

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Випуск 1, 2023



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

Засновник – Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Журнал «Олімпійський та паралімпійський спорт» засновано в 2023 році, видається 3 рази на рік

Свідоцтво про державну реєстрацію: Серія KB № 25404-15344Р від 15.02.2023 року

Друкується згідно з рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
(Протокол № 8 від 27.02.2023 р.)

Головний редактор:

Рибалко П. Ф. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Члени редакційної колегії:

Лазоренко С. А. – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Лянной М. О. – кандидат педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Носко М. О. – дійсний член (академік) НАПН України, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Бермудес Д. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Гакман А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Гнатчук Я. І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету

Когут І. О. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Костюкевич В. М. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Чеховська Л. Я. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

ЗМІСТ

Балашов Дмитро Іванович	
Вестибулярна стійкість у процесі розвитку координаційних здібностей у дітей 5–6 років.....	5
Дубинська Оксана Яківна	
Сучасні підходи до застосування засобів аквафітнесу у фізичному вихованні студентської молоді.....	8
Іваній Ігор Володимирович	
Сутнісна характеристика здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури.....	12
Кулик Ніна Анатоліївна, Кравченко Ігор Миколайович	
Організація методики покращення фізичних якостей студентів-футзалістів.....	16
Лазоренко Станіслав Сергійович	
Військово-патріотичне виховання як складова частина політики обороноздатності країни.....	21
Леоненко Андрій Васильович, Оношко Юрій Сергійович	
Характеристика методики організації силових занять для чоловіків зрілого віку.....	26
Рибалко Петро Федорович	
Вплив швидко-силової підготовки на функціональну підготовленість дзюдоїстів.....	29
Чхайло Микола Борисович	
Перспективи використання дієтичних добавок у спортивній практиці.....	33

CONTENT

Balashov Dmytro	
Vestibular stability in the process of development of coordination skills in 5–6-year old children.....	5
Dubynska Oksana	
Modern approaches to the application of aquafitness in physical education of youth students.....	8
Ivanii Ihor	
The essential characteristics of the health care competence of a physical education teacher.....	12
Kulik Nina, Kravchenko Igor	
Organization of methods for improving the physical qualities of student futsal players.....	16
Lazorenko Stanislav	
Military patriotic education as a component part of the defense capacity policy of the country.....	21
Leonenko Andriy, Onoshko Yurii	
Characteristics of the method of organizing strength training for men of mature age.....	26
Rybalko Petro	
The influence of speed-strength training on the functional fitness of judo players.....	29
Chkhaylo Mykola	
Prospects for the use of dietary supplements in sports practice.....	33

ВЕСТИБУЛЯРНА СТІЙКІСТЬ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ

Балашов Дмитро Іванович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-7573-6598

Стаття присвячена дослідженню рівня вестибулярної стійкості дітей старшого дошкільного віку та вивченню впливу вестибулярної стійкості дітей на рівень розвитку їхніх координаційних здібностей. Серед усіх фізичних здібностей найактуальнішим для цієї вікової групи є розвиток координаційних здібностей. По-перше, саме розвиток координації впливає на покращення моторики дитини та засвоєння нею багатьох рухових навичок. По-друге, на старший дошкільний вік припадає сенситивний період для розвитку координаційних здібностей. Мета дослідження – вивчити вплив вестибулярної стійкості на рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури за проблематикою дослідження, тестування, методи математичної статистики. За результатами тестування вестибулярної стійкості діти були умовно поділені на три групи: з нормальними показниками; із середніми показниками; з низькими або нульовими показниками. Після проведення тестування для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей дітей було підраховано середню оцінку за виконання трьох тестових вправ на координацію.

У ході проведеного дослідження було з'ясовано, що рівень вестибулярної стійкості більшості дітей віком 5–6 років перебуває на рівні нижчому за середній і лише у невеликій кількості дітей він досягає фізіологічної норми для цього віку. Причиною цього може бути насамперед недостатність рухової активності, адже рух всебічно впливає на органи людини і цей вплив неодмінно важливий для дитячого організму, що росте та розвивається. Отже, необхідно звернути особливу увагу на те, чи досить приділяється уваги фізичному вихованню дітей, а також на зміст тих програм з фізичного виховання, за якими нині працюють дошкільні навчальні заклади.

Ключові слова: координаційні здібності, вестибулярна стійкість, рухова активність, фізичне виховання, діти.

Balashov Dmytro. Vestibular stability in the process of development of coordination skills in 5–6-year old children

The article is devoted to researching the level of vestibular stability of older preschool children and studying the influence of children's vestibular stability on the level of development of their coordination abilities. Among all physical abilities, the most relevant for this age group is the development of coordination abilities. Firstly, it is the development of coordination that affects the improvement of the child's motility and his learning of many motor skills. Secondly, older preschool age is a sensitive period for the development of coordination abilities. The purpose of the study is to investigate the influence of vestibular stability on the level of development of coordination abilities of older preschool children. Research methods: analysis of scientific and methodical literature on research issues, testing, methods of mathematical statistics. According to the results of testing of vestibular stability, the children were conditionally divided into three groups: with normal indicators; with average indicators; with low or zero indicators. After conducting the test to assess the level of development of children's coordination abilities, the average score for the performance of three test exercises on coordination was calculated.

In the course of the conducted research, it was found that the level of vestibular stability of most children aged 5–6 years is at a level lower than average, and only in a small number of children it reaches the physiological norm for this age. The reason for this may be, first of all, a lack of motor activity, because movement has a comprehensive effect on human organs, and this effect is necessarily higher for a child's body, which is growing and developing. Therefore, it is necessary to pay special attention to whether enough attention is paid to the physical education of children, as well as to the content of those programs on physical education, according to which preschool educational institutions work today.

Key words: coordination abilities, vestibular stability, motor activity, physical education, children.

Вступ. Дошкільний вік є дуже важливим періодом у розвитку життєво важливих навичок, зміцненні здоров'я та підготовці до навчання в школі. У цьому періоді виникає особливо велика потреба в рухах, рухова діяльність є одним з найважливіших шляхів пізнання дитиною навколишнього світу і таким чином впливає на його психічний розвиток. У процесі рухової активності у дітей виховуються увага та спостережливість, розвиваються вольові якості, розвивається характер. Від того, наскільки повноцінно здійснюється фізичне виховання в дошкільному періоді, значною мірою залежить не лише фізичний, але й розумовий розвиток у наступні роки.

Кожній дитині в дошкільному віці необхідно оволодіти базовими руховими навичками, які будуть допо-

магати оволодінню більш складними руховими діями у майбутньому [3; 4].

У процесі фізичного виховання дітей такої вікової групи дуже важливо виділити фактори, які впливають на розвиток тієї чи іншої фізичної якості. Дослідження таких факторів є необхідною умовою для підвищення ефективності процесу фізичного виховання дошкільників, для покращення їхнього фізичного розвитку та формування в них основних рухових навичок.

Серед усіх фізичних здібностей найактуальнішим для цієї вікової групи є розвиток координаційних здібностей. По-перше, саме розвиток координації впливає на покращення моторики дитини та засвоєння нею багатьох рухових навичок. По-друге, на старший

дошкільний вік припадає сенситивний період для розвитку координаційних здібностей [5].

Свою чергою управління руховою діяльністю здійснюється спільною роботою ЦНС та аналізаторних систем організму. Провідна роль у складній нейродинаміці, що лежить в основі реакцій рівноваги, орієнтації у просторі і координації рухів у динамічних умовах, належить вестибулярному аналізатору і складній системі безумовних вестибуло-соматичних та вестибуло-вегетативних рефлексів. Вестибулярний апарат пов'язаний з нервовими центрами і ефекторними органами, в результаті чого утворюється складна система управління положенням усього тіла в просторі [1; 6]. Тому виникла потреба дослідження вестибулярної стійкості як фактора, який може впливати на розвиток координаційних здібностей дітей.

Мета дослідження – дослідити вплив вестибулярної стійкості на рівень розвитку координаційних здібностей дітей 5–6 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури за проблематикою дослідження, тестування, методи математичної статистики.

Результати. Дослідження проводилося в два етапи на базі дошкільного навчального закладу м. Суми.

На I етапі вивчалася науково-методична література, досліджувався стан проблеми на поточний момент.

На II етапі було проведено тестування, в ході якого визначався середній рівень вестибулярної стійкості дітей віком 5–6 років та вивчався вплив вестибулярної стійкості на рівень розвитку координаційних здібностей дітей цієї вікової групи.

Дослідження вестибулярної стійкості дітей проводилось за допомогою двох функціональних проб:

1) проба Яроцького (в.п. – основна стійка, руки на пояс, очі заплющені. Дитина виконує обертові рухи головою в один бік, один оберт за секунду. Реєструється час утримання рівноваги) – оцінка здібності до утримання рівноваги під час виконання динамічних рухів;

2) проба Бірюк (досліджуваному пропонують зафіксувати зімкнуту стійку на носках, руки вгору-назовні, очі заплющені. Реєструється час утримання рівноваги) – оцінка здібності до утримання статичної рівноваги (оцінка функції балансування).

Для дітей 5–6 років нормою в обох пробах є фіксація рівноваги протягом 5–6 секунд [2].

Для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей дітей використовували такі тестові завдання:

1. Метання м'яча в ціль з відстані 2 м.

2. Ходьба навшипінки по колоді шириною 20 см руки на пояс, руки в сторони, руки вгору (в балах).

3. Асиметричні рухи руками (в балах).

Після проведення тестування була здійснена обробка отриманих результатів і зроблено висновки. В експерименті брали участь 20 дітей 5–6 років.

Вестибулярний апарат – це складна функціональна система, яка інформує ЦНС про положення голови і тіла в просторі, про напрямок і зміну прискорення у разі поступальних і обертових рухів голови і вібрації тіла.

Природним подразником вестибулярної системи є найважливіший компонент фізичних вправ – рух. У разі подразнення та збудження рецепторних утворень вестибулярного апарату виникає низка безумовних рухових рефлексів, які забезпечують збереження нормальної пози, рівновагу, узгоджують позу з положенням голови стосовно тулуба тощо. Тому низький рівень розвитку вестибулярної

стійкості може бути однією з причин недостатнього володіння системою основних рухів і фізичних вправ, особливо тих, які потребують прояву координації [1; 3; 5].

За результатами тестування вестибулярної стійкості діти були умовно поділені на три групи:

– з нормальними показниками (час утримання рівноваги під час виконання тестового завдання дорівнював 5–6 секундам);

– із середніми показниками (час утримання рівноваги дорівнював 3–4 секундам);

– з низькими або нульовими показниками (час утримання рівноваги становив 0–2 секунди).

Після обробки результатів тестування за пробою Яроцького отримали такі дані: кількість дітей у відсотках з нормальними показниками становила 35%, із середніми показниками – 40% і з низькими або нульовими показниками – 25%.

За пробою Бірюк кількість дітей з нормальними показниками становила 20%, із середніми – 35% і з низькими або нульовими показниками – 45%.

З вище приведених даних видно, що рівень вестибулярної стійкості більшості дітей не досягає тієї норми, яка визначена фізіологічно для такої вікової категорії. Знижені функціональні можливості вестибулярного аналізатора можуть бути поміхою для нормального формування повноцінної системи рухів у дітей.

Після проведення тестування для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей дітей було підраховано середню оцінку за виконання трьох тестових вправ на координацію.

З метою дослідження зв'язку між рівнем вестибулярної стійкості дітей і рівнем розвитку їхніх координаційних здібностей усіх дітей було розставлено у порядку зростання показника їх вестибулярної стійкості і для кожного вказано середню оцінку за виконання тестових завдань на координацію (табл. 1, табл. 2).

Таблиця 1
Співвідношення результатів тестування за пробою Яроцького та середніх оцінок за виконання вправ на координацію

№ з/п	Результати тестування за пробою Яроцького (сек.)	Середня оцінка за виконання вправ на координацію (бали)
1	0	2,66
2	0	2,33
3	0	2,33
4	1	2,33
5	1	2
6	2	3
7	2	3,66
8	2	2,33
9	2	2,33
10	2	1,66
11	3	3
12	3	1,66
13	3	3
14	3	2,66
15	3	2
16	3	2,66
17	3	3
18	3	3,33
19	3	3
20	4	3

У таблиці 1 можна спостерігати зростання середніх оцінок за виконання вправ на координацію залежно від зростання показників вестибулярної стійкості за пробою Яроцького.

Таку ж залежність можна спостерігати і в таблиці 2 стосовно проби Бірюк.

Висновки. У ході проведеного дослідження було з'ясовано, що рівень вестибулярної стійкості більшості дітей віком 5–6 років перебуває на рівні нижчому за середній і лише у невеликої кількості дітей він досягає фізіологічної норми для цього віку. Причиною цього може бути насамперед недостатність рухової активності, адже рух чинить всебічний вплив на органи людини і цей вплив неодмінно важливий для дитячого організму, що росте та розвивається. Отже, необхідно звернути особливу увагу на те, чи досить приділяється уваги фізичному вихованню дітей, а також на зміст тих програм з фізичного виховання, за якими сьогодні працюють дошкільні навчальні заклади.

Крім того, було з'ясовано, що рівень вестибулярної стійкості певною мірою впливає на засвоєння і виконання дітьми вправ координаційної спрямованості. Тому однією з причин недостатнього розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку може бути недостатній розвиток вестибулярного аналізатора дітей. Цей факт також необхідно враховувати у здійсненні процесу фізичного виховання дітей такої вікової групи.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на пошук, розроблення та обґрунтування нових методик, які будуть сприяти підвищенню ефективності процесу фізичного виховання у сім'ї та дошкільних закладах.

Співвідношення результатів тестування за пробою Бірюк та середніх оцінок за виконання вправ на координацію

№ з/п	Результати тестування за пробою Бірюк (сек.)	Середня оцінка за виконання вправ на координацію (бали)
1	0	2
2	0	2,33
3	0	3,66
4	0	2,33
5	0	3
6	0	2,66
7	0	2,33
8	1	2
9	1	2,33
10	1	1,66
11	2	2,33
12	2	3
13	2	2,66
14	2	3
15	2	1,66
16	2	3,33
17	2	3
18	2	3
19	3	3,33
20	3	3

Література:

1. Болобан В.Н. Спортивна акробатика. Київ : Вища шк. 1988. 163 с.
2. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей дошкільних навчальних закладів : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець. 2008. 128 с.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів : ВНТЛ. 1998. 336 с.
4. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків : ОВС. 2007. 270 с.
5. Уилмор Дж.Х. Фізіологія спорту / пер. з англ. Київ : Олімпійська література. 2001. 504 с.
6. Яворська Т.Є. Гармонійний розвиток дитини дошкільного віку в процесі використання оздоровчих інноваційних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5. С. 300–303.

References:

1. Boloban, V.N. (1988). Sportyvnna akrobattyka [Sports acrobatics]. Kyiv: Vyshha shk. 163 s. [in Ukrainian].
2. Vilchkovskiy, E.S., Denysenko, N.F. (2008). Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei doshkilnykh navchalnykh zakladiv: navchalno-metodychnyi posibnyk [Organization of the movement regime of children in preschool educational institutions: educational and methodological manual]. Ternopil: Mandrivets. 128 s. [in Ukrainian].
3. Vilchkovskiy, E.S. (1998). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku [Theory and methods of physical education of preschool children]. Lviv: VNTL. 336 s. [in Ukrainian].
4. Serhiienko, L.P. (2007). Praktykum z teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu [Workshop on the theory and methods of physical education: a study guide for students of higher educational institutions of physical education and sports]. Kharkiv: OVS. 270 s. [in Ukrainian].
5. Uilmor, Dzh. H. (2001). Fiziolihiia sportu [Physiology of sports]. Kyiv: Olimpiiska literatura. 504 s. [in Ukrainian].
6. Iavorska, T.Ye. (2013). Harmoniinyi rozvytok dytyny doshkilnoho viku v protsesi vykorystannia ozdorovchykh innovatsiinykh tekhnolohii. [Harmonious development of a preschool child in the process of using health innovative technologies]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*. № 5. Pp. 300–303 [in Ukrainian].

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АКВАФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дубинська Оксана Яківна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-7088-3484
Researcher ID: R-8276-2017

Визначено мотиваційні фактори, що впливають на фізичну активність студентів та відношення до процесу фізичного виховання. Встановлено, що інтерес до занять фізичним вихованням можна підвищити, якщо як засоби використовувати ті види рухової активності, які користуються більшою популярністю серед такого контингенту студентів. Розроблено концепцію занять аквафітнесом, сутність якої полягає в органічному поєднанні сучасних напрямів і засобів оздоровчого плавання та теоретичних знань з його застосування. Структура занять у запропонованій методиці занять складалася з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної, заключної.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, мотивація, аквафітнес.

Dubynska Oksana. Modern approaches to the application of aquafitness in physical education of youth students

The motivational factors that influence the physical activity of students and the relationship to the process of physical education are determined. It has been established that interest in physical education can be increased if the types of motor activity that are more popular among this contingent of students are used as means. The concept of aquafitness classes has been developed, the essence of which is an organic combination of modern directions and means of recreational swimming and theoretical knowledge of its application. The structure of classes in the proposed class methodology consisted of three generally accepted parts: preparatory, main, and final.

Key words: students, physical education, motivation, aquafitness.

Актуальність. Аналіз останніх публікацій (І.М. Головічук, 2013; Н.В. Петренко, 2015; І.О. Салатенко, 2017) свідчить, що діюча натеper організація фізичного виховання у ЗВО не досить ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації студентів до занять фізичними вправами і спортом. Крім того, фізичне виховання не виконує повною мірою й оздоровчу функцію.

Проблема удосконалення процесу фізичної підготовки студентів уже багато років є предметом вивчення фахівців. Тому у сфері освіти, у тому числі вищій, коли йдеться про фізичну культуру, основоположним має бути принцип наступності. Особливо значущою є роль занять фізичною культурою і масовим спортом для дітей, підлітків, юнацтва у зв'язку з необхідністю ефективного розв'язання завдань їхнього гармонійного розвитку з урахуванням таких вельми серйозних факторів, як недостатня рухова активність та зростаючі навантаження розумової діяльності під час навчання (Т.Ю. Круцевич, 2018). Педагогічний процес ґрунтується на розв'язанні основних завдань поліпшення здоров'я, формування рухових навичок, а також передачі студентам закладів вищої освіти спеціальної системи знань для усвідомлення ними пропонованих засобів та методик фізичного виховання [4].

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у вишій є складовою частиною системи освіти і виховання майбутніх фахівців і має удосконалюватися у руслі сучасної концепції вищої школи, розв'язуючи завдання зміцнення здоров'я та оптимального розвитку фізичних якостей (В.В. Іваночко, 2013; О.В. Андрєєва, 2015; А.І. Кубатко,

2001). Одним із найважливіших завдань фізичного виховання студентів є усвідомлення значущості фізкультурно-спортивної діяльності та формування протягом навчання особистої потреби у фізичному самовдосконаленні (Т.Ю. Круцевич, 2018; В.О. Підгайна, 2019).

Вивчення організації фізичного виховання у закладах вищої освіти виявило невідповідність між цільовими настановами навчально-виховного процесу та ступенем активності студенток на заняттях фізичною культурою. Це, своєю чергою, викликає протиріччя між вимогами до особистості та професійної підготовки майбутніх фахівців і реальним рівнем їхнього розвитку у процесі занять фізичною культурою і спортом [3].

