

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
V МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 12–13 квітня 2018 року)

Суми
Сумський державний університет
2018

*Рекомендовано до видання
вченою радою Медичного інституту
Сумського державного університету
(протокол № 8 від 2 квітня 2018 року)*

I-66 Інноваційні технології в системі підвищення
кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту :
тези доповідей V Міжнародної науково-методичної
конференції, м. Суми, 12–13 квітня 2018 р. – Суми :
Сумський державний університет, 2018. – 298 с.

У збірнику розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи, які розкривають широке коло запровадження інноваційних технологій навчання та виховання для фахівців галузі фізичного виховання і спорту.

Для вчителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів, аспірантів, магістрантів, студентів закладів вищої освіти.

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)

© Сумський державний університет, 2018

ЗМІСТ

С.

СЕКЦІЯ 1–2

Bondarenko K. PECULIARITIES OF USING RESPIRATORY EXERCISES IN GROUPS OF THE SPECIAL DEPARTMENT.....	11
Siryk A., Gladchenko O. THE PROBLEM OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING.....	15
Артюшенко В. М., Кузьминчук А. П. СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	17
Бакушина В. В., Кудрик О. О., Петренко Н. В. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ І ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....	20
Бойко В. М., Сальник К.О. РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗА ГРУПАМИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	24
Вербицький В. В., Винокурова Н. В. НОВІ ПІДХОДИ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ЕКОНОМІСТІВ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....	28
Долгова Н. О., Ротенберг І. С. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	30
Іванова В. О., Васильєв В. В. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	34
Лебединская И. Г., Карякин А. А. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	37
Мотуз К. М. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	40
Пилипей Л. П., Гуцол Є. М. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В СУМДУ.....	42
Полянська Є. А., Романова В. Б. ПЛАТЕС ЯК ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	48
Сірик А. Є., Легкова М. МОТИВАЦІЯ ТА ЇЇ ВІДСУТНІСТЬ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	50
Берест О. О., Соколов О. С. РОЗРОБКА КОМПЛЕКСУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ АКВААЕРОБІКИ ДЛЯ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	52

СЕКЦІЯ 3

Krol Y., Shamray N. FEATURES OF COMPANY ACTIVITY IN THE TEAM SKI SPRINT.....	55
Polishchuk T., Pesotskiy S. BIOLOGICAL BASIS OF ADAPTATION TO PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING.....	57
Stytsenko M. O., Lapko S. V. HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENT AGE.....	61
Абрамцов В. Е, Остапенко Ю. О. РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	64
Антипова Ж. И., Шурхал Л. А. ПРОФЕСИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ЮРИДИЧЕСКОМ ВУЗЕ.....	68
Бесараб С. А., Сергієнко В. М. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	72
Беседовська М. А., Лисенко О. В. ЗНАЧЕННЯ ВІДБОРУ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ІЗ СПРИНТЕРСЬКОГО БІГУ.....	75
Богуславець Д. М., Остапенко Ю. О. ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ПРОЦЕСУ ППФП СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	79
Бойко В. М., Тверезовський І. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	83
Бойко А. Л., Песоцкий С. Н. РЕЖИМ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ СУМСЬКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	85
Васильєв В. В., Івченко Ю. О. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	87
Вернидуб Г. П., Кашенко П. В., Берест О. О. КАРДІОТРЕНУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	91
Возний А. П., Чернецький І. В., Конєва А. О. ФІЛОСОФІЯ ТІЛЕСНОСТІ ЛЮДИНИ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОНЦЕПТІ.....	93
Гвоздецька А. О., Сергієнко В. М. ДО ПРОБЛЕМИ ВИЯВЛЕННЯ ТРУДНОЩІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	96
Глубока Н. А., Кириченко Д. О., Петренко Н. В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	99
Глушенко В. О., Стасюк Р. М. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	101

Гордієнко А. В., Бурла А. О. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	103
Данилевич М. В., Романчук О. В. КРИТЕРІЇ СФОРМОВАНОСТІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	105
Демченко М. А., Остапенко В. В. ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ У ПРОЦЕСІ ППФП.....	109
Забродіна К. О., Петренко Н. В. СПОРТИВНО-БАЛЬНІ ТАНЦІ ЯК ОДИН ІЗ ЕФЕКТИВНИХ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	112
Кравцова А. Л. Остапенко В. В. МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	115
Красовський О. Р. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....	118
Красюк В. О., Долгова Н. О. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 15–16 РОКІВ.....	121
Куриленко О. В., Сергієнко Р. СПРЯМОВАНІСТЬ ВПРАВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	125
Мишкин В. В., Лебединская И. Г. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОСРЕДСТВОМ ЧЕРЛИДИНГА.....	127
Міщенко В. І., Коваленко С. Л. МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ПОЧАТКІВЦІВ-ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ.....	131
Нестеренко В. Г., Стасюк Р. М. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІЗЮДОЇСТІВ НА ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ.....	133
Нікітенко В. О., Корж С. О. СТУДЕНТИ-ЛЕГКОАТЛЕТИ СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ НА ВСЕУКРАЇНСЬКИХ ЗМАГАННЯХ ЗИМОВОГО СЕЗОНУ 2018 РОКУ	135
Олійник В. В., Малигін А. О. ТЕХНОЛОГІЇ БІОЛОГІЧНОГО ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ У СПОРТІ.....	139
Платонова К. В., Петренко Н. В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 13–14 РОКІВ.....	142

Пономаренко А. І., Долгова Н. О. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ ФЦ«БАРСА» 14–15 РОКІВ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ПОКРАЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У ВСЕУКРАЇНСЬКИХ ЗМАГАННЯХ.....	145
Самокиш І. І. ОСНОВНІ ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ СТРУКТУРУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	148
Сергієнко К. О., Бурла А. О. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ 14–16 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ – БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	150
Сітнер М. А., Сергієнко В. М. ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 12–14 РОКІВ.....	152
Сыроваткина И. А., Бернацкий А. В. ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	155
Хвалебо Г. В., Белоцерковский А. В. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	159
Яценко С. С., Лебединская И. Г. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ.....	163

СЕКЦІЯ 4

Bondarenko A, Palashenko M. DETERMINATION OF SKELETAL MUSCLE EFFICIENCY IN "BATTERFLY" STYLE OF SWIMMING....	167
Bondarenko A. E. ELEMENTY ETYKIETY MASY CIAŁA JAKO MECHANIZM ADAPTACJI DO FIZYCZNYCH OBCIĄŻEŃ MŁODYCH PŁYWAKÓW.....	171
Bondarenko K., Lisaevich E. THE INFLUENCE OF FATIGUE ON THE TECHNIQUE OF ROWING IN THE SWIMMING IN THE STYLE OF THE FRONT CRAWL.....	175
Дорофеева Г. А., Галимская-Стасюк Л. П. ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ – БОГАТСТВО НАЦИИ	178
Малеев Д. С., Стасюк Р. М. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПЛАВЦІВ.....	182
Малигін А. О. СИСТЕМА ПЛАВАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ СКОЛОТІЧНИХ ДЕФОРМАЦІЙ У ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ.....	184
Семенов А. И. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ.....	187

