

- dictionary of the Russian language] / Pod red. L.Y. Skvortsova. 28-e yzd. pererab. – M. : Myr y obrazovanye, 2014. P. 1376.
9. Kapranova H. V. (2010) Formuvannia kultury zdorovia u starshoklasnykiv zahalnoosvitnoi shkoly promyslovoho mista [Formation of a health culture for senior pupils of a comprehensive school of an industrial city] avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.07 / NPU imeni M. P. Drahomanova. Kyiv, P. 22
10. Kovalchuk H. P. Problema formuvannia kultury zdorovia starshoklasnykiv uzahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh Khmelnychchyny [The problem of forming culture of health of high school students in secondary schools in Khmelnytsky]. URL: irbis-nbu.gov.ua/cgiirbis\_64.
11. Konceptija formuvannia pozytyvnoji motyvaciji na zdorovyj sposib zhyttja u ditej ta molodi – Nakaz MON Ukrainy № 605 vid 21.07.04/ www.ippo.edu.te.ua.
12. Gorashhuk V.P. Kuljtura zdorov'ja – novyj pedagoghichnyj naprjamok z formuvannia zdorovogho pokolinnja u suchasnij systemi osvity v Ukrainy // Valeologhija: suchasnyj stan, naprjamky ta perspektyvy rozvytku / Materialy IV mizhnarodnoji naukovo-praktyčnoji konferenciji, kvitenj 2006 r.: u 2-kh t. / Za red. prof. V.S. Ghoncharenko: // Kharkiv, 2006. t. II ch.2. – S. 54-62.

УДК: 796.853.23[796.015.22"450":796.034.6]

**Перебийніс В.Б.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, четвертий ДАН дзюдо  
тренер з дзюдо Спортивна школа Aad van Polanen, м. Лейден, Нідерланди  
Пакулін С. Л.**

**доктор економічних наук, академік УАННП, третій ДАН дзюдо, професор кафедри маркетингу  
Державний університет з землеустрою, м. Москва, Росія**

### **ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ В РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ ДЗЮДОІСТІВ НА ЕТАПІ ВИХОДУ ЗІ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

Встановлено кореляційний взаємозв'язок показників функціонального стану та тестів прояву фізичних якостей дзюдоїстів після виходу зі спорту вищих досягнень, що дало змогу індивідуалізувати тренувальний процес з урахуванням впливу засобів підготовки на стан функціонування систем організму та збереження здоров'я спортсменів-ветеранів. Розроблено тренувальні річні програми для різних вікових груп дзюдоїстів-ветеранів та в експерименті перевірено їх ефективність для участі у змаганнях і впливу тренувальних навантажень на функціональний стан систем їх організму. На основі проведених досліджень щодо впливу традиційних тренувальних занять на показники функціональних систем та рівня розвитку рухових якостей визначено основні особливості кількості тренувань та сполучень засобів підготовки протягом річного макроциклу спортсменів-ветеранів різних вікових груп. Розроблені тренувальні програми були впроваджені у підготовку дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп: 30-34; 35-40; 41-45 років по 12 спортсменів, в результаті яких визначено доцільність використання 3-х, 4-х і 5-ти разових тренувань у кожній віковій групі.

**Ключові слова:** дзюдоїсти, морфофункціональні показники, рухові якості, змагальні показники, нормобаричне тренування, спортсмени-ветерани, вікові періоди.

**Перебийнос В.Б., Пакулін С.Л. Индивидуализация тренировочных программ в годовом макроцикле дзюдоистов на этапе выхода из спорта высших достижений.** Установлена корреляционная взаимосвязь показателей функционального состояния и тестов проявления физических качеств дзюдоистов после выхода из спорта высших достижений, что дало возможность индивидуализировать тренировочный процесс с учетом влияния средств подготовки на состояние функционирования систем организма и сохранения здоровья спортсменов-ветеранов. Разработаны тренировочные летние программы для разных возрастных групп дзюдоистов-ветеранов и экспериментально проверена их эффективность для участия в соревнованиях и влияние тренировочных нагрузок на функциональное состояние систем их организма. На основе проведенных исследований влияния традиционных тренировочных занятий на показатели функциональных систем и уровня развития двигательных качеств определены основные особенности количества тренировок и сочетания средств подготовки в течение годового макроцикла спортсменов-ветеранов различных возрастных групп. Разработаны тренировочные программы были внедрены в подготовку дзюдоистов-ветеранов разных возрастных групп: 30-34; 35-40; 41-45 лет по 12 спортсменов, в результате которых определена целесообразность использования 3-х, 4-х и 5-ти разовых тренировок в каждой возрастной группе.

**Ключевые слова:** дзюдоисты, морфофункциональные показатели, двигательные качества, соревновательные показатели, нормобарическая тренировка, спортсмены-ветераны, возрастные периоды.

**Perebeynos V., Pakulin S. Individualization of training programs in annual macrocycles of judoists at the stage of retiring from high-performance sports.** The article is devoted to the improvement of sports training of athletes of various age groups at the stage of retiring from high-performance sports. Work identifies factors that affecting on the output from high-performance sports of judo old-timers. Established dynamics of the level of manifestation of physical qualities and anthropometric and functional parameters of judo old-timers of different age groups (30-34; 35-40; 41-45).