Аналіз фахової літератури свідчить, що одним з найефективніших засобів впливу на організм студенток з метою підвищення рівня фізичної підготовленості слід вважати рухову активність в умовах водного середовища (Н. Kohler, 1981; М. Goulet, 1989; О.Ю. Фанигіна, 2005). Незважаючи на численні дані про благотворну дію водного середовища на організм (М.М. Булатова, К.П. Сахновський, 1988; А.А. Ваньков, 1991; О.А. Іванова та ін., 1993; Д.А. Викулов, 1994; W.E. Prentice, 1997; Н.Ж. Булгакова та ін., 2000; Р.В. Кууз, 2001; О.Ю. Фанигіна, 2004; Н.В. Петренко, 2017 та ін.), до цього часу не досить розроблені питання оптимізації фізичної підготовленості студенток на заняттях з фізичного виховання та визначення нормативних параметрів занять оздоровчим плаванням у навчальному процесі.

Мета дослідження – розробити зміст комплексної методики занять оздоровчим плаванням зі студентами вишів та експериментально перевірити її ефективність.

Для розв'язання завдань досліджень застосовувалися такі **методи**, як: вивчення та аналіз науково-методичної літератури; анкетування; педагогічний експеримент, тестування; методи статистичної обробки результатів.

Результати досліджень та їх обговорення. У багатьох сучасних працях переконливо доведено, що потреби, мотивація та інтерес до занять фізичними вправами і спортом у студентів мають виразні вікові особливості, пов'язані з психічним розвитком, соціально-економічними умовами формування особистості та низкою інших чинників [1; 2].

З метою вивчення мотивації до занять фізичними вправами і спортом за розробленою нами анкетой було проведено опитування. У такий спосіб опитано 94 студенти СумДУ I–IV курсів навчання (з них 39 хлопців і 55 дівчат). Результати самооцінки стану свого здоров'я засвідчили, що на «відмінно» та «добре» оцінюють його 51% юнаків та 51% дівчат I курсу, 64% юнаків і 35% дівчат II курсу, 69% юнаків і 29% дівчат III курсу, 76% юнаків і 29% дівчат IV курсу навчання.

Для визначення відношення студентів до організації фізичного виховання у виші нами було поставлено декілька питань. Аналіз отриманих відповідей ще раз підтвердив, що студентам потрібні заняття з фізичного виховання. Важливо відзначити, що кількість студентів і студенток, які позитивно відповіли на це запитання, у процесі навчання зростає. Водночас традиційний зміст занять та методика їх проведення студентів задовольняє недостатньо, про що свідчать відповіді на запитання: *«Чи подобаються Вам заняття з фізичного виховання?»* На підставі отриманих відповідей констатуємо стабільне зниження інтересу до занять із фізичного виховання у студентів (57% – I курс, 41% – IV курс) та посилення негативного ставлення (15% – I курс, 34% – III курс).

Нами було поставлено запитання: *«Яким видом спорту Ви займаєтесь?»*. На підставі отриманих відповідей можна зробити висновок, що студенти займаються багатьма видами спорту, однак пріоритетними вони вважають спортивні ігри, легку атлетику, важку атлетику, єдиноборства, а студентки – легку атлетику, спортивні ігри, сучасні оздоровчі технології. При цьому спектр видів спорту, якими займаються студентки, значно ширший, ніж у студентів.

Для вивчення інтересу до занять спортом ми поставили студентам низку запитань. Результати відповідей на концептуально важливе запитання: *«Якщо Ви не займаєтесь, то яким видом спорту Ви хотіли б займатися?»*.

Завдяки здійсненому опитуванню з'ясовано, що більшість юнаків віддають перевагу заняттям спортивними іграми (31–51%), єдиноборствами (10–36%), легкою атлетикою (8–18%). Опитування дівчат виявило дещо інший спектр зацікавлень. Більшість із них хотіли б займатися спортивними іграми (34–50%) та сучасними оздоровчими технологіями (10–45%).

Таким чином, нами визначено, що інтерес до занять фізичним вихованням як навчальними, так і позанавчальними формами занять можна підвищити, якщо як

засоби використовувати ті види рухової активності, які користуються більшою популярністю у такого контингенту студентів.

Аналіз науково-методичної літератури, систематизація та узагальнення результатів педагогічних спостережень, що проводилися на заняттях з оздоровчого плавання з різними групами населення, дозволили нам розробити зміст комплексної методики занять аквафітнесом зі студентами в умовах глибокого басейну.

Заняття за розробленою методикою включали 30 хвилин тренування у спортивному залі та 40 хвилин у воді. Під час занять у воді інтенсивність вправ визначалася за величиною частоти серцевих скорочень, рекомендованих провідними фахівцями у галузі оздоровчої фізичної культури [3]. ЧСС у межах 110–115 уд/хв. відповідає вправам низької інтенсивності, 125–135 уд/хв. – середньої інтенсивності, ЧСС у межах 145–155 уд/хв. – класифікуються як вправи високої інтенсивності.

У підготовчій частині заняття, основним завданням якої є підготовка організму до роботи, організація тих, хто займається, створення сприятливого психологічного клімату на занятті, включалися плавальні вправи (дистанційне плавання будь-яким стилем для тих, хто добре вміє плавати, а також вправи, що навчають плавання з рухомою опорою, для тих, хто не досить добре володіє навичками плавання), крокові та бігові вправи з підтримуючим поясом, з невеликою координаційною складністю. Підготовча частина заняття тривала від 7 до 10 хвилин, що приблизно відповідає 10 вправам.

Основна частина уроку займала від 25–28 хвилин. Метою її є підвищення загальної тренуваності організму, розвиток та зміцнення окремих м'язових груп, підвищення функціональних можливостей та працездатності організму. В основну частину заняття включалися 22 вправи локального впливу на окремі м'язові групи та 8 стрибкових вправ біля бортика басейну.

Вправи локального впливу розподілялися на три блоки:

- вправи біля опори для розвитку м'язів рук, плечового поясу й тулуба в динамічному режимі;
- вправи з плавальними дошками для розвитку м'язів ніг (внутрішньої, передньої та задньої поверхні стегна), сідничних м'язів у динамічному режимі та м'язів черевного пресу у статичному режимі (утримання положення сидячи кутом);
- вправи з підтримуючими палицями для розвитку м'язів черевного пресу й косих м'язів черева у динамічному режимі.

Усі вправи локального впливу на окремі м'язові групи виконувалися протягом 50 секунд, без інтервалу відпочинку (поточним методом). Між блоками вправ пропонувалося студентам включати плавальні «вставки», метою яких є зниження ЧСС після інтенсивних локальних вправ. Студентам, які добре плавають, пропонувалося пропливати 25-метровий відрізок будь-яким стилем у повільному темпі, для тих, хто «слабо» плаває, ми пропонували виконувати вправу «зірка» (лежачи на спині ноги нарізно, руки у сторони), або пропливати дистанцію з дошкою, що підтримує.



Рис. 1. Типова структура заняття аквафітнесом для студентів

Основна частина заняття закінчувалась пропливанням дистанції 50–100 метрів для тих, хто добре вміє плавати, й 25–50 метрів для тих, хто не досить володіє навичками плавання, за допомогою дощок (рис. 1).

Заключа частина заняття містила виключно вправи для прискорення процесів відновлення для оптимальної зони функціонування, зняття підвищеного емоційного та фізичного напруження. Вона тривала близько 5 хвилин та включала 6–8 вправ, спрямованих на покращення рухомості у суглобах та еластичності м'язів, розслаблення та відновлення дихання.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити основні проблеми у системі фізичного виховання студенток. Одна з них – розробка науково обґрунтованої методики занять з включенням оздоровчих видів плавання, добір методів і засобів з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей. До числа маловивчених аспектів цієї проблеми належать: нормативна оцінка їхньої фізичної підготовленості та обґрунтування доцільності (і навіть необхідності) включення

занять оздоровчим плаванням до навчального процесу фізичного виховання.

2. Вивчення мотиваційних факторів, що впливають на фізичну активність студентів та відношення до процесу фізичного виховання, дозволяє стверджувати, що від курсу до курсу знижується інтерес до занять з фізичного виховання. Інтерес до занять фізичним вихованням як навчальними, так і позанавчальними формами можна підвищити, якщо як засоби використовувати ті види рухової активності, які користуються більшою популярністю серед такого контингенту студентів.

3. Вивчення науково-методичної літератури дозволило сформулювати концепцію занять оздоровчим плаванням, сутність якої полягає в органічному поєднанні сучасних напрямів і засобів оздоровчого плавання та теоретичних знань з його застосування. Структура занять у запропонованій методиці занять складалася з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної, заочної. Підбір засобів та напрямів оздоровчого плавання здійснювали залежно від цільової спрямованості занять та рівня фізичної підготовленості студентів.

Література:

1. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. Т. 2, с. 29–43.
2. Головійчук І.М. Аквафітнес як засіб фізичної рекреації студентів спеціальної медичної групи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ. 2013. 20 с.
3. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. 566 с.
4. Круцевич Т.Ю. (2019). Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час. *Науковий журнал «Молодий вчений»*, 2019. С. 152–156.

5. Підгайна В.О. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації на рівень фізичного розвитку і показники серцево-судинної та дихальної систем організму юнаків 16–17 років. *Молодий учений*. 2018. № 4.2. С. 191–194.

6. Фанигіна О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого плавання : методичні рекомендації. Київ : *Науковий світ*, 2000. 31 с.

References:

1. Andrieieva, O.V. (2015). Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naselennia [Theoretical and methodological principles of recreational activities of different population groups]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. T. 2, pp. 29–43 [in Ukrainian].

2. Holoviichuk I.M. (2013). Akvafitnes yak zasib fizychnoi rekreatsii studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy [Aquafitness as a means of physical recreation for students of a special medical group]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Dnipropetr. derzh. in-t fiz. kultury i sportu. Dnipropetrovsk. 20 s. [in Ukrainian].

3. Dubynska, O.Ya., Petrenko, N.V. (2016). Suchasni fitness-tekhnologii u fizychnomu vykhovanni uchnivskoi i studentskoi molodi: proektuvannia, rozrobka, spetsyfichni osoblyvosti: monohrafiia [Modern fitness technologies in the physical education of pupils and students: design, development, specific features: monohrafiia]. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka, 566 s. [in Ukrainian].

4. Krutsevych, T.Yu. (2019). Mizhnarodnyi dosvid orhanizatsii ozdorocho-rekreatsiinoi diialnosti shkoliariv u vilnyi chas [International experience of organizing health and recreational activities for schoolchildren in their free time]. *Naukovyi zhurnal «Molodyi vchenyi»*, pp. 152–156 [in Ukrainian].

5. Pidhaina, V.O. (2018). Vplyv fizkulturno-ozdorovchykh zaniat z elementamy akvarekreatsii na riven fizychnoho rozvytku i pokaznyky sertsevo-sudynnoi ta dykhalnoi system orhanizmu yunakiv 16–17 rokiv [The influence of physical education classes with elements of water recreation on the level of physical development and indicators of the cardiovascular and respiratory systems of the body of young men aged 16–17]. *Molodyi uchenyi*. № 4.2. Pp. 191–194 [in Ukrainian].

6. Fanyhina, O.Iu. (2000). Orhanizatsiino-metodychni osnovy ozdorochoho plavannia: metodychni rekomendatsiyi [Organizational and methodical foundations of recreational swimming]. Kyiv: Naukovyi svit. 31 s. [in Ukrainian].

СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Іваній Ігор Володимирович,

доктор педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-8245-1371

У статті представлено базові поняття, які визначають сутнісну характеристику здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури. Обґрунтовано, що здоров'язбережувальна компетентність є складним інтегрованим новоутворенням, що поєднує професійний і педагогічний аспекти, змістовно і функціонально пов'язана з фізичною культурою і культурою здоров'я, а також зумовлює сформованість позиції фахівця фізичної культури. Показано, що модернізація фізкультурної освіти учнівської молоді здійснюється у напрямі її переорієнтації з пріоритетів фізкультурно-спортивних на фізкультурно-оздоровчі цілі й зміст, загальну рекреаційну функцію, культуuroформуючу сутність фізкультурно-освітньої реальності та забезпечення формування здорового способу життя молоді. Це детермінує новий зміст професійної діяльності фахівців сфери фізичної культури на основі сформованої у них здоров'язбережувальної компетентності.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, фахівець з фізичного виховання, професійний і педагогічний аспект, модернізація фізкультурної освіти.

Ivanii Ihor. The essential characteristics of the health care competence of a physical education teacher

The article presents the basic concepts that determine the essential characteristics of the health-preserving competence of a physical culture teacher. It is substantiated that health-preserving competence is a complex integrated new growth that combines professional and pedagogical aspects, is substantively and functionally related to physical and health culture, and also determines the formation of the position of a physical culture specialist. It is shown that the modernization of the physical education of schoolchildren is carried out in the direction of its reorientation from the priorities of physical culture and sports to the goals and content of physical culture recreational, the general recreational function, the culture-forming essence of the physical culture and educational reality, and ensuring the formation of a healthy lifestyle of young people. This determines the new content of the professional activity of specialists in the field of physical culture on the basis of the health-preserving competence formed in them.

Key words: health-preserving competence, physical education specialist, professional and pedagogical aspect, modernization of physical education.

Вступ. Сучасний період розвитку вищої освіти в Україні характеризується активізацією процесів модернізації, в тому числі й у галузі фізичної культури та спорту. Із входженням України в Болонський процес на перший план виходять завдання підготовки висококваліфікованих, компетентних, конкурентоздатних на світовому ринку праці фахівців фізичного виховання та спорту, готових до безперервного професійного зростання, самовдосконалення, особистісно відповідальних за рівень своєї професійної компетентності.

Фахівець з фізичного виховання та спорту повинен бути компетентним у питаннях ефективного використання засобів фізичної культури в освіті й вихованні населення, оздоровлення, науки, формування здорового способу життя, підготовки спортсменів для досягнення високих спортивних результатів. Успішність праці фахівця фізичного виховання та спорту залежить від рівня його загальних і спеціальних знань і вмінь, необхідних для ефективного здійснення педагогічної і тренерської діяльності, серед яких фахівцю необхідно володіти компетенціями, спрямованими на збереження власного здоров'я та здоров'язбереження осіб, що навчаються. Адже ставлення людини до внутрішнього світу в розумінні його формування і розвитку, пізнання самого себе, а також до світу зовнішнього – природи, суспільства, інших людей –

свідчить про рівень її здоров'язбережувальної компетентності.

Здоров'язбережувальна компетентність фахівця фізичного виховання та спорту визначає стосунки, в яких відбиваються всі властивості, здібності й якості фахівця. Вона відбиває рівень розвитку суспільства, творчих сил і здібностей людини, включає не тільки соціальні, а й природні якості. Тому поряд з компетентністю праці фахівця, побуту, мислення, поведінки, спілкування, адаптивною культурою треба виділити й компоненти здоров'я, що насправді й зумовлює подальший розвиток усіх різновидів компетентності, в тому числі й здоров'язбережувальної, яка є передумовою формування людини як цілісного індивіда, охоплюючи всі сторони життя.

Мета дослідження – провести аналіз та охарактеризувати теоретико-методологічну базу здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури.

Матеріали та методи. В основу визначення сутності здоров'язбережувальної компетентності фахівця фізичного виховання та спорту покладено теоретичні спрямування вчених про феномен фізичної культури особистості, культури здоров'я та його професійної компетентності.

За Ю. Євсєвим, «фізична культура – це частина (підсистема) загальної культури людства, яка являє

собою творчу діяльність із засвоєння минулих і створення нових цінностей переважно у сфері розвитку, оздоровлення і виховання». Б. Шиян визначає фізичну культуру як «сукупність досягнень суспільства в раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини» [12].

Розглядаючи фізичну культуру в більш вузькому значенні, Б. Шиян визначає «фізичну культуру особистості» як «сукупність властивостей людини, які набуваються в процесі фізичного виховання і вираження в її активній діяльності, спрямованій на всебічне вдосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя» [12]. На думку В. Горашука [5] та ін., культура здоров'я особистості – це важливий складовий компонент її загальної культури, зумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається у системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Отже, потрібно виходити з того, що однією з цілей сучасної фізкультурної освіти (навчання і виховання) є сприяння розвитку здоров'ястворюючої, здоров'ятворчої основи загальної культури особистості через формування:

- фізичної культури особистості (культури рухів: розвиток фізичних здібностей, морфофункціональних можливостей організму через формування рухових навичок; формування фізкультурних знань, відповідних професійно-педагогічних умінь, інтересів, потреб, мотивацій, світогляду і т.п.);

- гуманітарної культури особистості (пізнавальної, комунікаційної, інформаційної і т.д.);

- культури здоров'я й безпеки життєдіяльності (в процесі реалізації оздоровчої, рекреаційної, реабілітаційної, побутової й професійної діяльності). Такий підхід до розвитку фізкультурної освіти майбутнього фахівця є доцільним у реалізації культурутворючої та оздоровчої функцій фізичної культури (В. Горашук [5], В. Кремень [9], Б. Шиян [12] та ін.). Слід відзначити, що ідея поєднання формування професійної чи інших видів компетентності з розвитком професійної чи педагогічної культури притаманна багатьом дослідникам, зокрема І. Зязюну, В. Сластьоніну та ін. Вони одностайні у своїх висновках: професійна культура характеризує фахівця з професійно-особистісного боку і є сукупністю інтегративних характеристик – гуманістичної спрямованості особистості, соціальної відповідальності, творчого педагогічного мислення тощо [7].

Оскільки провідним видом соціокультурної діяльності й основним полем реалізації здоров'язбережувальної компетентності для фахівця фізичного виховання та спорту є професійно-педагогічна діяльність, розглядаємо здоров'язбережувальну компетентність як важливий складник його професійно-педагогічної культури, що тлумачиться вченими як узагальнений показник професійної компетентності і спосіб професійного самовдосконалення [10].

Сутність компетентнісного підходу полягає в пріоритетній орієнтації на такі вектори – цілі освіти, як: освіченість, самовизначення, самоактуалізація, соціалізація,

розвиток індивідуальності. Оскільки здоров'язберігаюча компетентність фахівця фізичного виховання та спорту визначається системною сукупністю якостей і характеристик, насамперед культурою здоров'я, фізичною культурою особистості і професійною компетентністю, то можна стверджувати, що її зміст буде складатися із компетенцій, які відображають зазначені характеристики у контексті формування, збереження і зміцнення, здоров'я та організації здорового способу життя, пов'язаних як з професійною, так і суспільною діяльністю.

Засновуючись на результатах аналізу робіт низки вчених, які займаються структуруванням та визначенням змісту професійних компетенцій (Н. Бібік, І. Зимня, О. Пометун, А. Хуторський та ін.) [11], а також враховуючи рекомендації міжнародних експертів з питань модернізації вищої освіти на основі компетентнісного підходу, здоров'язбережувальну компетентність фахівця фізичного виховання та спорту ми розглядаємо як утворення, яке у діяльнісній формі передбачає [13]:

- володіння засобами самостійного, методично правильного використання методів фізичного виховання і самовиховання для підвищення адаптивних резервів організму, зміцнення здоров'я, корекції фізичного розвитку й тілобудови, у тому числі з використанням навичок рефлексії і самоконтролю;

- здатність оцінювати фізичні здібності й функціональний стан вихованців, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану вихованців з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей;

- уміння вибирати засоби і методи рухової діяльності для оптимізації процесу розвитку учнів молодшого, середнього та старшого віку, а також для підтримки працездатності, активного довголіття і збереження здоров'я осіб середнього похилого віку;

- уміння використовувати накопичені в галузі фізичної культури та спорту духовні цінності, отримані знання про особливості виховання патріотизму особистості, профілактики девіантної поведінки, формування здорового способу життя, потреби у постійних заняттях фізичною культурою;

- здатність проводити профілактику травматизму, надання першої долікарської допомоги постраждалим у процесі фізкультурних занять.

