

7. Райкова Е. Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания представителей помогающих профессий / Е. Ю. Райкова // Молодой ученый. – 2011. – №5. Т.2. – С. 92–97.
8. Пересадин Н. А. Реабилитология. Стратегия и тактика эффективного восстановления здоровья : монография. / Н. А. Пересадин, Т. В. Дьяченко – Луганск, 2004.
9. Яценко Т. Глибина психокорекція та упередження психічного вигорання. Частина 2. / Т. Яценко, Б. Іваненко, І. Євтушенко – К. : Главник, 2008. – С. 10–13.
10. <http://psylist.net/praktikum/00218.htm>.
11. www.info-library.com.ua/books-text-7610.html.
12. http://www.physrehab.org.ua/tl_files/Docs/Kvalificaciyna_harakterystyka.pdf.
13. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-%D0%BF>.

References:

1. Borysova M. V. (2011) “Basic directions of prevention and correction of professional burnout”, M. V. Borysova, N. P. Ansymova, Yaroslavskiy pedahohycheskyi vestnyk, № 2. pp. 212–215.
2. Vodopianova N. (2008), *Burnout syndrome: diagnosis and prevention*. N. Vodopianova, E. Starchenkova – SPb. : Pyter, pp. 336.
3. Mytskevych M. A. “Emotional burnout” : basic scientific approaches and theories. <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2012/thesis/s033/s033-007.pdf>.
4. Mishchenko M. S. “The phenomenon of emotional burnout of a person theoretical analysis of the problem”, <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/418/1/>
5. Poliakova O. B. (2008) *Psychohygiene and prevention of professional deformations of the person*. NOU VPO Moskovskiy psykholoho-sotsyalnyi ynstitut, pp. 304.
6. A. V. Floboim. (2011), *Occupational diseases and their prevention* Shk. Svit, pp. 104.
7. Raikova E. Yu. (2011) “Therapy and prophylaxis of professional burnout of representatives of helping professions” E. Yu. Raikova, Molodoi uchenyyi, №5, pp. 92-97.
8. Peresadyn N. A. (2004), *Rehabilitation. Strategy and tactics of effective recovery of health: a monograph*. Lugansk.
9. Iatsenko T. (2008), “Deep psychocorrection and prevention of mental burnout”. Chastyna 2, T. Yatsenko, B. Ivanenko, I. Yevtushenko – K. : Hlavnyk, pp. 10–13.
10. <http://psylist.net/praktikum/00218.htm>.
11. www.info-library.com.ua/books-text-7610.html.
12. http://www.physrehab.org.ua/tl_files/Docs/Kvalificaciyna_harakterystyka.pdf.
13. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-%D0%BF>.

УДК 796.015.3: 796.42-056.29

Віктор Деркач, Геннадій Єдинак, Михайло Гуска

ПЕРІОДИЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ІЗ ПОРУШЕНИМИ ФУНКЦІЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

На теоретичному рівні визначали подібні тенденції та особливості у періодизації спортивного тренування легкоатлетів із порушеннями опорно-рухового апарату, які є членами паралімпійської збірної України, та легкоатлетів високої кваліфікації, але без обмежених функцій. Було проаналізовано понад 80 літературних джерел, що дозволило встановити таке. На сучасному етапі недостатньо розроблена періодизація спортивного тренування легкоатлетів із порушеннями опорно-рухового апарату, як багаторічного процесу їх підготовки. Водночас, практично не розроблена періодизація етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, зокрема безпосередньої підготовки до основних змагань. Щодо першого зазначеного випадку, то тут періодизацію доцільно здійснювати, враховуючи положення класичної теорії періодизації. На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей періодизацію доцільно здійснювати, враховуючи зазначену теорію, але адаптовану виходячи з кваліфікації та особливостей захворювання спортсмена. Деякими чинниками, які зумовлюють розбіжність засобів підготовки легкоатлетів із порушеннями опорно-рухового апарату та без обмежених функцій є: підвищена увага до психологічної підготовки перших; їх інклюзивне навчання; індивідуалізація програм спортивного тренування вже на першій стадії підготовки. У зв'язку з одержаними даними подальші дослідження на теоретичному рівні повинні стосуватися аналізу і систематизації інформації провідних тренерів, що пов'язана з підготовкою легкоатлетів-паралімпійців до основних змагань.

