

УДК 796.093.61/.62-053.66(043.3)

DOI: 10.36550/2415-7988-2021-1-192-36-40

**БУР'ЯНОВАТИЙ Олександр Миколайович** –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
старший викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури  
Центральноукраїнського державного педагогічного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9566-4250>

e-mail: shurik-b1976@meta.ua

## АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОМУ БАГАТОБОРСТВІ

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** У сучасній науці відбувається пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у навчальних закладах, що сприяє нормуванню рухової активності та зміцненню і збереженню здоров'я дітей. За останні роки в Україні активізується розгляд проблем щодо розробки методик занять багатоборствами з учнівською та студентською молоддю, а також основ формування нормативної бази багатоборства та удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз навчальної програми для федерації військово-спортивного багатоборства [7] дозволяє визначити причини неефективності її функціонування:

- занять у 10 років;
- застаріла методика підготовки юних бійців-багатоборців у порівнянні із іншими федераціями єдиноборств;
- науково початок необґрунтовані підходи до регламентації фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дітей;
- відсутність науково обґрунтованої системи нормативних оцінок фізичної підготовленості (не всі фізичні якості контролюються відповідно до вікових особливостей);
- слабка постановка педагогічного процесу, яка повинна створювати умови для розкриття і розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей дитини;
- низький рівень організаційної структури педагогічного управління, яка забезпечує координацію та взаємодію батьків, тренерського колективу, вчителів фізкультури (батьки повинні сприяти тренеру і направляти поведінку дитини).

**Мета статті** – визначення сучасного стану побудови структури та змісту фізичної підготовки на етапі початкової підготовки

юних бійців-багатоборців 6–8 років нами зроблена спроба проаналізувати діючу програму військово-спортивного багатоборства та порівняти її з аналогічними програмами у видах єдиноборств, на основі яких будується техніка все стилевого бою.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У процесі вирішення поставлених завдань застосовувалися педагогічні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, мережі «Internet», педагогічне спостереження. Результати аналізу нормативних документів програми ДЮСШ з єдиноборств виявили багато розбіжностей у змісті та у віці, з якого починають займатися єдиноборствами [5] (табл. 1).

Таблиця 1

### Послідовність навчання технічним прийомам в єдиноборствах та вік початку занять

Федерація ВСБ	Федерація спортивної боротьби	Федерація боксу	Федерація східних єдиноборств
<i>Вік початку занять</i>			
з 10 років	з 8–10	з 10–11	з 6–7
<i>Послідовність технічних прийомів при навчанні</i>			
Стійки та переміщення	Стійки, переміщення та групування	Стійки, переміщення	Стійки, переміщення та групування
Самострахування	Самострахування	–	Самострахування
Техніка ударів руками	Кидки	Техніка ударів руками	Техніка ударів руками
Техніка ударів ногами	Партер	Захисні дії корпусом	Техніка ударів ногами
Вправи для розвитку швидкості виконання ударів руками.	–	Вправи для розвитку швидкості виконання ударів руками.	–

Техніко-тактичні комбінації в атаці	Техніко-тактичні комбінації в атаці	Техніко-тактичні комбінації в атаці	–
Техніко-тактичні комбінації в захисті	Техніко-тактичні комбінації в захисті	Техніко-тактичні комбінації в захисті	–
Відпрацювання нанесення ударів ножем	–	–	–
Стрільба	–	–	–

Програма навчання з військово-спортивного багатоборства складається з 2-х розділів: 1-й – «Стрільба»; 2-й – «Всестильовий бій». Програма підготовки передбачає п'ять періодів (років) навчання і подальше самовдосконалення. Зміст першого періоду навчання:

1. Розвиток багато функціональних можливостей на основі різносторонньої фізичної підготовки, зміцнення здоров'я.
2. Розвиток необхідних умінь і навичок для подальшого навчання.
3. Вивчення основ техніки рукопашного бою.
4. Вивчення основ стрільби.
5. Психологічна підготовка.
6. Участь в змаганнях, підготовка до складання кваліфікаційних нормативів щодо присвоєння «синього» пояса.