Окрім зазначеного, фахівець фізичного виховання та спорту повинен мати:

- наявність досвіду орієнтації й екологічної діяльності у природному середовищі (у лісі, в полі, на водоймах та ін.);

- знання й уміння застосовувати правила поведінки в екстремальних ситуаціях: під дощем, градом, за сильного вітру, під час грози, повені, пожежі, під час зустрічі з небезпечними тваринами, комахами;

- позитивно ставитися до свого здоров'я, володіти способами фізичного самовдосконалення, емоційної саморегуляції, самопідтримки і самоконтролю;

- знання й уміння застосовувати правила особистої гігієни, вміння турбуватися про власне здоров'я, особисту безпеку; володіння способами надання першої медичної допомоги;

– наявність різностороннього рухового досвіду й умінь використовувати його у масових формах змагальної діяльності, в організації активного відпочинку і дозвілля;

– уміння підбирати індивідуальні засоби і методи для розвитку власних фізичних якостей.

Результати. Узагальнюючи вищенаведені теоретичні підходи, ми вважаємо, що **здоров'язбережувальна компетентність є складним, інтегрованим утворенням у цілісній структурі особистості фахівця, складником його фізичної культури, культури здоров'я та професійної компетентності; результатом його психолого-педагогічної підготовки; загальною категорією, яка пов'язана з професійними, особистісними і соціальними досягненнями й визначає життєву позицію і суспільно корисну діяльність особистості та готовність до ефективного розв'язання нею завдань збереження і зміцнення здоров'я та організації здорового способу життя.**

Висновки. Проведений аналіз наукових розробок з проблеми визначення сутності здоров'язбережувальної компетентності фахівця фізичного виховання та спорту дозволяє стверджувати, що здоров'язбережувальну компетентність фахівця необхідно розглядати як ключову, надпредметну компетентність, як здатність здійснювати культурно-доцільні види діяльності, ефективно розв'язувати широкий спектр проблем формування, збереження і зміцнення здоров'я та організації здорового способу життя, пов'язаних як з професійною, так і суспільною діяльністю. Виявлено, що здоров'язбережувальна компетентність фахівця є складним новоутворенням, яке поєднує професійний і особистісний аспекти, змістовно і функціонально пов'язані з іншими особистісними базовими утвореннями, насамперед з фізичною культурою, культурою здоров'я, професіоналізмом і професійною компетентністю, та зумовлює позицію фахівця фізичного виховання та спорту.

Література:

1. Васянович Г.П., Онищенко В.Д. Ноологія особистості : навчальний посібник для студентів і викладачів. Львів : «Сполом», 2007. 312 с.
2. Воронін Д.С. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за ред. проф. С.С. Ермакова. Харків : ХДАДМ (XXIII), 2006. № 2. С. 25–28.
3. Головачук В., Левицька О. Сучасні стратегії у сфері профілактики та формування здорового способу життя в умовах сучасної школи. *Молода спортивна наука України* : збірник наукових праць у галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. Львів : НВФ «Українські технології», 2008. Т. 4. С. 35–39.
4. Головачук В.Т. Філософські аспекти фізичної культури Заходу та Сходу. *Молода спортивна наука України* : 8-а Міжнародна наукова конференція. Львів : ЛДІФК, 2004. Вип. 8. Т. 4. С. 84–87.
5. Горашук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.01. Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2004. 40 с.
6. Дутчак М. Спорт для всіх і здоровий спосіб життя. *Вісник Прикарпатського ун-ту*. Івано-Франківськ, 2010. Вип. 11. С. 124–128.
7. Зязюн І.А. Філософія сучасної професійної освіти. Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи. Київ : Віпол, 2002. С. 11–57.
8. Іваній І.В. Характеристика сутності здоров'язберігаючої компетентності вчителя фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 18–22. DOI: 10.6084/m9.figshare.644933.
9. Кремень В.Г. Філософія людиноцентризму в освітньому просторі. 2-е вид. Київ : Т-во «Знання» України. 2010. 520 с.
10. Омеляненко В.Г. Здоров'язберігаюча компетентність вчителя фізичної культури. *Професійні компетенції та компетентності вчителя* : матеріали регіонального науково-практичного семінару. Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. С. 127–130.
11. Пометун О. Формування громадянської компетентності: погляд з позиції сучасної педагогічної науки. *Вісник програм обмінів*. Київ : Освіта. 2005. № 23.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. Ч. 2. 248 с.
13. Hutmacher Walo. Key competencies for Europe. Report of the Symposium Bezne, Switzerland, 27–30 March, 1996. Council for Cultural Cooperation (CDCC). Secondary Education for Europe Strasburg. 1997. S. 8–17.

References:

1. Vasianovych, H.P., Onyshchenko V.D. (2007). Noolohiia osobystosti: navchalnyi posibnyk dlia studentiv i vykladachiv [Noology of a personality: A study guide for students and teachers]. Lviv: "Spolom". 312 s. [in Ukrainian].
2. Voronin, D.S. (2006). Zdoroviazberihaiucha kompetentnist studenta v sotsialno-pedahohichnomu aspekti [Health-preserving competence of a student in the socio-pedagogical aspect]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: scientific monograph*. Kharkiv: KhDADM (XXIII), 2, pp. 25–28 [in Ukrainian].
3. Holovachuk, V., Levytska, O. (2008). Suchasni strategi u sferi profilaktyky ta formuvannya zdravogo sposobu zhyttia v umovakh suchasnoyi shkoly [Modern strategies in the sphere of prevention and formation of a healthy lifestyle in the conditions of a modern school]. *Young sports science of Ukraine: Coll. of science works in the field of physical culture and sports*. Vol. 12: In 4 vols. Lviv: "Ukrainian technologies", 4, pp. 35–39 [in Ukrainian].

4. Holovchenko, H.T., Bondarenko, T.V. (2004). Filosofski aspekty fizychnoi kultury Zakhodu ta Skhodu [Philosophical aspects of physical culture of the West and East]. *Young sports science of Ukraine: 8 International scientific conference*. Lviv: LDIFK, Issue 8. T. 4. Pp. 84–87 [in Ukrainian].
5. Horashchuk, V.P. (2004). Teoretychni i metodolohichni zasady formuvannia kultury zdorovia shkoliariv [Theoretical and methodological principles of the health culture formation of schoolchildren: author's abstract of thesis for obtaining scientific degree of Doctor of Pedagogy Sciences: speciality 13.00.01]. Kharkiv National Pedagogical University named after H.S. Skovoroda. Kharkiv. 40 s. [in Ukrainian].
6. Dutchak, M. (2010). Sport dlia vsikh i zdorovyi sposib zhyttia [Sport for all and a healthy lifestyle]. *Herald of Prykarpatskyi University*, 11, pp. 124–128 [in Ukrainian].
7. Ziazun, I.A. (2022). Filosofiia suchasnoi profesiinoi osvity [Philosophy of modern professional education]. *Continuous professional education: problems, searches, prospects*. Kyiv: Vipol. Pp. 11–57 [in Ukrainian].
8. Ivani, I.V. (2013). Kharakterystyka sutnosti zdoroviazberihaiuchoi kompetentnosti vchytelia fizychnoi kultury [Characteristics of the essence of the health-preserving competence of a physical culture teacher]. *Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports*, 3, pp. 18–22 [in Ukrainian].
9. Kremen, V.H. (2010). Filosofiia liudynotsentryzmu v osvithnomu prostori [The philosophy of human-centeredness in the educational space]. 2nd edition. Kyiv: T-vo "Znannia" Ukrainy. 520 s. [in Ukrainian].
10. Omelianenko, V.H. (2006). Zdoroviazberihaiucha kompetentnist vchytelia fizychnoi kultury [Health-preserving competence of a physical culture teacher]. Professional competences of the teacher: Materials of the regional scientific-practical seminar. Ternopil: Vyd-vo TNPU im. V. Hnatiuka. Pp. 127–130 [in Ukrainian].
11. Pometun, O. (2005). Formuvannia hromadianskoi kompetentnosti: pohliad z pozytsii suchasnoi pedahohichnoi nauky [Formation of civic competence: a view from the standpoint of modern pedagogical science. Herald of exchange programs]. Kyiv: Osvita. No. 23 [in Ukrainian].
12. Shyian, B.M. (2002). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan. Part 2. 248 s. [in Ukrainian].
13. Hutmacher, Walo. (1997). Key competencies for Europe. Report of the Symposium Bezne, Switzerland, 27–30 March, 1996. Council for Cultural Cooperation (CDCC). Secondary Education for Europe Strasburg. Pp. 8–17 [in English].

ОРГАНІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ФУТЗАЛІСТІВ

Кулик Ніна Анатоліївна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-7319-3753

Кравченко Ігор Миколайович,
старший викладач кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0003-4715-4130

У статті розглядається організація тренувального процесу футзалістів, охарактеризовані завдання та методи тренувального заняття. Мета роботи – дослідити та впровадити у тренувальний процес методику покращення фізичних якостей студентів-футзалістів, які займаються у групі підвищення спортивної майстерності «Футзал» закладу вищої освіти. Методологія статті складається із здійсненого викладу результатів теоретичного дослідження щодо вивчення тренувального процесу футзалістів. Проаналізовано та доведено, що наявний тісний взаємозв'язок між руховими якостями і здібностями, оскільки вони і є фундаментом у координації фізичної та технічної досконалості. Розкрито методику покращення фізичних якостей у тренувальному процесі, яка базувалася на робочій програмі навчальної дисципліни «Футзал та методика його викладання» для студентів групи підвищення спортивної майстерності ННІФК СумДПУ імені А.С. Макаренка, навчально-методичній документації тренерів ДЮСШ та науковців. За результатами дослідження проведений аналіз результатів загальної та спеціальної фізичної підготовленості футзалістів протягом досліджуваного періоду. Зроблені висновки, що під час навчально-тренувального процесу у закладах вищої освіти їхня фізична підготовка у групі підвищення спортивної майстерності з футзалу повинна мати більш виражену спеціалізовану спрямованість, ніж це було на попередніх етапах спортивної підготовки. Основна увага приділяється переважному розвитку сили та витривалості, але необхідне подальше покращення таких якостей, як швидкість, спритність та гнучкість.

Ключові слова: *спортивне тренування, футзалісти, навантаження, тренувальні заняття, змагальна діяльність, фізична підготовленість.*

Kulik Nina, Kravchenko Igor. Organization of methods for improving the physical qualities of student futsal players

The article deals with the organization of the training process of futsal players, characterized tasks and methods of training sessions. The stated purpose of the work is to investigate and introduce into the training process the methodology of improving the physical qualities of futsal students who are engaged in the group of improving sportsmanship "Futsal" of the institution of higher education. The methodology of the article consists of a summary of the results of a theoretical study on the study of the training process of futsal players. It has been analyzed and proven that there is a close relationship between motor qualities and abilities, as they are the foundation in the coordination of physical and technical excellence. The method of improving physical qualities in the training process was revealed, which was based on the work program of the educational discipline "Futsal and its teaching methods" for students of the group of improving sportsmanship of the NNIFK SumyDPU named after A.S. Makarenko, the educational and methodological documentation of the coaches of the State University of Secondary Education and scientists. Based on the results of the study, an analysis of the results of the general and special physical fitness of futsal players during the studied period was carried out. Conclusions were made that during the educational and training process in institutions of higher education, their physical training in the group of improving sportsmanship in futsal should have a more pronounced specialized orientation than it was at the previous stages of sports training. The main focus is primarily on the development of strength and endurance, but further improvement of such qualities as speed, agility and flexibility is necessary.

Key words: *sports training, futsal players, loads, training sessions, competitive activity, physical fitness.*

Постановка проблеми. У процесі змагальної діяльності на організм спортсменів впливають значні за величиною і тривалістю навантаження, які вимагають максимальної мобілізації можливостей організму та висувають високі вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовленості (А.П. Бондарчук, 2005; Л.В. Волков, 2002; С.М. Романій, Т.В. Солодовник, 2012). Тому поряд з удосконаленням техніко-тактичної майстерності, як вказують науковці М.М. Булатова, 1995; Ж.Л. Козіна, 2010; В.М. Платонов, 2004, важливим завданням тренувального процесу спортсменів є підвищення рівня фізичної підготовленості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці А.А. Лисенко, Я.М. Кірюшко, І.М. Скрипка (2021) у своїх дослідженнях проаналізували аналіз результатів змагальної діяльності студентів групи підвищення спортивної майстерності з футзалу.

Доведено, що наявний тісний взаємозв'язок між руховими якостями і здібностями, оскільки вони і є фундаментом у координації фізичної та технічної досконалості (Ю.М. Шкрєбтій, 2005; В.М. Костюкевич, 2006; А.Б. Кондратович, 2017). Згідно з широко розповсюдженою думкою, спортивний результат цілком

залежить як від кваліфікованого опанування технікою, так і від рівня розвитку рухових якостей футзаліста (В.Н. Шамардин, 2012; В.М. Костюкевич, 2013). Для досягнення спортивних результатів не досить тренування, яке полягає у послідовному повторенні конкретних дій. Слід удосконалювати здібності гравців, вибірково ускладнюючи тренування та спрямовуючи його на розвиток рухових якостей. Це означає, що спортивний результат дорівнює сумі техніки і рухових якостей.

На конкретних етапах тренування, особливо у віковий період 17–21 років, коли юнаки навчаються у закладах вищої освіти, розподіляти вправи з техніки та фізичної підготовки вкрай потрібно, оскільки тренуванням, спрямованим на розвиток фізичних якостей, нехтувати не можна. Вони обов'язково мусять відбутися за умов високих та максимальних напружень. Тому розвиток рухових якостей і техніки в тренувальному процесі, як вказують Л.В. Волков, 2002; В.І. Наумчук, 2012, слід розглядати як єдиний цілісний процес.

У футзалі гравці не повинні мати проблем з розвитком рухових якостей, оскільки в цьому виді спорту немає потреби розвивати швидкість до такого рівня, як у спринтерів, силу – як у важкоатлетів, витривалість – як у бігунів на довгі дистанції. Специфіка кожного виду спорту вимагає своїх спеціальних модифікацій їхнього розвитку. Однак поки ще не з'ясована проблема розвитку рухових якостей у видах спорту, які вимагають прояву порівняно рівнозначних потреб під час змагань. Власне, така проблема існує в тренуванні футзалістів (Костюкевич В.М., 2013; Л.Я. Шахлина, 2001). Наявні концепції свідчать про відсутність конкретного підходу до їхнього розвитку у футзалі, оскільки в теорії та практиці спорту відомі тільки загальні основи. Знаходження власної футзальної концепції розвитку рухових якостей має стати головним напрямом пошуку як теоретиків, так і практиків. Оскільки футзал належить до швидко-силових видів спорту, необхідно розглядати розвиток рухових якостей як складову частину фізичної підготовки, що і лягло в основу дослідження представленої проблеми.

Мета дослідження – дослідити та впровадити у тренувальний процес методику покращення фізичних якостей студентів-футзалістів, які займаються у групі підвищення спортивної майстерності «Футзал» закладу вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та документації; педагогічне спостереження; тестування рівня фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням наукових результатів. Методика покращення фізичних якостей у тренувальному процесі, яка базувалася на робочій програмі навчальної дисципліни «Футзал та методика його викладання» для студентів групи підвищення спортивної майстерності ННІФК СумДПУ імені А.С. Макаренка, навчально-методичній документації тренерів ДЮСШ та науковців (К.Л. Вихров, А.В. Дулибський, 2005; Ж.Л. Козіна, 2010; В.М. Костюкевич, 2013; а В.І. Воронов, В.І. Гончаренко, В.М. Дараган, В.В. Ніколаєнко, 2015). Для

покращення розвитку фізичних якостей передбачалось включення великої кількості фізичних вправ (О.В. Терещук, І.П. Закорко, 2002; В.Г. Авраменко, В.І. Гончаренко, О.М. Джус, 2003; Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан, 2004; Е. Солдаткина, 2008), які розподілялись у структурних частинах тренувального заняття залежно від поставлених завдань.

Для загальної фізичної підготовки футзалістів, яка проводилася у перші чотири тижні тренувань, застосовували навантаження, які склалися з різноманітних вправ і ґрунтувалися на поступовому його підвищенні та багатогранності (В.А. Марченко, 2001; В.Е. Левчук, 2006; О.Т. Мазурчук, 2015).

Методика педагогічного експерименту покращення фізичних якостей студентів-футзалістів полягала у такому. До засобів належали вправи з подоланням власної ваги, протидія масі приладів та інвентарю, спеціального обладнання тощо. Використовувалися загальнорозвивальні вправи без протидії і з предметами, з набивними м'ячами і гантелями, біг, стрибки, метання; вправи з обтяженням; вправи зі штангою і на силових тренажерах; вправи з опором, рухливі і спортивні ігри (типу регбі, баскетболу) і спеціальні ігрові вправи («квадрат», ведення і обводка з обтяженням тощо). Важливою умовою правильного розвитку фізичних якостей було постійне поєднання власне силових вправ із виконанням їх з максимальною швидкістю; покращення спритності, швидкості відбувалось у першій фазі основної частини тренувального заняття; після виконання великого навантаження застосовувались вправи на відновлення; розвиток спеціальної витривалості проходив із застосуванням вправ техніко-тактичного характеру та безпосередньо гри.

Для розвитку фізичних якостей у поєднанні з удосконаленням техніки пересувань та техніко-тактичних дій були використані такі вправи для розвитку фізичних якостей: розвитку швидкості; розвитку динамічної сили гравців; вправи для розвитку вибухової сили; вправи на розвиток максимальної сили; силові вправи за допомогою медициболу; комплекс силових вправ з партнером; вправи для розвитку стрибучості; вправи для удосконалення техніки пересувань.

Спеціальна фізична підготовка гравців відбувалась у разі застосування техніко-тактичних прийомів, де для підвищення швидкості реакції було використано різноманітні вправи.

На етапі підготовки до вищих досягнень фізична підготовка футзалістів-студентів має більш виражену спеціальну спрямованість, ніж на попередніх етапах, або ж до вступу у заклад вищої освіти. Завершення формування організму студентів наближає підготовку юнаків цього віку до підготовки дорослих гравців. Заняття з фізичної підготовки в цьому віці повинні бути емоційними та цікавими.

Підвищений рівень розвитку функцій та систем організму юнаків дозволяє сконцентруватися на переважному розвитку таких якостей, як витривалість та сила. Водночас зі зменшенням зростання швидкості, спритності та гнучкості у студентів-футзалістів необ-

хідно подальше покращення цих якостей, вибираючи відповідні засоби. На цьому етапі як основний засіб для виховання спритності застосовують також вправи з гімнастики, акробатики, легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор. Однак складність цих вправ набагато вища, а зміст постійно змінюється через введення нових елементів.

Основне завдання силових тренувань – зміцнити м'язові групи всього рухового апарату футзалістів, тренувати здатність проявляти основні м'язові зусилля, а також формувати здатності раціонально використовувати силу м'язів у різних умовах. Вправам на розвиток сили, які вибірково впливають на групи м'язів і структурно важливі для прояву зусиль у футзальній діяльності, необхідно відводити важливе місце.

У заняттях зі студентами ЗВО не повинна припинятись робота на зміцнення м'язів усього тіла. Основними методами виховання м'язової сили для футзалістів у цій віковій категорії є: метод повторного виконання силової вправи з обтяженням середньої ваги; метод одноразового і повторного виконання силової вправи з обтяженнями близької до граничної та граничної ваги (метод максимальних зусиль); метод повторного виконання швидкісно-силової вправи (метод динамічних зусиль); метод повторного виконання статичної силової вправи. Основним методом є перший метод.

