якостей і навичок, вдосконаленню нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності. Заняття з пауерліфтингу рекомендується проводити тричі на тиждень і таким розподілом вправ: понеділок – присідання, жим; середа – жим, тяга; п'ятниця – присідання, жим (Власенко, & Зогуля, 2014). Присідання потрібно робити два рази на тиждень, щоб на початку тижня можна було виконувати присідання зі штангою інтенсивні з 2-х–3-х разовими повтореннями, а в кінці тижня об'ємні з повтореннями від 4 до 6 разів, або навпаки. Жим лежачи необхідно виконувати на кожному тренуванні, тому що м'язи верхнього плечового пояса і рук встигають відновитися.

Важкоатлети, бодібілдери та пауерліфтери часто тренуються двічі на день. Дослідження показують, що після другого тренування сила основних груп м'язів у спортсменів змінюється до такого рівня, як і після одного великого тренувального навантаження (Розторгуй, 2018). Однак легше виконувати два тренування в день, наприклад, одне з великим і одне з малим навантаженням, або два з помірним (середнім) навантаженням, ніж одне велике тренування. Для кваліфікованих важкоатлетів рекомендована орієнтовна структура тренувального дня, що складається з двох занять. На практиці використовується також така схема: під час першого заняття виконують змагальні та спеціально-підготовчі вправи швидко-силової спрямованості; під час другого – вправи допоміжного характеру (присідання, тяги, нахили), що спрямовані на розвиток максимальної сили та силової витривалості. Згідно коливань добової працездатності в її динаміці виділяють два періоди збільшення сили м'язового скорочення приблизно на 10-30 % від найкращого рівня: перший – 11-14 год., другий припадає на 18-21 год. Таким чином, у випадку подвійного тренування, можна використовувати ці схеми і планувати максимальні тренування для навантаження в періоди збільшення сили скорочення м'язів.

В основі силових тренувань, за характеристикою О. Качана, – синтез використання засобів силового тренування: кондиційної гімнастики, атлетичної гімнастики та бодібілдингу (Качан, 2023). На думку дослідника, вони спрямовані в першу чергу на поліпшення будови тіла. На заняттях із силових видів спорту широко застосовують різне обладнання: гантелі, еспандери, штанги, метболи та інше. Крім того О. Качан звертає увагу на малопоширені системи силових вправ, зокрема так звані фітнес-гібриди. До цього фітнес-гібриду відносять фітнес-системи: боді-бар, боді-блейд, боді-денс, боді-контрол, боді-памп, памп-аеробіка, інтервальне тренування, ловер-боді, аппер-боді, петлі TRX, слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг, супер-стронг, терра-аеробіка (тераробіка), фіт-прес, флексі-бар, хелсі-бек, шейпінг-тренінг.

Формування готовності майбутніх тренерів до реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту вимагає комплексного підходу та урахування різних чинників. Серед ключових аспектів цього процесу:

1. Теоретична база: вивчення основ анатомії, фізіології та медицини для правильного розуміння впливу фізичної активності на організм; засвоєння психологічних аспектів тренування та реабілітації для розуміння психосоматичних факторів у відновленні спортсменів.

2. Практичні навички: тренування спортсменів у використанні сучасних методик силового тренування та їх впливу на фізичний стан атлетів; оволодіння техніками масажу, розтяжки та інших методів фізіотерапії для підтримки оздоровлення та реабілітації.

3. Медична грамотність: навчання майбутніх тренерів визначати медичні протипоказання та ризики, пов'язані із силовим тренуванням; розуміння процесів відновлення після травм та методів їх прискорення.

4. Індивідуалізація програм підготовки: навчання розробки індивідуальних програм тренувань та реабілітації враховуючи особливості кожного спортсмена; удосконалення навичок адаптації тренувальних програм до конкретних потреб атлетів.

5. Тімбілдинг та комунікації: формування навичок ефективної комунікації та співпраці з іншими членами тренувального штабу та медичного персоналу; розвиток лідерських якостей для успішного керівництва тренувальним процесом.

Формування готовності тренерів до реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту – це постійний і динамічний процес, який вимагає поєднання теоретичних знань, практичних навичок і вміння працювати в команді для досягнення найкращих результатів у тренуванні та оздоровленні спортсменів.