Зміст другого періоду навчання:

1. Підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки.
2. Удосконалення ударної техніки рукопашного бою.
3. Вивчення основ кидкової техніки.
4. Вивчення основ стрільби, та учбових вправ.
5. Вироблення психологічної стійкості особистості.
6. Ознайомлення з основами законодавства України.
7. Участь в змаганнях, підготовка до складання кваліфікаційних нормативів щодо присвоєння «зеленого» пояса [7].

При такому підході до використання засобів єдиноборств переважна більшість дітей не спроможна проявити себе належним чином. В наслідок великого обсягу навчального матеріалу знижується щільність занять, проявляється відсутність індивідуального підходу, що призводить до низьких темпів навчання і малого рівня засвоєння технічних прийомів, зменшення змагальної практики, втрати інтересу до військово-спортивного багатоборства [1; 4].

Аналіз навчальної програми [7] федерації військово-спортивного багатоборства (ВСБ) свідчить, що документи

планування (табл. 2) вже не відповідають сучасній тенденції розвитку єдиноборств щодо зменшення віку дітей для початку занять.

Таблиця 2

**Розподіл обсягів компонентів підготовки в річному циклі, годин (за програмою федерації ВСБ) для першого та другого року навчання, груп початкової підготовки, для дітей 10 років**

Розділи підготовки	Всього годин
	за 1 та 2 рік
Теоретична	8
Загальна фізична	88
Спеціальна фізична	52
Технічна	116
Тактична	36
Інтегральна	24
Контрольні іспити тестування	8
Змагання	20
<b>Всього годин:</b>	<b>352</b>

У ході аналізу змісту навчальної програми для першого року навчання рекомендованої для ДЮСШ, виявлено, що відразу ставляться дуже складні завдання, зміст орієнтовано на оволодіння техніко-тактичними діями, що не відповідає загальним завданням ранньої спеціалізації, не враховано профілактичних заходів щодо запобігання порушень опорно-рухового апарату, не вказано ЧСС під час виконання вправ. Аналіз сучасних тенденцій розвитку єдиноборств, який стосується дитячо-юнацького спорту, свідчить про наявність напрямку до зменшення віку початку занять спортом для дітей [5].

Дослідження нормативно-документальних матеріалів ДЮСШ з військово-спортивного багатоборства виявило відсутність навчальної програми з розподілом навантаження на рік для дітей 6–8 років в Україні. Також виявлено, що існує методична література з рекомендаціями до навчання основним елементам єдиноборств, але регламентація для навантаження саме дітям 6–8 років не вказана. Враховуючи важливість цих робіт зазначимо, що основні їхні положення є загальнотеоретичним фундаментом, який необхідно використовувати в практичній роботі тренера, враховуючи специфіку виду спорту, вікові та індивідуальні особливості юних спортсменів [6; 7].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про наявність масиву знань щодо

розвитку специфічних для військово-спортивного багатоборства здібностей, але ця інформація не узагальнена і не розроблена для дітей 6-8 років, й не зрозумілим для тренерів залишається поєднання засобів щодо розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей, а також специфічних якостей протягом першого року навчання та в окремому занятті з військово-спортивного багатоборства [2; 3].