Необхідно поєднувати виховання швидкості та сили з удосконаленням техніки ігрових прийомів. Основними методами виховання швидкісно-силових якостей є: метод повторного здійснення швидкісно-силової вправи без обтяження; метод здійснення силових вправ із обтяженнями малої і середньої ваги; метод вправи, яка здійснюється у змішаному режимі роботи м'язів.

Для покращення швидкісних якостей рекомендується систематично використовувати (разом із раніше застосовуваними) і такі засоби, як біг по похилій доріжці, біг і ігрові вправи в екіпіровці з обтяженням, важкі щитки, пояси тощо. Як засоби необхідні і вправи, структура яких близька до техніки рухової діяльності футзаліста з м'ячем і без м'яча. Розвиток цих якостей має на меті зміцнити м'язи всього рухового апарату, а також розвинути здатності проявляти швидкісно-силові якості з удосконаленням технічних прийомів та здійснювати єдиноборства із суперником.

Для деяких гравців підбиралися вправи, спрямовані на удосконалення груп м'язів, які відстають у розвитку плечового поясу, задньої групи м'язів стегна. Під час планування тренувальної діяльності бралось до уваги те, що надмірна пристрасть до вправ зі штангами, обтяженнями та гантелями може погіршити вдосконалення рухових навичок та спричинити погіршення внутрішньом'язової координації. Крім того, для поліпшення максимальної частоти рухів систематично використовувались відповідні вправи. Швидкість і частота рухів, здатність підтримувати свій максимальний темп були близькі до граничних значень.

Швидкісну підготовку завжди проводили у тісному зв'язку з технічною та тактичною підготовкою з метою досягнення стабілізації та покращення швидкості руху

з м'ячем. Різні види швидкості вимагали усунення факторів, які її зменшують. Так, перед тим як гравці повинні були виконувати ігрові дії з максимальною швидкістю, вони повинні були належним чином відпрацювати свою техніку на середній або майже максимальній швидкості, щоб уникнути шкідливого м'язового напруження. Перед тренуванням на швидкість не повинно бути напружених вправ. Після розминки гравці повинні були негайно переходити на найінтенсивніші вправи з розвитку швидкості.

Під час виконання вправ, які спрямовувалися на виховання загальної витривалості, слід концентрувати увагу на п'яти компонентах навантаження: інтенсивність вправи (швидкість руху); тривалість вправи; тривалість відпочинку; характер відпочинку; кількість повторень сегментів відстані. Для того щоб підвищити загальну витривалість, більш доречним був рівномірний метод. Для нього характерним був поділ навантаження на кілька «частин», які чергуються з пасивним або активним відпочинком, що дозволяло використовувати більш інтенсивні вправи. Вправи, які здійснюються за допомогою цього методу, сприяють вихованню здатності переборювати втому, вдосконалювати техніку в умовах, близьких до змагальної.

Під час застосування рівномірно-перемінного тренування як методу виховання загальної витривалості слід враховувати основні особливості виконаної роботи: інтенсивність виконання вправ повинна бути приблизно такою, де частота пульсу на завершальній стадії становить 160 уд/хв.; тривалість вправ визначається в діапазоні від 45 до 30 с; інтервал відпочинку – від 15 до 45 с. До кінця паузи відпочинку частота пульсу повинна зменшуватися до 120–140 уд/хв.; кількість повторень підбирати з таким розрахунком, щоб серії проводилися у відносно стабільному режимі; відпочинок між тренувальними сегментами є пасивним.

Для виховання та вдосконалення аеробних можливостей організму футзалістів використовували також метод інтервальних тренувань. У цьому методі інтенсивність вправи не повинна перевищувати 80% від максимального навантаження (частота серцевих скорочень – до 170 уд/хв.); тривалість вправи – від 1 до 3 хв; інтервал відпочинку – від 30 до 90 с; кількість повторень – 10 і більше. У деяких випадках доцільно виконувати вправи серіями, по 5–6 повторень у кожній; відпочинок між серіями – до 6 хвилин, кількість серій – від 2 до 6.

Спеціальна витривалість виховується в процесі занять футзалом шляхом поступового збільшення тренувального навантаження, а потім його інтенсивності. Вкрай важливим є виховання ігрової витривалості шляхом різних за інтенсивністю та тривалістю пробіжок, прискорень, стрибків, які чергуються із відносно короткою перервою. Спеціальна витривалість виховується разом із загальною. Тренувальна робота повинна бути змішаною за своєю природою (аеробно-анаеробна) та посідати провідне місце у вихованні спеціальної витривалості на цьому етапі спортивного вдосконалення.

Процес розвитку гнучкості відбувався регулярно. Дозування вправ було невеликим, але вони система-

тично застосовувались на кожному занятті. Перед проведенням вправ на покращення рухливості суглобів, проводилась розминка для розігрівання м'язів. Вправи на розтягування показували безпосередній ефект, якщо їх повторювали, поки не відчувався незначний біль.

Основними засобами розвитку гнучкості виступали вправи на розтягування як динамічного, так і статичного характеру та виконувались як з обтяженнями, так і без них. Використання обтяжень дозволяло акцентовано розвивати м'язи, які забезпечують рухи у суглобах.

Комплекси прав, спрямовані на розвиток рухливості у різних частинах опорно-рухового апарату, складалися із вправ активних (максимальна амплітуда досягається самим гравцем) та пасивних (максимальна амплітуда за допомогою додаткової зовнішньої сили). Навантаження у вправах на гнучкість на окремих заняттях підвищувалась за рахунок збільшення кількості вправ та кількості повторень. Темп в активних вправах становив 1 повторення через 1 секунду; у пасивних – 1 повторення за 1–2 секунди; утримання статичного положення – 20–30 секунд.

Основним методом розвитку гнучкості є повторний метод, в якому вправи на розтягування проводились по 10–12 повторень у кожній серії. Амплітуда рухів збільшувалась від серії до серії. На тренувальних заняттях розвиток гнучкості проходив у такому співвідношенні: 40% – активні; 40% – пасивні; 20% – статичні. Вправи на гнучкість виконувались у такому порядку: вправи для суглобів верхніх кінцівок, потім для тулуба і нижніх кінцівок. Активна та пасивна гнучкість розвивалися паралельно.

Проведення педагогічного експерименту визначалося за результатами зміни загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів-футзалістів, отриманих на початку та наприкінці дослідження. Дані, представлені у таблиці 1, вказують на позитивну динаміку отриманих показників.

Якщо на початку дослідження швидкісні можливості студентів, які виявлялися за допомогою тестів з бігу на 15 м з місця та 30 м з місця, вказували на величину відповідно 2,4±0,05 с та 4,4±0,07 с, то наприкінці експерименту ці показники покращились відповідно до 2,3±0,06 с і 4,3±0,05 с, або ж на 4,2% та 2,3% (табл. 1).

Дослідження розвитку спритності протягом експериментального періоду вказало на зростання показників на 2,4%, де на початку результати тесту «Човниковий біг 10 м х 3» були 8,4±1,57 с, а після – 8,2±1,8 с (табл. 1).

Тестування вибухової сили м'язів ніг змінилося протягом досліджуваного періоду від 237,2±4,62 см до 241,0±4,28 см у «Стрибок у довжину з місця» та від 33,5±4,35 см до 34,3±4,44 см у «Стрибок угору з місця». У відсотковому відношенні результати виросли відповідно на 1,6% і 2,4% (табл. 1).

Завдяки проведеному експерименту і цілеспрямованому розвитку відбулося покращення силових можливостей м'язів плечового поясу, де результати у тесті «Віджимання в упорі лежачи» були на початку дослідження 27,4±3,63 рази, а після закінчення стали 28,7±4,12 рази, або ж виросли на 4,7% (табл. 1).

На 2,0% покращилися результати тесту «Біг 30 м з веденням м'яча», де протягом дослідження показники змінилися від 5,1±0,12 с до 5,0±0,14 с (табл. 1).

Таблиця 1

Результати зміни загальної та спеціальної фізичної підготовленості футзалістів протягом досліджуваного періоду (n=15)

№	Тести	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	η , %
1	Біг 15 м з місця, с	2,4±0,05	2,3±0,06	4,2
2	Біг 30 м з місця, с	4,4±0,07	4,3±0,05	2,3
3	Човниковий біг 10 м х 3, с	8,4±1,57	8,2±1,8	2,4
4	Стрибок у довжину з місця, см	237,2±4,62	241,0±4,28	1,6
5	Стрибок угору з місця, см	33,5±4,35	34,3±4,44	2,4
6	Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	27,4±3,63	28,7±4,12	4,7
7	Біг 30 м з веденням м'яча, с	5,1±0,12	5,0±0,14	2,0
8	Ведення м'яча «вісілкою», с	16,4±1,82	16,1±1,95	1,8

Динаміка результату протягом експерименту, що визначало спеціальну фізичну підготовленість футзалістів за допомогою тесту «Ведення м'яча «вісілкою», була такою: якщо до експерименту величина становила 16,4±1,82 с, то після – 16,1±1,95 с. Приріст становив 1,8% (табл. 1).

Представлені результати вказують, що методика педагогічного експерименту, яка включена у навчально-тренувальний процес студентів групи ПСМ з футзалу ННІФК, позитивно вплинула на розвиток їхніх фізичних якостей та на загальний рівень підготовленості.

Висновки з цього дослідження і перспективи подальшого розвитку. Результати дослідження засвідчили, що під час навчально-тренувального процесу у закладах вищої освіти їх фізична підготовка у групі підвищення спортивної майстерності з футзалу повинна мати більш виражену спеціалізовану спрямованість, ніж це було на попередніх етапах спортивної підготовки. Основна увага приділяється переважному розвитку сили та витривалості, але необхідне подальше покращення таких якостей, як швидкість, спритність та гнучкість.

Розвиток сили полягає у зміцненні м'язових груп усього рухового апарату футзалістів, де проявлення основних м'язових зусиль повинне раціонально використовуватись у різноманітних умовах ігрової діяльності. Крім того, необхідне тісне поєднання виховання швидкості та сили з удосконаленням техніко-тактичних прийомів гри. Загальна витривалість футзалістів виховується разом зі спеціальною, де тренувальна робота повинна мати аеробно-анаеробний характер і посідати важливе місце на етапі спортивного вдосконалення. Розвиток гнучкості повинен проходити на кожному занятті, де перед проведенням запланованого навантаження необхідно проводити розминку для розігрівання

м'язів. Комплекси вправ на посилення рухливості у суглобах повинні складатися з активної та пасивної рухової діяльності.

Аналіз результатів запланованого дослідження, які були отримані після 4 місяців педагогічного експерименту, вказують на позитивну динаміку отриманих показників, а саме: швидкісні можливості студентів у тестах «Біг 15 м з місця» та «Біг 30 м з місця» збільшились відповідно на 4,2% і 2,3%; спритність у тесті «Човниковий біг 10 м х 3» зросла на 2,4%; вибухова сила м'язів ніг у тестах «Стрибок у довжину з місця» і «Стрибок

угору з місця» покращились відповідно на 1,6% і 2,4%; зростання силових можливостей м'язів плечового поясу у тесті «Віджимання в упорі лежачи» вказало на цифру 4,7%; на 2,0% покращилися результати спеціальної фізичної підготовленості, про що свідчить тест «Біг 30 м з веденням м'яча»; також на приріст спеціальної фізичної підготовленості вказує і тест «Ведення м'яча «вісімкою», де цей показник був 1,8%. Перспективи подальшого дослідження пов'язані з вивченням компонентів навантаження на різних етапах тренувального процесу та змагальної діяльності футзалістів.

Література:

1. Вихров К.Л., Дулибський А.В. Разминка футболистов : методическое пособие. Киев : Федерация футбола Украины. Комби ЛТД. 2005. 192 с.
2. Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна. Фізична підготовка студентів групи ПСМ з футзалу. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф. молодих учених / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 88–96.
3. Козіна Ж.Л. Спортивні ігри : навчальний посібник для вищих навчальних закладів: у 2 т. Харків : Точка. 2010. 270 с.
4. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. Винница : Планер. 2013. 194 с.
5. Левчук В.Е. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти : методичний посібник. Львів : «Українські технології». 2006. 116 с.
6. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Киев : Олимпийская литература, 2003. 271 с.
7. Лисенко А.А., Кірюшко Я.М., Скрипка І.М. Аналіз результатів змагальної діяльності студентів групи підвищення спортивної майстерності з футзалу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 7 (111). С. 104–113.
8. Мазурчук О.Т. Від футболу до футзалу : методичні рекомендації. Луцьк : Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки, 2015. 84 с.
9. Навчальна програма «Футзал» для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, затверджена Державним комітетом України з питань фізичної культури і спорту. Київ. 2008 р.
10. Футзал : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В.І. Воронова, В.І. Гончаренко, В.М. Дараган, В.В. Ніколаєнко та ін. Київ : Асоціація футзалу України, 2015. 130 с.

References:

1. Vykhrov, K.L., Dulybskyi, A.V. (2005). Razminka futbolistov: metodicheskoe posobie [Warm-up of football players: a methodological guide]. Kyiv: Football Federation of Ukraine. Combi LTD. 192 s. [in Russian].
2. Kiryushko, Yaroslav, Kulik, Nina (2022). Fizychna pidhotovka studentiv hrupy PSM z futzalu [Physical training of students in the PSM group for futsal]. *Actual nutrition training of faculty of physical culture and sports and athletes in Olympic and non-Olympic sports: materials of II All-Ukrainian sciences.-pract. conf. young scientists / vidpovid.* ed. D.V. Bermudez. Sumi: SumDPU named after A.S. Makarenka. Pp. 88–96 [in Ukrainian].
3. Kozina, Zh.L. (2010). Sportyvni hry: navchalnyi posibnyk dlia vyshch. navch. zakladiv: u 2 t. [Sports games: a guidebook: at 2 t.]. Kharkiv: Point. 270 s. [in Ukrainian].
4. Kostyukevich, V.M. (2013). Postroenie trenirovochnikh zanyatii v futbole [Construction of training sessions in football]. Vinnitsa: Glider. 194 s. [in Russian].
5. Levchuk, V.E. (2006). Mini-futbol: vpravy, hry, standarty: metod. posib. [Mini-football: right, games, standards: method. posib.]. Lviv: "Ukrainian Technologies". 116 s. [in Ukrainian].
6. Lisenchuk, G.A. (2003). Upravlenie podgotovkoi futbolistov [Management of preparation of football players]. Kyiv: Olympic Literature. 271 s. [in Russian].
7. Lisenko, A.A., Kiryushko, Ya.M., Skripka, I.M. (2021). Analiz rezultativ zmahalnoi diialnosti studentiv hrupy pidvyshchennia sportyvnoi maisternosti z futzalu [Analysis of the results of the significant activity of students in the group of advancement of sportsmanship in futsal]. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*. № 7 (111), pp. 104–113 [in Ukrainian].
8. Mazurchuk, O.T. (2015). Vid futbolu do futzalu: metodychni rekomendatsyi [From football to futsal: method. rec.]. Lutsk: Volinsky nat. University named after Lesya Ukrainka. 84 s. [in Ukrainian].
9. Navchalna prohrama "Futzal" dlia dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti, zatverdzhena Derzhavnym komitetom Ukrainy z pytan fizychnoi kultury i sportu [The initial program "Futsal" for children and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship, was approved by the State Committee of Ukraine for nutrition of physical culture and sports]. 2008. Kyiv [in Ukrainian].
10. Voronova, V.I., Goncharenko, V.I., Daragan, V.M., Nikolaenko, V.V. (2015). Futzal: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil [Futsal: Beginning program for children and youth sports schools]. Kyiv: Futsal Association of Ukraine. 130 s. [in Ukrainian].

ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПОЛІТИКИ ОБОРОНОЗДАТНОСТІ КРАЇНИ

Лазоренко Станіслав Сергійович,

аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0003-2267-3049

На сьогодні становлення національної державності формується на рівні розвитку освіченого та діджиталізованого громадянського суспільства, постійні інтеграційні процеси в нашій країні у європейські альянси включають у себе орієнтацію військово-патріотичного виховання в Україні. Адже сучасний етап розвитку нашої Батьківщини потребує пильної уваги від органів місцевого самоврядування та соціальних інституцій розвитку та впровадженню нових сучасних заходів, які спрямовані на формування патріотичних виховних цінностей молоді з подальшим оглядом на резервні потреби підготовки майбутніх кандидатів для прийняття на службу до Збройних сил України. Підвищення належного рівня військово-патріотичного виховання повинне бути головним вектором розвитку у молодого покоління власної національної свідомості на фундаментальних історико-націоналістичних почуттєвих цінностях до власної країни, поваги до неї та Конституції і законів України.

У статті висвітлено роль військово-патріотичного виховання в нашій країні на рівні ретроспективного аналізу чинних державних нормативно-правових документів та літературних джерел вітчизняних авторів. Констатовано реалізаційні шляхи впровадження військово-патріотичного руху у соціум різних верств населення.

Ключові слова: військово-патріотичне виховання, державна політика, військова справа, професійно-прикладна фізична підготовка, національно-патріотична робота, молодь.

Lazorenko Stanislav. Military patriotic education as a component part of the defense capacity policy of the country

To date, the formation of national statehood is formed at the level of development of an educated and digitized civil society, the ongoing integration processes in our country into European alliances see in themselves the orientation of military-patriotic education in Ukraine. After all, the current stage of the development of our Motherland requires close attention from local self-government bodies and social institutions of development and the implementation of new modern measures aimed at the formation of patriotic educational values of youth with a further review of the reserve needs of training future candidates for service in the Armed Forces of Ukraine. Raising the appropriate level of military-patriotic education should be the main vector for the development of the young generation's own national consciousness on the basis of fundamental historical-nationalistic sentimental values for one's own country, respect for it and the Constitution and laws of Ukraine.

The article highlights the role of military-patriotic education in our country at the level of retrospective analysis of current state legal documents and literary sources of domestic authors. Implementation ways of introducing the military-patriotic movement into the society of various strata of the population have been determined.

Key words: military-patriotic education, state policy, military affairs, professional-applied physical training, national-patriotic work, youth.

Виклад основного матеріалу. Як зазначається у державних постановах концепцій та настанов з військово-патріотичного виховання, це – процес реалізації формування у громадян готовності до захисту своєї країни, сприяння та покращення оборони та безпеки України, підвищення престижності військової та державної служби у структурних лавах ЗСУ.

Зважаючи на досвід державної політики за роки незалежності України, то питання військово-патріотичного виховання завжди були невід'ємною частиною системи забезпечення національної безпеки України. Вітчизняні політичні течії постійно реформували та вдосконалювали патріотичне виховання з урахуванням проблем та викликів сучасності, які стояли перед нашою країною. Отже, на підставі Указу Президента України «Про Концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді» [16], яке повинно втілюватись у громадськість за такими напрямками знань:

1. *Вивчення історичного розвитку українських військ* – знати організаційно-штатну структуру військ та їх бойове і тактичне призначення від княжих часів до сучасних років.

2. *Вивчення законодавчої бази* – знати основні положення Конституції України та законів України «Про оборону України», «Про Збройні сили України», «Про загальний військовий обов'язок і військову службу» і «Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію». Сформувати реальні уявлення про військовий обов'язок та військову службу та знати значення та порядок складання Військової присяги.

3. *Висвітлення про технічні можливості сучасних військових формувань Збройних сил України* – освоїти необхідні уміння про види та техніки озброєнь у відповідному роду військ.

4. *Дати певний вишкіл знань з основ Цільової оборони України* – набути практичних умінь та навичок з «Безпеки життєдіяльності та основи медичних знань людини», де висвітлюються засоби та варіанти захисту різних категорій населення під час техногенних катастроф, наслідків аварій, сучасних засобів ураження та безпосередньо правил поведінки під час бойових дій.