Ключові слова: спорт, паралімпійці, періодизація, тренування, особливості.

To the question of periodization and the staff of preparing of track team with violation of motor organs in the sphere of the theory of sporting training. The tendency and differences in periodization of sporting training of team without limited needs were determined on the theoretical level. More than 80 sources have been analyzed. Despite of the high level of question of periodization of preparing well qualified sportsmen including trackmen the periodization of sporting training of trackmen with violation of motor organs as multiyear process of their preparing and the period of maximum realization of individual possibilities especially during the preparation to the main competitions is developed deficiently in the modern period. It has been established that periodization of sporting training may be fulfilled using the classical theory on the maximum realization of individual possibilities but adapted to the periods of sportsmen carrier and some elaborations which were conditioned by the peculiarities of illness of researching group. The main factors which determine the difference of preparing sourced between researching group and healthy sportsmen have been elicited. It is necessary to pay attention to psychologic preparing, to spend united training, and to fulfill the individualization of programs of sporting trainings during the first period of preparing.

Keywords: sport, paralympic, periodization, training, peculiarities.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. На сучасному етапі стан вивчення питання періодизації і змісту підготовки висококваліфікованих спортсменів, у тому числі легкоатлетів, знаходиться на досить високому рівні [1; 5; 7; 10; 11; 16]. Певним прогресом відзначається також розв'язання проблеми формування змісту рухової діяльності осіб із обмеженими функціями, в якій спорт є одним із засобів фізичного виховання [2; 4; 12–14; 18]. Водночас відзначаємо прогрес у визначенні засадничих положень, підходів до формування змісту спортивної підготовки осіб із обмеженими функціями внаслідок певного захворювання, передусім на етапі базової підготовки [8; 15; 17; 19; 21]. Водночас, практично відсутня інформація про періодизацію спортивного тренування легкоатлетів з порушеними функціями внаслідок захворювання опорно-рухового апарату, які мають різну спортивну кваліфікацію [20]. Стосовно висококваліфікованих легкоатлетів, то тут інформація також є фрагментарною та поодинокую [3; 9].

Усе зазначене засвідчує необхідність проведення подальших досліджень, спрямованих на обґрунтування періодизації та змісту підготовки легкоатлетів із порушеними функціями опорно-рухового апарату (ПФОРА), які входять до складу національної паралімпійської збірної, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Мета дослідження – виявити схожі тенденції та особливості у періодизації спортивного тренування легкоатлетів із порушеннями опорно-рухового апарату, які є членами паралімпійської збірної України, та легкоатлетів високої кваліфікації, але без порушених функцій, для оптимізації моделі такої періодизації.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження використовували адекватні методи дослідження, що належали до загальнонаукових, а саме аналіз, систематизацію, узагальнення. Організація дослідження передбачала загальноприйнятні на цьому етапі дії суб'єкта дослідження [6].

Результати дослідження. На кожних Паралімпійських іграх збільшується кількість медалей різного гатунку, здобутих українськими легкоатлетами. Так від початку участі й дотепер кількість здобутих медалей становила: 1996 рік – по одній золотій, срібній і бронзовій; 2000 рік – відповідно одна, 14 та 10; 2004 рік – 9, 4, 8; 2008 рік – 12, 8, 9; 2012 рік – 15, 11, 14 [9]. Зазначене свідчить про наявність резервів, реалізація яких сприятиме досягненню більш високих результатів. У зв'язку з останнім надважливим є узагальнення і систематизація даних щодо організації, змісту підготовки таких спортсменів до змагань у підготовчому періоді.