Формування готовності майбутніх тренерів до реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту є складним і багатограним завданням, яке вимагає системного підходу. Основні

методи формування включають у себе вивчення теоретичних основ анатомії, фізіології та психології, що дозволяє тренерам розуміти вплив фізичної активності на організм та психосоматичні аспекти тренування. Додатково, важливо розвивати практичні навички у сфері сучасних методик силового тренування та використання методів фізіотерапії для ефективного оздоровлення та реабілітації. Тренерам слід володіти медичною грамотністю, щоб визначати ризики та протипоказання, пов'язані з тренуваннями, і розуміти процеси відновлення після травм. Індивідуалізація програм тренувань та реабілітації, враховуючи особливості кожного спортсмена, також є ключовим елементом. Здатність адаптувати програми до конкретних потреб атлетів вимагає високого рівня професіоналізму. Також важливо розвивати комунікативні навички та лідерські якості для успішної співпраці з іншими членами тренувального штабу та медичного персоналу. Стажування та практика в спеціалізованих центрах дозволять майбутнім тренерам отримати практичний досвід і взаємодіяти з досвідченими фахівцями. Усі ці аспекти утворюють цілісний підхід до формування готовності тренерів до ефективного реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту, сприяючи підготовці кваліфікованих фахівців.

Висновки. Сучасні виклики та проблеми фізичної реабілітації, оздоровлення населення і оптимізації процесів відновлення його здоров'я актуалізують формування готовності майбутніх тренерів до реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту. Дослідження показують, що силові види спорту та їх оздоровчо-реабілітаційний потенціал поряд з іншими незаслужено перебувають поза увагою значної кількості дослідників, зацікавлених фітнесом та іншими традиційними фізичними відновлювальними методиками.

Поряд з цим, силові види спорту відіграють значну роль у формуванні та коригуванні фізичних якостей людини, сприяючи розвитку необхідних навичок та знань для успішної та здорової життєдіяльності. Постійні фізичні тренування сприяють усвідомленню учасниками цього процесу покращення власного самопочуття, формуванню самодисципліни та встановленню стійких результатів. Практичне виконання силових вправ дозволяє учасникам розвивати здатність використовувати ресурси власного організму.

Система формування готовності майбутніх тренерів до реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту містить комплексний підхід, що включає в себе теоретичні та практичні аспекти. Він передбачає вивчення основ анатомії, фізіології та психології, отримання практичних навичок у сфері сучасних методик силового тренування та використання фізіотерапії, індивідуалізацію програм тренувань та реабілітації, розвиток комунікативних навичок та лідерських якостей, стажування та практика у спеціалізованих центрах.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в обґрунтуванні рекомендацій для закладів вищої освіти України, які готують відповідних фахівців, з удосконалення структури освітніх компонентів освітньо-професійних програм з метою забезпечення набуття майбутніми тренерами компетентностей щодо реалізації оздоровчо-реабілітаційного потенціалу силових видів спорту, організації освітнього процесу на основі проблемно-орієнтованого навчання на практичних заняттях та участі в семінарах з обміну досвідом фахівців у галузі спорту з питань покращення процесу силових тренувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Власенко Р. П., Зозуля А. М. Розвиток сили в умовах спортивного тренування з пауерліфтингу. *Біологічні дослідження*. 2014. Вип. 1. С. 467–469. URL: http://eprints.zu.edu.ua/10761/1/8F_-1.pdf
- Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
- Качан О. А. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання. *На урок. Освітній проєкт*. 2023. URL: <https://naurok.com.ua/zastosuvannya-suchasnih-fizkulturno-ozdorovchih-tehnologiy-u-procesi-fizichnogo-vihovannya-357855.html>
- Литвиненко О. М., Твеліна А. О. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навч.-метод. посіб. Миколаїв : МНУ імені Сухомлинського, 2016. 130 с. URL: <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads/2017/06/8.pdf>
- Малюга С. С., Лук'янцева Г. В., Бакуновський О. М. Прояви адаптивних змін скелетних м'язів під впливом систематичних занять бодібілдингом. *Адаптаційні психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ-Черкаси, 7-8 груд. 2023 р.) / Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ; Черкаси, 2023. С. 79–80. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/tezy_2023_1.pdf
- Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2019. 219 с.
- Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
- Розторгуй М. С. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія. Львів : ЛДУФК, 2019. 332 с.
- Розторгуй М. С. Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту. Лекція з навчальної дисципліни: «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Львів, 2018. 11 с. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18154/1/8F_5.pdf
- Сан Ж. Обґрунтування оздоровчої методики занять пауерліфтингом для студентів університетів з порушеннями опорно-

