

## ПРОЦЕС СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОЇ ГАЛУЗІ

*Процес силової підготовки спрямований на розвиток різноманітних силових якостей, збільшення активної м'язової маси, зміцнення сполучної та кісткової тканини, поліпшення будови тіла морського фахівця.*

**Ключові слова:** *техніка, тактика, якості, м'язи.*

*The process of strength training is aimed at developing a variety of strength qualities, increasing active muscle mass, strengthening connective and bone tissue, improving the body structure of a marine specialist.*

**Keywords:** *technique, tactics, qualities, muscles.*

За останній час спостерігається значний зріст вимог до підготовки фахівців морської галузі [1,5,12,13,14]. Важливого значення набуває професійно – прикладна фізична підготовка [4,7,8,9], психологічна готовність морських фахівців до тренувань та змагань [2,3,6,10,11], тренування з різних видів спорту [19,20,21,22,23], суддівство змагань [24], профілактика травматизму [18] та інформаційне забезпечення тренувального процесу [15,16,17].

Паралельно із розвитком сили створюються передумови для підвищення рівня швидкісних якостей, гнучкості, координаційних здібностей.

Важливим аспектом силової підготовки є і поліпшення здатності морських фахівців до реалізації силових якостей в умовах тренувальної змагальної діяльності конкретного виду спорту, що вимагає оптимального взаємозв'язку між силою і спортивною технікою та тактикою, діяльності вегетативних систем, іншими руховими якостями.

Ефективність процесу силової підготовки багато в чому залежить від технічного устаткування тренувального процесу. Протягом останніх років у системі силової підготовки морських фахівців широко використовуються різноманітні тренажерні пристрої, що значно збільшило арсенал засобів розвитку силових якостей.

При використанні силових тренажерів керуються такими факторами:

- можливістю дотримуватися найефективніших вимог до розвитку того чи іншого виду спорту;
- підвищення ефективності управління процесом силової підготовки і контролю за ним;
- можливістю реалізації принципу поєднання при розвитку силових та інших рухових якостей і становлення технічної майстерності;
- можливістю вибірного впливу не лише на конкретну групу м'язів, але й на окремі м'язи та інші складові.

Під силою слід розуміти здатність морського фахівця переборювати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів.

Сила може проявлятися в ізометричному (статичному) режимі роботи м'язів, коли, напружуючись вони не змінюють своєї довжини, і в ізотонічному (динамічному) режимі, коли при напруженні довжина м'яза змінюється.

В ізотонічному режимі виділяють два варіанти: концентричний (переборюючий), коли опір долається за рахунок напруження м'язів при зменшенні їх довжини, і ексцентричний (уступаючий), коли протидія здійснюється при одночасному розтягуванні м'язів.

Виділяють такі основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу і силову витривалість.

Швидкісна сила – це здатність нервово – м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально

короткий час. Швидкісна сила має вирішальний вплив на спортивні результати у спринтерському бігу, спринтерському плаванні, велоспорті (спринт), ковзанярському спринті, фехтуванні, легкоатлетичних стрибках, у різних видах боротьби, боксі.

Швидкісну силу слід диференціювати залежно від величини її прояву в рухових діях, що становлять різноманітні вимоги до швидкісно – силових можливостей морського фахівця. Швидкісну силу, що проявляється за умов досить великих опорів, прийнято визначати як вибухову, а силу, що проявляється при протидії відносно невеликим і середнім опором з високою початковою швидкістю, – як стартову. Вибухова сила може виявитися вирішальним фактором при виконанні ефективного старту в спринтерському бігу чи плаванні, кидків у боротьбі, а стартова сила – при виконанні ударів у бадмінтоні, тенісі, боксі, нанесенні уколів у фехтуванні тощо.

Слід урахувати, що всі названі види силових якостей у спорті проявляються не ізольовано, а в складній взаємодії, що визначається специфікою виду спорту і кожної його дисципліни, техніко – тактичним арсеналом морського фахівця, рівним розвитку інших рухових якостей.

Для спортивної практики велике значення має взаємозв'язок між різними видами сили. Справа в тому, що специфіка різних видів спорту визначає вимоги до різних силових якостей. Одні види спорту чи спортивні дисципліни вимагають високого рівня максимальної і швидкісної сили, другі – силової витривалості, треті – швидкісної сили, четверті – рівномірного розвитку різноманітних силових якостей. Тому, важливо враховувати можливі як позитивний, так і негативний вплив роботи, спрямованої на розвиток одного із видів сили, на рівень інших. Існує достатньо тісний позитивний зв'язок між рівнем максимальної і швидкісної сили. Але він чітко проявляється лише в тих випадках, коли швидкісна робота пов'язана із необхідністю переборювати великий зовнішній опір (більше 25-30% від рівня максимальної сили). І чим вищий опір, тим більше його значення для досягнення високих показників швидкісної сили набуває рівень максимальної сили. В той же час переборення невеликих опорів з максимальною швидкістю (наприклад рухи в настільному тенісі) не вимагає великого рівня розвитку максимальної сили. Більш того, у таких випадках може спостерігатися негативний зв'язок між максимальною і швидкісною силою.

Слід сказати, що результати тренування, спрямованого на збільшення поперечника м'язів, удосконалення між м'язової і внутрішньом'язової координації, підвищення сили та швидкості скорочення м'язів, а в цілому – на розвиток максимальної і швидкісної сили, мають позитивний взаємозв'язок. Так, високий рівень розвитку максимальної сили, досягнутий за рахунок збільшення поперечника м'язів і внутрішньо – м'язової координації, створює добрі передмови для розвитку і прояву різних видів швидкісної сили. В свою чергу, розвиток швидкісної сили передбачає перш за все удосконалення внутрішньо – м'язової координації. Це сприяє і вищому рівню прояву максимальної сили.

### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гузар В.М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали IV Всеукр.наук.-практ. конф. Луцьк, 2019, 40-42.
2. Гузар В.Н., Чурганов О.А., Свирида В.С. Развитие волевых качеств моряка средствами спортивных и подвижных игр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019, 8-13
3. Гузар В.Н., Болотин А.Э., Юськів С.Н. Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка управлять своими эмоциям средствами подвижных и спортивных игр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019, 14-19.

4. Гузар В.М., Юськів С.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. *Спортивні ігри*. Харків: ХДАФК, 2019, 2 (12), 13-22. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544951>

5. Гузар В.М., Юськів С.М. Вплив фізичної підготовки на компоненти працездатності морських фахівців. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 20 грудня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 54, 323-325

6. Гузар В.М., Юськів С.М. Психологічні аспекти фізичного виховання спеціалістів торгового флоту. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28 вересня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 51, С. 248-251.

7. Хоменко В.В., Бараненко Г.О., Свирида В.С. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на професійне становлення морського фахівця. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 30 жовтня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 64, 248-251.

8. Хоменко В.В., Свирида В.С. Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки у системі фізичного виховання курсантів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 177-178.

9. Хоменко В., Юськів С., Свирида В. Особливості професійно-прикладної психофізичної підготовки курсантів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 29 травня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 59, С. 349-351

10. Хоменко В.В. Мотиви до занять фізичного виховання курсантів першого курсу. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ергоterapiї, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. С. 134-136.

11. Хоменко В.В., Свирида В.С. Мотиви до занять з фізичного виховання курсантів іноземців. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 вересня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 269-272.

12. Хоменко В.В. Порівняння показників технічної та фізичної підготовленості в баскетболі вітчизняних та іноземних курсантів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і одноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019. С. 79-83.

13. Хоменко В.В. Оцінка фізичного здоров'я курсантів. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С.219-221.

14. Huzar, V. N. (2019). Sports and outdoor games on water. *Sport games*, 1 (11), 4–15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>

15. Huzar, V. (1999). About the need for the information support automation of physical culture and sport. *Pedagogical sciences*, 10, 316-322.

16. Huzar, V. M. (1999). Some issues of the development of the basis of the method of creating of the automated information system for the provision of physical culture and sports on the basis of computers. *Pedagogical sciences*, 12, 256-260.

17. Huzar, V.M. (2001). Requirements for the automated information system of physical education and sports provision. *The development concept of physical education branch and sports in Ukraine*, 2, 23-30.

18. Strikalenko, Ye.A., Huzar, V.M., & Shalar, O.H. (2016). The problem of injuries in Kyokushin karate. *Health, sport, rehabilitation*, 4, 73-77.

19. Shalar, O.H., Romaniuk, O., & Huzar, V.M. (2017). Physical training of young taekwon-do fighters. *Medyko-biologichni problemy fizychnoi kultury, sportu ta zdorovia liudyny*, 17, 100-104.

20. Stricalenko, Y. A., Shalar, O. G., & Huzar, V. M. (2019). The use of integral exercises in the physical training of aikidist athletes. *Health, sport, rehabilitation*, 5(1), 126-131. <http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.14>
21. Strikalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., & Bazylyev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 1507-1512. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>
22. Strikalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshinov, S., Yuskiv, S., Silvestrova, H., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 63-70. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
23. Shalar, O., Huzar, V., Strikalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>
24. Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Гузар В.М., Куруч А.О. Характерологічні особливості суддів з гандболу. *Спортивні ігри*. 2019, 4 (14), 141-153. <http://dx.doi.org/10.15391/si.2019-4.14>

УДК 796.078

*Карина Смольник, Лариса Індиченко  
(Дніпро, Україна)*

### **ФІТНЕС ЯК ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ СЕРЕД МОЛОДІ**

*В роботі розглядається важливість фітнесу, як засіб фізкультурно-оздоровчих заходів серед молоді. Надані поради щодо впровадження фітнесу у життя молоді, що має позитивний вплив на самопочуття і поліпшення фізичної підготовленості. Розглянутий новий вид фітнесу – кік-аеробіка та його вплив на фізичну підготовленість молоді.*

**Ключові слова:** *фітнес, молодь, заходи, користь, здоров'я, фізична підготовка.*

*The paper considers the importance of fitness as a means of physical culture and health activities among young people. Advice on the introduction of fitness in the lives of young people, which has a positive effect on well-being and improving physical fitness. A new type of fitness is considered – kick-aerobics and its impact on the physical fitness of young people.*

**Keywords:** *fitness, youth, activities, benefits, health, physical training.*

З кожним роком зростає кількість спортивних, лікувальних, оздоровчих фітнес-програм. Фітнес настільки різноманітний, що наша молодь може скласти план фітнес-тренувань під себе, і він неодмінно покаже результати. Різноманітні напрями фітнесу сприяють розвитку масового оздоровлення молоді доступними засобами.

Фітнес – це загальна фізична підготовленість організму людини, суть якої полягає в демонстрації фізичного і ментального здоров'я молоді через його готовність до фізичної роботи [1, с. 222-227].

Слід відмітити, що як засіб фізкультурно-оздоровчих заходів він з'явився порівняно недавно. Фітнес зберіг у собі головні особливості фізичних вправ, придбав і деякі відмінні риси, які визначають ефективність його дії на організм.

Крім того, фітнес необхідний для зміцнення серцево-судинної системи, зниження ризику розвитку атеросклерозу. Завдяки тому, що фітнес благотворно впливає на організм молоді, він дуже добре поширений. В результаті занять фітнесом тіло набуває не тільки стрункості, гнучкості і витривалості, але також значно зміцнює здоров'я підлітків [3, с. 78-81].