Одним із перших кроків у розв'язанні порушеної проблеми є виокремлення основ підготовки легкоатлетів із ПФОРА, використовуючи інформацію загальної теорії спортивного тренування спортсменів без порушених функцій (БПФ). Для останніх

модель підготовки свідчить, що вона відзначається мегаструктурою, тобто структурою багаторічної підготовки та її етапів, чотирирічних олімпійських циклів [5; 16; 17]. Мегаструктура передбачає стадію становлення вищої спортивної майстерності та стадію її розвитку й реалізації. Тривалість першої стадії становить, зазвичай, від 7–8 до 10–12 років, другої – від 2–3 до 10–15. При цьому друга стадія передбачає декілька етапів, зокрема: максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень.

Аналіз інформації, наявної в спеціальній літературі з адаптивного спорту [3; 8; 15; 19; 21], свідчить, що структура багаторічної підготовки спортсменів із ПФОРА передбачає такі етапи: корекційно-оздоровчий з елементами легкої атлетики й інших видів спорту; початкової підготовки без чіткої спеціалізації; навчально-тренувальний; спортивного вдосконалення; вищої спортивної майстерності. Порівнюючи такі складові відзначаємо наявність спільного, а саме однакового етапу, – максимальної реалізації індивідуальних можливостей як спортсменів БПФ, так із ПФОРА.

На такому етапі основне завдання – подальше покращення спортивних результатів [5]. Особливостями етапу є максимальні для певного спортсмена тренувальні навантаження, яких досягають, переважно за рахунок засобів спеціальної спрямованості. У подальшому сумарний обсяг навантажень, здебільшого залишається на досягнутому рівні, а головним тут є пошук прихованих резервів підвищення певних сторін підготовленості спортсмена та забезпеченні їх реалізації у змагальній діяльності [10]. Зокрема необхідно акцентувати увагу на фізичній підготовленості [19]. Водночас зазначається, що пріоритетним є пошук резервів у психологічній, тактичній підготовленості та формуванні найбільш ефективної моделі змагальної діяльності, що спирається на індивідуальність спортсмена і провідні сторони його підготовленості [9].

У загальній теорії спортивного тренування під час виокремлення кожного етапу багаторічної підготовки спортсменів БПФ, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей значною мірою співпадають з метою і завданнями для спортсменів із ПФОРА. Водночас цей етап, на нашу думку, відзначатиметься певною розбіжністю в зв'язку з притаманними спортсменам із ПФОРА особливостями, що відображені у чинній класифікації нозологічних груп і класів. У легкоатлетів із ПФОРА – це спортсмени з ампутаціями та прирівнюваними до них ураженнями (група передбачає 8 класів); спортсмени з церебральним паралічем та прирівнюваними до них ураженнями (8 класів); спортсмени зі спинальними порушеннями та прирівнюваними до них ураженнями (8) [15]. Щодо можливих розбіжностей, то вони пов'язані, насамперед із: дещо відмінною тривалістю зазначеного періоду (ймовірніше меншою, ніж у спортсменів БПФ); більшою ефективністю стратегії періодизації етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, що передбачає вищезазначені особливості.

Отже, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей основою періодизації спортивного тренування висококваліфікованих легкоатлетів із ПФОРА може бути класична теорія, але з уточненнями щодо особливостей захворювання у представників кожної нозологічної групи.

Сьогодні періодизація зазначеного етапу у легкоатлетів БПФ представлена декількома стратегіями. Кожна з них значною мірою гарантує досягнення стану найвищої готовності спортсмена до основних змагань. При цьому, перша стратегія використовує одно-, дво- і трициклові (кількість макроциклів) моделі, тоді як друга – багатоциклові (зазвичай 4–7) [7; 11].