Cross-correlation intercommunication of indexes of the functional state and tests of display of physical qualities of judoists is set after an retiring from high-performance sports, that gave an opportunity to individualize a training process taking into account

*influence of facilities of preparation on the state of functioning of the systems of organism and maintenance of old-timers athletes health.*

*The training annual programs are worked out for the different age-related groups of judo old-timers and in an experiment their efficiency is tested for participating in competitions and influence of the training load on the functional state of the systems of their organism. On the basis of undertaken studies in relation to influence of traditional training employments on the indexes of the functional systems and level of development of motive qualities the basic features of amount of training and connections of facilities of preparation are certain during the annual macrocycle of old-timers athletes of the different age-related groups. The worked out training programs were inculcated in preparation of judo old-timers of the different age-related groups: 30- 34; 35-40; 41-45 for 12 athletes, as a result of that expediency of the use of 3th is certain, 4th and 5th valid for one occasion training in every age-related group.*

*Undertaken studies with introduction of 3th, 4th and 5th valid for one occasion training for a week in setup time of judo old-timers different age educed their different influence on the functional state and level of display of motive qualities.*

*The pre-contention to preparation of method of the reverse breathing has the use in the reserved space, that consisted of 10 cerouss that was conducted at the end of employment in a report with the circuit training, and included 10 special exercises, assisted the increase of indexes of the oxygen transport system and level of motive qualities of judo old-timers 35-40, and also allowed to conquer most prize places in championship of Ukraine among the judo old-timers of experimental group.*

*Negative factors are educed and basic directions of realization of model of development of judo old-timers are certain in Ukraine.*

**Keywords:** *judoists, morpho-functional indexes, motive qualities, contention indexes, normobaric training, old-timers athletes, age-old periods.*

**Постановка проблеми.** Міжнародних рух ветеранів спорту як соціальне явище охоплює велику кількість людей – спортсменів, уболівальників, глядачів, привертає увагу організацій та установ, отримує можливість пошуку нових джерел фінансування. Виступи колишніх, всесвітньо відомих спортсменів привертають увагу до занять фізичною культурою та спортом мільйонів людей, особливо тих, кому за 35 років, створюються нові спортивні клуби за інтересами, залучаються спонсори та засоби масової інформації, створюються громадські організації. Кількість учасників на останніх чемпіонатах світу та Європи серед ветеранів-дзюдоїстів, під час яких брали участь спортсмени з понад 60 країн, свідчить про популяризацію та масовість ветеранського спорту.

**Аналіз літературних джерел.** Наукових досліджень, що стосуються особливостей побудови тренувального процесу на етапі спорту ветеранів, не достатньо. Варто зазначити, що багато борців не закінчують своєї спортивної діяльності після 30 років та беруть участь у змаганнях ветеранів. Стає очевидним незакінченість багаторічного тренувального процесу, у зв'язку з чим актуалізується наукова проблема побудови тренувального процесу борців на етапі спорту ветеранів. З урахуванням цього, науково-методичне обґрунтування, практична розробка і реалізація програми індивідуалізації спортивної підготовки дзюдоїстів-ветеранів є актуальним науковим напрямком у теорії і методиці побудови тренувального процесу, розвиток якого дозволить підвищити ефективність підготовки спортсменів та зміцнити їх здоров'я.

**Мета статті (постановка завдань).** Мета проведеного нами дослідження – встановити особливості побудови тренувального процесу дзюдоїстів різних вікових груп після виходу зі спорту вищих досягнень.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У ході проведеного дослідження нами було розглянуто питання щодо фізіологічних особливостей організму різних вікових груп єдиноборців-ветеранів та загальні основи процесу їх спортивної підготовки, а також травмо-небезпечність під час занять спортсменів-єдиноборців на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. Визначено, що при побудові тренувального процесу єдиноборців-ветеранів необхідно використовувати індивідуальний підхід з урахуванням віку та застосування педагогічного та медико-біологічного контролю за фізичним, функціональним і психологічним станом спортсменів [1, с. 240]. Програми тренувань необхідно будувати індивідуально – фізичні вправи, їх форма, структура, інтенсивність і тривалість, а також методи виконання підбираються відповідно до віку і статі, рівня функціональних можливостей їх організму, спортивної підготовленості й стану здоров'я [2, с. 45].

Виявлено зміни антропометричних і функціональних показників організму дзюдоїстів-ветеранів в окремі вікові періоди після активних занять спортом [3, с. 88]. Встановлено кореляційний взаємозв'язок показників функціонального стану та тестів прояву фізичних якостей дзюдоїстів після виходу зі спорту вищих досягнень, що дало змогу індивідуалізувати тренувальний процес з урахуванням впливу засобів підготовки на стан функціонування систем організму та збереження здоров'я спортсменів-ветеранів.

Аналіз морфофункціонального стану та рівня показників рухових якостей дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп після виходу зі спорту вищих досягнень виявив чинники, що впливають на вихід зі спорту вищих досягнень, мотивацію подальших тренувань та проведено аналіз травматизму, що притаманний єдиноборцям, а також заходи до його зниження. Встановлено динаміку рівня прояву фізичних якостей дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп (рисунок 1).