СЕКЦІЯ 5

Polishchuk T., Pesotskiy S. MOTIVATION OF STUDENTS TO SELF-PERMITTING PHYSICAL PROPERTIES.....	191
Rudenko V., Polishchuk T. V. JOGGING AS A WAY FOR HEALTH IMPROVEMENT.....	193
Smoliakova I.D. PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A WAY OF HEALTH PRESERVATION OF THE CONTEMPORARY YOUTH.....	195
Stytsenko M. O., Lapko S. V. PECULIARITIES OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS.....	197
Азаренков В. М. СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	200
Бондар Ю. В., Трегубов В. В. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК НЕВІДСМНА СКЛАДОВА СТУДЕНСТВА.....	204
Возный А. П., Возная И. В., Возная А. С. ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	206
Жамардїй В.О. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС ОВОЛОДІННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯМИ.....	209
Зотин В.В., Мельничук А.А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ЭКОНОМИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА СИБГУ И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА.....	211
Індик П. М., Васильченко Д. ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ.....	215
Куриленко О. В., Сірик Є. ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДІВ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	217
Мотуз К. М., Мотуз В. К. РОЛЬ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УТВЕРДЖЕННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ.....	219
Овчинніков А. В. АКТУАЛЬНІСТЬ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	221
Онищенко І. О., Малигін А. О. САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В ДОМАШНІХ УМОВАХ.....	223
Остапенко Ю. О. СТАН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛІСТОК.....	226
Петренко О. П. ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ.....	228
Полянська Є. А., Романова В. Б. ВПЛИВ ФІТНЕСУ НА ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	231

Рагимова Е., Ткаченко С. М. РОЛЬ ФІТНЕС-КУЛЬТУРИ У ЖИТТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТСТВА.....	233
Савчук О. В., Руденко К. О. ОЦІНКА РІВНЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	237
Савчук О. В., Руденко Кр. О. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	240
Семенов А.І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	242
Терехова В.С., Зотин В. В., Антоненко М. Н. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	244
Фідірко М. О., Волошина А.О. РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕНІ ЗДОРОВ'Я.....	248
Ярушина Є.В., Босько В. М. СЛАЛОМ НА РОЛИКАХ ЯК ОДИН ІЗ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	252

СЕКЦІЯ 6–7

Krawczyk K., Bielecki T. PROFIL LIPIDOWY STUDENTEK UCZESTNICZĄCYCH W DWUMIESIĘCZNEJ ZORGANIZOWANEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.....	257
Savchuk O. V. HEALTH STATUS ANALYSIS OF UKRAINIAN ADOLESCENTS OF 14–17 YEARS.....	261
Апазіді Е. В., Макаренко Р. І., Трегубов В. В. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ТРАВМ ХРЕБТА.....	263
Берест О. О., Костюкова Ю. С. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ СТУДЕНТІВ І КУРСУ СУМДУ.....	265
Братчук К., Поліщук Т. В. ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	267
Горовой В. А., Блоцкий С. М. КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ СОСТАВЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ.....	270
Петренко О. П., Ніконова О. В. ЗНАЧЕННЯ ІНДОРХОКЕЮ У СТУДЕНТСЬКОМУ ЖИТТІ.....	274
Пономарьова А. В., Корж С. О. ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ СТВОРЕННЯ ЗАКОНОДОВСТВА ПРО ДОПІНГ І ПРИКЛАДИ ЙОГО ВЖИВАННЯ.....	276
Рассохина А. М., Корж С.О. ВИЗНАЧЕННЯ СФЕРИ ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ПРАЦІ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКОМУ ЗАКОНОДАВСТВІ.....	280

Єрмакова В., Сірик А. Є. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ.....	283
Смолякова І. Д. ЗАСТОСУВАННЯ КРОСФІТ-ТРЕНУВАНЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	285
Супрун П. І., Корж С. О. ПРОБЛЕМИ КРИМІНАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ДОГОВІРНІ МАТЧІ.....	287
Тарасенко А. О. ВПРАВИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ.....	290
Тимошенко О. О., Корж С. О. СПОРТИВНИЙ АРБІТРАЖНИЙ СУД ЯК ОСНОВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ВИРІШЕННЯ СПОРІВ.....	293
Юнак А. П., Івашина А. О. ВПЛИВ СТЕП-АЕРОБІКИ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ.....	296

СЕКЦІЯ 1

**МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

**MODERNIZATION OF PHYSICAL EDUCATION SYSTEM
FOR INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION**

СЕКЦІЯ 2

**ТЕХНОЛОГІЇ E-LEARNING
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**E-LEARNING TECHNOLOGIES
IN THE SYSTEM OF TRAINING OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT SPECIALISTS**

PECULIARITIES OF USING RESPIRATORY EXERCISES IN GROUPS OF THE SPECIAL DEPARTMENT

Bondarenko K., Ph.D., Associate Professor
Francisk Skorina Gomel State University
kostyabond67@mail.ru

Introduction. Conducting classes in groups of a special department is not only a compulsory type of academic discipline, but it also contributes to the improvement and enhancement of physical and functional capabilities of student youth.

In previous studies, a positive effect of various types of respiratory gymnastics on the state of the body of students suffering from various types of diseases was revealed [1,2]. The search for new forms of conducting classes, as well as the use of special physical exercises in conjunction with the elements of respiratory gymnastics should promote the health of young people.

Purpose, organization and methods of research. The aim of the study was to determine the effectiveness of the use of breathing exercises by students of a special department.

"Francisk Skorina Gomel State University". Classes were held twice a week during the academic year. 15 girls of the 1st year of university at the age of 17-18 years old took part in this research.

The testing was hold in the laboratory of physical culture and sports of Francisk Skorina Gomel University according to the state program of scientific research "Convergence-2020" - "Development of software and hardware diagnostic complexes and rehabilitation simulators adapted to the specialization and qualification of work and sports activities".

The functional state of the body systems was determined by means of tests that determined the vital capacity of the lungs (VCL), the respiratory tests of Stange and Genchi, the Rosenthal Test, and the heart rate (HR).

Results of the study. Classes in the group were held for 90 minutes and were distributed on time as a preparatory part - 15-20

minutes, the main - 60-65 minutes, the final - 10-15 minutes.

The main means of the preparatory part of the classes were walking with the elements of respiratory gymnastics and general development exercises at a slow pace and emphasis on the correctness of breathing.

Means of physical culture, used in the main part of the classes included the complexes of exercises in conjunction with the sound gymnastics, exercises with a change in the expiration time, breathing exercises from the arsenal of Tai Chi Chuan and breathing kata from the arsenal of karate.

In the final part of the exercise, relaxation and flexibility exercises were performed.

As a result of the work, a positive dynamics of the functioning of the body systems was revealed.

A sample with a delay in breathing is used as a criterion for oxygen supply of the body and determines the overall level of human fitness. This test was carried out with a breath-holding breath on inhalation (the Stange test) and with a delay in breathing during exhalation (Genchi's test).

According to the dynamics of the indicators of the functional test of Genchi at the beginning and at the end of the experiment, there was an increase in the results. In contrast to the breath-holding test on inhalation, the test of breath-holding on exhalation showed a more even increase in the indicator for all participants.

It should be concerned that carrying out tests with a delay in breathing is not always objective, because they depend on the volitional qualities of the subject. To increase the strong-willed effort in the performance of tests, a competitive method was used during their execution.