Деякі дослідники [5] зазначають, що в рік проведення Олімпійських ігор доцільно використовувати першу стратегію, в інші роки – другу. Водночас відзначаємо, що першу стратегію конкретизує інформація Американської асоціації тренерів з плавання,

необхідність врахування якої в нашому випадку зумовлена таким: значною перевагою американських пловців на світовій арені впродовж 1992–2013 років; легка атлетика, як і плавання, належить до індивідуальних видів, а за біомеханічною будовою змагальних вправ плавання і більшість дисциплін першої (ураховуючи різноманіття бігових дистанцій для спортсменів із ПФОРА) є циклічними. У зв'язку із зазначеним, доцільно враховувати таку інформацію [9]: найбільш ефективна на сучасному етапі – одноциклова модель періодизації, яка передбачає тривалий підготовчий період (8 місяців), який складається із загального та спеціально-підготовчого, а також змагальний і перехідний періоди. Надзвичайно важливим у зазначеному є знаходження в повній відповідності з традиційною теорією періодизації основних принципів та біологічних передумов моделі [5]. Щодо оптимального обсягу роботи впродовж одного року, то це 1400–1500 годин, а співвідношення загальної, допоміжної і спеціальної підготовки – відповідно 12, 23 і 65% [1].

Крім цього зазначається [17], що в обох стратегіях визначені на один рік обсяги роботи можуть бути неоднаковими: наведений обсяг спортсмени можуть виконувати при кількості тренувальних занять в ударних мікроциклах до 12–15 і їх загальній кількості до 600–700; в інші роки навантаження може бути знижене до 900–1000 годин, 8–10 занять в ударних мікроциклах і 350–400 таких занять протягом року. Акцент у цьому випадку роблять на якісні характеристики тренувальної роботи, особливо на виконанні вправ з високою інтенсивністю в умовах повного відновлення після попереднього навантаження.

Аналіз рекомендацій відділу розвитку Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій (IAAF) щодо періодизації засвідчив, що її основою є класична теорія, але адаптована до різних етапів кар'єрних досягнень легкоатлетів високої кваліфікації. Зокрема у рекомендованих моделях періодизації (цит. за [5]) структура і зміст підготовки протягом одного року, окремих макро- і мезоциклів є класичними, адже передбачають: підготовчий період (містить загальний і спеціально-підготовчий етапи); змагальний період (складається з етапу ранніх та головних змагань); перехідний період. Особливість полягає у пріоритеті певної кількості циклів, що залежить від віку спортсмена і його знаходження на одному з етапів другої стадії. Так на етапі підготовки до реалізації найвищих досягнень упродовж одного року використовують одно-, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей – двоциклову моделі, на етапі збереження досягнень – моделі з трьох-п'яти циклів.

Орієнтовний зміст і структура підготовки легкоатлетів під час безпосередньої підготовки до стартів Олімпіади, що розпочинається за один рік до їх початку, згідно вищезазначених рекомендацій передбачає таке. Підготовку спрямовують на досягнення найвищого рівня готовності спортсмена до старту на змаганнях, яку забезпечують збереженням базових компонентів підготовленості при максимально можливому підвищенні рівня спеціальних якостей спортсмена та забезпеченні повноцінного відновлення. Структура та зміст ураховують як основні принципи побудови макроциклу, так і специфічні положення, зумовлені поставленим завданням. Так структура представлена 4-ма мезоциклами: базовим, тривалість якого становить 14 днів, а обсяг роботи – 70–75 годин; спеціально-підготовчим (21 день та 95–105 годин); передзмагальним (14 днів, 40–45 годин); змагальним (13 днів, 30–35 годин).