t

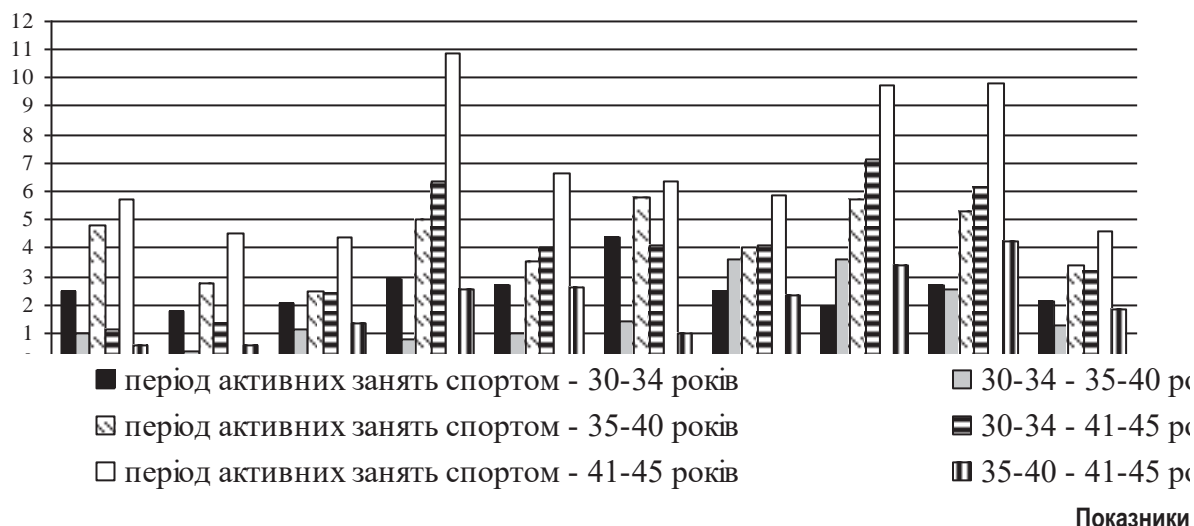


Рис. 1 Числові значення t-критерію та вірогідні рівні (p) показників фізичних якостей дзюдоїстів-ветеранів в 30-34; 35-40 і 41-45 років та в період активних занять спортом ( $n_1 = n_2 = n_3 = n_4 = 12$ ): 1 – тест Купера, 2 – біг на 30 м, 3 – стрибок у довжину з місця, 4 – стрибок вгору з місця, 5 – п'ятикратний стрибок, 6 – біг на 200 м, 7 – човниковий біг 4×10 м, 8 – підтягування на поперечині, 9 – час 10-ти підтягувань на поперечині, 10 – час виконання 18 кидків.

У першій віковій групі дзюдоїстів-ветеранів (30-34 роки) переважно знижуються результати, пов'язані з проявом швидко-силових якостей ( $p < 0,01$ ) і спеціальної швидкісної витривалості ( $p < 0,01$ ), що більшою мірою пояснюється припиненням активної тренувальної діяльності і різким збільшенням маси тіла спортсменів. У віці 35-40 років суттєво погіршуються результати в човниковому бігу 4×10 м та часі 10-ти підтягувань на поперечині ( $p < 0,05$ ) по відношенню до попереднього вікового періоду (31-34 роки), в інших показниках фізичної підготовленості зміни не достовірні ( $p > 0,05$ ).

Виявлено зниження результатів у віковому періоді 41-45 років в порівнянні з попереднім (35-40 років) в стрибку вгору з місця ( $p < 0,05$ ), в той же час як в інших показниках вони є достовірно незначними ( $p > 0,05$ ).

У подальшому результати тестування стабілізуються і по більшості показників не мають суттєвої різниці по відношенню до результатів у віковому періоді 41-45 років у порівнянні з попередніми вимірюваннями (35-40 років) ( $p > 0,05$ ).

Встановлено кореляційний взаємозв'язок показників функціонального стану та тестів прояву фізичних якостей дзюдоїстів після виходу зі спорту вищих досягнень.

У віці 30-34 роки найбільший вплив на рівень показників фізичної підготовленості має маса тіла, збільшення якої негативно впливає на виконання стрибка у довжину і вгору з місця ( $r = -0,59; 0,61$ ), п'ятикратного стрибка ( $r = -0,75$ ), бігу на 200 м ( $r = 0,56$ ), підтягування на поперечині ( $r = -0,78$ ), часу 10-ти підтягувань на поперечині ( $r = -0,72$ ).

У віці 35-40 років в більшій мірі на прояв рухових якостей впливають показники функціонального стану [4, с. 587]: АТсист., АТдіаст., АНАМЕ, АМЕ, які корелюють з тестами на витривалість (тест Купера, біг на 200 м –  $r = 0,55; 0,74$ ).

У віці 41-45 років найбільший прояв швидкісних та швидко-силових якостей (біг на 30 м, стрибок у довжину та вгору з місця, час 10-ти підтягувань на поперечині та час виконання 18 кидків) залежить від показників функціонального стану організму дзюдоїстів-ветеранів (АТсист., АНАМЕ, ЧСС).

Встановлені кореляційні зв'язки дають змогу індивідуалізувати тренувальний процес з урахуванням впливу засобів підготовки на стан функціонування систем організму та збереження здоров'я спортсменів при виході зі спорту вищих досягнень [5, с. 43].

Проведене дослідження дозволило визначити, що оцінка біологічного віку й «кількості здоров'я» дзюдоїстів-ветеранів дає уявлення про рівень функціональних можливостей їх організму на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, надає можливість індивідуалізувати тренувальний і змагальний процеси дзюдоїстів-ветеранів, має позитивний вплив на здоров'я спортсменів-ветеранів та сприяє успішності їх змагальної діяльності [6, с. 74].

Нами обґрунтовано тренувальні програми підготовчого періоду борців-дзюдоїстів різних вікових груп, які передбачали визначення: режиму тренувань (кількості тренувань на тиждень, сполучення тренувань різної спрямованості і днів відпочинку з застосуванням поновлювальних засобів); величини навантажень (мале, середнє, значне, велике) та спрямованості навантаження (швидко-силова, анаеробна, аеробна); тестів щодо визначення функціонування серцево-судинної та дихальної систем; тестів оцінки рівня прояву рухових якостей; встановлення кореляційної залежності між показниками прояву фізичних якостей та функціональними показниками, які необхідні для розробки тренувальних програм підготовки дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп.