Військово-патріотичне виховання – це систематична діяльність державних органів влади, громадських орга-

нізацій, що спрямована на розвиток у майбутнього молодого та освіченого покоління власних патріотичних поглядів, вірності почуттів своїй державі, завжди бути готовим до виконання конституційних та громадських обов'язків захисту державного суверенітету та національних інтересів своєї країни. Таке виховання слугує ключовим складником навчально-виховного процесу підростаючої молоді та формує особистісні риси духовно-культурного громадянина України. І тому явище військово-патріотичного виховання молоді реалізується за методами, такими як:

- *стимуляційне переконання* – продукувати у молоді впевненість у своїх силах та сформувати систему реалізаційних заохочень через змагання на заняттях з предмета «Фізична культура»;

- *діяльнісна компетентність* – викладач з досвідом, який зможе донести зацікавленість до предмета «Захист України» та бути зразковим викладачем для своїх учнів;

- *самопідготовка молоді* – цілеспрямований системний процес самовдосконалення молоді особи, що буде виховувати особисті патріотичні почуття, що реалізуватимуться шляхом самонавчання та самоконтролю [4].

Міністерство молоді та спорту України у системі центральних органів виконавчої гілки влади займається активним розвитком та реалізацією державної політики у сфері військово-патріотичного виховання і натепер цьому питанню приділяється пильна увага, де Міністерство створило окремий відділ національно-патріотичного виховання. Його функціональна діяльність – спрямування розвитку загальнодержавної комплексної системи національно-патріотичного виховання в країні. Саме тому з огляду на положення зі «Стратегії національно-патріотичного виховання» йде консолідоване спрямування шляхів розвитку та реалізації молодого українського суспільства та нації з урахуванням історичних аспектів культури та традицій з конкретним засвоєнням суспільно-державних цінностей [13].

Військово-патріотичне виховання у системі освіти під час навчального процесу, за словами автора, відбувається у формі дискусій, лекцій та бесід ветеранів війни та військових з передовим досвідом. Також відбуваються екскурсії до військових установ, закладів військової освіти, частин, історичних музеїв, участі молоді в гурткових роботах військово-патріотичних клубів. Автори О.І. Остапенко та Л.А. Нечипоренко [8; 9] наголошують, що головною формою військово-патріотичного виховання є військово-шефська робота, яка формується у встановленні зв'язків із військовими частинами, вищими закладами військової освіти, кафедр військової підготовки, органами державної влади та місцевого самоврядування, цивільними освітніми закладами різних типів акредитації з метою проведення спільних заходів з військово-патріотичного виховання із започаткуванням у них виховних якостей та любові до своєї України.

У керівних документах Кабінету Міністрів України стосовно «Державної цільової соціальної програми національно-патріотичного виховання на період до 2025 року» йдеться про модернізацію розвитку курсу

загальнодержавної політики національно-патріотичного виховання шляхом громадянської ідентичності на основі національних та суспільних цінностей, поваги до меншин, любові до своєї Батьківщини, формування принципів гордості за власну країну, її історію, її культуру, її досягнення та здобутки у різних сферах державного буття, бути готовими захищати територіально цілісність держави та стати патріотичним громадянином і розвивати успішну престижність України [12].

Звідси ключовою домінантою військово-патріотичного виховання та національно-патріотичного виховання сучасної молоді особи є створення повноцінного соціально-політичного громадянина, котрий добре ставиться до навколишньої дійсності з власною активною моральною та життєвою позицією. Ідеалом такого виховання буде демократично всебічна розвинена та національно свідомо людина своєї країни з власним баченням процесів саморозвитку та самовдосконалення.

Вітчизняні фахівці І.В. Бех та К.І. Чорна [2] в галузі військово-патріотичного виховання стверджують, що сучасні реалії розвитку та практичної реалізації такого виховання в закладах освіти залежать від реальних суперечностей між соціальним замовленням розвитку патріотичного виховання та вимогами підготовки кваліфікованих та компетентних викладачів предмета «Захист України» і забезпечення навчально-методичної бази згідно з теперішніми військовими альянсами. Аналізуючи проблему, науковець О.І. Остапенко [10] наголошує важливість військово-патріотичного виховання в навчальних закладах на рівні програмно-нормативних положень, і реалізація такого виховання прямо та неопосередковано впливає на стрімкий та прогресуючий розвиток сучасної освіти, підвищення патріотичного суспільства та політичний вектор держави загалом. Звідси йде питання щодо формування нових поглядів військово-патріотичного формування його форм, змісту та методів, які повинні бути єдиним цілим та самовдосконалюватись згідно з моральними, соціальними, духовними, культурно-естетичними та фізичними потребами громадськості як прямого суб'єкта патріота української держави. Таким чином, у зв'язку з обставинами сьогодення автори І.П. Білоцерківець та М.Д. Зубалій [3; 5] зосереджують увагу на великій потребі оновити нову систему військово-патріотичного руху допризовної молоді України. Це вимагатиме нового бачення та підходу до змістовних сутностей і завдань застарілої системи виховання. І якщо оновлення дадуть змогу виховувати громадянина, який шанує закони та Конституцію України, то сформується здібність до якісного аналізу зовнішньої та політичної ситуації в країні, продукувати прагнення до опановування військовими знаннями, покращення престижності майбутньої військової служби у системі Міністерства оборони України, створити профорієнтаційне спрямування військового навчання молоді у військових закладах або угрупованнях сектору безпеки України у складних умовах.

За нормативними документами [13; 14] стверджують, що військово-патріотичне виховання реалізується

в державній політиці шляхом: сформованої оборонної свідомості соціуму, популяризації військової та спеціалізованої державної служби сектору оборони безпеки України, розвитку військово-прикладного спорту, підвищення рівня науково-інноваційної сфери підготовки кваліфікованих кадрів. І тому формування оборонної свідомості відбувається за рахунок виконання таких завдань, як:

- наявність національних та патріотичних цінностей та бути готовими до їх розвитку та захисту;
- захист державного статусу рідної мови та історично-національної культури як державоутворюючого чинника у формуванні української нації;
- оновлення освітніх програм та державного стандарту освітньо-навчальних курсів у структурі Міністерства освіти і науки України;
- опановування новітніх основ медіаграмотності з метою формування навичок критичного мислення та фільтрування недостовірної інформації стосовно діяльності наших військовослужбовців під час виконання бойових завдань;
- запровадження навчальних курсів, лекцій, семінарів у формальній, неформальній та інформальній освіті за курсами дисципліни «Основи цивільної оборони», «Професійно-прикладна фізична підготовка», що ставить на меті підготовку різних верств населення до правильної поведінки в умовах військового положення, бойових дій або надзвичайних ситуацій;
- розвиток здатності відстояти свої права та брати відповідальність за свої вчинки;
- генерування правильності функціонування волонтерського руху на позитивне життя громади і країни загалом.

У літературному джерелі М.В. Тимчик [15] зазначено, що популяризація військової та спеціалізованої державної служби відбувається за рахунок виконання таких завдань, як:

- реалізація Всеукраїнських дитячо-юнацьких військово-патріотичних ігор «Сокіл» («Джура»), Хортинг-Патріот;
- проведення військово-патріотичних заходів та проєктів з елементами військової підготовки;
- оновлення експозиції застарілих виставок в історичних музеях відповідно до Стратегії національно-патріотичного виховання;
- оновлення поширення профорієнтаційних інформаційних матеріалів у різних джерелах масової інформації;
- реформування навчального курсу «Захист України» згідно з новими вимогами сьогодення та проведення заходів з основ військової підготовки.

У працях [1; 6] зазначається, що розвиток військово-патріотичного виховання в нашій країні відбувається за рахунок:

- реалізації видів військово-прикладного спорту (військові багатоборства, козацький двобій, хортинг, парашутний спорт, пейнтбол, пожежно-прикладний спорт, орієнтування на місцевості, рукопашний бій та самооборона, радіоспорт);

– підвищення викладання фізичної культури в школах та університетах та проведення тренувань у спортивних школах;

- розвиток технічної та інженерної підготовки, сприяння конструюванню і технічній творчості.

М.М. Бака та В.П. Корж [1] вказують, що гарна фізична підготовка юнаків допризовного віку буде першорядним чинником для кращої адаптації у проходженні майбутньої військової служби у лавах ЗСУ і є міцним фундаментом успішного виконання службових обов'язків. Для цього юнакам треба мати високий рівень як фізичної, так і психологічної підготовленості, щоб бути здатним пройти програму загальновійськової підготовки молодого бійця.

І тому саме через систему військово-патріотичного виховання, на їхню думку, забезпечується:

1) загальна фізична підготовка за навчальною програмою «Фізична культура» загальноосвітніх навчальних закладів протягом усього періоду навчання;

2) спеціальна фізична підготовка та необхідні навички за програмою навчальних предметів «Фізична культура», «Основи здоров'я», «Захист України», «Основи медичних знань» для учнів 10–11 класів.

І тому, на нашу думку, комплекс навчально-виховних завдань у системі військово-патріотичного виховання повинен вимагати від майбутніх військовослужбовців здійснювати різні за складністю фізичні вправи на спортивних снарядах, вміти долати смугу перешкод, володіти великим арсеналом техніко-тактичних дій самооборони, виховувати у подальшій військовій справі високі моральні та бойові якості (критичне мислення, сміливість, терпіння, стійкість, наполегливість, чистий розум) та гарну фізичну підготовку.

За даними авторів М.М. Бака та В.П. Корж [1], у процесі військово-патріотичного виховання за допомогою прикладної фізичної підготовки відбуваються додаткові можливості удосконалити:

- власну фізичну підготовку – покращити особисті фізичні якості, збагатити багаж рухового арсеналу та досвіду, навчитись вільно володіти власним тілом, підтримувати сталість організму та долати військові та життєві труднощі;

- психологічну, морально-стресову стійкість – удосконалити психологічні процеси та якості: уміння розвинути мобільність, стійкість та точність сприйняття ситуацій, вміти зосереджувати увагу та розвивати пам'ять;

- моральну підготовленість – розробку власної системи переконань, ідей патріотизму та незламного духу, моральних цінностей і любові до своєї країни.

Очікувані результати [1; 15] можна досягти за допомогою видів фізичної активності:

- подолання смуги перешкод – подолання спеціальних перешкод різними способами: проходження перешкод стрибками, використовуючи опору руки та ноги; стрибки у глибину вниз з положення сидячи з вису; перелазити з опором на стегно військового товариша, на плечі з використанням колоди або стіни; лазіння по вертикальному та горизонтальному канату; долання смуги перешкод військового багатоборства;

– метання гранати – метання муляжу гранати з різних видів положень: стоячи, лежачи, з розбігу, з коліна, у ціль або на дальність;

– гімнастика – використання стройових вправ та вміння управляти ними; вправи на снарядах: *вільні вправи* – виконання комплексів вільних вправ; *перекладина* – підтягування на максимальну кількість разів; *бруси* – згинання та розгинання рук в упорі або у розмахуванні, утримання кута (90°) в упорі на брусах; *опорні стрибки* – через коня у довжину (ноги нарізно); через козла в ширину (зігнувши ноги або ноги нарізно), висота снаряда приблизно 120 см; *канат* – лазіння за допомогою ніг або без ніг;

– легка атлетика – біг на короткі (спринт), середні (600–2000 м) та довгі (3000 м і більше) дистанції; біг пересіченою місцевістю; стрибки у висоту з розбігу та в довжину з розбігу;

– піднімання гирі – ривок гирі та підйом двох гир по довгому циклу. Вага гирі: 16, 24, 32 кг;

– плавання – вільним стилем, на спині, брасом; різні види стрибків у воду вниз головою, вниз ногами; пірнання; підводне плавання; повороти у воді; пірнання на відстань із затримкою дихання;

– основи самооборони та рукопашного бою – вивчення *базових* прийомів самострахування та підготовки до бою; розучування *основних* прийомів: підніжка задня, захист від ударів рукою або ногою, звільнення від захватів супротивника, захист від ударів ножом з положення прямо, знизу, згори, збоку; обеззброєння

супротивника під час спроби дістати пістолет або у разі загрози життю пістолетом ззаду, спереду чи впритул; зв'язування супротивника.

Спортивні ігри – тренування та вивчення різноманітних ігрових вправ: ведення, кидки або удари по м'ячу, різні види передач та індивідуальних прийомів, рух без м'яча, вивчення техніко-тактичних дій у таких спортивних іграх, як футбол, флорбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі.

Висновки. Система військово-патріотичного виховання в нашій країні повинна вдосконалюватись суто за реаліями суспільства та державної політики, військових загроз з боку сусідніх держав та спиратись на власні національні та історико-державні традиції народу, мати в наявності сучасні науково обгрунтовані принципи та розробки систем озброєння. Ці системи повинні бути комплексними у реалізації важливих якостей сучасного громадянина нашої країни. Військово-патріотичне виховання повинне бути неодмінною ланкою навчально-виховного процесу освітніх закладів. Його треба проводити систематично та структуровано у дусі постійної бойової готовності до захисту своєї України. Чітко організований процес військово-патріотичного виховання для різних категорій населення повинен бути спрямований на підготовку та формування військово-прикладних навичок, створити сприятливий психоемоціональний клімат та належну фізичну готовність до проходження майбутньої військової служби у лавах ЗСУ з молодого покоління, що постійно вдосконалюється, на захист власної держави.

Література:

1. Бака М.М., Корж В.П. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді : навчально-методичний посібник. Київ : ПВА «Книга пам'яті України», 2004. 464 с., іл.
2. Бех І.Д., Чорна К.І. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. Київ, 2014. 29 с.
3. Білоцерківцев І.П. Національні традиції військово-патріотичного виховання учнівської молоді України. *Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу* / ред. рада: Бех І.Д. (голова) та ін. Київ : Паливода А.В., 2015. С. 5–8;
4. Василенко С.М. Система патріотичного виховання та її місце в державотворенні сучасної незалежної України. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2015. № 2. С. 14–19.
5. Зубалій М.Д. Класифікації методів військово-патріотичного виховання допризовної молоді. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2015. № 3. С. 36–39.
6. Івашковський В.В. Концепція військово-патріотичного виховання молоді України в Товаристві Сприяння Обороні України. *Теорія і методика хортингу* : збірник наукових праць / ред. рада: Бех І.Д. (голова) та ін. Київ : Паливода А.В., 2015. Вип. 3. С. 22–38.
7. Нечипоренко Л.А. Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України : навчально-методичний посібник / Л.А. Нечипоренко, Я.І. Олексієнко, В.А. Шахматов, О.П. Верещагіна. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. 216 с.
8. Остапенко О.І. Військово-патріотичне виховання у системі пріоритетів державної політики. *Фізичне виховання в рідній школі*. Київ. № 5 (106). 2016. С. 40–43.
9. Остапенко О.І. Концепція військово-патріотичного виховання в системі освіти України / О.І. Остапенко, М.Д. Зубалій. *Вища школа*. 2015. № 4–5. С. 118–126.
10. Остапенко О.І. Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Захист Вітчизни» в 2015/2016 навчальному році / О.І. Остапенко, М.Д. Зубалій. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2015. № 6. С. 32–39.
11. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної цільової соціальної програми національно-патріотичного виховання на період до 2025 року та внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України». URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-derzhavnoyi-cilovoyi-socialnoyi-programi-nacionalno-patriotichnogo-vihovannya-na-period-do-2025-roku-ta-vnesennya-zmin-do-deyakih-postanov-kabinetu-ministriv-ukraini>.
12. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження плану дій щодо реалізації Стратегії національно-патріотичного виховання на 2020–2025 роки». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/932-2020-%D0%BF#Text>.

13. Проект Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми патріотичного виховання населення на 2013–2017 роки. URL: [hai-nyzhnyk.in.ua> doc2/2011\(12\)](http://hai-nyzhnyk.in.ua/doc2/2011(12)).
14. Тимчик М.В. Форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності. *Обрії* : науково- педагогічний журнал. 2013. № 2(37). С. 48–51.
15. Указ Президента України «Про Концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/948/2002#top>.
16. Чупрій Л. Патріотичне виховання в Україні: стан і перспективи. 2009. URL: [http://sd.net.ua/2009/11/05/patriotichne_vikhovannya_v_ukran_stan_perspektiv\[html\]](http://sd.net.ua/2009/11/05/patriotichne_vikhovannya_v_ukran_stan_perspektiv[html]).

References:

1. Baka, M.M., Korzh, V.P. (2004). *Fizyczne i wiiskovo-patriotyczne wykhovannia molodi* [Physical and military-patriotic education of youth]. Kyiv: PVA «Knyha pamiaty Ukrainy». 464 s. [in Ukrainian].
2. Bekh, I.D., Chorna, K.I. (2014). *Prohrama ukrainskoho patriotichnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi* [Program of Ukrainian patriotic education of children and school youth]. Kyiv. 29 s. [in Ukrainian].
3. Bilotserkivets, I.P. (2015). *Natsionalni tradytsii wiiskovo-patriotichnoho vykhovannia uchnivskoi molodi Ukrainy* [National traditions of military-patriotic education of schoolchildren of Ukraine]. *Materialy naukovo-praktychnoho seminaru, prysviachenoho Pershomu chempionatu Ukrainy z politseiskoho khortynhu*. Kyiv: Palyvoda A.V. Pp. 5–8 [in Ukrainian].
4. Vasylenko, S.M. (2015). *Systema patriotichnoho vykhovannia ta yii mistse v derzhavotvorenni suchasnoi nezalezhnoi Ukrainy* [The system of patriotic education and its place in the state formation of modern independent Ukraine]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.O. Sukhomlynskoho*. Pedagogichni nauky. № 2. Pp. 14–19 [in Ukrainian].
5. Zubalii, M.D. (2015). *Klasyfikatsii metodiv wiiskovo-patriotichnoho vykhovannia dopryzovnoi molodi* [Classification of methods of military-patriotic education of pre-conscription youth]. *Fizyczne vykhovannia v ridnii shkoli*. № 3. Pp. 36–39 [in Ukrainian].
6. Ivashkovskiy, V.V. (2015). *Kontseptsiiia wiiskovo-patriotichnoho vykhovannia molodi Ukrainy v Tovarystvi Spryannia Oborony Ukrainy* [The concept of military-patriotic education of the youth of Ukraine in the Society for the Promotion of the Defense of Ukraine]. *Teoriia i metody khortynhu: zb. nauk. prats*. Kyiv: Palyvoda A.V. Vyp. 3. Pp. 22–38 [in Ukrainian].
7. Nechyporenko, L.A. (2017). *Fizyczne vykhovannia ta wiiskovo-prikladna pidhotovka molodi Ukrainy* [Physical education and military training of Ukrainian youth]. *Navchalno-metodychnyi posibnyk*. Cherkasy: ChNU imeni B. Khmelnytskoho. 216 s. [in Ukrainian].
8. Ostapenko, O.I. (2016). *Wiiskovo-patriotyczne vykhovannia v systemi priorytetiv derzhavnoi polityky* [Military and patriotic education in the system of state policy priorities]. *Fizyczne vykhovannia v ridnii shkoli*. Kyiv. № 5 (106). Pp. 40–43 [in Ukrainian].
9. Ostapenko, O.I. (2015). *Kontseptsiiia wiiskovo-patriotichnoho vykhovannia v systemi osvity Ukrainy* [The concept of military-patriotic education in the education system of Ukraine]. *Vyshcha shkola*. № 4–5. Pp. 118–126 [in Ukrainian].
10. Ostapenko, O.I. (2015). *Metodychni rekomendatsii shchodo vyvchennia predmeta «Zakhyst Vitchyzny» v 2015/2016 navchalnomu rotsi* [Methodological recommendations for studying the subject “Defense of the Fatherland” in the 2015/2016 academic year]. *Fizyczne vykhovannia v ridnii shkoli*. № 6. Pp. 32–39 [in Ukrainian].
11. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy «Pro zatverdzhennia Derzhavnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy natsionalno-patriotichnoho vykhovannia na period do 2025 roku ta vnesennia zmin do deiakykh postanov Kabinetu Ministriv Ukrainy» [Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine “On approval of the State targeted social program of national and patriotic education for the period until 2025 and amendments to some resolutions of the Cabinet of Ministers of Ukraine”]. Retrieved from: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-derzhavnoyi-cilovoyi-socialnoyi-programi-natsionalno-patriotichnogo-vihovannya-na-period-do-2025-roku-ta-vnesennia-zmin-do-deyakihi-i300621-673> [in Ukrainian].
12. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy «Pro zatverdzhennia planu dii shchodo realizatsii Stratehii natsionalno-patriotichnoho vykhovannia na 2020–2025 roky» [Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine “On approval of the action plan for the implementation of the Strategy of National Patriotic Education for 2020–2025”]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/932-2020-%D0%BF#Text> [in Ukrainian].
13. Proekt Kontseptsii Zahalnodержавnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy patriotichnoho vykhovannia naselennia na 2013–2017 roky [Draft Concept of the Nationwide Targeted Social Program of Patriotic Education of the Population for 2013–2017]. Retrieved from: [hai-nyzhnyk.in.ua> doc2/2011\(12\)](http://hai-nyzhnyk.in.ua/doc2/2011(12)) [in Ukrainian].
14. Tymchyk, M.V. (2013). *Formy i metody patriotichnoho vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti* [Forms and methods of patriotic education of older teenagers in the process of sports and games]. *Obrii. Naukovopedagogichni zhurnal*. № 2(37). Pp. 48–51 [in Ukrainian].
15. Ukaz Prezydenta Ukrainy «Pro Kontseptsiiu dopryzovnoi pidhotovky i wiiskovo-patriotichnoho vykhovannia molodi» [Decree of the President of Ukraine “On the Concept of pre-conscription training and military-patriotic education of youth”]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/948/2002#top> [in Ukrainian].
16. Chuprii, L. (2009). *Patriotyczne vykhovannia v Ukraini: stan i perspektyvy* [Patriotic education in Ukraine: state and prospects]. Retrieved from: [http://sd.net.ua/2009/11/05/patriotichne_vikhovannya_v_ukran_stan_perspektiv\[html\]](http://sd.net.ua/2009/11/05/patriotichne_vikhovannya_v_ukran_stan_perspektiv[html]) [in Ukrainian].