Практика спорту свідчить, що заняття єдиноборствами дітьми доцільно розпочинати у молодшому шкільному віці при умові розробленої та спланованої, належним чином, навчальної програми. Основними напрямками в організації роботи груп початкової підготовки для юних бійців-багатоборців має бути досягнення універсальності та різнобічності. Виходячи з цього на заняттях груп початкової підготовки повинні вирішуватись такі завдання:

- зміцнення здоров'я, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, різнобічна фізична підготовленість;

- виховання спеціальних якостей, необхідних для успішного оволодіння навичками військово-спортивного багатоборства (координація рухів, швидкість, гнучкість, спритність, здатність орієнтуватись у обставинах, що змінюються, швидкісно-силові);

- зміцнення опорно рухового апарату;
- навчання основам техніки стійок, пересувань, самострахуванні;

- початкове навчання діям у нападі та захисті;

- виконання нормативних вимог за видами підготовки; виховання навичок до змагальної діяльності. У відповідності з цими завданнями відбувається і розподіл навчального часу при розробці документа планування. Основна установка програми початкової підготовки – навчально-оздоровча [3; 4; 8].

**Висновки та перспективи подальших розвідок напряму.** Для визначення ефективності організації навчально-виховного процесу з дітьми 6–8 років, на основі діючої навчальної програми для військово-спортивного багатоборства у федерації, нами був проведений констатувальний експеримент. При розв'язанні завдань констатувального експерименту ми визначили рівні розвитку рухових якостей після першого та другого років занять військово-спортивним багатоборством на етапі початкової підготовки.

Фізична підготовленість дітей, що

займаються військово-спортивним багатоборством, повинна підпорядко-вуватись загальним біологічним закономірностям віку, статі й багато в чому залежать від природних даних та стану здоров'я. Показники фізичної підготовленості дітей, більшою мірою відображають вплив навчально-тренувального процесу на організм дітей. Таким чином, важливий постійний облік і вивчення результатів фізичної підготовленості юних бійців-багатоборців, на основі якого можна судити про ефективність навчально-тренувального процесу.

Аналіз статистичних даних та науково-методичної літератури засвідчив, що з кожним роком існує тенденція до зниження кількості дітей, що починають займатись військово-спортивним багатоборством; дозволив визначити спрямованість підготовки юних спортсменів, проте не дозволяє повною мірою визначити структуру та зміст фізичної підготовки дітей 6–8 років на етапі початкової підготовки в сучасних умовах ДЮСШ України.

Враховуючи все вище сказане, ми прийшли до висновку, що існуюча традиційна система підготовки у федерації військово-спортивного багатоборства, особливо на рівні районних федерацій, у такому вигляді, як є, не відповідає вимогам сучасності. Тому, зменшуючи віковий період початку підготовки з 10 до 6 років, ми по-перше – підтримуємо тенденцію до ранньої спортивної діяльності; по-друге – формуємо сучасну школу з виду спорту, охоплюючи усі вікові групи дітей, починаючи з молодшого шкільного віку; по-третє – зменшуємо ризик травматизму від сутичок на килимі, надаючи можливість юному спортсмену пройти гідну початкову підготовку з акцентом на фізичну підготовку, з поступовим ознайомленням із базовою технікою всестильового бою, і участь у змаганнях лише за версією «Б-1» (легкий контакт) у 6–7 років, та за версією «Б-2» (дозований контакт) у 8 років, що створює міцний фундамент для зростання майстерності в майбутньому.

Вивчення та аналіз сучасного стану практики підготовки юних спортсменів у військово-спортивному багатоборстві, яка містить у своїй програмі підготовки кілька розділів з прикладної підготовки і, зокрема, базовий розділ рукопашного бою «Всестильовий бій», що включає в себе елементи таких видів єдиноборств, як бокс (ударна техніка руками), карате (ударна техніка ногами), спортивна боротьба (кидкова техніка та партер) – дав нам можливість, на етапі початкової підготовки,

визначити спрямованість тренувального процесу, з акцентом на підготовку, характерну для єдиноборств.

На сьогодні існують фактори, які перешкоджають ефективній підготовці бійців-багатоборців: недосконала матеріальна база, недостатня кількість кваліфікованих кадрів (особливо на початковому етапі), неготовність фахівців до професійної діяльності, недостатня мотивація дітей до занять спортом, а найголовніше – це недосконалість сучасної навчальної програми ДЮСШ та брак методичного забезпечення.