Проведені дослідження з впровадженням 3-, 4- і 5-разових тренувань на тиждень у дзюдоїстів-ветеранів різного віку виявили неоднаковий їх вплив на функціональний стан спортсменів. При 3-разових на тиждень тренуваннях достовірних зрушень в морфо-функціональних показниках вікових груп 30-34; 35-40; 41-45; 46-50; 51-55 років не виявлено ( $p > 0,05$ ), у той же час, як в групі дзюдоїстів 56-60 років достовірно погіршилися показники АТдіаст ( $t = 2,17$ ;  $p < 0,05$ ), АНАМЕ ( $t = 2,23$ ;  $p < 0,05$ ), РФС ( $t = 2,22$ ;  $p < 0,05$ ), АП ( $t = 3,31$ ;  $p < 0,01$ ), що свідчить про напруження роботи функціональних систем організму дзюдоїстів-

ветеранів. При 4-разових тренуваннях найбільш суттєві зрушення отримано у дзюдоїстів-ветеранів 46-50 років в показниках АНАМЕ ( $t=2,07$ ;  $p>0,05$ ) та РФС ( $t=2,20$ ;  $p<0,05$ ) в інших, менших за віком групах і досліджених показниках результати не мають достовірності ( $p>0,05$ ). При 5-разових тренувальних заняттях на тиждень показники функціонального стану дзюдоїстів 30-34 та 35-40 років мають тенденцію до поглиблення напруження роботи функціональних систем організму, але їх результати не досягають достовірних змін ( $p>0,05$ ). Зазначене свідчить, що для підтримання рівня підготовленості найбільш молодих дзюдоїстів-ветеранів доцільно використовувати 5 тренувань на тиждень, в той же час як для інших, більш старших спортсменів-ветеранів, 5-разові тренування будуть негативно впливати на їх функціональний стан.

Встановлено, що використання різних режимів тренувань неоднаково впливають на рівень прояву рухових якостей різних вікових груп дзюдоїстів-ветеранів [7, с. 171]. 3-разові на тиждень тренування протягом підготовчого періоду дають можливість підтримувати рівень результатів силових та швидко-силових якостей в усіх вікових групах. У той же час при 4-разових тренуваннях в групі дзюдоїстів 46-50 років достовірно погіршилися показники в підтягуванні на поперечині ( $t=2,50$ ;  $p<0,05$ ) та часі виконання 18-ти кидків ( $t=2,52$ ;  $p<0,05$ ), що свідчить про стан втоми від зазначеного навантаження. В інші вікові періоди простежується тенденція до покращення результатів тестування ( $p>0,05$ ).

Поряд з цим 5-разові на тиждень тренування сприяють прояву втоми, на фоні якої достовірно погіршуються результати в групі дзюдоїстів-ветеранів 41-45 років в підтягуванні на поперечині ( $t=3,27$ ;  $p<0,01$ ), часі 10-ти підтягувань на поперечині ( $t=2,68$ ;  $p<0,05$ ), часі виконання 18-ти кидків ( $t=2,23$ ;  $p<0,05$ ) та серії кидків ( $t=2,33$ ;  $p<0,05$ ).

Отримані результати підтверджуються даними функціональних показників та їх кореляційними взаємозв'язками з руховими якостями.

Змагальна діяльність дзюдоїстів здійснюється під впливом складних (обмежена кількість  $O_2$  під час виконання спеціальних прийомів боротьби) гіпоксичних зрушень в організмі спортсмена, що потребує підвищення рівня анаеробної працездатності. Одним із засобів впливу на киснево-транспортну систему є застосування інтервального гіпоксичного тренування (ІГТ). Проведені дослідження протягом передзмагальної підготовки щодо використання методу зворотного дихання у замкнутому просторі, який складався з 10 серій, що проводилися в кінці заняття у сполученні з коловим тренуванням, та включало 10 спеціальних вправ сприяли підвищенню показників киснево-транспортної системи дзюдоїстів-ветеранів 35-40 років. Також достовірно підвищилися показники фізичної підготовленості по більшості використаних тестів.

Підвищення рівня функціональних показників та рухових якостей сприяло більш високим результатам кількісних і якісних техніко-тактичних дій дзюдоїстів експериментальної групи, а також дозволило завоювати більшість призових місць у першості України серед дзюдоїстів-ветеранів 35-40 років.

У результаті проведених досліджень нами було отримано три групи даних: результати, що отримано вперше, які підтверджують дані інших авторів та результати, які доповнюють наявні відомості.

*Вперше*: розроблено систему заходів щодо здійснення спортивного-оздоровчих занять на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, які передбачають: визначення чинників виходу зі спорту вищих досягнень; проведення обов'язкового медичного обстеження з вирішенням можливостей подальшої участі у змаганнях ветеранів; встановлення можливостей виконання техніко-тактичних дій дзюдоїстів; встановлення кореляційних зв'язків показників різних сторін підготовленості та розробка індивідуальних тренувальних планів для дзюдоїстів з урахуванням рівня техніко-тактичної і фізичної підготовленості та функціонального стану; визначено рівень прояву рухових якостей та стану морфо-функціональних показників дзюдоїстів-ветеранів у різні вікові періоди; встановлено чинники травматизму, що притаманні єдиноборцям, та заходи до їх зниження; встановлено кореляційну залежність показників функціонального стану і тестів, що відображають рівень розвитку фізичних якостей дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп; розроблено та впроваджено тренувальні програми з 3-, 4- і 5-разовими заняттями на тиждень у дзюдоїстів-ветеранів після виходу зі спорту вищих досягнень; визначено доцільність кількості тренувань на тиждень відповідно до віку дзюдоїстів-ветеранів, а саме 30-34 роки – 5 разів, 35-40 – 4 рази, 41-45 і старше – 3 рази; встановлено ефективність використання інтервального гіпоксичного тренування у передзмагальній підготовці дзюдоїстів-ветеранів після виходу зі спорту вищих досягнень; визначено чинники, які негативно впливають на розвиток спорту ветеранів-дзюдоїстів та встановлено основні напрямки щодо їх подолання.

