

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).05

Андрєєва О.В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,  
Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ  
Гакман А.В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці  
Волосяк А.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ

### НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС КЛУБІВ У ЗАЛУЧЕННІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

*Мета статті – дослідити основні напрямки діяльності та умови функціонування фітнес клубів Буковини. Для вирішення мети дослідження застосовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та нормативних документів, контент аналіз, синтез та узагальнення. Результати. У статті проаналізовано ринок фізкультурно-оздоровчої діяльності на Буковині для ВПО. Означено детальну характеристику фітнес клубів регіону. Описано територіальний, функціональний, конструкційний та технічний аспекти діяльності фітнес клубів Чернівців та регіону у залученні ВПО. Визначено основні розділи змісту діяльності фітнес клубів у період воєнного стану. Розкрито види фітнес занять, що культивуються клубами. Виокремлено основні причини які заважають ефективній експлуатації спортивних споруд. Висновок. Розвиток фітнес індустрії є важливою складовою в реалізації державної політики в галузі фізичної культури та спорту у період воєнного стану. Сьогодні доступність фітнес клубів є досить важливим як фактору залучення громадян, зокрема ВПО, до систематичних занять руховою активністю. Так, на Буковині стрімко розвивається фітнес індустрія у розрізі останнього десятиріччя. За характером використання фізкультурно-спортивних клубів найчисельнішими є навчально-спортивні (18,4 %), зі спеціального призначення (15,8 %) та фітнес клуби (65,8 %). Під час дослідження визначено, що фітнес клуби Буковини за періодом експлуатації є цілорічними, всі клуби є критими, функціонують на комплексних спорудах (92,1 %), є комплексними за спеціалізацією (94,7 %) та є технічно вдосконалені (73,7 %). Аналіз вищевикладених даних дозволяє зробити висновок, що рекреаційно-оздоровчі послуги несуть у собі великий потенціал для соціального розвитку Буковини і залученню ВПО до занять окремими видами фізичної рекреації. Це обумовлює необхідність їх ретельного вивчення та наукового обґрунтування.*

**Ключові слова:** фітнес, внутрішньо переміщені особи, фізкультурно-оздоровчий клуб.

**Andriieva O.V., Hakman A.V., Volosiuk A.M. Courses of the activities of fitness clubs in involvement of internally displaced persons.** *The objective of the paper is to investigate the main areas of activity and conditions of functioning of Bukovyna's fitness clubs. To solve the objective of the research, the following research methods were used: theoretical analysis of scientific and methodological literature and normative documents, content analysis, synthesis and generalization. Research findings. The paper analyzes the market of sports and health activities in Bukovyna for IDPs. A detailed description of fitness clubs in the region is defined. Territorial, functional, structural and technical aspects of fitness clubs' activity of Chernivtsi and the region in attracting IDPs are described. The main sections of the content of the activity of fitness clubs during the period of martial law have been determined. Types of fitness classes cultivated by clubs are revealed. The key reasons that prevent the effective operation of sports facilities are highlighted. Conclusion. The development of the fitness industry is an important component in the implementation of state policy in the field of physical culture and sports during martial law. To date, the accessibility of fitness clubs is quite important as a factor in attracting citizens, in particular IDPs, to systematic exercise classes. Thus, the fitness industry has been developing rapidly in Bukovyna over the past decade. By the nature of the use of physical culture and sports clubs, the most numerous are educational and sports (18.4%), special purpose (15.8%) and fitness clubs (65.8%). During the study, it was determined that Bukovyna fitness clubs are year-round in operation, all clubs are indoor, operate in complex buildings (92.1%), are complex in specialization (94.7%) and are technically upgraded (73.7%). The analysis of the aforementioned data allows us to conclude that recreational and health services have great potential for the social development of Bukovyna and the involvement of IDPs in certain types of physical recreation. This stipulates the need for their careful study and scientific justification.*