As a test that allows us to judge the functional capabilities of the respiratory musculature, a functional Rosenthal Test was used. This test was performed using a spirometer. Five consecutive attempts were made to determine the VCL with an interval of 15 seconds. This test determines the behavioral responses of the neuromuscular system of the external respiration system according to the magnitude of the VCL in the course of successive measurements.

With sufficient muscle endurance, all five indicators are approximately equal. Decreased indicators from measurement to measurement may indicate a worsening of the functional state of the respiratory system.

The girls of the study group exceeded the level of their functional state at the end of the experiment for all indicators, which is reflected in the table.

Table № 1 – Indicators of the functional state of students of the special department group at the beginning and end of the experiment.

Indicators	Study group before the start of the experiment	Study group at the end of the experiment	Reliability differences in the t-test
Heart rate, beats / min at rest	77,1 ± 5,3	72,2 ± 4,6	P>0,05
BH before load, number of times per minute	19,4 ± 3,2	17,1 ± 3,2	P>0,05
BH after load, number of times per minute	23,4 ± 3,7	18,8 ± 1,5	P>0,05
VCL, ml	2864,3 ± 125,4	3127,2 ± 148,1	P<0,05
Stange test, sec	41,2 ± 6,1	57,9 ± 5,4	P<0,05
Genchi test, sec	26,4 ± 3,98	37,3 ± 3,2	P<0,05

After carrying out the experimental work, the respiratory rate before and after exercise in the subjects in absolute terms decreased (P > 0.05). In our opinion, the decrease in breathing is explained by the presence of a large number of breathing exercises and elements of sound gymnastics.

In the indicators of VCL, an increase is observed if at the beginning of the experiment the mean value of VCL was 2864 ml, then at the end this figure was 31027 ml (P < 0.05).

Genchi's test on average increased by 11 seconds (P < 0.05) and the Stange test on average 17 seconds (P < 0.05).

Conclusion. The data of the conducted research testify to the improvement of the functional parameters of the respiratory system of female students of the special department. The exercises used with the elements of respiratory gymnastics allowed not only to strengthen the muscles that take part in the act of breathing and increase the mobility of the diaphragm and thorax, but also contribute to increasing the capacity of the body's functional reserves.

The intensity of the use of physical exercises with elements of respiratory gymnastics is proved by experimental studies. This indicates that the experimental program should be recommended as a basic component in conducting training sessions on physical education in special departments for students.

References

1. Bondarenko A. The structure of experimental exercises in respiratory gymnastics of students with bronchial asthma / A. Bondarenko, E. Kurzova, M. Kravchenko // Problems of physical culture of the population living in unfavorable environmental factors Vol.2. – P. 10–14 (2015) – in Belarus.

2. Medvedeva N. The main indications and contraindications to the practice of respiratory gymnastics to Strelnikova for persons with heart defects / N. Medvedeva, A. Bondarenko // Physical culture, sport, science and education physical culture, sport, science and education – P.41–44 (2017) – in Russia.

THE PROBLEM OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING

Siryk A., a senior teacher, Gladchenko O., a senior teacher
Sumy State University
a.siryk@med.sumdu.edu.ua

Introduction. The state standards of higher education in contemporary Ukraine are intended to define the basic requirements for the training of highly skilled specialists in various fields of activity. The sphere of physical culture and sports is of no exception, in which the problem appears to be the content of professionally applied physical training (PAPT) of future specialists in different fields of training.

Objective: To determine the problems of vocational and applied physical training.

Presentation of research material. General tasks and the whole process of PAPT in higher education are designed for an average student without taking into account his individual characteristics, not to mention his professional suitability or unfitness for a particular profession. Recently, scientists have drawn attention to the problem of an individual approach to selection of funds and methods performed by PAPT. At the same time, it is noted that the main strategic and methodical task is a clear-cut orientation of the educational process on the formation, development and improvement of skills in student youth related to the nature of future activities. However, there is a complete lack of work on specific recommendations on the provision of organizational and pedagogical conditions for the methodology of the PAPT students. The above mentioned, in turn, implies: the diagnostics of individual characteristics of students; differentiated approach and monitoring of the PAPT process; the interaction of means aimed at increasing the level of health, well-being and readiness for work. Nowadays there is a lack of development of methodologies for conducting classes, which requires, above all, a scientific substantiation, taking into account the above set of conditions. In this case, there is no

rational system of organization, as well as scientifically unjustified pedagogical technologies of the complex application of traditional and non-traditional classes, which will ensure the qualitative realization of the above. Studies conducted by R. Raevsky, S. Kanisevsky (2008), I. Pylypey (2013) testify that professional readiness of a future technical specialist should be considered through integration in the system of general education and professional-applied aspects of training, which is practically not implemented today.

According to the leading specialists in the industry, PAPT factors and conditions are of particular interest during the period of intensification and imbalance of the current conditions of life. The application aspect of this problem is the need for the formation of consciousness and behavior, corresponding to the requirements of preservation and strengthening of health as a fundamental factor of professional longevity, which determines the subjective well-being in the professional field. Professional formation of the individual combines a common culture, special knowledge, high professional and functional readiness, and the overwhelming majority of scientists agree with it. Specialists on the problem of professional-applied physical training V. Ilyinich, V. Kabachkov, S. Polievsky, A. Burov note that the acquisition of the values of physical culture contributes to the formation of social and personal culture professional specialists.

Conclusions. PAPT problems of students of higher educational institutions are a component of the problem field of training specialists in educational institutions. The current state of PAPT system of undergraduate students is in a state of crisis and can not meet the needs of the university. The main reason for this is the lack of a scientifically grounded systemic understanding of PAPT of future specialists and the technology for the practical implementation of this training in specialized educational institutions. Noting that 50% of high school graduates are not able to work well in production, there is a need to review the views on the current tools, forms and methods of PAPT.

СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Артюшенко В. М., студ., Кузьминчук А. П., викл.

Сумський державний університет

Vikaartiushenko96@gmail.com

Вступ. В умовах зміненої економічної, політичної і соціальної ситуації в Україні, залишилися суспільні цінності, значення яких не піддається сумніву, одна з таких цінностей – фізична культура. Значення фізичної культури в процесі формування особистості студента надважлива – в цьому відношенні головним стає гасло – «У здоровому тілі – здоровий дух». Дисципліна фізичне виховання, яка викладається у закладах вищої освіти (ЗВО), формує ще один пласт у загальному фізичному стані студента, його здоров'ї, фізичної підготовленості та фізичної досконалості.

Мета: окреслити актуальні питання системи фізичного виховання студентської молоді.