*Підтверджено* дані науковців щодо чинників, які впливають на вихід зі спорту вищих досягнень дзюдоїстів-ветеранів.

*Доповнено* дані щодо: мотивації подальших тренувань після виходу зі спорту вищих досягнень; динаміки прояву фізичних якостей та морфофункціональних показників спортсменів-ветеранів різних вікових груп; травм дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень та загальних і специфічних чинників ризику їх виникнення; заходів профілактики травматизму та індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів з урахуванням специфічних чинників ризиків і недоліків у їх спеціальній фізичній підготовці.

#### **Висновки.**

1. Аналіз літературних джерел та досвід підготовки й участі спортсменів у змаганнях на етапі виходу зі спорту вищих досягнень свідчить, що на сьогодні спостерігається невідповідність між існуючими науково-методичними вимогами і системою розвитку ветеранського спорту. Питаннями, які потребують розгляду, є: визначення мотивації для занять; травми та функціональний стан, які не дозволяють активно продовжувати тренувальну і змагальну діяльність; визначення тренувальних програм в мікроциклах, що позитивно впливають на функціональний стан єдиноборців-ветеранів різного віку; особливості передзмагальної підготовки з використанням позатренувальних чинників, що підвищують працездатність спортсменів, та ін., що потребує розробки методологічних основ спорту ветеранів.

2. Показники морфофункціонального стану єдиноборців-ветеранів знижуються після активних виступів у змаганнях, починаючи з 30-34 років, проте достовірні зрушення ( $p<0,05$ ) відбуваються переважно у віці після 41 року.

Росто-вагові показники єдиноборців-ветеранів мають достовірні ( $p < 0,05$ ) зміни показників маси тіла спортсменів, які підвищуються по відношенню до оптимальної під час спорту вищих досягнень: в 30-34 роки ( $t=2,44$ ;  $p < 0,05$ ), 35-40 ( $t=2,95$ ;  $p < 0,05$ ) і 41-45 років ( $t=2,38$ ;  $p < 0,05$ ), в той же час довжина тіла ветеранів достовірно ( $p > 0,05$ ) не змінюється.

Найбільші зміни показників серцево-судинної системи дзюдоїстів-ветеранів відзначено в даних ЧСС (30-34 років –  $t=2,99$ ;  $p < 0,05$ ; 35-40 років –  $t=4,55$ ;  $p < 0,01$ ; 41-45 років –  $t=5,15$ ;  $p < 0,001$ ; АТсист. ( $t=2,77$ ;  $p < 0,05$ ;  $t=3,94$ ;  $t=4,45$ ;  $p < 0,01$  відповідно), АНАМЕ ( $t=2,90$ ;  $p < 0,05$ ;  $t=3,71$ ;  $t=4,19$ ;  $p < 0,01$  відповідно) і АМЕ ( $t=3,44$ ;  $t=4,40$ ;  $t=4,57$ ;  $p < 0,01$ ) по відношенню до даних показників на етапі спорту вищих досягнень.

3. Показники рівня прояву фізичних якостей в більшій мірі знижуються у перший період виходу зі спорту вищих досягнень (30-34 роки). Так, достовірно погіршуються результати у тесті Купера ( $t=2,47$ ;  $p < 0,05$ ), стрибку вгору з місця ( $t=2,86$ ;  $p < 0,05$ ), п'ятикратному стрибку ( $t=2,68$ ;  $p < 0,05$ ), бігу на 200 м ( $t=4,40$ ;  $p < 0,001$ ), човниковому бігу  $4 \times 10$  м ( $t=2,44$ ;  $p < 0,05$ ), часу виконання 18 кидків ( $t=2,13$ ;  $p < 0,05$ ) та часу 10 підтягувань на поперечині ( $t=2,70$ ;  $p < 0,05$ ).

У другий віковий період (35-40 років) по відношенню до показників, які мали дзюдоїсти під час етапу реалізації максимальних можливостей, достовірно зменшуються результати у всіх тестах ( $p < 0,05-0,001$ ). У той же час, у подальшому результати тестування стабілізуються і не мають достовірної ( $p > 0,05$ ) різниці.

Отримані результати свідчать, що їх погіршення, особливо в тестах, пов'язаних з виконанням силових вправ, пов'язано, перш за все, зі збільшенням маси тіла та стану м'язових волокон верхніх кінцівок, а також за рахунок поступового зниження рухового потенціалу ветеранів-дзюдоїстів.

4. Встановлено кореляційний взаємозв'язок показників фізичних якостей та морфофункціональних показників дзюдоїстів після виходу зі спорту вищих досягнень. У віці 30-34 роки середній рівень кореляції існує між: тестом Купера та бігом на 200 м ( $r = -0,57$ ), довжиною тіла ( $r = -0,67$ ), АТсист. ( $r = -0,74$ ), АНАМЕ ( $r = 0,62$ ) і АМЕ ( $r = 0,62$ ); бігом на 30 м та стрибком у довжину з місця ( $r = -0,63$ ), п'ятикратним стрибком ( $r = -0,54$ ), стрибком вгору ( $r = -0,57$ ), човниковим бігом ( $r = 0,63$ ), ЧСС ( $r = -0,56$ ), АТсист. ( $r = -0,56$ ), АТдиаст. ( $r = 0,53$ ), АНАМЕ ( $r = -0,72$ ); стрибком у довжину з місця та п'ятикратним стрибком ( $r = 0,68$ ), стрибком вгору з місця ( $r = 0,56$ ), масою тіла ( $r = -0,59$ ), АНАМЕ ( $r = 0,56$ ); п'ятикратним стрибком та бігом на 200 м ( $r = -0,53$ ), стрибком вгору з місця ( $r = 0,54$ ), масою тіла ( $r = -0,75$ ), АТсист. ( $r = 0,59$ ), АНАМЕ ( $r = 0,68$ ); бігом на 200 м та масою тіла ( $r = 0,56$ ), АНАМЕ ( $r = -0,65$ ); стрибком вгору з місця та масою тіла ( $r = 0,61$ ); підтягуванням на поперечині та часом підтягувань на поперечині ( $r = 0,78$ ), масою тіла ( $r = -0,78$ ); часом 10 підтягувань на поперечині та масою тіла ( $r = -0,72$ ), АНАМЕ ( $r = 0,62$ ); часом виконання 18 кидків та АНАМЕ ( $r = 0,56$ ). У 35-40 та 41-45 років зазначені кореляційні зв'язки залишаються, окрім тих, що отримані з показниками маси тіла, яка стабілізувалася у ветеранів-дзюдоїстів.