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ СИЛОВИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

Леоненко Андрій Васильович,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-5132-9461

Оношко Юрій Сергійович,

магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-3482-2516

У статті визначено, що основним завданням сучасних методик організації занять з силових тренувань для чоловіків зрілого віку є насамперед зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, удосконалення техніки та освоєння допоміжних та спеціально-підготовчих вправ. Така закономірність може свідчити про велику популярність силових тренувань, що своєю чергою спонукає науковців до поглибленого вивчення особливостей організації занять силовими тренуваннями серед чоловіків зрілого віку. Саме цим і підтверджується актуальність нашого наукового дослідження.

Ключові слова: силові тренування, методика, фізичні вправи, чоловіки зрілого віку, оздоровчий ефект.

Leonenko Andriy, Onoshko Yuriy. Characteristics of the method of organizing strength training for men of mature age

The article defines that the main task of modern methods of organizing strength training classes for men of mature age is primarily to strengthen health, develop physical qualities, improve technique and master auxiliary and special preparatory exercises. Such a regularity may indicate the great popularity of strength training, which in turn prompts scientists to more in-depth study of the specifics of the organization of strength training classes among mature men. This confirms the relevance of our scientific research.

Key words: strength training, technique, physical exercises, men of mature age, health effect.

Нині в процесі загальної тенденції зростання популярності силових тренувань кількість чоловіків зрілого віку, що вибирають цей вид рухової активності, у світі поступово збільшується. Про це свідчать дані досліджень (Т. Круцевич, Л. Пилипей, 2006; С. Воложанін, 2007; Л. Анікін, В. Темченко, 2008; П. Гунько, 2008; Н. Бачинська, 2014; В. Жамардій, 2014; Ю. Гордієнко, 2016).

Як загальна фізична підготовка чоловіків зрілого віку застосовуються загальнорозвиваючі комплекси вправ, вправи для розвитку сили, силовий витривалості, координаційних здібностей, дихальні вправи тощо.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний стан розвитку силового тренінгу характеризується пошуком нових методик, спрямованих в основному на підвищення рівня фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку. Охарактеризуємо деякі з них.

Дослідник О. Ніжніченко запропонував методику корекції тренувального процесу силових тренувань для чоловіків зрілого віку з використанням засобів швидкісно-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки [4]. Методика ґрунтувалася на виконанні вправ з використанням різних режимів роботи м'язів:

- підйом вгору зі штангою на плечах із напівприсіду, кут між стегном і гомілкою становить 140–150°. Глибина напівприсіду і швидкість виконання визначалися вагою штанги, яка збільшувалася поступово;

- присідання зі штангою на плечах до положення, коли стегно і гомілка утворюють кут 70–100°. У разі фіксації в цій позі протягом 3–5 сек. атлет повинен швидко

встати. Вправу варто виконувати 2–3 рази у чотири серії з вагою 60–70% одноразового максимуму;

- підрив штанги і опускання до колін, фіксація (2–3 сек.), потім знов підрив за допомогою напруження ніг, спини, рук. Вправи необхідно повторювати 2–3 рази в чотири серії. Вага штанги 70% від граничної [4].

Особливостями авторської методики О. Ніжніченка є:

- удосконалення швидкісно-силової підготовленості на етапі попередньої базової підготовки;

- чітка організація та простота вправ, що дозволяє забезпечити високу ефективність занять;

- використання широкого діапазону величини обтяження, що дозволяє раціонально дозувати навантаження;

- за допомогою раціонально організованих вправ підвищуються функціональні можливості організму чоловіків зрілого віку;

- контрольоване підвищення навантаження мобілізує індивідуальність впливу тренувальних занять;

- підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості на етапі попередньої базової підготовки створює потенційні умови для подальшого зростання фізичного розвитку чоловіків зрілого віку.

Дослідники О. Соколова та Ю. Нікітчук запропонували методику підготовки початківців протягом підготовчого періоду. Дослідники визначили, що з атлетами початкового рівня оптимально проводити тренувальні заняття тричі на тиждень. У середині тижня і у місячному циклі, як зазначають науковці,

необхідно обов'язково дотримуватися варіативності у фізичному навантаженні. Перші два тижні до плану тренувань за методикою дослідники включали лише класичні вправи. Інші вправи були підготовчими або загальноорозвиваючими. На початковому етапі занять домінували вправи із загальної фізичної підготовки над вправами спеціальної підготовки. Потім поступово було вирівняно співвідношення загальної фізичної підготовки над вправами спеціальної підготовки з подальшим збільшенням роботи над технікою базових вправ. Для кожного атлета добирали відповідний рівень навантаження. У підготовці чоловіків зрілого віку використовувалися такі додаткові вправи:

1. Жим гантелей.
2. Жим ногами.
3. Нахили зі штангою.
4. Вправи на м'язи живота.
5. Вправи для розвитку сили м'язів спини (гіперекстензія) тощо [5].

За вищезазначеною методикою силові тренування повинні проходити протягом усього підготовчого періоду.

Дослідник С. Булах також запропонував методику підготовки початківців. Але її відмінність від попередньої полягає в нестандартному підході до кількості сетів і повторень, які по-різному варіюють. Протягом фази тренувань наголос здійснюється на один робочий сет, якому передують ретельна розминка, проведена з максимальною викладкою фізичних можливостей з обтяженнями середньої і близькомежевої ваги у разі застосування різних варіацій базових вправ (жим штанги лежачи з брусом, станова тяга, напівприсід) [1].

Таким чином, у силові заняття з чоловіками зрілого віку доцільно включати швидко-силовий компонент тренувань, який складається з виконання різних комплексів вправ для м'язів рук і ніг в «ударному» режимі, в поєднанні поступального і долаючого режимів роботи. Такий компонент слід використовувати замість роботи із субмаксимальними і максимальними навантаженнями, що дозволить уникнути негативного впливу напруження на здоров'я чоловіків зрілого віку.

Дослідником І. Івановим розроблено методику вдосконалення технічної майстерності базових вправ у силових тренуваннях. Мета методики полягала в тому, що атлети виконували базову вправу станової тяги у процесі здійснення відеореєстрації. Устаткування для відеозапису було встановлено під кутом 90 градусів до демонстрації на відстані приблизно 5 метрів. Це повинно було гарантувати спостереження за зміщенням/переміщенням і враховувати можливі помилки. Записи були зроблені для серії тяг у класичному стилі та стилі сумо. Одноразові повторення були виконані приблизно у 70% діапазоні від граничного максимуму атлета [3].

Завдяки використанню програми відеореєстрації вдалося досить точно встановити асинхронність руху під час виконання атлетами базової вправи «становая тяга». Очевидно, що технічні недоліки такого характеру можуть призводити не лише до зниження результа-

тивності, а й до серйозного травмування атлета. Такий метод контролю техніки виконання базових вправ у силових тренуваннях дозволить своєчасно вводити корективи у тренувальний процес чоловіків зрілого віку, використовуючи спеціально-підготовчі вправи з акцентом на недопущення будь-яких відхилень у техніці виконання. Також, як наголошує науковець, доцільно використовувати вправи для усунення силової диспропорції м'язів лівої і правої частин тіла (різноманітні тяги однією рукою тощо).

Використання комп'ютерних програм відеореєстрації дозволяє якісно покращити зворотний зв'язок між тренером і атлетом, оптимізувати процес підготовки і корекції його техніки, збільшити приріст спортивного результату.

Дослідник В. Жамардій розробив методику формування спеціальних знань із силових тренувань чоловіків зрілого віку. Силові тренування спрямоване на оволодіння знаннями, усвідомлення рухових дій загалом, чітких логічних рухових структур, а не окремих компонентів дії. Успішне виконання завдань технічної підготовки передбачає, на думку науковця, дотримання певних вимог до цього складного процесу, якими повинні послуговуватися атлет у тренувальній діяльності:

- а) технічна підготовка повинна здійснюватись на фоні підвищеної активності психічних процесів чоловіків зрілого віку і насамперед пізнавальних процесів у вигляді відчуттів, сприймань, пам'яті, мислення, уваги;
- б) для досягнення досить повних і правильних спеціальних знань та навичок потрібно вишукувати найраціональніші способи навчання технічних прийомів;
- в) особливу увагу слід звертати на міцність спеціальних знань і варіативність рухових навичок, досить стійких до суперечливих факторів;
- г) потрібно виробити певну систему в нагромадженні спеціальних знань і формуванні рухових навичок з урахуванням виду силового тренування та індивідуальних особливостей чоловіків зрілого віку;
- г) технічну підготовку здійснювати на фоні позитивних емоцій, які активізують пізнавальну діяльність чоловіків зрілого віку [2].

Крім того, під час технічної підготовки необхідно розвивати у чоловіків зрілого віку глибокі та стійкі спортивні інтереси, виробляти суспільно значимі потреби.

Висновки. У статті на основі сучасних наукових досліджень наведено характеристику методик організації занять силовими тренуваннями для чоловіків зрілого віку, зокрема корекції тренувального процесу з використанням засобів швидко-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки, підготовки початківців, вдосконалення технічної майстерності під час виконання базових вправ, формування спеціальних знань із силових тренувань у такій віковій групі.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень вважаємо методику силових тренувань з використанням електроміостимуляції для чоловіків першого періоду зрілого віку.

Література:

1. Булах С.М. Формування спортивної майстерності чоловіків середнього віку на початковому етапі занять пауерліфтингом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2015. Вип. 9. С. 26–30.
2. Жамардїй В. Спеціальні заняття з пауерліфтингу як фактор підвищення навчально-тренувальної діяльності чоловіків середнього віку. *Витоки педагогічної майстерності. Серія «Педагогічні науки»*. 2012. Вип. 10. С. 101–104.
3. Іванов І.В. Удосконалення технічної майстерності на етапі спеціалізованої базової підготовки у фітнесі засобами пауерліфтингу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 5. С. 57–62.
4. Ніжніченко Д.О. Методика корекції тренувального процесу в пауерліфтингу з використанням засобів швидко-кісно-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 2. С. 34–39.
5. Соколова О.В., Нікітчук Ю.О. Обґрунтування ефективності занять з пауерліфтингу протягом підготовчого періоду юнаків 20–23 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2015. Вип. 3. С. 311–314.

References:

1. Bulakh, S.M. (2015). Formuvannia sportyvnoi maisternosti cholovikiv serednoho viku na pochatkovomu etapi zaniat pauerliftynhom [Formation of sports skills of middle-aged men at the initial stage of powerlifting classes]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Issue 9. Pp. 26–30 [in Ukrainian].
2. Zhamardiy, V. (2012). Spetsialni zaniattia z pauerliftynhu yak faktor pidvyshchennia navchalno-trenuvalnoi diialnosti cholovikiv serednoho viku [Special classes on powerlifting as a factor in increasing the educational and training activity of middle-aged men]. *Origins of pedagogical skills. Series: Pedagogical sciences*. Issue 10. Pp. 101–104 [in Ukrainian].
3. Ivanov, I.V. (2015). Udoshkonalennia tekhnichnoi maisternosti na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky u fitnesi zasobamy pauerliftynhu [Improvement of technical skill at the stage of specialized basic training in fitness by means of powerlifting]. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. No. 5. Pp. 57–62 [in Ukrainian].
4. Nizhnichenko, D.O. (2013). Metodyka korektsii trenuvalnoho protsesu v pauerliftynhu z vykorystanniam zasobiv shvydkisno-sylovoi spriamovanosti na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Techniques for correcting the training process in powerlifting using speed-power oriented tools at the stage of preliminary basic training]. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. No. 2. Pp. 34–39 [in Ukrainian].
5. Sokolova, O.V., Nikitchuk, Yu.O. (2015). Obgruntuvannia efektyvnosti zaniat z pauerliftynhu protiahom pidhotovchoho periodu yunakiv 20–23 rokiv [Justification of the effectiveness of powerlifting classes during the preparatory period of young men aged 20–23]. *Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Issue 3. Pp. 311–314 [in Ukrainian].

ВПЛИВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДЗЮДОЇСТІВ

Рибалко Петро Федорович,

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-6460-4255

Спортивна техніка дзюдо являє собою складну багатоструктурну систему цілеспрямованих і взаємопов'язаних рухових дій. Вона нараховує близько 2000 прийомів. Спортивна боротьба на сучасному етапі її розвитку відрізняється високими вимогами до різних сторін підготовленості спортсменів. Особлива увага надається силовій та швидкісно-силовій підготовці. Здатність вибірково показувати значні м'язові зусилля дозволяє борцям успішно виконувати комбінації, вчасно застосовувати контр-прийоми, що значно підвищує надійність реалізації технічних дій. Мета такої роботи полягає в аналізі впливу швидкісно-силової підготовки на функціональну підготовленість борців-дзюдоїстів.

Недостатність вивчення біологічного складника, неузгодженість думок фахівців з найважливіших практичних питань, що визначають ефективне рішення розвитку працездатності дзюдоїстів, дозволяє вважати таку проблему цілком актуальною. Проблематика, пов'язана з багаторічною підготовкою, не досить розроблена в більшості видів спорту. Відносна молодість українського дзюдо збільшує наявні труднощі. Основними питаннями, що підлягають дослідженню, тут є структура багаторічного тренування і спрямованість занять на її окремих етапах. Для правильного їх вирішення важливу роль відіграють знання про вікову динаміку спортивних досягнень і фактори, що їх визначають.

У цій роботі пропонується розглядати спортивну працездатність як можливість організму збільшувати і підвищувати інші адаптаційні механізми, що беруть участь у прояві функціональної потужності демонстрації технічних дій. Такий підхід дозволяє використовувати фізіологічні особливості організму спортсменів, поступово включати додаткові можливості підвищення потужності виконання роботи.

Ключові слова: дзюдо, багаторічна підготовка, методика, підготовчий період, дзюдоїсти, спортивні досягнення.

Rybalko Petro. The influence of speed-strength training on the functional fitness of judo players

The sports technique of judo is a complex multi-structural system of purposeful and interconnected motor actions. It counts about 2000 receptions. Sports wrestling at the current stage of its development is characterized by high requirements for various aspects of athletes' preparation. Special attention is paid to strength and speed-strength training. The ability to selectively show significant muscle effort allows wrestlers to successfully perform combinations, apply contr- techniques in a timely manner, which significantly increases the reliability of the implementation of technical actions. The purpose of this work is to analyze the influence of speed-strength training on the functional fitness of judo wrestlers.

The inadequacy of the study of the biological component, the inconsistency of the opinions of experts on the most important practical issues that determine the effective solution to the development of the working capacity of judokas, allows us to consider this problem quite urgent. Issues related to long-term training are not sufficiently developed in most sports. The relative youth of Ukrainian judo increases existing difficulties. The main issues to be investigated here are the structure of multi-year training and the focus of classes at its individual stages. Knowledge of the age-related dynamics of sports achievements and the factors that determine them play an important role in their correct decision.

In this paper it is proposed to consider sports performance as an opportunity for the body to increase and increase other adaptive mechanisms involved in the manifestation of the functional power of the demonstration of technical actions. This approach allows you to use the physiological features of the athlete's body, and gradually include additional opportunities to increase the power of work performance.

Key words: judo, long-term training, methodology, training period, judokas, sports achievements.

Результати численних досліджень у галузі теорії та методики спортивного тренування, аналіз теорії та практики підготовки спортсменів дозволяють визначити пріоритетні напрями, що зумовлюють прогрес у сучасному спорті. Однією з найважливіших провідні науковці визначають постійну конкуренцію на змаганнях та на тренувальних заняттях.

Необхідність цього викликає постійно зростаючий рівень досягнень у спорті, загострення конкуренції на змаганнях у державі та у світі, що своєю чергою викликає підвищення вимог до підготовки спортсменів [2].

Проблематика, пов'язана з багаторічною підготовкою, не досить розроблена в більшості видів спорту. Відносна

молодість українського дзюдо збільшує наявні труднощі. Основними питаннями, що підлягають дослідженню, тут є структура багаторічного тренування і спрямованість занять на її окремих етапах. Для правильного їх вирішення важливу роль відіграють знання про вікову динаміку спортивних досягнень і фактори, що їх визначають [6; 9].

Проблема відбору дітей у дзюдо не постає так гостро, на відміну від видів спорту, де результат визначається відносно невеликим числом факторів. У дзюдо спортивні досягнення залежать від великого числа функціональних особливостей і якостей, певні з яких можуть взаємно компенсувати одна одну. Тому процес відбору багаторівневий, його розтягують на кілька років.

Початкове навчання техніки дзюдо. У багаторічній техніко-тактичній підготовці дзюдоїстів виділяють як мінімум чотири послідовних етапи:

- а) формування основ ведення єдиноборства;
- б) формування базової техніки;
- в) формування комбінованого стилю ведення боротьби;
- г) індивідуалізація підготовки.