Виклад матеріалу. Серед багатьох проблем, однією з актуальних є втрата інтересу молоді до занять фізичною культурою, що зумовлено низкою вагомих причин. Серед них: абстрактність нормативної програми фізичного виховання, яка не враховує регіональні, кліматичні, національні особливості; підхід не до конкретної молоді людини з її індивідуальними особливостями, а до всієї навчальної групи; відсутність належної навчально-тренувальної бази в освітньому закладі. Активність студента повинна дидактично забезпечуватись у процесі навчання, а рівень її зумовлений, з одного боку, індивідуальними особливостями особистості, що пізнає, з другого – особливостями заданої предметної діяльності, яка визначає сенс активності студента й опирається на основні принципи й положення, що є засадами структурування змісту фізкультурно-оздоровчих занять. Обов'язкові заняття з фізичного виховання у ЗВО не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що

розвиваються на підґрунті хронічної втоми. Згідно з базовою програмою фізичного виховання ЗВО, самостійна робота студента має стати однією з найважливіших складових освітнього процесу. Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня їх теоретичних знань із фізичної культури і спорту, підготовку до виконання нормативів із фізичної підготовленості, професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), удосконалення рухових умінь та навичок, які засвоєні у процесі навчально-тренувальних занять. Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати дефіцит рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширюють діапазон рухових дій, підвищують спортивну майстерність. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та самодисциплінованість. Безперечно, нагальною у своєму вирішенні є проблема забезпечення формування духовно-фізичного розвитку особистості у системі фізичного виховання. Духовно-фізичний розвиток особистості – одна з постійних проблем, без успішного розв'язання якої неможливе виховання всебічно розвиненої особистості. Через відсутність духовних цінностей і відповідної мотивації, усвідомленої потреби в руховій активності, студенти не зацікавлені в регулярних заняттях фізичними вправами. В багатьох студентів, так і у більшості осіб різних верств населення недостатній рівень здоров'я, низький розвиток рухових здібностей і фізичної підготовленості, має місце відсутність потреб у заняттях фізичними вправами, в освоєнні різноманітних цінностей фізичної культури. У свою чергу, саме освітній процес з фізичного виховання безпосередньо може вплинути на зміну цього ставлення і на формування у студентів духовних і фізичних якостей. Сучасна система фізкультурної освіти

відкидає педагогічний процес, що не торкається духовного збагачення студента, не будить емоцій, естетичних почуттів, не дає простору для розвитку особистості, а вимагає лише механічного виконання фізичних вправ. Проблема взаємозв'язку духовної і фізичної культури знайшла відображення у працях Н. Візітея, А. Матвеева, А. Лубишевої, Ю. Ніколаєва, Т. Ротерс та інших науковців, які зазначають на оптимізацію фахової підготовки, що дасть можливість сформуванню високого рівня професійних знань та умінь стосовно якісного проведення занять фізичним вихованням зі студентською молоддю, опанування новітніми технологіями фізичної культури і спорту. Загальновідомо, що частина студентів – це майбутні фахівці, які мають виражену професійну спрямованість, високі духовно-моральні якості, при цьому рівень внутрішньої мотивації високий, усвідомлення ціннісних орієнтацій супроводжується позитивним ставленням до освітньої діяльності з фізичного виховання; інша частина – студенти, які мають невизначену особисту позицію та мотивацію до здорового способу життя, тому виникає необхідність створення такого освітнього середовища, яке сприятиме розвитку творчих та індивідуальних здібностей, їх саморозвитку засобами фізичного виховання і спорту.

Висновки. Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів до фізичного виховання підростаючого покоління. У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних принципах із пріоритетом на здоров'я людини, є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, запорука життєстійкості та прогресу суспільства.

Література

1. Ковальчук Г. Формування педагогічної культури майбутніх фахівців з фізичного виховання в умовах навчання у ВНЗ / Г. Ковальчук // Педагогічна освіта: теорія і практика. Зб. наук. праць. – Кам'янець-Подільськ, 2017. – Вип. 22. – Ч. 1. – С. 125–132.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ І ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Бакушина В. В., студ., Кудрик О. О., студ.,
Петренко Н. В. к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Термін «оздоровчий фітнес» визначає сукупність різноманітних форм рухової активності, що сприяють поліпшенню фізичного стану [1]. Визначення обсягу, спрямованості та інтенсивності індивідуальної фізичної діяльності студента визначається функціональними можливостями організму, станом здоров'я, віком, статтю, рівнем фізичної підготовленості та працездатності. Як свідчать результати наукових досліджень, студенти, які окрім основних занять у вільний час регулярно займаються фізичною культурою та спортом краще переносять психофізичне напруження та адаптуються до нових умов навчання. Але самостійні, індивідуальні заняття оздоровчим фітнесом потребують наявності знань про методи впровадження різних форм рухової активності.

Мета: аналіз змісту сучасних фітнес-програм і технологій.

Виклад матеріалу дослідження. На сьогоднішній день фітнес у цілому можна визначити як систему фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційної визначеності та особистою зацікавленістю [1; 2].

У вітчизняній та міжнародній практиці фізичного виховання виділяють такі основні види фітнесу: загальний фітнес, фізичний (оздоровчий), спортивно-орієнтовний фітнес.

Для занять загальним фітнесом характерне виконання вправ із мінімальною інтенсивністю, плавними, незначними за амплітудою й навантаженням рухами для загального фізичного

розвитку, корекцією статури й реалізації потреби в руховій активності.

Фізичний фітнес –це досягнення бажаного фізичного стану за допомогою виконання фітнес-програм, використовуючи вибірккові, спеціально організовані форми рухової активності.

Спортивно-орієнтовний фітнес є найвищим ступенем рухової активності, який направлений на розвиток фізичних здібностей та якостей для реалізації спортивних цілей [1].

Для розуміння суті фітнесу використовують ранжування задач за пріоритетами, які формуються у результаті фізичної діяльності. До основних задач цього процесу відносять:

1. Забезпечити базовий та професіональний рівень фізичної активності.
2. Відпочинок та фізична реабілітація.
3. Відновити тимчасово втрачені фізичні можливості.
4. Досягти максимального результату рухової активності.
5. Сформувані, зміцнити та зберегти здоров'я.

У всіх формах фізичної активності (фізкультурній рекреації, фізкультурній освіті, реабілітації та спорті) реалізуються всі ці задачі. Слід зауважити, що перші чотири задачі є пріоритетними (перша – у фізкультурній освіті, друга - в рекреації, третя – в реабілітації, четверта - в спорті). Задача формування, зміцнення та збереження здоров'я повністю відноситься до фітнесу [2].

Оздоровча спрямованість фізичної активності особливо виражена у фітнес-технологіях, що зараз розвиваються. Фітнес-технології - це спеціальні знання та практичний досвід у формуванні фізкультурно-оздоровчого потенціалу традиційних та інноваційних форм рухової діяльності з використанням сучасних методів забезпечення й контролю.

Поняття фітнес-технологій поєднує процес запровадження різних методів фізичного виховання в наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює методи побудови фізкультурно-оздоровчих занять [1]. Фітнес-програми є практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій. Фітнес-програми - це різні форми рухової активності, які організуються в рамках

групових чи персональних занять. Ці програми мають оздоровчу спрямованість, а також переслідують цілі, які поєднані з розвитком здібностей до вирішення рухових та спортивних завдань на професійному рівні.

Індивідуальні фітнес-програми для студентів повинні відповідати таким вимогам: доступність тренувальних засобів, врахування індивідуальних можливостей юнаків й дівчат, можливість організації індивідуальних тренувань, теоретична й методична підготовка, самодіагностика фізичного стану, попередження травматизму при виконанні індивідуальних занять. Класифікація фітнес-програм базується [1; 2]:

а) на одній формі рухової активності, а саме оздоровчий біг, аеробіка, плавання;

б) на об'єднанні декількох форм фізичної активності (аеробіка та стретчинг; аеробіка та бодібілдинг; оздоровче плавання і біг);

в) на поєднанні різних форм фізичної активності та факторів здорового способу життя, а саме бодібілдинг і масаж; аеробіка та загартовування.