Встановлений кореляційний взаємозв'язок дає змогу оптимізувати річну тренувальну програму на основі врахування особливостей впливу різних фізичних вправ на функціональний стан дзюдоїстів-ветеранів [8, с. 62].

5. Розроблено тренувальні програми підготовки дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп з 3-х, 4-х та 5-разовими тренуваннями на тиждень у підготовчому періоді, які включали втягувальний мезоцикл (втягувальний, втягувальний, ударний, поновлювальний мікроцикли), базовий з ЗФП (втягувальний, ударний, ударний, поновлювальний мікроцикли), базовий з СФП (втягувальний, ударний, ударний, поновлювальний мікроцикли). Визначено, що 3-х разові на тиждень тренування протягом підготовчого періоду дають можливість підтримувати рівень прояву силових і швидко-силових якостей в усіх вікових групах у той час, як в групі дзюдоїстів 56-60 років достовірно погіршилися показники АТдиаст. ( $t=2,17$ ;  $p < 0,05$ ), АНАМЕ ( $t=2,23$ ;  $p < 0,05$ ), РФС ( $t=2,22$ ;  $p < 0,05$ ), АП ( $t=3,31$ ;  $p < 0,01$ ). При 4-х разових тренуваннях в групі дзюдоїстів 46-50 років достовірно погіршилися показники в підтягуванні на поперечині ( $t=2,50$ ;  $p < 0,05$ ) та часі 18-ти кидків ( $t=2,52$ ;  $p < 0,05$ ) при суттєвому зрушенні показників АНАМЕ ( $t=2,07$ ;  $p > 0,05$ ) та РФС ( $t=2,20$ ;  $p < 0,05$ ). Поряд з цим 5-ти разові на тиждень тренування сприяють прояву втоми, на фоні якої достовірно погіршуються результати в групі дзюдоїстів-ветеранів 41-45 років у підтягуванні на поперечині ( $t=3,27$ ;  $p < 0,01$ ), часі 10-ти підтягувань на поперечині ( $t=2,68$ ;  $p < 0,05$ ), часі виконання 18-ти кидків ( $t=2,23$ ;  $p < 0,05$ ) та серії кидків ( $t=2,33$ ;  $p < 0,05$ ). П'ятиразові тренування для дзюдоїстів 30-34 та 35-40 років мають тенденцію поглиблення напруження роботи функціональних систем організму, але їх результати не досягають достовірних змін ( $p > 0,05$ ). Тому для підтримання рівня фізичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів 30-34 та 35-40 років доцільно використовувати 5 тренувань на тиждень, для спортсменів 41-45 років – 4 тренування, а для 46 років і старше – 3 тренування на тиждень, що дасть можливість підтримувати оптимальний стан функціонування систем організму для виконання навантажень без погіршення стану їх здоров'я.

6. Використання на етапі передзмагальної підготовки дзюдоїстів-ветеранів 35-40 років інтервального нормобаричного гіпоксичного тренування тривалістю 10 сеансів по 10 серій у сполученні з коловим тренуванням, складеним із 10 вправ, що виконувалися у максимальному темпі тривалістю 15 с, дозволили підвищити показники киснево-транспортної системи: тривалості зворотного дихання ( $t=2,20$ ;  $p < 0,05$ ), концентрації вуглекислого газу в повітрі, що видихається ( $t=4,00$ ;  $p < 0,001$ ), концентрації кисню в повітрі, що вдихається ( $t=3,36$ ;  $p < 0,01$ ), дихального об'єму ( $t=2,89$ ;  $p < 0,01$ ), частоти дихання ( $t=5,74$ ;  $p < 0,001$ ), хвилинного об'єму дихання ( $t=2,15$ ;  $p < 0,05$ ), частоти серцевих скорочень ( $t=5,00$ ;  $p < 0,001$ ) та коефіцієнту використання кисню ( $t=2,13$ ;  $p < 0,05$ ). Також підвищилися результати: тесту Купера ( $t=2,53$ ;  $p < 0,05$ ), стрибка у довжину з місця ( $t=2,88$ ;  $p < 0,05$ ), п'ятикратного стрибка ( $t=2,56$ ;  $p < 0,05$ ), човникового бігу  $4 \times 10$  м ( $t=2,19$ ;  $p < 0,05$ ), бігу на 200 м ( $t=2,88$ ;  $p < 0,05$ ), підтягування на поперечині ( $t=2,79$ ;  $p < 0,05$ ), часу виконання 10 підтягувань на поперечині ( $t=2,72$ ;  $p < 0,05$ ), часу виконання 18 кидків ( $t=2,23$ ;  $p < 0,05$ ) та серії кидків ( $t=2,12$ ;  $p < 0,05$ ). Таким чином, гіпоксичне нормобаричне тренування у сполученні із спеціальними фізичними вправами є ефективною методикою підготовки до змагань дзюдоїстів-ветеранів, не викликає значного напруження киснево-транспортної системи і сприяє підвищенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