У свою чергу структурою базового мезоциклу визначено два, (тривалістю по одному тижню) ударних мікроцикли, що передбачають: перший – виконання обсягу роботи на рівні 30–32 години при величині навантаження 80% від максимуму; другий – 34–36 годин та 100%. При цьому, принципова особливість такого нетривалого мезоциклу – базова спрямованість із таким обсягом засобів: на загальну підготовку –

60–70% від усього запланованого обсягу задля збереження досягнутого під час попередніх тренувань функціонального фундаменту; на спеціальну підготовку – 10 %; на рекреацію і відновлення – решту 20–30 %.

Спеціально-підготовчий мезоцикл передбачає три ударних мікроцикли, кожний триває один тиждень і має такі параметри: перший – обсяг роботи становить 24–26 годин при величині навантаження 80 % від максимуму; другий і третій – по 28–30 годин та 100%. Головна особливість мезоциклу – різке збільшення обсягу спеціальної підготовки у напрямі максимального наближення виконуваної роботи до вимог змагальної діяльності. Іншими словами, тут використовують граничні навантаження спеціальної спрямованості, які перевищують такі, що виконувалися спортсменом раніше, а також додатково деякі зовнішні чинники, – умови середньо- чи високогірської місцевості тощо. Основними завданнями мезоциклу є: максимальне збільшення швидкісних параметрів роботи, розвиток швидкісної і спеціальної витривалості, різноманітна інтегральна підготовка при моделюванні окремих елементів змагальної діяльності. Обсяг засобів, що забезпечує вирішення цих завдань, повинен становити, щонайменше 60% від загального; на базову підготовку планують 15 %, на рекреацію і відновлення – решту 25 % визначених засобів.

Передзмагальний мезоцикл складається з двох мікроциклів, кожний тривалістю один тиждень і такими параметрами: перший – відновлювальний, обсяг роботи на рівні 16–18 годин, величина навантаження 30% від максимальної; другий – підвідний, обсяг роботи 18–20 годин, величина навантаження 40–45% від максимальної. Головна особливість мезоциклу – повноцінне відновлення фізичних і психічних кондицій після граничних навантажень попереднього мезоциклу. Одним із напрямів досягнення цього – використання невеликих обсягів навантажень спеціальної спрямованості для вдосконалення техніко-тактичних дій і функціональних реакцій, що необхідні для демонстрації найвищих результатів у майбутній змагальній діяльності. Іншими завданнями, для вирішення яких використовують більшість загального обсягу засобів, є: рекреація і відновлення, формування оптимального добового режиму рухової діяльності й відпочинку, психологічна підготовка [3].

Структуру змагального мезоциклу визначає кількість і час конкретних старів під час змагань. Головна особливість – зміст роботи передбачає комплекс заходів. Зокрема, це осмислення техніко-тактичних дій, реалізація яких сприятиме оптимальній (виходячи з особливостей наявної змагальної ситуації) організації ведення спортивної боротьби під час певного старту. Психологічне налаштування на такі старти, передусім у напрямі формування впевненості спортсмена у власній готовності продемонструвати найвищий результат. Водночас важливими є: формування оптимального добового ритму рухової і вегетативної функцій; профілактика травм і захворювань, повноцінне відновлення; ефективна розминка до початку старту.

Відзначаємо відсутність у передзмагальному мезоциклі чітко визначених обсягів роботи та величин навантажень, що забезпечують успішне вирішення поставлених завдань під час спеціальної, базової підготовки, рекреації і відновлення. Одна з причин цього може полягати у виключній зумовленості цих параметрів індивідуальними особливостями спортсмена, передусім пов'язаними з досягнутими на даний момент кондиціями, що розглядаються з позиції “слабкі–сильні” сторони його готовності до демонстрації найвищих результатів під час змагання, до якого здійснюється підготовка.

Інша відмінність параметрів фізичної і психологічної підготовки у спортсменів із ПФОРА та БПФ пов'язана з тим, що вже на першій стадії (етап базової підготовки) у тренувальних програмах юних спортсменів із ПФОРА важливе місце посідають засоби

управління їх поведінкою [21]. Тобто, вирішується комплекс завдань психологічного змісту, тоді як у юних легкоатлетів без БПФ вони практично відсутні [1; 7; 11].