**Keywords:** fitness, internally displaced persons, health and fitness club.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Однією з умов, що впливають на розвиток фітнес послуг для населення України, є наявність сучасної матеріально-технічної бази. В низці наукових праць вітчизняних авторів зазначається, що у рубежі XX-XXI століть гостро стоїть питання розвитку спортивної клубної системи надання фітнес послуг населенню [3, 5]. У зв'язку із соціально-економічними змінами 90-их років в Україні було зруйновано управлінська вертикаль структурі державної влади, зокрема й з предметної галузі [2, 10]. Відсутність нормативно-правової бази та управлінської системи у сфері фізичної культури, адекватною існуючим соціально-економічним умовам, зумовили різке зниження рівня державного регулювання у сфері розвитку оздоровчої фізичної культури та спорту країни [4, 6]. Особливого значення фітнес клуби набувають у часи російсько-української війни. Адже, саме фітнес клуб може слугувати соціальною інституцією для психофізичної корекції здоров'я внутрішньо переміщених осіб (ВПО). З лютого 2022 року по січень 2023 року, кількість ВПО в Україні досягла більше 6,5 млн. порівняно з 854 тис. до початку війни. Справжня кількість переселенців більша, адже не всі офіційно реєструються в нових місцях проживання. Серед ВПО значну кількість

становлять соціально уразливі категорії населення (люди з особливими потребами, похилого віку, самотні батьки з дітьми, малозабезпечені тощо), і обставини переселення посилюють фактори ризику для них. Основний контингент переміщених осіб – це жінки з малолітніми дітьми. Враховуючи необхідність адаптації ВПО до умов проживання актуальною є вивчення напрямів діяльності фітнес клубу задля залучення ВПО до активного дозвілля, в регіонах які стали найбільше заселеними в період російської агресії на території України.

**Мета статті** – дослідити основні напрямки діяльності та умови функціонування фітнес клубів Буковини у залучення внутрішньо переміщених осіб.

Для вирішення мети дослідження застосовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та нормативних документів, контент аналіз, синтез та узагальнення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналізуючи наукову літературу та структуру функціонування фітнес клубів зрозуміло є, що сучасному вітчизняному ринку спортивно-оздоровчих послуг характерний динамічний розвиток одного з його сегментів – ринку фітнес-послуг. З початку незалежності України пріоритетність здорового способу життя серед населення помітно зростає [9]. Культивуватися почали заняття у фітнес-клубі, а володіння фітнес-картою стало престижним. Ринок фітнес-послуг розпочав своє становлення. Спочатку відкривалися клуби преміум класу, потім середньо та низько цінові заклади. Середньорічний приріст фітнес індустрії, на думку експертів Української Асоціації Фітнесу, становив 20-40 %. Популяризація ринку фітнес-послуг була настільки стрімкою, що за короткий період обсяг попиту в мегаполісах був практично задовільний [8]. Тому більш масштабні фітнес-клуби розпочали свою діяльність в регіонах через франшизу.

У регіонах ринок фітнес-послуг є дещо відмінним від мегаполісів. Змінилася цільова спрямованість стратегій розвитку фітнес-послуг. Фітнес-клуби активно зробили крок до масового споживача. Сьогодні для регіональних ринків фітнес-послуг переважають клуби, що позиціонуються в середньому ціновому сегменті або в сегменті «економ плюс». Фітнес-клуби категорії VIP становлять лише 2,5–4% [2, 7]. Однак, пандемія 2019-2021 рр. та воєнний стан в Україні з лютого 2022 року, внесли свої корективи у напрямки діяльності фітнес клубів.

У дослідженні було задіяно 38 фітнес клубів м. Чернівці. Для дослідження та класифікації фітнес клубів використовували схему, запропоновану Л. Чеховською [8].

Аналіз карт фітнес клубів свідчить, що більшість спортивних споруд за територіальними ознаками відносяться до міських (табл. 1).

Таблиця 1

**Характеристика фітнес клубів Буковини за класифікаційними ознаками (n = 38)**

№	Класифікаційні ознаки фітнес клубів	Абсолютна кількість, од.	Відсоткове співвідношення, %
1	<b>Територіальний аспект</b>		
1.1.	За місцем розташування: – міські – приміські	36 2	94,7 5,3
2	<b>Функціональний аспект</b>		
2.1	За характером використання: – навчально-спортивні – спеціального призначення – оздоровчі	7 6 25	18,4 15,8 65,8
2.2	Період експлуатації: – цілорічний – сезонний	38 0	100 -
3	<b>Конструкційний аспект</b>		
3.1	За конструкцією: – криті – відкриті	38 0	100 -
3.2	За комплексністю конструкції: – окремі споруди – комплексні	3 35	7,9 92,1
3.3	За спеціалізацією: – спеціальні – комплексні	2 36	5,3 94,7
4	<b>Технічний аспект</b>		
4.1	По фактичному використанню: – фактично діючі; – у ремонті чи реконструкції – перекваліфіковані	38 0 0	100 - -