7. Визначено чинники, що негативно впливають на розвиток спорту ветеранів, до яких відносяться: а) системні виклики – недостатня увага з боку держави, недостатнє фінансування; погіршення здоров'я і фізичного розвитку дорослого

населення України, яке обумовлене економічною і політичною ситуацією в країні; недоврахування ролі занять спортивною боротьбою у розвитку ветеранського спорту, недостатня пропаганда здорового способу життя і зміцнення здоров'я значної частини населення; відставання розвитку інноваційних спортивних технологій у ветеранському єдиноборстві; слабке залучення механізму державно-приватного партнерства для поліпшення фінансування ветеранського спорту і маркетингу для посилення його масовості; б) специфічні чинники, що впливають на розвиток ветеранського спорту: відсутність науково обґрунтованої методичної бази для організації тренувального процесу спортсменів-ветеранів; послаблення фінансування розвитку ветеранського єдиноборства на рівні регіонів України; недостатня кількість наукових досліджень, що стосуються проблеми розвитку ветеранського спорту: недостатня підготовка тренерів і суддів з урахуванням сталої тенденції активізації ветеранського спорту; слабкий розвиток інфраструктури для занять спортсменів-ветеранів в регіонах України; відсутність управлінських рішень щодо підвищення комерційної і інвестиційної привабливості клубного руху і змагань серед ветеранів-єдиноборців; відсутність моделі розвитку ветеранського спорту з подальшим її тиражуванням на сферу спорту.

8. Встановлено основні напрямки реалізації розвитку ветеранського єдиноборства в Україні, а саме: пропаганда занять спортом й участі у змаганнях ветеранів, позитивного впливу спорту на організм людей у зрілому віці; створення умов для ефективної підготовки резерву й основного складу збірних команд України та її регіонів із єдиноборств серед ветеранів; розробка заходів щодо стимулювання розвитку ветеранського спорту й управління цим спортивним рухом; вдосконалення системи підготовки і перепідготовки тренерського і суддівського корпусів з урахуванням активізації ветеранського спорту; розробка і впровадження перспективних наукових і методичних концепцій в роботу щодо розвитку єдиноборств серед ветеранів; модернізація існуючої матеріально-технічної бази єдиноборств з урахуванням активізації ветеранського спорту; підвищення комерційної й інвестиційної привабливості клубного руху і змагань з єдиноборств серед ветеранів; розвиток інфраструктури для занять ветеранів-єдиноборців в усіх регіонах України; впровадження методів сучасного маркетингу і створення умов для розвитку спонсорства і залучення інвестицій для ветеранів-єдиноборців; подальше зміцнення міжнародних зв'язків для розвитку ветеранського єдиноборства у рамках EJU й SJF; реалізація нової моделі розвитку ветеранського спорту на прикладі єдиноборств з подальшим її тиражуванням на всю сферу спорту; підвищення ефективності розвитку єдиноборств серед ветеранів; розвиток ветеранського спорту України.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямі – це дослідження, які спрямовані на індивідуалізацію тренувального процесу для єдиноборців-ветеранів різних вікових груп з урахуванням вагових категорій та манер ведення двобою.

#### Література

1. Пакулін С.Л., Ананченко К.В. Програма обстеження єдиноборців-ветеранів і системний медичний контроль // Матеріали XII міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Наукові дослідження в Україні та світі» (10 листопада 2017 р., м. Краматорськ, Україна). – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. – С. 237–240.
2. Перебийніс В.Б., Пакулін С.Л. Інтерактивні методи впливу в підвищенні ефективності підготовки дзюдоїстів-ветеранів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / «Фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 1(82)17. – С. 43–48.
3. Перебийніс В.Б., Пакулін С.Л. Удосконалення тренувального процесу та техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 2(83)17. – С. 85–89.
4. Ananchenko, K. V., Khudolii, O. M. & Iermakov, S. S. (2015). Factorial model of motor fitness of junior forms' boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), pp. 585–591. (in Eng.).
5. Makhankov, H.I., Pakulin, S. L., Ananchenko, K.V. & Perebeynos, V.B. (2017), "The performance of technical and tactical actions of athletes of judo of the highest qualification", *Proceedings of IV International scientific conference "Discussion of problems related to the development of science in different countries"*, Dec 25, 2017. London, SI Universum, 2017. pp. 41–46. (in Rus.).
6. Pakulin, S. L., Ananchenko, K.V., Perebeynos, V.B. & Franken, P. (2017), "Improving the effectiveness of the training process and the improvement of technical and tactical preparation of judo masters", *Proceedings of II International scientific conference "Innovations in science and technology"*, Oct 31, 2017. London, SI Universum, 2017. pp. 68–77. (in Rus.).
7. Perebeynos, V.B. & Pakulin, S. L. (2017), "Improvement of the pedagogical system of professional and personal development of athletes – veterans judo", *Proceedings of IV International scientific conference "Perspective scientific research"*, Morrisville, Mar 30, 2017. Morrisville, Lulu Press., 2017, pp. 169–172. (in Ukr.).
8. Perebeynos, V.B. & Pakulin, S.L. (2019), "The optimal choice of the judo arsenal of shots, given the tactics of the enemy", *Proceedings of II International scientific conference "New scientific achievements"*, Berlin, Germany, Mar 2, 2019. Hamburg, tredition GmbH, 2019. pp. 56–65. (in Rus.).