Ще одна відмінність полягає у використанні спортсменами з ПФОРА на етапах підготовки вправ, що сприяють корекції функцій, обмеження вияву яких спричинено захворюванням. Водночас, важливими чинниками, що визначають розбіжність засобів підготовки спортсменів із ПФОРА та БПФ, але є надзвичайно важливим для перших: спільна тренувальна діяльність (інклюзивне навчання); індивідуалізація програм спортивного тренування, починаючи вже з першої стадії підготовки. Так, проведення спільних із спортсменами БПФ тренувань зумовлена комплексом доведених практикою і науковими дослідженнями причин. Найважливішими є створення стимулювальної і мотиваційної атмосфери та наявність взірця (моделі), що також є стимулом для подальшого розвитку можливостей [4; 14; 19; 21].

Що стосується індивідуалізації програм спортивного тренування, то використання їх уже на першій стадії підготовки юних спортсменів із ПФОРА значною мірою зумовлене тим, що кожне захворювання накладає свій певний відбиток на процеси росту і розвитку організму юного спортсмена [2]. У зв'язку з цим виникають обмеження в розвитку певних функцій [12; 13]. Але їх можна компенсувати високим розвитком інших функцій [19]. У зв'язку з цим уже на початку багаторічної підготовки необхідно враховувати особливості розвитку систем організму

Саме тому виникає необхідність Конкретизуючи зазначене необхідно відмітити, що індивідуалізація вже з самого початку закладена у зміст підготовки спортсменів із ОП узагалі та легкоатлетів із ПОРА зокрема: чинним поділом спортсменів на нозологічні групи; виокремленням у кожній такій групі класів, основу яких становлять саме наявні у спортсменів обмеження.

Висновки:

1. Багаторічний процес спортивного тренування легкоатлетів із порушеними функціями опорно-рухового апарату може здійснюватися за моделлю, розробленою для спортсменів без порушених функцій, тобто класична, але з визначеними корективами.

2. Ефективною на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей є періодизація спортивного тренування висококваліфікованих легкоатлетів із порушеними функціями опорно-рухового апарату, основу якої становить класична модель, але адаптована з урахуванням досягнень та з уточненнями, що зумовлені особливостями захворювання відповідно до існуючих нозологічних груп.

3. Чинниками, що визначають відмінність засобів підготовки є: значно більша увага до психологічної підготовки легкоатлетів із порушеними функціями опорно-рухового апарату, порівняно з без порушених функцій, використання першими інклюзивного навчання й індивідуальних програм, починаючи з першої стадії багаторічної підготовки.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на конкретизацію змісту фізичної підготовки легкоатлетів-паралімпійців із порушеними функціями опорно-рухового апарату під час їх безпосередньої підготовки до основних змагань. Основу такого змісту повинні становити концептуальні ідеї і положення, що використовуються сучасною теорією спортивного тренування легкоатлетів без порушених функцій.

1. Бондарчук А. П. Періодизація спортивної тренування : монографія / Бондарчук А. П. – К. : Олімп. літ., 2005. – 304 с.
2. Деркач В. М. Фізичне виховання дітей з ураженням опорно-рухового апарату : підручник [для студентів ВНЗ 1–4 рівнів акредитації] / Деркач В. М., Єдинак Г. А. – Миколаїв : Іліон, 2015. – 240 с.
3. Деркач В. Управління тренувальним процесом легкоатлетів-паралімпійців у змагальному періоді / Деркач В., Єдинак Г., Мицкан Б. // Вісник Прикарпатського у-ту. Серія: Фізична культура. – 2016. Вип. 24. – С. 10–16.