4.2	За ступенем технічно вдосконалення:		
	–технічно вдосконалені	28	73,7
	– технічно застарілі	6	15,8
	– ті, які потребують модернізації	4	10,5

Цікавим аналізом виявився функціональний аспект діяльності фітнес-клубів на Буковині. За характером використання фітнес клуби розподілилися на навчально-спортивні (18,4 %) – це клуб «Лідер», «Пантеон ММА», «Централ», «Bushido», «Локомотив» та ін. Також, за характером діяльності нами виокремлено клуби зі спеціального призначення (15,8 %), такі як центр розвитку дитини «Ідея», Жіночий фітнес центр «Energy», «Сайклінг» та ін. Однак, найбільш кількісними за цією ж ознакою є оздоровчі фітнес клуби. Їх в Чернівцях та регіоні визначено понад 65 %. Найвідомішими у залученні ВПО звичайно є мережеві фітнес-клуби, типу Фітнес-клуб «Sport Life», «FitCurves», «leader Sport Family», та ті які мають аквазону «Титан», чи мережу фітнес-клубів у місті Чернівці – Фітнес-клуб «ELLIPSE Fitness Studio», «VIP Gym».

Згідно нашого дослідження варто відзначити, що всі фітнес клуби Чернівеччини за періодом експлуатації є цілорічними. Це в першу чергу ми пов'язуємо із географічним розміщенням регіону, клімато-географічними умовами. Аналіз конструктивного аспекту діяльності фітнес клубів також відображає геологічні особливості Буковини. Адже, всі 100 % клубів є критими, функціонують на комплексних спорудах (92,1 %) та є комплексними за спеціалізацією (94,7 %). Приємно тішить, що за ступенем технічно вдосконалення у регіоні переважають технічно вдосконалені фітнес клуби (73,7 %), які є на бюджеті приватного сектору.

Для дослідження були обрані комплексні, фактично діючі, технічно придатні, в основному технічно вдосконалені клуби цільовою спрямованістю яких є фізкультурно-оздоровча (65,8 %).

Встановлено, що зміст діяльності фітнес клубів Буковини складається з таких розділів:

- Організаційна та управлінська робота;
- Інформаційно-освітня робота;
- Фізкультурно-оздоровча робота;
- Фінансово-господарська робота;
- Інші види робіт.

Проведений аналіз фітнес клубів м. Чернівці свідчить, що більшість спортивних споруд має у своєму розпорядженні тільки фітнес зал (більше 80%) і тільки у 5,7 % клубів є аквазона (басейн) та інші спортивні спорудження (спортивний майданчик).

Серед видів фітнес занять, що культивуються клубами переважають оздоровчі види гімнастики, аеробіка, шейпінг, каланетика, фіт-бол, степ-аеробіка; сучасні й спортивні танці; тренажерний зал (пауерліфтинг); єдиноборства; TRX, сайклінг, йога. У клубній роботі також культивуються додаткові послуги, що частіше за все складаються з надання послуг масажу, «спортивного бару», сауни, салонних процедур (косметологічних, SPA та ін.). Все більшої популярності набувають такі види послуг, як організація видовищних розважальних, рекреаційних заходів (спортивних та аматорських змагань, фізкультурно-масових заходів, разових анімаційних програм та ін.).

Фітнес та додаткові послуги в основному надаються ВПО, особам зрілого віку, оскільки понад 60% відвідувачів фітнес клубів, це працездатні люди у віці 21–45 років. Відповідно до 30 % – це діти дошкільного і шкільного віку та юнаки й дівчата до 21 року. Тільки 10 % відвідувачів складають люди у віці старше 45 років. Завантаженість спортивної споруди, в основному, не перевищує 60 % у будні дні тижня та 75 % у вихідні.