Фітнес-програми, засновані на одній формі фізичної активності діляться на:

- рухова активність силової спрямованості;
- оздоровча гімнастика;
- рухова активність аеробної спрямованості;
- фізична активність у воді;
- рекреативні форми рухової діяльності.

В структурі будь-якої фітнес-програми виділяють наступні частини:

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіо частина;
- силова частина;
- розвиток гнучкості;
- заключна (відновлювальна) частина.

Узагальнена структура фітнес-програми змінюється залежно від мети занять, рівня фізичного стану студентів та інших

факторів. У фітнес-програмах, що базуються на оздоровчих формах гімнастики виділяють 8 основних компонентів:

- підготовка організму до заняття;
- розвиток серцево-судинної та дихальної систем;
- розвиток координаційних здібностей;
- коригуючий;
- профілактичний;
- розвиток гнучкості, спритності, вестибулярної стійкості;
- розвиток музично-ритмічних здібностей;
- відновлення після занять, зняття напруження.

Невід'ємним компонентом фітнес-програми є оцінка фізичного стану студентів. Проводиться оцінка таких складових: функціональний стан серцево-судинної системи, антропометричні показники, гнучкість, сила і витривалість м'язів.

Висновки. Доступні та ефективні форми рухової активності, що спеціально організовані в рамках програм занять оздоровчим фітнесом особливо потрібні з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молоді. Через це, перспективним напрямком подальших досліджень є обґрунтування раціональних фізичних навантажень в оздоровчому фітнесі з метою покращення функцій різних систем організму, підвищення його адаптації до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Література

1. Личностно ориентированная система укрепления физического, психического и социально-нравственного здоровья студентов / М. Д. Кудрявцев, Ю. А. Копылов, В. А. Кузьмин та ін. // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 3. – С. 58–64.

2. Степанова І. В. Концепція інноваційної програми фізичного виховання у вищих навчальних закладах / І. В. Степанова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 163 – 166.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗА ГРУПАМИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Бойко В. М., ст. викл., Сальник К.О., студ.
Сумський державний університет
kristina.sal97@gmail.com

Вступ. Прикладна функція фізичного розвитку майбутніх фахівців реалізується в основному у формах професійно-прикладної фізичної підготовки. А тому, важливим є урахування рекомендацій для студентів за групами спеціальностей.

Мета: ознайомлення студентів з умовами навчальної і майбутньої трудової діяльності, вимогами майбутньої професії до стану здоров'я, психофункціональної і рухової підготовки майбутніх фахівців та добір оптимальних поєднань розвиваючих засобів фізичної культури для різних груп спеціальностей.

Виклад матеріалу дослідження. Враховуючи особливості вимог до фахівців, які навчаються за різними галузями знань, виділено та систематизовано напрями підготовки спеціалістів у вищих навчальних закладах згідно з вимогами до їх професійно-прикладної фізичної підготовки в шести групах спеціальностей: інформаційно-логічна, технічна, комунікативна, творчо-образна, екстремальна, природничо-аграрна (за Л.П. Пилипей, 2013).

За характером виробничої діяльності спеціалісти, для яких характерними є робота з комп'ютером, інформаційними технологіями, аналіз, робота з інформацією, числами, текстами, умовними знаками, належать до інформаційно-логічної та технічної групи спеціальностей, умови праці яких відбуваються в закритих приміщеннях при штучному освітленні, з обмеженою руховою діяльністю, в статичному положенні, що призводить до зниження працездатності.

Рекомендаціями щодо фізичної підготовки даної групи є:

1) оздоровче плавання – сприяє підвищенню витривалості та гнучкості, оптимізує м'язовий баланс, робить фігуру стрункою і граціозною, активізує кровообіг, слугує засобом зняття напруги та підвищує працездатність, сприяє розвитку дихальної мускулатури. Плавання є ефективним засобом профілактики та виправлення порушень постави, сколіозів, плоскостопості.

2) ритмічна гімнастика – здійснює підвищення психолого-емоційного стану, при цьому музичний супровід визначає ритм і темп руху.

3) поліпшення функціонування зорового аналізатора – порушення цієї системи значно обмежує людину в просторовому орієнтуванні і ускладнює координацію дій. При захворюваннях органів зору виключаються стрибки, перекиди, вправи з напруженням, стійки на руках і голові. Рекомендованими є настільний теніс і фізичні вправи з елементами волейболу (баскетболу), вони впливають на зоровий аналізатор, підвищують працездатність і розширюють межі поля зору.

4) гра в настільний теніс – рекомендується для студентів, що страждають поширеними серцево-судинними хворобами та при порушенні дихання, пошкодженні опорно-рухового апарату.

Для природничо-аграрної групи об'єктивними чинниками праці, є особливий характер рухових дій, розумові навантаження, переважно відсутні ритм і режим праці, особливі зовнішні умови діяльності. Дана діяльність характеризується впливом на організм працівника високої і низької температури, високого і низького атмосферного тиску, підвищена вологість; забрудненість повітря і навколишнього середовища хімічними сполуками та іншими продуктами органічного і неорганічного походження.

Для даної групи рекомендовано:

1) прикладні вправи з легкої атлетики - заняття проводяться на повітрі, вправи впливають на всі групи м'язів: укріплюють руховий апарат, покращують діяльність дихальних органів, серцево-судинної системи. Такі вправи підвищують

витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість вміння долати труднощі.

2) гімнастика - відіграє велику роль у поліпшенні загального самопочуття, у підвищенні життєвого тону. Найпростіші вправи, головним чином пов'язані з розслабленням м'язів, з підвищенням кровообігу, що у свою чергу сприяє видаленню з м'язів продуктів розпаду, що нагромадилися під час роботи.

3) бадмінтон - сприяє зміцненню кісток, активізує засвоєння кальцію в міжклітинному речовині кісткових тканин, і тим самим запобігає остеопороз, формує пластичні рухи і тренує готовність реагувати на зміни умов. І, нарешті, ця гра зменшує ризик виникнення ракових захворювань (особливо раку грудей і кишківника).

4) плавання.

Для екстремальної групи спеціальностей характерні підвищені вимоги до рівня фізичної і психофізіологічної підготовки. Вимоги до представників військових спеціальностей посилюються у зв'язку з поступовим переходом Збройних сил на контрактну основу, за програмою їх реформування.

Тож основними рекомендаціями з фізичної підготовки є:

1) вправи з легкої атлетики та гімнастики.

2) єдиноборства та спортивні ігри, інші сучасні силові види спорту – бокс, боротьба, дзюдо, тхеквондо тощо, фехтування, кінний спорт, стрілецький спорт та стрільба з лука, велоспорт, веслування, вітрильний спорт та деякі види популярних ігрових видів спорту, а також сучасне п'ятиборство – сприяють вихованню цілеспрямованості, наполегливості в досягненні поставленої мети, сили волі, “чоловічого характеру” й благородства. Це впливає на організм та сприяє розвитку серцево-судинної системи, зміцненню всіх груп м'язів, покращує поставу.

3) плавання.

Для комунікативної групи спеціальностей характерні переважно соціальні, спортивні, економічні технології. Підвищені вимоги висуваються до комунікативних умінь,

розвинутості каналів вербального і невербального спілкування, тілесної координації, професійної компетентності. Творчо-образна група спеціальностей, особливо хореографії, естрадно-циркового мистецтва характерні характеризується чергуванням періодів дій незначного навантаження і досить високої рухової активності.