У зв'язку з вищезазначеним, особливу актуальність сьогодні набувають дослідження спрямовані на наукове обґрунтування програми фізичної підготовки юних спортсменів-багатоборців 6–8 років, пошук інноваційних підходів до організації підготовки з перших років занять, що сприяло б підвищенню рівня фізичної підготовленості, функціональних систем, а також оптимізації адаптивних можливостей організму, що розвивається.

Проаналізовані нами нормативні документи, положення про дитячо-юнацькі спортивні школи, зазначимо, що мінімальний вік початку занять єдиноборством у ДЮСШ – є 8–10 років. Однак заняття з дітьми, спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовленості, з використанням елементів гімнастичних, акробатичних вправ та рухливих ігор – доречно у 6–8 років. Ефективність тренувальних занять та збереження здоров'я дитини можливі лише за умови раціональної побудови навчально-тренувального процесу.

Дослідження нормативних документів для ДЮСШ виявило відсутність навчальної програми з військово-спортивного багатоборства для юних спортсменів-багатоборців 6–8 років в Україні. Проте, сучасні федерації з єдиноборств залучають дітей до ранньої спеціалізації – зменшуючи вік дітей до початку занять єдиноборствами з 10–12 років до 6–8 років.

На наш погляд, проблема оптимальної побудови першого етапу багаторічної підготовки юних спортсменів-багатоборців 6–8 років полягає в тому, що у традиційній системі підготовки з військово-спортивного багатоборства науково-методичне обґрунтування підготовки юних багатоборців на етапі початкової підготовки недостатньо представлено у спеціальних виданнях. Також, наявна традиційна система підготовки у сучасному розвитку військово-спортивного багатоборства потребує

реформації, з урахуванням тенденцій сьогодення до омолодження у часі початку тренувань.

У зв'язку з цим особливою важливістю набуває розроблення тренувальних планів саме для юних спортсменів-багатоборців 6–8 років на етапі початкової підготовки.

#### СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бур'яноватий О. М. Структура та зміст фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6–8 років у групі початкової підготовки / О. М. Бур'яноватий // Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Збірник наукових праць, випуск 24. Кропивницький, 2018. С. 27–31.

2. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. Вид. 2-е перероб. і доп. К. : Освіта України, 2016. 464 с.

3. Воропай С. М., Бур'яноватий О. М. Визначення надійності побудови системи підготовки юних бійців-багатоборців 6–8 років у групі початкової підготовки / О. М. Бур'яноватий // The European scientific Community. Sciences of Europe, vol. 1, no. 1(1). Praha, 2016. P. 7–11.

4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 326 с.

5. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К, 2018. 32 с.

6. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з не олімпійських видів спорту» від 24.04.2014, № 1305.

7. Робоча програма федерації військово-спортивного багатоборства. X, 2019. 41 с.

8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посібник для студ. вищих навч. закладів. К. : Олімпійська література, 2001. 440 с.

#### REFERENCES

1. Buryanovaty, O. M. (2018). *Struktura ta zmist fizychnoyi pidhotovky yunykh biytsiv-bahatobortsiv 6-8 rokiv u hrupi pochatkovoyi pidhotovky*. [Structure and content of physical training of young fighter's multiathlonists 6-8 years in the group of initial training]. Kropyvnytskyi.

2. Volkov, L. V. (2016). *Teoriya ta metodyka dytyachoho ta yunats'koho sportu*. [Theory and methods of children's and youth sports]. Kyiv.

3. Voropay, S. M., Buryanovaty, O. M. (2016). *Vyznachennya nadiynosti pobudovy systemy pidhotovky yunykh biytsiv-bahatobortsiv 6-8 rokiv u hrupi pochatkovoyi pidhotovky*. [Determining the reliability of building a system of training young fighter's multiathlonists 6-8 years in the group of initial training]. Praha.