#### Reference

1. Pakulin, S. L. and Ananchenko, K.V. (2017), "The program of examination of veterans of martial arts and system medical control", *Proceedings of the XII international scientific and practical conference of students and young scientists "Scientific research in Ukraine and the world"* (November 10, 2017, Kramatorsk, Ukraine), Vinnitsa: LLC "Nilan-LTD", pp. 237-240.
2. Perebeynos, V.B. and Pakulin, S. L. (2017), "Interactive methods of influence in increase of efficiency of preparation of judoists-veterans", *Scientific journal of National pedagogical University named after N. P. Dragomanov. Series 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture "Physical culture and sport": collection of scientific works / under the editorship of A. V.*

Tymoshenko, Kiev: Publishing house of NPU named after N. P. Dragomanov, no. 1 (82)17, pp. 43-48.

3. Perebeynos, V.B. and Pakulin, S. L. (2017), "Improvement of training process of technical and tactical training of judoists-veterans", Scientific journal of National pedagogical University named after N. P. Dragomanov. Series 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture "Physical culture and sport": collection of scientific works / under the editorship of A. V. Tymoshenko, Kiev: Publishing house of NPU named after N. P. Dragomanov, no. 2(83)17, pp. 85-89.

4. Ananchenko, K. V., Khudolii, O. M. and Iermakov, S. S. (2015). "Factorial model of motor fitness of junior forms' boys", Journal of Physical Education and Sport, 15(3), pp. 585-591.

5. Makhankov, H.I., Pakulin, S. L., Ananchenko, K.V. and Perebeynos, V.B. (2017), "The performance of technical and tactical actions of athletes of judo of the highest qualification", Proceedings of IV International scientific conference "Discussion of problems related to the development of science in different countries", Dec 25, 2017, London, SI Universum, pp. 41-46. (in Rus.).

6. Pakulin, S. L., Ananchenko, K.V., Perebeynos, V.B. and Franken, P. (2017), "Improving the effectiveness of the training process and the improvement of technical and tactical preparation of judo masters", Proceedings of II International scientific conference "Innovations in science and technology", Oct 31, 2017, London, SI Universum, pp. 68-77. (in Rus.).

7. Perebeynos, V.B. and Pakulin, S. L. (2017), "Improvement of the pedagogical system of professional and personal development of athletes – veterans judo", Proceedings of IV International scientific conference "Perspective scientific research", Morrisville, Mar 30, 2017, Morrisville, Lulu Press., pp. 169-172. (in Ukr.).

8. Perebeynos, V.B. & Pakulin, S.L. (2019), "The optimal choice of the judo arsenal of shots, given the tactics of the enemy", Proceedings of II International scientific conference "New scientific achievements", Berlin, Germany, Mar 2, 2019. Hamburg, tredition GmbH, 2019. pp. 56-65. (in Rus.).

УДК 616-053.2-056.24:613.9-053.81.004.12]:316.3-044.347

**Приходько В.В.**

**доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки,  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро**

**Луковська О.Л.**

**кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри фізіології та спортивної медицини,  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро**

**Чернігівська С.А.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, лікар,  
ДУ «Український державний науково-дослідний інститут  
медико-соціальних проблем інвалідності МОЗ України», м. Дніпро**

## **ПІДВАЛИНИ РЕФОРМИ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У КОНТЕКСТІ ВИМОГ КОМПЕТЕНТІСНОГО ПІДХОДУ**

З огляду на визначальну роль фізичних вправ і фізичної культури особи, існує наукова проблема обґрунтування нових можливостей посилення ролі дисципліни «Фізичне виховання» у вирішенні гострих валеологічних проблем суспільства. Показано, що валеологія у бажаному її стані це комплексна дисципліна, направлена на збереження та укріплення здоров'я людини, яка має використовувати індивідуальні методи і технології задля досягнення і збереження здоров'я та вирішення проблем життєдіяльності. Будівництво здоров'я – це не перехід до практики самолікування, але відповідна цінностям особи бути здоровою і можливостям життя конкретної людини система її творчої діяльності по формуванню і підтримці оптимального рівня індивідуального здоров'я. Становлення особистості, яка самовизначилась до фізкультурної діяльності або ж будівництва власного здоров'я, яка відмовилась від звичної, поширеної пасивної позиції споживача медичних послуг, це важлива теоретична і практична проблема для сучасних систем освіти. Непрофесійна фізкультурна освіта, що розробляє технології становлення фізкультурно-діяльної особи і будівничого власного здоров'я як раз і повинна стати основою реформи дисципліни «Фізичне виховання».

**Ключові слова:** дисципліна «Фізичне виховання», реформа дисципліни «Фізичне виховання», здобувачі вищої освіти (студенти), креативна валеологія, непрофесійна фізкультурна освіта, педагогічні технології.

**Приходько Владимир Васильевич, Луковская Ольга Леоновна, Черниговская Светлана Анатольевна. Основы реформы дисциплины «Физическое воспитание» в контексте требований компетентностного подхода.** Качественные изменения в системе общественной жизни потребовали пересмотра представлений о примате профессионально-прикладной физической подготовки в общей системе подготовки выпускников высших учебных заведений к избранной трудовой деятельности, как это понималось во времена СССР. Появились представления о важности формирования мобильного специалиста с высоким уровнем умственной работоспособности и достаточным уровнем здоровья, готового за счет высокой степени адаптации периодически занимать различные профессиональные позиции, независимо от названия полученной специальности; который умеет быстро и результативно восстанавливать работоспособность. Учитывая определяющую роль физических упражнений и физической культуры личности в жизни человека, предстоит решить научную проблему обоснования новых возможностей усиления роли дисциплины «Физическое воспитание» в решении острых валеологических проблем общества. Показано, что валеология в желаемом для общества состоянии это комплексная дисциплина, направленная