Перші два етапи закладають фундамент майбутньої техніко-тактичної майстерності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Взаємозв'язок морфологічних особливостей техніки борців з давніх часів цікавив тренерів і спортивних морфологів. Низкою авторів [1; 3; 7 та ін.] встановлено, що серед багатьох показників індивідуальних особливостей організму спортсменів великий інтерес становлять антропометричні ознаки. Вони здійснюють вплив на прояв сили, швидкості, витривалості, гнучкості, адаптацію до різних умов довкілля, працездатність, відновлення та спортивні досягнення. Є дані [4] про зв'язок між антропометричними показниками і психофізіологічними особливостями організму. Відомо з [5], що антропометричні показники входять до модельної характеристики спортсменів і є провідними. Більшість морфологічних досліджень проведена на борцях греко-римського стилю. Щодо борців вільної боротьби, то в доступній нам літературі трапляються окремі роботи, пов'язані переважно із вивченням деяких психофізіологічних показників [8].

З огляду на названі обставини Міжнародна Федерація дзюдо (IJF) випускає свій офіційний реєстр техніки (The Official Technique List of the International Judo Federation). Це видання призначене в основному для суддів дзюдо, але об'єктивно відбиває динаміку розвитку дзюдо у світі.

Так, у групі Leg Throws (техніка ногами) на третій позиції з'явилася оригінальна техніка колишньої радянської школи боротьби "HABARELLI" (одноопорні кидки в різні напрямки із захопленням поясу зверху, штанів кимоно і підсадами «маховою» ногою).

У недалекому майбутньому варто очікувати появи у суддівському реєстрі IJF такої високоефективної змагальної техніки, як:

"SMADGA-KOGA" (кидки через спину із захопленням однієї руки і штанів кимоно зворотним захопленням).

"JEON" (кидки через спину з колін із глибоким сидом з просмикуванням руки, рук між ніг).

"KOSMYNIN" (зашагування з кидком через груди) і деяких інших.

Інтерес для нашої школи дзюдо являють біомеханічні принципи, закладені японцями в назвах техніки у системі Гокіо (табл. 1).

У науковій проблематиці, пов'язаній з вивченням дзюдо, можна виділити три основні напрями (люди, їхня діяльність, умови, сприятливі для діяльності, виходячи з теорії діяльності):

1. Дослідження пов'язані з моделями і модельними характеристиками дзюдоїстів на всіх етапах багаторічної підготовки в дзюдо.

2. Дослідження змагальної діяльності дзюдоїстів на всіх етапах багаторічної підготовки в дзюдо.

3. Дослідження засобів і методів підготовки дзюдоїстів. Перша група досліджень повинна допомогти вирішенню двох основних задач:

– дослідження характеристик дзюдоїстів високого класу (модельних характеристик), їхнього оптимального сполучення, необхідного для демонстрації високих спортивних результатів у дзюдо;

– формулювання закономірностей змін характеристик дзюдоїстів у процесі багаторічного тренування – від новачка до майстра спорту міжнародного класу (тобто встановлення оптимальних етапних модельних характеристик дзюдоїстів).

У другій групі дослідницьких задач ідеться про комплексне вивчення діяльності дзюдоїстів в умовах змагань, а також про дослідження впливу змагальної діяльності на психіку й організм спортсменів. Тут можна виділити такі основні напрями:

1). Аналіз дій (поводження) спортсменів під час змагань і між ними. Дослідження комплексу показників техніко-тактичної підготовленості дзюдоїста, що зумовлений в умовах змагань і адекватно відбиває основні сторони його майстерності. Необхідно дати відповідь на питання: якою повинна бути технічна підготовленість дзюдоїстів на кожному з етапів багаторічної підготовки? При цьому, беручи до уваги те, що оптимальна модель дзюдоїстів високого класу визначається такими моментами:

– наявністю не менш п'яти доведених до досконалості прийомів, що належать до чотирьох (і більш) кваліфікаційних груп технічних прийомів дзюдо;

– високою тренуваністю, що дозволяє дзюдоїсту протягом усього змагання вести сутички на досить

Таблиця 1

Техніка у системі Гокіо

№ п/п	Найменування техніки	Японо-англійська назва	Розшифровка назви техніки
1	Техніка Гаку	Gake – hooking	Техніка зачепів
2	Техніка Гарі	Gari – reaping	Техніка підсікання
3	Техніка Хараі	Harai – sweep	Техніка підмітання
4	Техніка Макікомі	Makikomi – winding	Техніка скручування з обертанням
5	Техніка Гурума	Guruma – wheel	Техніка перекриття ноги
6	Техніка Тсүрікомі	Tsurikomi – lift	Техніка витягування, вивудження
7	Техніка Сукаші	Sukashi – slip sidestep	Техніка ковзання кроком убік
8	Техніка Гаеші	Gaeshi – counter	Техніка контр прийомів
9	Техніка Чошіваза	Choshiwaza – timing technique	Техніка вибору часу проведення прийомів

високому рівні інтенсивності, починаючи у середньому по три-чотири спроби в хвилину, дві-три з яких оцінюються суддями, у результаті чого кількісний показник ефективності досягає величини не менш 0,65;

– результативністю, що еквівалентно «іпону» (чистій перемозі), за якісного показника ефективності, що еквівалентно «ваза-арі» (підлога перемоги).

2). Аналіз техніки дзюдо. Зрозуміло, такий аналіз може мати різну глибину дослідження кінематичних і динамічних даних. У разі нинішньої малої вивченості біомеханічних основ техніки дзюдо можуть виявитися науково цікавими і практично корисними дослідження техніки, виконані за відносно невисокої апаратурної оснащеності біомеханічного експерименту, але отримані в двобою з активно опірним суперником. Тут великі перспективи відкривають відеокomp'ютерні дослідження змагальної діяльності.

Крім згаданих, ще два напрями досліджень змагальної діяльності викликають науковий і практичний інтерес:

– дослідження фізіологічних і біомеханічних реакцій організму, викликаних змагальною діяльністю;

– вивчення психічної діяльності дзюдоїстів у період змагань.

У третій, найбільш великій групі питань, пов'язаних з дослідженням підготовки дзюдоїстів, найбільш актуальні такі:

1) проблема добору дітей у секції дзюдо;

2) початкове навчання техніки дзюдо;

3) дослідження багаторічної підготовки дзюдоїстів.

Проблематика, пов'язана з багаторічною підготовкою, не досить розроблена в більшості видів спорту. Відносна молодість українського дзюдо збільшує наявні труднощі. Основними питаннями, що підлягають дослідженню, тут є структура багаторічного тренування і спрямованість занять на її окремих етапах. Для правильного їх вирішення важливу роль відіграють знання про вікову динаміку спортивних досягнень і факторів, що їх визначають.

Багато питань, що пов'язані з початковим навчанням техніки дзюдо, ще чекають свого рішення.

1). Побудова річних циклів тренування. У рамках багаторічного тренування завжди виникає необхідність у розробці тренувальних планів на рік.

2). Дослідження підготовки дзюдоїстів високого класу до відповідальних змагань, перехід від узагальнених моделей підготовки до розробки індивідуальних модельних характеристик вимагає найпильнішої уваги фахівців дзюдо.

3). Дослідження, що пов'язані із завершальним етапом багаторічної підготовки.

4). Дослідження організаційно-методичних питань підготовки дзюдоїстів. Тут закладається майбутнє українського дзюдо. Це питання створення сучасних життєздатних клубів, залучення спонсорів, розробка правових норм діяльності спортивних організацій.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі **методи, як:**

1) вивчення та аналіз літературних джерел;

2) статистичні методи;

3) аналіз та синтез отриманої інформації.

Результати. Під час проведення експерименту дзюдоїсти виконували розроблений комплекс швидкісно-силової підготовки з гирями. У першому мезоциклі тривалістю чотири тижні десять запропонованих вправ виконувалися в трьох підходах. Основне завдання в цей період тренування – довести кількість повторень в одному підході до 20 разів. Час відпочинку між повтореннями і підходами не обмежений. Цей мезоцикл було названо «*об'ємним*».

Результати дослідження показали, що запропоноване навантаження чинить істотний вплив на організм спортсменів. Так, час виконання всього комплексу вправ зменшувався впродовж всього мезоциклу. На початку дослідження спортсмени виконували комплекс, витрачаючи на це приблизно 91 хв., а наприкінці час виконання скоротився до 56 хв. При цьому дзюдоїсти під час виконання комплексу значно збільшили обсяг виконаної роботи з 921,5 ум. од. до 1920 ум. од. наприкінці мезоциклу об'ємної спрямованості.

Збільшення обсягу і скорочення часу виконання роботи привели до того, що спортсмени виконували роботу у разі зниження показника засвоєння кров'ю кисню до 88% і значного підвищення ЧСС з 154 уд./хв до 182 уд./хв.

З огляду на аналіз показників ЧСС під час виконання дзюдоїстами запропонованого комплексу в об'ємному мезоциклі можна відзначити, що робота проходила в анаеробному для аероба режимі.

У наступному мезоциклі спортсменам було запропоновано інше навантаження виконання розробленого комплексу. Кожна вправа виконувалася по схемі 30 с – робота, 30 с – відпочинок, таких повторень було три, відпочинок між вправами – 2,5 хв. У результаті нормування роботи час виконання комплексу скоротився до 50 хв. і зберігся впродовж усього мезоциклу. Протягом 30 с спортсмени виконували приблизно 20 повторень, тому обсяг виконаної роботи також не змінювався протягом усього мезоциклу і становив приблизно 1920 ум. од. Цей мезоцикл отримав назву «*Мезоцикл спеціальної спрямованості*».

Аналіз використання запропонованого комплексу, проведеного інтервальним методом тренування, показав, що процентне засвоєння кров'ю кисню зменшувалося впродовж всього мезоциклу і наприкінці дзюдоїсти виконували роботу на рівні 77%.

При цьому значно підвищувалася ЧСС спортсменів і досягла до кінця мезоциклу 194 уд./хв.

Аналізуючи показники ЧСС у ході виконання дзюдоїстами запропонованого комплексу в мезоциклі спеціальної спрямованості, можна відзначити, що робота проходила в анаеробно-гліколітичному режимі.

У результаті проведеного експерименту можна констатувати, що застосування швидкісно-силового навантаження приводить до збільшення обсягу виконаної роботи, зниження загального часу під час виконання стандартної роботи, значного підвищення ЧСС і зниження середнього показника засвоєння артеріальною кров'ю кисню. Всі ці показники свідчать про підвищення функціональної працездатності дзюдоїстів.

Висновки. Тренувальний процес швидкісно-силових якостей дзюдоїстів полягає в тому, щоб спочатку набрати обсяг силових вправ, а потім підвищувати інтенсивність виконання завдань. Таке планування тренувального процесу дозволяє перш за все розвинути можливості силових якостей дзюдоїстів, а потім анаеробні компоненти функціональної працездатності, що приведе до значного поліпшення показників зовнішнього дихання й процентного засвоєння кисню організмом спортсменів.

За своєю енергетичною спрямованістю швидкісно-силова підготовка проходить, як і тренування на витривалість, чотири етапи: аеробний, анаеробний для аероба, анаеробний гліколіз і анаеробно-алактатний, це необхідно враховувати під час розробки біологічної моделі функціональної підготовки.

Одноманітність етапів розвитку витривалості і швидкісно-силових якостей показує на згадженість різних систем організму спортсменів і єдність тренувального процесу у розвитку і вдосконаленні функціональної працездатності дзюдоїстів.

Література:

1. Аналіз спортивних результатів з використанням інформаційних технологій / В.І. Богіно, В.О. Дрюков, Ю.О. Павленко та ін. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту* : збірник наукових праць. Київ, 2004. № 3. С. 5–9.
2. Навтіков О. Модель навчально-інформаційного засобу олімпійської освіти школярів / Олександр Навтіков, Андрій Мутьєв, Дмитро Сишко. *Молода спортивна наука України* : збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2010. Вип. 14, т. 1. С. 200–203.
3. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України від 20.11.2005 на підставі 1505/2005. URL: <http://zakon.rada.gov>.
4. Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні : Указ Президента України від 21.07.2008 № 640/2008. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua>.
5. Тіняков А.О. Аналіз можливостей юнацького спорту як соціальної системи у вихованні моральних якостей особистості. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2010. № 3. С. 66–73.
6. Томенко О.А. Аксиологічна складова фізкультурної освіти учнівської молоді. *Вісник Запорізького національного університету* : збірник наукових статей. Серія «Фізичне виховання та спорт». Запоріжжя, 2010. № 2 (4). С. 134–138.
7. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу : монографія. Київ : Олімпійська література, 2005. 234 с.
8. Щербашин Я. Структура та зміст олімпійської освіти як складова виховання дітей та молоді. *Молода спортивна наука України* : збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2007. Вип. 11, т. 5. С. 395–399.
9. Юхимук В. Ставлення вчителів фізичної культури до поширення знань олімпійської тематики серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів м. Львова. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. № 3. С. 7–9.

References:

1. Bohino, V.I., Driukov, V.O., Pavlenko, Yu.O. (2004). Analiz sportyvnykh rezul'tativ z vykorystanniam informatsiinykh tekhnolohii [Analysis of sports results using information technologies]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu: zb. nauk. pr.* Kyiv. № 3. Pp. 5–9 [in Ukrainian].
2. Navtikov, O. (2010). Model navchalno-informatsiinoho zasobu olimpiiskoi osvity shkoliariv [Model of the educational and informational tool of the Olympic education of schoolchildren]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu*. Lviv. Vyp. 14, t. 1. Pp. 200–203 [in Ukrainian].
3. Pro Natsionalnu doktrynu rozvytku fizychnoi kultury i sportu: Ukaz Prezydenta Ukrainy vid 20.11.2005 na pidstavi 1505/2005. Retrieved from: <http://zakon.rada.gov> [in Ukrainian].
4. Pro priorytety rozvytku fizychnoi kultury i sportu v Ukraini: Ukaz Prezydenta Ukrainy vid 21.07.2008 № 640/2008. Retrieved from: <http://zakon2.rada.gov.ua> [in Ukrainian].
5. Tiniakov, A.O. (2010). Analiz mozhlyvostei yunatskoho sportu yak sotsialnoi systemy u vykhovanni moralnykh yakosteï osobystosti [Analysis of the possibilities of youth sports as a social system in the education of moral qualities of the individual]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymi systemamy*. № 3. Pp. 66–73 [in Ukrainian].
6. Tomenko, O.A. (2010). Aksiolohichna skladova fizkulturnoi osvity uchnivskoi molodi [Axiological component of physical education of schoolchildren]. *Visnyk Zaporizkoho nats. un-tu. Seriia: Fizychnye vykhovannia ta sport*. Zaporizhzhia. № 2 (4). Pp. 134–138 [in Ukrainian].
7. Shkrebtii, Yu.M. (2005). Upravlinnia trenuvalnymy i zmahalnymy navantazhenniamy sportsmeniv vysokoho klasu: monohrafiia [Management of training and competitive loads of high-class athletes: monograph]. Kyiv: Olimpiiska literatura. 234 s. [in Ukrainian].
8. Shcherbashyn, Ya. (2007). Struktura ta zmist olimpiiskoi osvity yak skladova vykhovannia ditei ta molodi [Structure and content of Olympic education as a component of education of children and youth]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fizychnoi kultury ta sportu*. Lviv. Vyp. 11, t. 5. pp. 395–399 [in Ukrainian].
9. Iukhymuk, V. (2009). Stavlennia vchyteliv fizychnoi kultury do poshyrennia znan olimpiiskoi tematyky sered uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv m. Lvova [The attitude of physical education teachers to the spread of Olympic-related knowledge among students of secondary schools in Lviv]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*. № 3. Pp. 7–9 [in Ukrainian].

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ДІЄТИЧНИХ ДОБАВОК У СПОРТИВНІЙ ПРАКТИЦІ

Чхайло Микола Борисович,

доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-4553-2364

У статті з'ясовано, що раціональне й адекватне харчування є чинником, який дозволяє збільшити потенціал адаптаційних можливостей спортсменів і внаслідок цього сприяє підвищенню результатів. Через високі тренувальні і змагальні навантаження одним із ефективних факторів зміцнення і профілактики порушень здоров'я є раціон. Розглянуто та підтверджено необхідність використання в умовах сучасного спорту для отримання вищих досягнень спеціальних продуктів підвищеної біологічної цінності (ППБЦ) та БАД – біологічно активних добавок до їжі для прискорення процесів відновлення та підвищення спортивної працездатності.

БАДи займають проміжне положення між лікарськими засобами і продуктами харчування і найчастіше вживаються з метою надання раціону харчування людини лікувальних або лікувально-профілактичних властивостей. БАДи не є лікарськими засобами, хоча можуть містити у своєму складі такі ж біологічно активні речовини, що входять до складу деяких лікарських засобів (наприклад, вітаміни або мікроелементи). Біологічно активні добавки до їжі не можна порівнювати з лікарськими препаратами. Вони розраховані для використання в принципово інших цілях – для профілактики і підтримки функціональної активності та підвищення працездатності спортсменів. Автори дійшли висновку, що застосування дієтичних добавок, тобто БАДів, у спорті можливе як універсальний засіб, що знижує рівень негативного впливу інтенсивних фізичних та психо-емоційних навантажень на функціональний стан та здоров'я спортсменів.

Ключові слова: функціональний стан, здоров'я спортсменів, раціональне харчування, біологічно активні добавки.

Chkhaylo Mykola. Prospects for the use of dietary supplements in sports practice

The article found out that rational and adequate nutrition is a factor that allows to increase the potential of the adaptation capabilities of athletes and, as a result, contributes to the improvement of results. As a result of high training and competitive loads, diet is one of the effective factors in strengthening and preventing health disorders. The review confirmed the need for the use of special products of increased biological value (PPBC), dietary supplements – biologically active food additives in the conditions of modern sports, to speed up recovery processes and increase sports performance.

Dietary supplements for food occupy an intermediate position between medicinal products and food products and are most often used to provide the human diet with curative or curative-prophylactic properties. Dietary supplements are not medicinal products, although they may contain the same biologically active substances included in some medicinal products (for example, vitamins or trace elements). Biologically active food supplements cannot be compared with medicinal products. They are designed to be used for fundamentally different purposes – for the prevention and maintenance of functional activity and increasing the performance of athletes. The authors came to the conclusion that the use of dietary supplements, i.e. nutritional supplements, in sports is possible as a universal tool that reduces the level of negative impact of intense physical and psycho-emotional stress on the functional state and health of athletes.

Key words: functional state, health of athletes, rational nutrition, biologically active supplements.

На сучасному етапі підвищується необхідність більш тісного зв'язку між медициною і спортом, що зумовлено постійним зростанням спортивних досягнень, яке приводить до значного збільшення обсягу й інтенсивності тренувального процесу. Проблема оптимального харчування посідає одне з центральних місць у медико-біологічних аспектах підготовки спортсменів. О.А. Шинкарук, О.М. Лисенко, Л.М. Гуніна (2017), П.І. Горюк, А.В. Гакман (2018) вказують, що раціональне й адекватне харчування є чинником, що дозволяє збільшити потенціал адаптаційних можливостей спортсменів і внаслідок цього сприяє підвищенню результатів. Раціон є одним із ефективних факторів зміцнення і профілактики порушень здоров'я, які виникають внаслідок високих тренувальних і змагальних навантажень. У сучасній фармакології є також незаборонені препарати та методи, які сприяють відновленню організму, гальмуючи фактори, що лімітують працездатність людини [2; 5; 6].

Натепер з метою підвищення ефективності діяльності змагань на міжнародній спортивній арені до

програми медико-біологічного забезпечення спортивної підготовки спортсменів активно включаються різні недопінгові засоби, у тому числі деякі біологічно активні речовини. За даними А.В. Гакман, І.Г. Васкан, П.І. Горюк, А.В. Нігда [1], застосування біологічно активних речовин як спортивного харчування та добавок до раціону спортсменів, що налаштовані на отримання високих результатів, сприяють підвищенню адаптаційних можливостей їхнього організму, утворенню енергетичних ресурсів та ефективному відновленню після навантажень.