Наші дослідження знайшли підтвердження у наукових працях Пацалюка К. [9], щодо основних причин які заважають ефективній експлуатації спортивних споруд, це:

- відсутність механізмів державного регулювання діяльності фізкультурно-спортивних клубів;
- відсутність або низьке фінансування розвитку чи реконструкції матеріально-технічної бази;
- відсутність цілеспрямованої пропаганди фізичної культури й спорту.

Щодо причин які є базовими у залученні ВПО до фітнес занять, низка науковців вказують також на [7]:

1. Доступність матеріально-технічної бази.
2. Відсутність політики просування й реалізації фітнес послуг для ВПО.
3. Низький рівень рекламної діяльності.
4. Недосконалість нормативно-правової бази в галузі фізичної культури й спорту.

**Дискусія.** Питання розвитку фітнес індустрії в Україні досить актуальне, адже цей фактор відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя та підвищення рівня стану здоров'я громадян в умовах воєнного стану. Незважаючи на те, що здоровий спосіб життя та рухова активність стають популярним трендом у сучасному українському суспільстві, потрібно зробити заняття руховою активністю доступними для всіх громадян, зокрема ВПО, з метою підтримки такої державної тенденції. Важливу роль тут відіграють фізкультурно-оздоровчі клуби, які пропонують різні фітнес-програми та сучасне обладнання для великої кількості відвідувачів, що є пріоритетними для ВПО.

Стрімка популярність фітнес-послуг зумовила швидке піднесення цього сегменту спортивно-оздоровчого ринку. Зміни економічної ситуації відбилися на ринку фітнес-послуг. Перехід населення на «ощадну» модель поведінки змінив тренд розвитку ринку фітнес-послуг. Сьогодні встановлення великих мережевих клубів – розвиток середнього цінового сегмента під час використання індивідуалізованих пакетів послуг. Маючи більшу економічну стійкість, вони задають «стандарт» якості надання фітнес-послуг, досягти якого невеликим клубам вкрай складно.

**Висновки.** Таким чином, розвиток фітнес індустрії є важливою складовою в реалізації державної політики в галузі фізичної культури та спорту у період воєнного стану. Сьогодні доступність фітнес клубів є досить важливим як фактору залучення громадян, зокрема ВПО, до систематичних занять руховою активністю. Так, на Буковині стрімко розвивається

фітнес індустрія у розрізі останнього десятиріччя. За характером використання фізкультурно-спортивних клубів найчисельнішими є навчально-спортивні (18,4 %), зі спеціального призначення (15,8 %) та фітнес клуби (65,8 %). Під час дослідження визначено, що фітнес клуби Буковини за періодом експлуатації є цілорічними, всі клуби є критими, функціонують на комплексних спорудах (92,1 %), є комплексними за спеціалізацією (94,7 %) та є технічно вдосконалені (73,7 %). Аналіз вищевикладених даних дозволяє зробити висновок, що рекреаційно-оздоровчі послуги несуть у собі великий потенціал для соціального розвитку Буковини і залученню ВГО до занять окремими видами фізичної рекреації. Це обумовлює необхідність їх ретельного вивчення та наукового обґрунтування.

**Перспективи подальших досліджень.** Зростаюча частка населення старшого віку, бажання продовжити активність збільшує кількість бажаючих займатися фітнесом. Це дозволяє прогнозувати зростання пропозицій фітнес-послуг для населення похилого віку. Тому, досить перспективним є дослідження соціально-педагогічних умов функціонування фітнес клубів Буковини.