- рухового апарату. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 11. С. 33–38. <https://sportpedagogy.org.ua/index.php/PPS/article/view/96/73>
- Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. Суми : Сумський держ. ун-тет, 2022. 184 с. URL: <https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/83.pdf>
- Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : курс лекцій / [уклад. А. М. Гарлінська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник]. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/34467/1/96.pdf>
- Тимочко О. І. Підвищення рівня здоров'я студентів ЗВО засобами силових видів спорту. *Матеріали 76-ї підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*. Факультет здоров'я та фізичного виховання, (м. Ужгород, 24 лют. 2022 року). Ужгород, 2022. С. 74–77. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/29.pdf>
- Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. 2-е вид. з контрол. питаннями і допов. Ужгород : ТОВ «Бест-Принт», 2020. 142 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/81.pdf>
- Школа О. М., Осипцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навч. посіб. / Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с. URL: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/975/19A.pdf>

REFERENCES

- Haplinska, A. M., Korniiichuk, N. M., & Solodovnyk, O. V. (Comps.). (2022). *Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni* [Modern physical culture and health technologies in physical education]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. Retrieved from <http://eprints.zu.edu.ua/34467/1/96.pdf> [in Ukrainian].
- Kachan, O. A. (2023). Zastosuvannya suchasnykh fizkulturno-ozdorovchykh tekhnologii u protsesi fizychnoho vykhovannia [Application of modern physical culture and health technologies in the process of physical education]. In *Na urok. Osvitnii proekt* [For a lesson. Educational project]. Retrieved from <https://naurok.com.ua/zastosuvannya-suchasni-fizkulturno-ozdorovchih-tehnologiy-u-procesi-fizychnogo-vihovannya-357855.html> [in Ukrainian].
- Lytvynenko, O. M., & Tvelina, A. O. (2016). *Orhanizatsiia ta metodyka masovoi ozdorovchoi fizychnoi kultury* [Organization and methodology of mass health physical culture]. Mykolaiv: MNU imeni Sukhomlynskoho. Retrieved from <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads/2017/06/8.pdf> [in Ukrainian].
- Maliuha, S. S., Luk'iantseva, H. V., & Bakunovskyi, O. M. (2023). Proiavy adaptivnykh zmin skeletnykh m'iaziv pid vplyvom systematichnykh zaniat bodibildynhom [Manifestations of adaptive changes in skeletal muscles under the influence of systematic bodybuilding]. In *Adaptatsiini psykhofiziologichni problemy fizychnoi kultury i sportu* [Adaptive psychophysiological problems of physical culture and sports] (pp. 79-80). Kyiv; Cherkasy Retrieved from https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/tezy_2023_1.pdf [in Ukrainian].
- Mychka, I. V. (2019). *Metodyka rozvytku sylovykh yakosti u studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv zasobamy pauerliftynhu* (PhD dissertation). Natsionalnyi pedahohichni universytet imeni M. P. Drahomanova, Kyiv, Ukraine [in Ukrainian].
- Oleksiienko, Ya. I., & Hunko, P. M. (2018). *Teoriia, vydy ta tekhnologii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї diialnosti* [Theory, types and technologies of health and recreational motor activity]. Cherkasy: ChNU imeni B. Khmelnytskoho [in Ukrainian].
- Roztorhui, M. S. (2018). *Osnovy orhanizatsii navchalno-trenavalnykh zaniat v sylovykh vydakh sportu* [Fundamentals of organization of training classes in power sports]. Lviv. Retrieved from https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18154/1/8F_5.pdf [in Ukrainian].
- Roztorhui, M. S. (2019). *Pidhotovka sportsmeniv u sylovykh vydakh adaptivnoho sportu* [Training of athletes in power adaptive sport]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].
- San, Zh. (2015). *Obgruntuvannia ozdorovchoi metodyky zaniat pauerliftynhom dlia studentiv universytetiv z porushenniamy oporno-rukhovoho aparatu* [Substantiation of health related power lifting training methodic for universities students with muscular skeletal apparatus affections]. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 11, 33-38. Retrieved from <https://sportpedagogy.org.ua/index.php/PPS/article/view/96/73> [in Ukrainian].
- Serhiienko, V. M. (2022). *Fizkulturno-sportyvna diialnist trenera z vydu sportu* [Physical and sports activities of a sports coach]. Sumy: Sumskyi derzh. un-tet. Retrieved from <https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/83.pdf> [in Ukrainian].
- Shkola, O. M., & Osiptsov, A. V. (2017). *Suchasni fitnes-tekhnologii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti* [Modern fitness technologies of health and recreational orientation]. Kharkiv. Retrieved from <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/975/19A.pdf> [in Ukrainian].
- Tulaidan, V. H. (2020). *Ozdorovchi fitnes* [Wellness Fitness] (2nd ed.). Uzhhorod: TOV "Best-Print". Retrieved from <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/81.pdf> [in Ukrainian].
- Tymochko, O. I. (2022). *Pidvyshchennia rivnia zdorov'ia studentiv ZVO zasobamy sylovykh vydiv sportu* [Improving the level of health of students of higher education institutions by means of power sports]. In *Materialy 76-i pidsumkovoї naukovoi konferentsii profesorsko-vykladatskoho skladu DVNZ "Uzhhorodskiy natsionalnyi universytet"* [Materials of the 76th final scientific conference of the faculty of Uzhgorod National University] (pp. 74-77). Uzhhorod. Retrieved from <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/29.pdf> [in Ukrainian].
- Vlasenko, R. P., & Zozulia, A. M. (2014). *Rozvytok syly v umovakh sportyvnoho trenuvannia z pauerliftynhu* [The development of strength in the conditions of sports training in powerlifting]. *Biologichni doslidzhennia* [Biological research], 1, 467-469. Retrieved from http://eprints.zu.edu.ua/10761/1/8F_-1.pdf [in Ukrainian].
- Volovyk, N. I. (2010). *Osnovy ozdorovchoho fitnesu* [Basics of health fitness]. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