Для цих груп рекомендується:

1) удосконалення функцій рухового, зорового, вестибулярного аналізаторів.

2) прикладні вправи з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання.

3) комплексна програма для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока.

4) заняття художньої гімнастики, ритміки, аеробіки, степ-аеробіки, пілатесу, каланетики, шейпінгу, сучасних силових видів спорту, особливо для творчо-образної групи є дуже важливими, адже сприяють активному збагаченню киснем всіх органів і клітин, що сприяє підняттю тонуусу м'язів і клітин. А також допомагають у швидкому схудненні, зміцненні м'язів, розвитку гнучкості та сили, зміцненні кровоносної та серцевої систем.

Для уникнення проявів перенапруження, перевтоми, вегетативних розладів та інших наслідків розумової та фізичної праці для різних груп спеціальностей застосовуються такі засоби реабілітації функціонального стану: психологічна саморегуляція (аутотренінг), психологічні впливи, фізіотерапевтичні заходи, фармакологічна корекція, масаж, термічні впливи, лікувальна фізична культура, оздоровче тренування, зміна виду діяльності.

Висновки. Розв'язання проблеми створення концепції науково-методичного обґрунтування системи професійно-прикладної підготовки студентів ЗВО є досить актуальним і має великий практичний і науковий інтерес. Це дозволяє виділити основні професійні якості студентів за групами спеціальностей та встановити рекомендації щодо їх фізичної підготовки та розвитку як майбутніх працівників.

НОВІ ПІДХОДИ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ЕКОНОМІСТІВ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Вербицький В. В., ст. викл., Винокурова Н. В., студ.
Сумський державний університет
nataliy.nataliy.n@gmail.com

Вступ. Професійні якості є важливим чинником професійної придатності фахівця. Будь-яка діяльність людини реалізується на базі системи якостей, а тому успішність у обраній професії залежить від їх володіння. Поєднання навчання із спеціальною фізичною підготовкою – це перший крок до ефективного оволодіння робочими операціями. Відповідно формування професійно-важливих якостей студентів-економістів засобами настільного тенісу є поштовхом для розвитку не тільки фізичних навичок, а ще й психологічних якостей окремої людини. Так як робота майбутнього економіста в основному є малорухливою і сидячою біля монітора комп'ютера, то заняття настільним тенісом допоможуть відпочити від малорухливого способу життя і почувати себе активною і здоровою людиною.

Мета. Проаналізувати основні підходи до формування професійно-важливих якостей студентів-економістів засобами настільного тенісу.

Виклад матеріалу дослідження. Аналіз літературних джерел за даною тематикою дозволив визначити основні методичні підходи для розвитку та удосконалення професійно-важливих якостей студентів економічного профілю засобами настільного тенісу серед яких є:

1. Удосконалення техніки тактичних дій гравців;
2. Збільшення кількості повторень спеціальних фізичних вправ;
3. Збільшення часу на розділ ППФП;
4. Підвищення інтенсивності виконання технічних елементів гри під час занять.

Для розвитку та удосконалення фізичної підготовленості [1] необхідно використовувати такі методи тренування:

1. Поточний;
2. Груповий;
3. Індивідуальний;
4. Коловий.

Для розвитку морально-вольових якостей (сміливість, рішучість, емоційна стійкість, наполегливість) майбутніх спеціалістів [2] рекомендовано авторами такі методичні підходи:

1. Наявність у вправах елементів новизни;
2. Створення ризикових ситуацій;
3. Максимального наближення тренування до умов проведення спортивних змагань;
4. Активна протидія суперника під час виконання ігрових вправ.

Висновки.

1. Використання вищевказаних методичних підходів у розділі ППФП надасть змогу значно скоротити терміни засвоєння і формування необхідних професійно-важливих якостей фахівця економічного профілю.

2. Дотримання рекомендації за даною методикою дозволить ефективно впливати на розвиток морально-вольових якостей фахівців економічного профілю.

3. Включення в розділ ППФП засобів настільного тенісу позитивно впливатиме на розвиток необхідних фізичних якостей та функціональний стан організму в цілому

Література

1. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2012. – 336 с.

2. Пилипей Л.П. Фізичне виховання : професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ : навч.-метод. посібник / Л.П. Пилипей : Державний вищий навчальний заклад «Українська академія банківської справи НБУ». – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2013. – 156 с.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Долгова Н. О., к. пед. н., доц., Ротенберг І. С., студ.
Сумський державний університет
natali.dolgova70@gmail.com

Вступ. Професійне зростання та працездатність фахівця залежать від цілого ряду факторів, серед яких: професійна підготовка, рівень освіти, особисті якості, стійкість до стресів, здатність працювати у команді тощо. Серед всіх факторів не мало важливою є і фізична підготовка фахівця. Заклади вищої освіти надають основу для професійної діяльності студентів в контексті професійної підготовки, але при такій увазі до чисто професійних якостей майбутніх спеціалістів, не приділяється достатньої уваги фізичній підготовці [1, 2]. Цей напрямок також суттєво впливає на професійний розвиток, та працездатність, при тому що деякі спеціальності потребують розвитку стійкості до конкретних умов праці, будь то сидяча робота в офісі, робота на відкритій місцевості чи робота що передбачає велику кількість роз'їздів і відряджень.

Мета: дослідити необхідність професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО, та її вплив на подальший професійний розвиток молоді.

Виклад матеріалу дослідження. До сьогодні методологічною платформою більшості досліджень був аналітичний підхід з акцентом на вивченні окремих проблем і питань без урахування особливостей змісту і структури цілісної виробничої діяльності спеціаліста. Це обумовлено тим, що основні розділи процесу професійно-прикладної фізичної підготовки не представлені, взаємозв'язок між ними часто відсутній, наводяться логічні висновки, а не науково доведені факти [1, 2]. Необхідно враховувати, що понад 50 % студентів вищих навчальних закладів мають низький рівень фізичної підготовленості та фізично неспроможні якісно працювати на виробництві. Тому співвідношення загальної фізичної

підготовки і спеціального розділу професійної прикладної фізичної підготовки за конкретною спеціальністю у студентів різних вузів може значно відрізнятись.

У період підготовки до професійної діяльності, тобто під час навчання у виші, необхідно створити психофізичні передумови і готовність студентів до: прискорення професійного навчання; досягнення високопродуктивної праці в обраній професії; запобігання професійним захворюванням і травматизму, забезпечення професійного довголіття; використання засобів фізичної культури і спорту для активного відпочинку і відновлення загальної та професійної працездатності в робочий і вільний час; виконання службових і соціальних функцій з впровадження фізичної культури і спорту в професійному колективі.

Сутність основних завдань, що вирішуються в процесі ППФП, полягає в наступному:

- поповнити і вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності, корисних в ній і потрібних разом з тим в процесі ППФП як її засобів;

- інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних і безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності. Так звані професійно важливі здібності або якостями людини правомірно вважати ті, від яких істотно залежить не тільки результативність (ефективність) професійної діяльності, а й можливості її вдосконалення, а також адекватність поведінки при ймовірних в ній екстремальних ситуаціях, наприклад аварійних;

- підвищити ступінь резистентності організму по відношенню до несприятливих впливів середовищних умов, в яких протікає трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню і зміцненню здоров'я. Це завдання набуває особливого значення, тоді, коли умови професійної діяльності відрізняються від комфортних [2]. Під час навчання студенти повинні ставати більш підготовленими до

майбутньої професії, отже з кожним роком програма фізичного виховання має поступово змінюватись (див. рис. 1).