#### Література

1. Ажиппо О., Путятіна Г. Аналіз сучасного стану реалізації кадрової політики фітнес-клубів. Слобожанський науково-спортивний вісник 6 (68) (2018): 5-9.
2. Гакман, А. В. Особливості управління рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в умовах фітнес-клубу. ББК 75.4 (0) 90к. я431 В 78 Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс]. –К., 2017., 241.
3. Дутчак, М., Чеховська Л. Сучасний стан та перспективи удосконалення діяльності фітнес-персоналу України. Фізична активність, здоров'я і спорт 2 (32) (2018): 70-77.
4. Куркін, О., Однолько, В. Проблеми ціноутворення на ринку фітнес-послуг. Науковий вісник [Одеського національного економічного університету] 1 (2019): 85-100.
5. Пацалюк К. Г. Соціально-педагогічні умови рекреаційної діяльності фітнес боулінгклубів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. К. : НУФВСК, 2012. 22 с.
6. Приступа, Є., Л. Чеховська. Формування конкурентного середовища мережі фітнес клубів" Sport Life" у Львові. (2018).
7. Стадник С. Діяльність фітнес-клубів у місті Харкові. Слобожанський науково-спортивний вісник 2 (64) (2018): 58-62.
8. Чеховська Л. Стан і особливості розвитку оздоровчого фітнесу в країнах Європи (на прикладі Німеччини). Фізична активність, здоров'я і спорт 4 (30) (2017): 74-81.
9. Чеховська Л. Характеристика діяльності мережі фітнес-клубів «FITCURVES». Спортивна наука України 2 (2018): 48-54.
10. Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A., Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol 19 (Supplement issue 4), Art 190. pp. 1308 – 1314.
11. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Omelchenko T., Ion Carp, Danylchenko V., Levinskaia K. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol 19 (Supplement issue 6), Art 324. pp. 2159 – 2166.

#### REFERENS

1. Azhyppo Oleksandr, Putiatina Halyna. Analiz suchasnoho stanu realizatsii kadrovoi polityky fitnes-klubiv. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk 6 (68) (2018): 5-9.
2. Hakman, A. V. Osoblyvosti upravlinnia rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti liudei pokhyloho viku v umovakh fitnes-klubu. BBK 75.4 (0) 90k. ya431 V 78 Molod ta olimpiyskyi rukh: Zbimyk tez dopovidei X Mizhnarodnoi naukovoї konferentsii, 24-25 travnia 2017 roku [Elektronnyi resurs]. –K., 2017., 241.
3. Dutchak, Myroslav, Chekhovska Liubov. Suchasnyi stan ta perspektyvy udoskonalennia diialnosti fitnes-personalu Ukrainy. Fyzychna aktyvnist, zdorovia i sport 2 (32) (2018): 70-77.
4. Kurkin, Oleh, Viktoriia Odnolko. Problemy tsinoutvorennia na rynku fitnes-posluh. Naukovyi visnyk [Odeskoho natsionalnoho ekonomichnoho universytetu] 1 (2019): 85-100.
5. Patsaliuk K. H. Sotsialno-pedahohichni umovy rekreatsiinoi diialnosti fizkulturno-ozdorovchykh boulinhklubiv : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. fiz. vykh. 24.00.02 Fyzychna kultura, fizychno vykhovannia ryznykh hrup naselennia. K. : NUFVSK, 2012. 22 s.
6. Prystupa, Ye., L. Chekhovska. Formuvannia konkurentnoho seredovishcha merezhi fitnes klubiv" Sport Life" u Lvovi. (2018).
7. Stadnyk, Svitlana. Diialnist fitnes-klubiv u misti Kharkovi. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk 2 (64) (2018): 58-62.
8. Chekhovska Liubov. Stan i osoblyvosti rozvytku ozdorovchoho fitnesu v krainakh Yevropy (na prykladi Nimechchyny). Fyzychna aktyvnist, zdorovia i sport 4 (30) (2017): 74-81.
9. Chekhovska, Liubov. Kharakterystyka diialnosti merezhi fitnes-klubiv «FITCURVES». Sportyvna nauka Ukrainy 2 (2018): 48-54.
10. Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A., Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol 19 (Supplement issue 4), Art 190. pp. 1308 – 1314.

11. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Omelchenko T., Ion Carp, Danylchenko V., Levinskaia K. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport, 2019. Vol 19 (Supplement issue 6), Art 324. pp. 2159 – 2166.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).06  
УДК 378.134.01 : 796; 796.422.093.357;796.077.5

Бакатов В.Ю.,  
канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я  
Львівського національного університету  
ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького

### ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ РИТМІЧНО-ТЕМПОВОЇ СТРУКТУРИ МЕТАННЯ МОЛОТА З ЧОТИРЬОХ ОБЕРТІВ В ПРОЦЕСІ ПЛАНОМІРНОЇ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МЕТАЛЬНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ - МАЙСТРІВ СПОРТУ МІЖНАРОДНОГО КЛАСУ

Стаття присвячена теорії та методиці формування змагальної ритмічно-темпової структури метання молота з чотирьох обертів у процесі багаторічної підготовки новачків – МСМК.