BUDAIEV S. A.

FORMATION OF THE READINESS OF FUTURE COACHES TO REALIZE THE HEALTH AND REHABILITATION POTENTIAL OF POWER SPORTS IN PROFESSIONAL ACTIVITY

Abstract. The article examines the health-improving and rehabilitation potential of power sports and discusses the

key aspects of forming the readiness of future coaches to realize it. The author analyzes the views of scientists on the problem of studying the role and potential of strength sports in health improvement and rehabilitation, development of physical qualities of athletes. The features and possibilities of bodybuilding as a kind of athletic gymnastics, which can serve as a promising area for studying the adaptive capabilities of the human body under conditions of significant power loads, are generalized. The possibilities of callanetics, slim-jim, bodystyling, bodyforming, and shaping are characterized, the purpose of which is a versatile effect on the body of athletes, correction of weight and improvement of body shape, mastering new elements of choreography, achieving harmoniously developed body shapes in combination with a high level of motor fitness. Attention is paid to less common systems of strength exercises, in particular, the so-called fitness hybrids. The advantages of powerlifting are emphasized: economic feasibility, simplicity of competitive exercises, accessibility in conducting classes, wide health and training orientation. It is determined that the formation of coaches' readiness to realize the health and rehabilitation potential of strength sports is a constant and dynamic process that requires a combination of theoretical knowledge, practical skills and the ability to work in a team to achieve the best results in training and rehabilitation of athletes. The key aspects of its success are outlined – theoretical training, practical skills, medical literacy, individualization of training programs, team building and communication. The main methods of forming the readiness of future coaches to realize the health and rehabilitation potential of strength sports are identified: studying the theoretical foundations of anatomy, physiology and psychology, developing practical skills in the field of modern strength training techniques and the use of physiotherapy methods for effective health improvement and rehabilitation, mastering medical literacy, internships and practice in specialized centers.

Key words: *readiness of future trainers, power sports, health and rehabilitation activities*