Проаналізувавши сучасний стан наукових розробок F.F. Zhang S.I. Barr, H. McNulty, D. Li, J.B. Blumberg (2020), Mariarita Brancaccio etc. (2022) щодо застосування біологічно активних добавок у підготовці спортсменів, зроблено висновок про необхідність обґрунтування актуальності та необхідності їх включення в раціон харчування спортсменів різних видів спорту для підвищення результативності й ефективності підготовки.

Мета роботи – визначити, як впливають біологічно активні добавки на підвищення результативності й ефективності підготовки спортсменів.

Завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу з проблеми дослідження.

2. Проаналізувати раціон харчування спортсменів та різні види біологічних добавок для відновлення їхньої працездатності.

Методи дослідження.

Досягнення поставленої мети забезпечували використанням комплексу таких методів, як: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Виклад основних результатів досліджень.

Сучасна система підготовки спортсмена характеризується виключно високими тренувальними і змагальними навантаженнями. Сумарний річний обсяг роботи в різних видах спорту досяг 1300–1500 годин, в окремі дні проводяться 2–3 тренувальних заняття із загальними часовими витратами до 6–8 годин. Спортсмени витрачають багато енергії. Під час тренувань або змагань енерговитрати можуть становити від 4 000 до 7 000 ккал на добу (Н.Д. Гольберг и др., 2005; R.J. Maughan, L. Burke, 2002; W.H. Saris, 1990). Ці показники вищі навіть порівняно із фізичною роботою. Так, згідно з результатами досліджень В.А. Геселевича, під час змагань бігун-марафонець втрачає 0,3 ккал/с, спринтер – 3 ккал/с, тоді як робітник під час виконання важкої фізичної роботи – 0,03–0,05 ккал/с (що становить до 5 000 ккал на добу) [7]. Такі великі навантаження є потужним фактором мобілізації функціональних резервів організму спортсменів, стимуляції інтенсивних адаптаційних процесів, підвищення витривалості, сили, швидкісних якостей і, природно, росту спортивних результатів. З іншого боку, ці ж навантаження, стимулюючи інтенсивні витрати енергоресурсів, мінеральних речовин і вітамінів в організмі спортсмена, можуть спричинити не лише зменшення працездатності, сповільнення відновних і адаптаційних реакцій, але і серйозні порушення здоров'я.

Тому удосконалення системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації останнім часом здійснюється за двома тісно взаємопов'язаними напрямками. Перший з них передбачає оптимізацію застосування тренувальних і змагальних навантажень, вибір оптимальних тренувальних засобів, раціональної побудови різних структурних компонентів процесу підготовки – тренувальних занять, мікроциклів, періодів, етапів, макроциклів.

Другий напрям – створення умов, за яких великий обсяг роботи, що виконується спортсменом, спричинив би такі адаптаційні перебудови організму, які б гарантували йому досягнення найвищих спортивних результатів [1; 2; 3]. Ці умови забезпечуються різними шляхами: застосуванням широкого кола засобів педагогічного, медико-біологічного і психологічного характеру, які би стимулювали працездатність спортсменів і відновні реакції.

Відновлення – це процес, який відбувається у відповідь на втому і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності. Для покращення та підвищення фізичної працездатності спортсменів під час

їх підготовки використовуються заборонені фармакологічні речовини, що штучно підвищують фізичну працездатність, витривалість та, як наслідок, результативність змагань, тим самим створюючи нечесну перевагу спортсмена над суперниками. За даними В.М. Фаворитова [1; 2; 3], практика використання у сучасному спорті надвисоких стресових навантажень переконливо свідчить, з одного боку, про доцільність фармакологічного супроводження процесу підготовки й участі спортсменів у змаганнях, з іншого – про реально наявні проблеми, пов'язані із застосуванням фармпрепаратів і тотальних антидопінгових заходів Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Але у сучасній фармакології є також незаборонені препарати та методи, які сприяють відновленню організму, гальмуючи фактори, що лімітують працездатність людини.

Проте сьогодні одним із найважливіших напрямів серед медико-біологічних засобів є використання фармакологічних засобів та дієтичних добавок. За допомогою фармакологічних засобів можна впливати на певні ланки метаболізму з метою підвищення ефективності відновних процесів, з одного боку, а з іншого – безконтрольне застосування цих препаратів може не тільки погіршити відновні процеси і знизити працездатність, але й завдати значної шкоди здоров'ю [3; 5]. Тому вивчення ефективності фармакологічних засобів у спорті є дуже важливим і необхідним. Під час напружених тренувань і змагань харчування є важливим чинником підвищення працездатності, прискорення процесів відновлення. Раціональне харчування багато в чому визначає досягнення бажаного тренувального ефекту, що сприяє нарощуванню м'язової маси, підвищенню енергетичного потенціалу організму, прискоренню термінового відновлення тощо (рис. 1).

В основі раціональної організації спортивного харчування лежать кілька принципів:

1. Забезпечити спортсменів необхідною кількістю енергії, що відповідає її витратам у спортивному процесі.

2. Дотримання принципів збалансованого харчування на основі окремих видів спорту та інтенсивності фізичних навантажень.

3. Дотримання режиму харчування (визначений час прийому і кількості їжі), оскільки робота організму підпорядкована біоритмам.

4. Збалансованість поживних речовин, що досягається шляхом систематичного надходження в організм продуктів тваринного і рослинного походження.

5. Забезпечення біологічно повноцінною, яка добре засвоюється, доброякісною їжею, яка була приготовлена відповідно до санітарно-гігієнічних вимог.

У Законі України [3] біологічно активна добавка трактується як спеціальний харчовий продукт, призначений для вживання або введення в межах фізіологічних норм до раціонів харчування чи харчових продуктів з метою надання їм дієтичних, оздоровчих, профілактичних властивостей, для забезпечення нормальних та відновлення порушених функцій організму людини.

Біологічно активні добавки (БАД) поширені у спорті вищих досягнень. БАД може забезпечити спортсмена

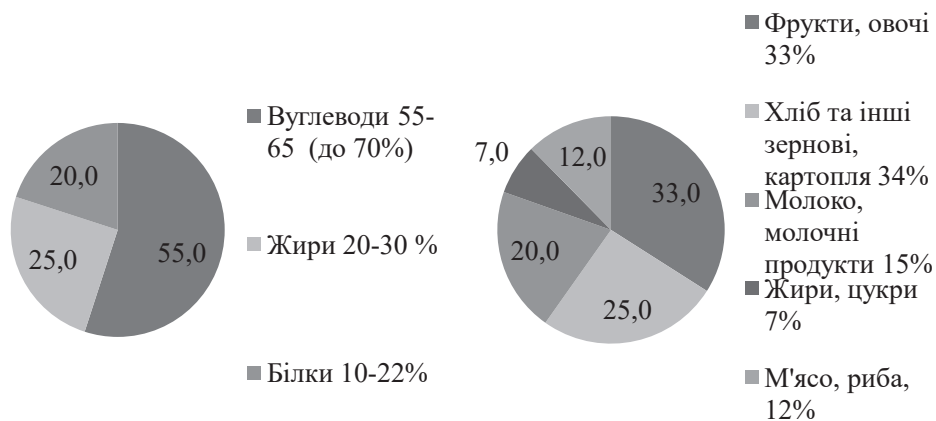


Рис. 1. Кількість поживних речовин і харчових продуктів у добовому раціоні:
а – спортсмени; б – оптимальний харчовий раціон (за Н.І. Волковим та ін., 2000)

додатковою енергією та необхідними поживними речовинами. Але найчастіше ті самі БАД можуть нашкодити спортсмену, особливо в тих випадках, коли стають причиною порушення антидопінгових правил, коли страждає не тільки здоров'я спортсмена, ефективність підготовки, але і його репутація. Щоразу, приймаючи рішення про використання БАД у процесі підготовки, спортсмен повинен оцінити не тільки можливий вплив інгредієнтів, що входять до складу добавки, на різні сторони підготовки, а й антидопінгову безпеку.

З 20 вересня 2015 роки через зміни до Закону України [4] еквівалентом терміна «біологічно активна добавка» є термін «дієтична добавка» та визначений як харчовий продукт, що споживається у невеликих визначених кількостях додатково до звичайного харчового раціону, який є концентрованим джерелом поживних речовин, у тому числі білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин (цей перелік не є виключним), і виготовлений у вигляді пігулок, капсул, драже, порошків, рідин або інших формах.

БАДи до їжі займають проміжне положення між лікарськими засобами і продуктами харчування і найчастіше вживаються з метою надання раціону харчування людини лікувальних або лікувально-профілактичних властивостей. БАДи не є лікарськими засобами, хоча можуть містити у своєму складі такі ж біологічно активні речовини, що входять до складу деяких лікарських засобів (наприклад, вітаміни або мікроелементи). Біологічно активні добавки до їжі не можна порівнювати з лікарськими препаратами. Вони розраховані для використання в принципово інших цілях – для профілактики і підтримки функціональної активності та підвищення працездатності спортсменів [9]. Теоретичний і практичний досвід спеціалістів із харчування, спортивної біохімії та медицини вказує на те, що в умовах сучасного спорту вищих досягнень і у зв'язку з потребою прискорення процесів відновлення та підвищення спортивної працездатності є потреба у використанні спеціальних продуктів підвищеної біологічної цінності (ППБЦ), БАД – біологічно активних добавок до їжі, харчових сумішей і напоїв. В.Т. Ялович та А.В. Яло-

вик [10] у методичній розробці вказують, що до БАДів належать такі речовини:

- 1) гепатопротектори й жовчогінні засоби, які чинять стабілізуювальну й відновлювальну дію на клітини печінки (есенціале, гептрал) і жовчогінний ефект (карсил, легалон, часникові добавки);
- 2) вітамінні й мінеральні комплекси (з умістом вітамінів і мікроелементів понад 100% від рекомендацій щоденної потреби);
- 3) рослинні адаптогени (женьшень, елеутерокок, китайський лимонник, левіа);
- 4) системні адаптогени (семакс, мелатонін);
- 5) імуномодулятори або речовини, які діють на рівень імунної активності організму (мед, маточкове молоко, прополіс, комбіновані адаптогени: політабс, цернелтон, елтон, леветон);
- 6) поліферментні системи: вобензим, флогензим, хімічні речовини різного складу: Т-активін, левамизол, цитокіни тощо); анаболізувальні засоби (β-екдістерони, трибулус, нуклеотиди);
- 7) антиоксиданти (селен, залізо).

Дослідження А.В. Гакман, І.Г. Васкан, П.І. Горюк, А.В. Нігда вказують на ефективність біодобавок під час анаеробної фізичної роботи, яка є переважаючою у спортсменок-волейболісток, для підвищення працездатності та відновлення організму. За їхніми дослідженнями встановлено, що до числа досить поширених хімічних сполук, що володіють ергогенним ефектом, належить бурштинова кислота (*Acidum succinicum*) – природний компонент циклу Кребса, яка окислюється з утворенням великої кількості енергії, що запасається у вигляді АТФ, а також безпосередньо впливає на енергетичний обмін у мітохондріях, тоді як коензим Q10 є стримуючим фактором, який може попередити розвиток оксидативного стресу. Тому організм спортсмена потребує додаткового надходження цього компонента. Крім того, така вітаміно-подібна субстанція відіграє головну роль у виробництві енергії, яка надзвичайно важлива для підтримки загальної працездатності спортсмена і належного функціонування м'язової маси, оскільки відповідає за швидкість і ефективність виробництва енергії в мітохондріях клітин.

L-карнітин – замінна кислота, яка виробляється в печінці, з амінокислот лізину і метіоніну. Вона необхідна для вироблення енергії і жирового обміну. Вона також міститься в м'ясі і молочних продуктах. Ацетил-L-карнітин є більш засвоюваною формою L-карнітину. Основна роль L-карнітину – транспортування жирних кислот у мітохондрії (енергетичні станції клітин), де вони розщеплюються з виділенням енергії. Сенс прийому добавки полягає в підвищенні рівня карнітину, а отже, поліпшення спалювання жиру.

Л.М. Гуніна, В.І. Шейко, К.З. Милашиус [2] вказують на дієтичні добавки на основі L-аргініну (препарати тивортин аспартат, тиворель, тивомакс, ангібетаргін та ін., дієтичні добавки вазотон, L-аргінін різних виробників по 500 мг та 1000 мг у таблетці або капсулі). Цінність вищеперерахованих речовин, що мають або опосередковану, або пряму кардіопротективну дію за інтенсивних фізичних навантажень, протягом 2015–2016 років суттєво збільшилася у зв'язку із заборонаю WADA на використання спортсменами триметазидину та мельдонію.

Під час фізичних навантажень знижується рівень амінокислот у м'язах, тому їх вживання розраховане також на відновлення рівня ВСАА. Спортсмени використовують для цього різні біологічні добавки. Після виснажливих силових тренувань необхідно приймати повний комплекс амінокислот для якнайшвидшого відновлення м'язової тканини. Амінокислоти набагато краще засвоюються у разі підвищеного рівня інсуліну, приймати їх необхідно одночасно з їжею за півгодини до і після тренування. За цей час відновні процеси

встигнуть активізуватися і створяться сприятливі умови для анаболізму. Є кілька комплексів амінокислот:

Xtend від SciVation. Це дуже сильна добавка, яка зменшує фазу катаболізму, при цьому м'язи починають збільшуватися у кілька разів швидше. Вона містить у собі всі необхідні інгредієнти, які довели свою ефективність на практиці. Глютамін, цитрулін, а також піридоксин містяться в ній у необхідних 16 пропорціях і в достатніх дозах.

IntraFuel від SAN. Основою цього комплексу є незамінні амінокислоти, до яких входить і ВСАА. Приймати препарат можна протягом тренувального процесу. Його прийом запобігає руйнуванню м'язової тканини і підвищує загальну витривалість організму.

SuperPump MAX від GaspariNutrition. Ця добавка дуже популярна у спортсменів Заходу. Приймається вона до початку тренування і займає лідируючі позиції на ринку продажів уже кілька років. Однак під час детального дослідження з'ясувалося, що ця добавка може посідати максимум третє місце, оскільки не містить у собі достатньої кількості активних речовин. Крім амінокислот, до комплексу входять багато інших компонентів. Це позначається на вартості добавки [6].

Висновки. Визначили, що споживання вітамінів з огляду на участь цих мікроелементів у численних біологічних процесах людини є необхідним у підготовці спортсменів. Застосування дієтичних добавок, тобто БАДів, у спорті можливе як універсальний засіб, що знижує рівень негативного впливу інтенсивних фізичних та психоемоційних навантажень на функціональний стан та здоров'я спортсменів.

Література:

1. Гакман А.В., Васкан І.Г., Горюк П.І., Нігда А.В. Вплив біологічних добавок на рівень фізичних якостей спортсменів (на прикладі волейболу). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. № 2(122), 2020. С. 27–30. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).05).
2. Гуніна Л.М., Шейко В.І., Милашиус К.З. Принципи застосування фармакологічних ергогенних засобів в олімпійському спорті та вимоги антидопінгового законодавства. *Медико-біологічні аспекти підготовки спортсменів* : український журнал медицини, біології та спорту. № 6 (9). Серія «Фізичне виховання і спорт». 2017. 91 с. DOI: 10.26693/jmbs02.07.091.
3. Закон України «Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини» № 191-IV від 24.10.2002.
4. Закон України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів» № 1602-VII від 22.07.2014 р.
5. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту. / Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. та ін. ; за заг. ред. О.А. Шинкарук. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 144 с.
6. Основи спортивного харчування : навчально-методичний посібник / укл.: П.І. Горюк, А.В. Гакман. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 74 с.
7. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. ЛДУФК, 2011. 204 с.
8. Фаворитов В.М. Фармакологічне супроводження в спорті : навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя : ЗНУ, 2011. 96 с.
9. Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту. Скорочений конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад.: Г.Л. Юсіна. Краматорськ : ДДМА, 2020. 158 с.
10. Функціональні харчові засоби відновлення у видах спорту з проявом витривалості : методична розробка. / Володимир Ялович, Антон Ялович. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 116 с.

References:

1. Hakman, A.V., Vaskan, I.H., Horyuk, P.I., Nihda A.V. (2020). Vplyv biolohichnykh dobavok na riven fizychnykh yakostey sportsmeniv (na prykladi voleybolu) [The influence of biological supplements on the level of physical qualities of athletes (on the example of volleyball)]. *Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni*

M.P. Drahomanova. *Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport)*, 2 (122), pp. 27–30 [in Ukrainian].

2. Hunina, L.M., Sheyko, V.I., Mylashyus, K.Z. (2017). Pryntsypy zastosuvannya farmakolohichnykh erhohennykh zasobiv v olimpiys'komu sporti ta vymohy antydopinhovoho zakonodavstva [Principles of use of pharmacological ergogenic agents in Olympic sports and requirements of anti-doping legislation]. *Medyko-biolohichni aspekty pidhotovky sportsmeniv: Ukrayinsky zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu. Seriya «Fizychny vykhovannya i sport»*. № 6 (9). 91 s. [in Ukrainian].

3. Law of Ukraine “On the Quality and Safety of Food Products and Food Raw Materials”. No. 191-IV of October 24, 2002 [in Ukrainian].

4. Law of Ukraine “On basic principles and requirements for the safety and quality of food products”. No. 1602-VII dated 22.07.2014 [in Ukrainian].

5. Shynkaruk, O.A., Lysenko, O.M., Hunina L.M. (2009). *Medyko-biolohichne zabezpechennya pidhotovky sportsmeniv zbirnykh komand Ukrayiny z olimpiyskykh vydiv sportu* [Medical and biological support for the training of athletes of the national teams of Ukraine in Olympic sports]. Kyiv: Olimp. 1-ra. 144 s. [in Ukrainian].

6. Horyuk, P.I., Hakman, A.V. (2018). *Osnovy sportyvnoho kharchuvannya: navchalno-metodychnyy posibnyk* [Basics of sports nutrition: educational and methodological manual]. Chernivtsi: Chernivetsky nats. un-t. 74 s. [in Ukrainian].

7. Pavlova, Yu., Vynohrads'ky, B. (2011). *Vidnovlennya u sporti: monohrafiya* [Rehabilitation in sports: monograph]. LDUFK. 204 s. [in Ukrainian].

8. Favorytov, V.M. (2011). *Farmakolohichne suprovodzhennya v sporti: navchalnyy posibnyk dlya studentiv fakultetu fizychnoho vykhovannya* [Pharmacological support in sports: Study guide for students of the faculty of physical education]. Zaporizhzhya: ZNU, 96 s. [in Ukrainian].

9. Yusina, H.L. (2020). *Farmakolohichnyy suprovid u sferi fizychnoyi kultury i sportu. Skorochenny konspekt lektsiy dlya studentiv spetsialnosti 017 “Fizychna kultura i sport”* [Pharmacological support in the field of physical culture and sports. Abbreviated summary of lectures for students of specialty 017 “Physical culture and sports”]. Kramatorsk: DDMA. 158 s. [in Ukrainian].

10. Yalovyk, V., Yalovyk, A. (2019). *Funktsionalni kharchuvalni zasoby vidnovlennya u vydakh sportu z proyavom vytryvalosti: metodychna rozrobka* [Functional nutritional means of recovery in endurance sports: method. development]. Lutsk: Vezha-Druk. 116 s. [in Ukrainian].

Наукове видання

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

Науковий журнал

Випуск 1, 2023

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *Н. Кузнєцова*

Підписано до друку: 28.02.2023 р.
Формат 60x84/8. Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 4,42.
Замов. № 0323/206. Наклад 100 прим.

Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.