4. Єдинак Г. А. Технологія використання засобів фізичної культури в руховій діяльності дітей з церебральним паралічем у спеціальних навчальних закладах : метод. реком. / Єдинак Г. А. – Кам'янець-Подільський : ПП Мошак М. І., 2007. – 89 с.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / Платонов В. Н. – К. : Олімп. літ., 2013. – 624 с.
6. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. – 2-е вид. стеротип. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. – 280 с.
7. Bompa, T., Haff, G. G.. (2009). *Periodization: theory and methodology of training*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
8. DePauw, K. P., Gavron, S. J. (2005). *Disability and sport*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
9. Derkach, V. N., Iedynak, G. A. (2014). On the question of periodization training content and paralympic athletes with disorders of the musculoskeletal system in the light of the general theory of sports training. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 5, 13–18. doi:10.6084/m9.figshare.971026.
10. Dick, F. W. (2007). *Sports training principles*. 5th ed. London: A & C Black.
11. Fleck, S. (2004). *Designing resistance training program*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
12. Iedynak, G. A. (2005a), "The age dynamics of some indicators of the physical condition of students with limited functions in the conditions of traditionally organized physical activity", *Young sports science of Ukraine*, 9 (2), pp. 161–166.
13. Iedynak, G. A. (2005b), The age dynamics of some indicators of the physical condition of boys with limited functions in conditions of traditionally organized physical activity, *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport*, 3, 11–18.
14. Iedynak, G. A., Mytskan, B. M. and Galamanjuk, L. L. (2011). Theoretical and methodical foundations of motor activity of children with cerebral palsy in physical education, *Newsletter of Precarpathian University. Phys. culture*, 13, 53–62.
15. International Paralympic Committee. *IPC handbook* (2003). Bonn, Germany: Authorized.
16. Issurin, V. B., Yessis, M. (2008). *Block periodization: breakthrough in sport training*. Michigan: Ultimate athlete concepts.
17. Mujika, I. (2009). *Tapering and peaking for optimal performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
18. Priego Quesada, J. I., Lucas-Cuevas, A. G., Llana-Belloch, S., Pérez-Soriano, P. (2014). Effects of exercise in people with cerebral palsy. *Journal of Physical Education and Sport*, 14 (1), 36–41. doi: 10.7752/jpes.2014.01006
19. Sherrill, C. (2004). *Adapted physical education, recreation, and sport: cross disciplinary and lifespan*, 6th ed. Boston: McGraw Higher Education.
20. *Training and Coaching the Paralympic Athlete* (2017). Edited Yves C. Vanlandewijck, Walter R. Thompson. London: John Wiley & Sons.
21. Winnick, J. P. (2004), *Adapted physical education and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

References:

1. Bondarchuk A. P. (2005) "Periodization of sports training: a monograph". Kyiv: Olimp. lit., 2005. pp. 304.
2. Derkach V. M., Yedynak H. A. (2015) "Physical education of children with lesion of musculoskeletal system", *Mykolaiv : Ilion*, pp. 240.
3. Derkach V., Yedynak H., Mytskan B. (2016) "Management of the paralympic athlete training process during the competition period". *Visnyk Prykarpatskoho u-tu. Seriiia: Fizychna kultura*. Vypusk 24, pp. 10–16.
4. Yedynak H. A. (2007) "Technology of using physical culture means in motor activity of children with cerebral palsy in special educational institutions", *metod. rekom. Kamianets-Podilskyi: PP Moshak M. I.*, pp. 89.
5. Platonov V. N. (2013) "Periodic exercise training. General theory and its practical application" Kyiv: Olimp. lit., pp. 624.
6. Shyian B. M., Yedynak H. A., Petryshyn Yu. V. (2013) "Scientific research in physical education and sports", *navch. posib. 2-e vyd. cterotyp. Kamianets-Podilskyi: Ruta*, pp. 280.
7. Bompa, T., Haff, G. G.. (2009). *Periodization: theory and methodology of training*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
8. DePauw, K. P., Gavron, S. J. (2005). *Disability and sport*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
9. Derkach, V. N., Iedynak, G. A. (2014). On the question of periodization training content and paralympic athletes with disorders of the musculoskeletal system in the light of the general theory of sports training. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 5, 13–18. doi:10.6084/m9.figshare.971026.