4. Moskalenko, N. V. (2007). *Fizychnye vykhovannya molodshykh shkolyariv*. [Physical education of junior schoolchildren]. Dnipropetrovsk.

5. *Navchal'na prohrama dlya dytyachyunoynats'kykh sportyvnykh shkil* (2018). [Curriculum for children and youth sports schools]. Kyiv.

6. *Nakaz Ministerstva molodi ta sportu*

Ukrayiny «Pro zatverdzhennya Kvalifikatsiynykh norm ta vumoh Yedynoyi sportyvnoyi klasyfikatsiyi Ukrayiny z ne olimpiys'kykh vydiv sportu» (2014). [Order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine «On approval of the Qualification Standards and Requirements of the Unified Sports Classification of Ukraine for non-Olympic sports»]. Kyiv.

7. Robocha prohrama federatsiyi viys'kovo-sportyvnoho bahatorstva (2019). [Working program of the federation of military-sports all-around]. Harkiv.

8. Sergienko, L. P. (2001). Testuvannya rukhovykh zdibnostey shkolyariv. [Testing of motor abilities of schoolchildren]. Kyiv.

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**БУР'ЯНОВАТИЙ Олександр Миколайович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри

фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

**Наукові інтереси:** початкова підготовка, спортивна адаптологія.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

**BURYANOVATYI Oleksander Mykolayovych** – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Senior Lecturer, Department of Physical Education and Health Physical Culture, Volodymyr Vynnychenko Centralukrainian State Pedagogical University.

**Circle of scientific interests:** initial training, sports adaptology.

Стаття надійшла до редакції 23.02.2021 р.

УДК 37.013.77:629.7

DOI: 10.36550/2415-7988-2021-1-192-40-48

**ГАЛІМСЬКА Інна Іванівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної і психофізіологічної підготовки Львотної академії Національного авіаційного університету  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3207-3525>  
e-mail: [volodymyrgalimskyi@gmail.com](mailto:volodymyrgalimskyi@gmail.com)

**ГАЛІМСЬКИЙ Володимир Олександрович** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної і психофізіологічної підготовки Львотної академії Національного авіаційного університету  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5532-9036>  
e-mail: [volodymyrgalimskyi@gmail.com](mailto:volodymyrgalimskyi@gmail.com)

### КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АвіАЦІЙНИХ ФАХІВЦІВ

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** Сучасні трансформаційні процеси, що відбуваються в усіх сферах суспільного життя, зумовлюють постійне зростання вимог до забезпечення якості професійної підготовки майбутніх фахівців. Відповідно актуальним завданням вищої освіти стає формування фахівців нової формації – з високим рівнем компетентності, конкурентоспроможності на ринку праці, соціальної мобільності, духовної культури та відповідальності за прийняті професійні рішення.

Повною мірою це стосується й проблеми підготовки фахівців цивільної авіації, здатних до виконання професійної діяльності в сучасних умовах зростання технічної оснащеності та інформаційної насиченості праці, збільшення швидкості обробки інформації, необхідності прийняття рішень і виконання дій у нестандартних ситуаціях,

вміння ставити і вирішувати неординарні практичні завдання. Такі умови діяльності висувають суттєві вимоги до фізичних, психологічних і психофізично значущих якостей особистості сучасного авіаційного фахівця та до його компетентності. У цьому контексті фізичне виховання розглядається як важливий системоутворюючий фактор наукової організації процесу професійної підготовки майбутніх фахівців цивільної авіації. Брак належної загальної та спеціальної фізичної підготовки призводить до різкого зниження їхньої працездатності, погіршення стану здоров'я і, як наслідок, ранньої професійної дискваліфікації.

Забезпечення безпеки польотів під час стрімкого розвитку та вдосконалення авіаційного транспорту, вимагає від авіафахівців сформовану на високому рівні професійну компетентність. Тому підготовка майбутніх авіафахівців, за яку відповідають