Доцент кафедри легкої атлетики Львівського державного інституту фізичної культури та спорту, старший тренер відділення легкої атлетики Львівської школи-інтернату спортивного профілю, заслужений тренер України Євген Васильович Суч науково обґрунтував та практично впровадив техніку метання молота із чотирьох обертів [9].

Світовий рекорд у метанні молота з трьох обертів встановлений Юрієм Сєдих у 1986 р. 08 30 Штутгарт, метання молота, чоловіки 86,74 м. У метанні молота з трьох оборотів швидкість обертання нарощується в 1, 2, 3 оборотах та фінальному зусиллі завершується швидко-темповим попаданням у фінальне зусилля, як входом у четвертий оборот. У метанні молота з чотирьох обертів швидкість обертання нарощується в 1, 2, 3 оборотах і знижується у 4 обороті у зв'язку з підготовкою спортсмена до фінального зусилля. Для підвищення ефективності метання молота з чотирьох оборотів необхідно цілеспрямовано нарощувати швидкість обертання в 1, 2, 3, 4 оборотах та швидко-темпове попадання у фінальне зусилля як входом у п'ятий оборот.

Сучасні спортивні досягнення у чоловічому та жіночому метанні молота показані із застосуванням техніки метання снаряда чотирьох обертів.

Трансформація психофізіологічного стану метальника молота новачка в психофізіологічний стан метальника молота високого класу здійснюється за допомогою послідовно акцентованого методу розподілу навантажень у річному циклі та серійно-варіативного застосування полегшених молотів, змагального молота та обтяжених молотів з орієнтацією на біомеханічний.

Висвітлюються структурні компоненти, критерії, показники (тимчасові, просторові, швидкісні, темпові) та рівні сформованості досліджуваних спортивних кваліфікацій метальників.

**Ключові слова:** теорія, методика, формування, змагальна ритмічно-темпова структура, метання молота, чотири обороти, процес, планомірна, багаторічна підготовка, новачки, МСМК.

**Bakatov V.Yu. The theory and methodology of forming a competitive rhythmic-tempo structure of throwing the hammer from four revolutions in the process of systematic long-term training of novice throwers - masters of sports of the international class.** The article is devoted to the theory and methodology of formation of the competitive rhythmic-tempo structure of throwing the hammer from four turns in the process of long-term training of beginners - MСMK.

Associate Professor of the Department of Athletics of the Lviv State Institute of Physical Culture and Sports, senior coach of the athletics department of the Lviv Boarding School of Sports Profile, Honored Coach of Ukraine Yevhen Vasyliovych Syuch scientifically substantiated and practically implemented the four-round hammer throwing technique [9].

The world record in the three-revolution hammer throw was set by Yuri Sedykh in 1986. 08 30 Stuttgart, hammer throw, men 86.74 m. In the three-revolution hammer throw, the speed of rotation increases in 1, 2, 3 revolutions and the final effort is completed quickly- a tempo hit in the final effort, as an entry into the fourth turn. In hammer throwing with four revolutions, the speed of rotation increases in 1, 2, 3 revolutions and decreases in 4 revolution in connection with the athlete's preparation for the final effort. To increase the efficiency of throwing the hammer from four revolutions, it is necessary to purposefully increase the speed of rotation in 1, 2, 3, 4 revolutions and speed-tempo hitting in the final effort as an entrance to the fifth revolution.

Modern sports achievements in men's and women's hammer throw are shown using the technique of throwing a projectile of four revolutions.

The transformation of the psychophysiological state of a novice hammer thrower into the psychophysiological state of a high-class hammer thrower is carried out with the help of a consistently emphasized method of distributing loads in the annual cycle and the serial and variable use of lightweight hammers, competitive hammers and weighted hammers with a biomechanical orientation.

The structural components, criteria, indicators (temporal, spatial, speed, pace) and levels of formation of the studied sports qualifications of metal players are highlighted.

Key words: theory, technique, formation, competitive rhythmic-tempo structure, hammer throw, four turns, process,