10. Dick, F. W. (2007). *Sports training principles*. 5th ed. London: A & C Black.
11. Fleck, S. (2004). *Designing resistance training program*. 3^d ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
12. Iedynak, G. A. (2005a), "The age dynamics of some indicators of the physical condition of students with limited functions in the conditions of traditionally organized physical activity", *Young sports science of Ukraine*, 9 (2), pp. 161–166.
13. Iedynak, G. A. (2005b), The age dynamics of some indicators of the physical condition of boys with limited functions in conditions of traditionally organized physical activity, *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport*, 3, 11–18.
14. Iedynak, G. A., Mytskan, B. M. and Galamanjuk, L. L. (2011). Theoretical and methodical foundations of motor activity of children with cerebral palsy in physical education, *Newsletter of Precarpathian University. Phys. culture*, 13, 53–62.
15. *International Paralympic Committee. IPC handbook* (2003). Bonn, Germany: Authorized.
16. Issurin, V. B., Yessis, M. (2008). *Block periodization: breakthrough in sport training*. Michigan: Ultimate athlete concepts.
17. Mujika, I. (2009). *Tapering and peaking for optimal performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
18. Priego Quesada, J. I., Lucas-Cuevas, A. G., Llana-Belloch, S., Pérez-Soriano, P. (2014). Effects of exercise in people with cerebral palsy. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 36–41. doi: 10.7752/jpes.2014.01006.
19. Sherrill, C. (2004). *Adapted physical education, recreation, and sport: cross disciplinary and lifespan*, 6th ed. Boston: McGraw Higher Education.
20. *Training and Coaching the Paralympic Athlete* (2017). Edited Yves C. Vanlandewijck, Walter R. Thompson. London: John Wiley & Sons.
21. Winnick, J. P. (2004). *Adapted physical education and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

УДК 378.635.5: 355.233.22-055.2

Віктор Добровольський

ОБГРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Метою дослідження було обґрунтувати та розробити програму фізичної підготовки для курсантів-жінок у вищих військових навчальних закладах. Для виконання даної мети було застосовано наступні методи: аналіз літературних джерел та наукових досліджень, синтез та обґрунтування наукових досліджень. Особливістю авторської програми є чіткий розподіл завдань, які покладаються на форми фізичної підготовки в рамках завдань професійного навчання курсантів-жінок. Зміст, навантаження та завдання фізичної підготовки розділено на три етапи: етап адаптації (I-II курси), етап професійно-прикладної фізичної підготовки (III-IV курси), етап вдосконалення функціональної підготовленості. За результатами впровадження авторської програми фізичної підготовки ми очікуємо такі результати: удосконалення загальної витривалості; покращення показників функціонального стану; зміцнення соматичного здоров'я; набуття методичних знань та опанування навичок в організації самостійних занять фізичними вправами.

Ключові слова: фізична підготовка, курсант, жінка, етап, програма, удосконалення.

The aim of the study was to substantiate and develop a program of physical training for female cadets in higher military educational institutions. To accomplish this goal, the following methods were used: analysis of literary sources and scientific research, synthesis and substantiation of scientific research. The specific feature of the author's program is a clear division of tasks, which rely on forms of physical training within the tasks of professional training of female students. The content, activity load and tasks of physical training are divided into three stages: the stage of adaptation (I-II years of study), the stage of professional-applied physical training (III-IV years), the stage of improvement of functional readiness. As a result of implementation of the author's program of physical training we expect the following results: improvement of overall endurance; improvement of functional state indicators; strengthening of somatic health; acquisition of methodological knowledge and skills in organization of self-training and performing physical exercises.

Keywords: physical training, cadet, woman, female cadet, stage, program, improvement.