Рисунок 1 – Загальна модель професійно-прикладної фізичної підготовки студентів за Л. Пилипеєм [2].

Велика кількість сучасних професій потребують підвищеної здатності до тривалої концентрованої чи розподіленої уваги, стійкості до гіпоксії, до високих чи низьких температур, підвищеної стійкості до вестибулярних подразників тощо. Це в

певній мірі лімітує працездатність і продуктивність професійної діяльності. Спеціальні якості можна вдосконалювати шляхом спрямованого підбору засобів фізичного виховання і методик їх застосування. Отже, чим багатший руховий досвід людини, тим швидше вона оволодіє новою навичкою.

Висновки. Зміст ППФП тісно пов'язаний з проблемою послідовності формування окремих прикладних умінь і навичок. Позитивна екстраполяція вже набутих навичок з подібною структурою рухових дій допомагає формуванню нових вмінь і навичок. В протилежному випадку навчання значно уповільнюється. Принцип позитивного перекладання використовується в спортивному тренуванні при підбиранні спеціальних вправ. Ефективність взаємодії вмінь та навичок залежить від наявності певних знань студентів.

Більшість сучасних професій зазвичай потребують не максимальну швидкість рухів та їх досконалу точність, а оптимальне поєднання цих якостей. До того ж під час розвитку швидкості й точності рухів майбутніх спеціалістів потрібно моделювати умови, в яких йому доведеться працювати. Мета і завдання програми ФВ на різних курсах має змінюватись. Таким чином процес ФВ постійно повинен бути забезпеченим достатньою кількістю і новизною фізичних вправ.

Література

1. Долгова Н. О. До питання системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів / Н. О. Долгова, К. В. Михайліченко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей IV Міжнар. наук.-метод. конф. (Суми, 14–15 квітня 2017 р.) – Суми : СумДУ, 2017. – С. 85–88.

2. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Іванова В. О., студ., Васильєв В. В., викл.
Сумський державний університет
Valeriya.ivanova.ph@gmail.com

Вступ. Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді у наш час набула особливої актуальності. Це пов'язано з тим, що на даний час близько 90 % студентів мають серйозні відхилення в стані здоров'я, 50 % із них знаходяться на диспансерному обліку, а кожного п'ятого студента віднесено до підготовчої чи спеціальної медичної групи або звільнено за станом здоров'я від фізичних навантажень, більше 70 % студентів мають низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я [1, 2]. Наведена статистика свідчить про необхідність неупередженого аналізу найбільш поширеної форми організації занять з фізичного виховання студентської молоді.

Мета: розглянути сучасні проблеми фізичного виховання студентської молоді.

Виклад матеріалу дослідження. Обов'язкові заняття з фізичного виховання в закладах вищої освіти не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня. Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань з фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, які були засвоєні на обов'язкових заняттях. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та само дисциплінованість.

Безперечно, нагальною у своєму вирішенні є проблема забезпечення формування духовно-фізичного розвитку особистості у системі фізичного виховання. Духовно-фізичний розвиток особистості – одна з постійних проблем, без успішного розв'язання якої не можливе виховання всебічно розвиненої особистості. Проблема взаємозв'язку духовної і фізичної культури знайшла відображення у роботах Н. Візітея, А. Матвєєва, А. Новикова, А. Лубишевой, Т. Ротерс та ін вчених. Вважаємо за доцільне насамперед звернути увагу на позицію А. Новикова, який взаємозв'язок фізичного та духовного виховання визначає через формування почуттів прекрасного у рухах, які впливають на розвиток відповідних понять прекрасного у поведінці та у діянні людини, і на розвиток духовного світу. Через відсутність духовних цінностей і відповідної мотивації, усвідомленої потреби в руховій активності, студенти не зацікавлені в систематичних заняттях фізичними вправами як у ефективному універсальному засобі фізичного й духовного розвитку. У багатьох студентів, а в масштабах країни – у більшості населення недостатній рівень здоров'я, низький розвиток фізичних якостей і фізичної підготовленості, має місце фізична безграмотність, відсутність потреб у заняттях фізичними вправами, в освоєнні різноманітних цінностей фізичної культури. Однієї із причин, найімовірніше, є виключно прикладний характер практики фізичного виховання, тобто з переважним впливом на тілесну сторону людини. При цьому недооцінюються можливості фізичної культури у формуванні духовно-ціннісної сторони людини (розвиток її моральних, інтелектуальних, естетичних та духовних компонентів). У свою чергу, саме навчально-виховний процес з фізичного виховання безпосередньо може вплинути на зміну цього ставлення і на формування у студентів духовних і фізичних якостей. Сучасна система фізичної освіти відкидає педагогічний процес, що не торкається душі студента, не будить емоцій, естетичних почуттів, не дає простору для розвитку особистості, а вимагає лише механічного виконання фізичних вправ.

У сучасному суспільстві велика увага приділяється вихованню у людей свідомого ставлення до фізичного розвитку, стану свого здоров'я, адже людина, яка знає і розуміє користь від регулярних занять фізичною культурою та спортом і вміє на практиці реалізувати ці знання, здатна на творчу, активну, суспільно-громадську діяльність. Опрацьовані дослідження свідчать про те, що на момент вступу до ЗВО різні відхилення у стані здоров'я спостерігаються у кожного другого підлітка [2]. Це пояснюється тим, що навчання у школі супроводжувалось дефіцитом рухової активності, нервовим перенапруженням, необхідністю засвоєння та переробки учнями великої кількості інформації.

Висновок. Одним зі шляхів вирішення дефіциту рухової активності є підвищення уваги до фізичного виховання, пошук нових форм та засобів навчання, впровадження в навчальний процес інноваційних педагогічних технологій, які дозволяють удосконалити навчально-виховний процес у відповідності до сучасних вимог.

Виокремлено наступні шляхи вдосконалення системи фізичного виховання: удосконалення системи одноразових занять фізичною культурою (розподіл матеріалу з урахуванням потреб фізичного розвитку студентів); створення груп за зацікавленістю з відповідними програмами занять; підвищення ролі теоретичних знань студентів для самостійних занять; посилення гуманістичної спрямованості фізичного виховання; залучення студентів до здорового способу життя.

Література

1. Бачинська Н. В. Основи інноваційних технологій фізичного виховання / Н. В. Бачинська, В. І. Саричев // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах: матеріали регіональної науково-практичної конференції (м. Дніпропетровськ 11–12 травня 2013 р.) – Дніпропетровськ, 2013. – С. 295-299.

2. Пічурін В. В. Особливості та організація самостійних занять з фізичного виховання / В. В. Пічурін. – Дніпро: Видавництво «Нова Ідеологія», 2017. – 56 с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Лебединская И. Г., доц., Карякин А. А., ст. препод.,
Наумов С. Б., ст. препод.
ТИ имени А.П. Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)» г.Таганрог
lebedinskaja1960@mail.ru

Вступление. Неотъемлемой составной частью обучения, воспитания и профессиональной подготовки в высших учебных заведениях является физическое воспитание. Занятия по физической культуре направлены на формирование всестороннего развитого человека. Повышение уровня физической подготовки студенческой молодёжи всегда связано с поиском более эффективных и специфических средств воздействия на физическое состояние обучающихся [2].

В учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию, в качестве одного из компонентов понимается совершенствование методики силовой подготовки студентов.

Использование в процессе обучения силовых упражнений способно дополнить учебный процесс и показать новые пути физического развития студентов, а недостаточное использование средств силовой направленности, является одной из основных причин снижения уровня физической подготовленности обучающихся. Поэтому правильный и рациональный выбор средств и методов силовой подготовки является актуальной задачей теории и методики физического воспитания в высших учебных заведениях [1].

Цель. Выявить динамику физического развития студентов, разработать и внедрить в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию методику занятий силовой направленности со студентами первых курсов высшего учебного заведения.

Изложение материала исследования. Для решения цели педагогического исследования были проведены контрольные

испытания (тесты) студентов и педагогический эксперимент в период с сентября 2017 по март 2018 г.г. В исследовании принимали участие студенты 1-го курса факультета физики, математики и информатики Т. И. имени А. П. Чехова филиала «РГЭУ (РИНХ)». В педагогическом эксперименте приняли участие юноши и девушки в возрасте 16–17 лет, в количестве 60 человек. Занятия проходили на базе института в рамках учебных занятий по физической культуре. На начальной стадии исследования педагогический эксперимент показал исходное состояние силовой подготовленности обучающихся, на завершающем этапе, выявил особенности влияния примененной методики и определил её эффективность на структуру силовой подготовленности исследуемых.

В исследовании были использованы тесты: поднимание прямых ног в висе на перекладине (юноши), поднимание прямых ног под 90° в висе на перекладине (девушки), сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук из упора лёжа от скамейки (девушки), поднимание и опускание туловища за 1 минуту. Из исходного положения лёжа (юноши, девушки).

После проведённого исследования исходного уровня силовых показателей студентов на начальном этапе педагогического эксперимента, в учебно-воспитательный процесс на занятиях по физической культуре была внедрена экспериментальная методика, включающая комплекс физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей. При выполнении упражнений, основным выбором был подбор величины сопротивления или отягощения с учётом мощности рабочего усилия в каждом цикле движений за счёт временных и амплитудных характеристик. Упражнения подбирались с учётом различия функциональных возможностей организма девушек и юношей, а также физической подготовленности занимающихся.

Выполнялся следующий комплекс упражнений:

1. Упражнения «Кросс-фит».
2. Упражнения с отягощениями (набивные мячи от 1-4 кг.).

3. Круговая тренировка и т.п.

Эффективность использования применения разработанной методики анализировалась и обобщалась путём сравнения показателей контрольных тестов, данных математического анализа констатирующего и формирующего этапа педагогического исследования.

Для оценки достоверности различий прироста показателей исследуемых использовался t-критерий Стьюдента, показавший достоверность полученных результатов при $p < 0,05$. Результаты математико-статистической обработки данных позволили установить величины параметров развития силовых способностей в динамике на достоверном уровне во всех контрольных испытаниях.

Выводы. Проведённый анализ исследования показал, что примененная экспериментальная методика с использованием упражнений силовой направленности, способствовала более эффективному развитию этих способностей у студентов.

Были выявлены наиболее положительные сдвиги у студентов с низким развитием силовых способностей.

Литература.

1. Бычкова Л. И. Лебединская И. Г., Занина Т. Н. Влияние метода круговой тренировки на развитие силовых способностей студентов первых курсов среднего специального профессионального учебного заведения // Материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения». Комсомольск-на-Амуре: (АмГПУ), 2015. – С. 15–20.

2. Лебединская И. Г. Пути повышения скоростно-силовой подготовки в подготовительном периоде легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. – 2017. – № 2. – С. 262–267.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мотуз К. М., ст. викл.

Черкаський національний університет

імені Богдана Хмельницького

k.m.motuz@ukr.net

Вступ. Реформа вищої освіти в Україні передбачає подолання ортодоксальності теорії та методики фізичного виховання та сприяє виявленню резервних можливостей фізичної культури у формуванні фахівців нового типу. Відповідно до чого, сучасні заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах будуються не лише за принципами академічної вертикальності, а й націлені на досягнення тілесно-ментальної гармонії студентів.

Мета. Висвітлити сучасні тенденції формування компетенцій студентів на заняттях з фізичного виховання.

Виклад матеріалу дослідження. Компетенції студентів набуті у процесі навчання на заняттях з фізичного виховання демонструють рівень знань, умінь і навичок останніх у сфері фізичної культури, показують їх готовність здійснювати активну фізкультурну діяльність у відповідності з заданими параметрами, визначають здатність аналізувати та обирати ефективний спосіб вирішення рухових завдань тощо [2, с. 275].

Формування компетенцій відбувається через подолання пасивної ментальності в освоєнні цінностей фізичної культури. Останнє перетворює компетентнісний підхід в суспільно значуще явище, що претендує на роль концептуальної основи освітньої політики [1, с. 14].

Зважаючи на використання компетентнісного підходу фізична культура набуває властивості високо мотивованої, особистісно орієнтованої діяльності, що забезпечує максимальну затребуваність особистісного потенціалу,

визнання особистості та усвідомлення нею власної значущості [2, с. 276].

Формування компетенцій сприяє забезпеченню розуміння студентами значення фізичної культури в суспільстві, її можливостей у вихованні гармонійно розвиненої особистості, у вирішенні соціальних завдань по зміцненню здоров'я, підготовці до професійно-трудової діяльності тощо.

Свої компетенції майбутні фахівці мають реалізовувати на вищому креативному рівні. Зокрема, вміти нестандартно використовувати набуті знання про: вплив на організм несприятливих факторів зовнішнього середовища [1, с. 16].

Висновки. Досліджуючи відповідне питання було з'ясовано, що орієнтація змісту навчального процесу на формування компетенції призвела до зростання у ньому ролі фізичної культури, яка відзначається своїм впливом на самопізнання, насамперед, на практичні знання про здоровий спосіб життя. Використання компетентнісного підходу на заняттях з фізичного виховання позитивно впливає на фізичну культуру студентів, сприяє їх гармонійному розвитку, прагненню до духовної та фізичної краси, знань і здоров'я. Більш того, його наявність дозволяє українському суспільству наблизитись до створення нової моделі фізичної культури направленої на тілесно-ментальну гармонію особистості.

Література.

1. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів [Текст] / О. З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2012. – № 11. – С. 14–18.

2. Дубогай О. Д. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'язбереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури [Текст] / О. Д. Дубогай // Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – Київ : Вид. НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 10. – С. 275–278.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В СУМДУ

Пилипей Л. П., д.фіз.вих., проф., Гуцол Є. М., аспір.
Сумський державний університет
zhman2517@gmail.com

Вступ. Згідно постанови [2] в СумДУ, у 2017 році започатковано проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів.

За результатами оцінювання (тестування) встановлено, що у тестуванні взяли участь 3793 студентів усіх факультетів та інститутів СумДУ із загальної чисельності студентів денної форми навчання 7254, що складає 52,29 %, що більш детально результати подано в таблиці 1.

Таблиця 1 – Результати оцінювання фізичної підготовки студентів СумДУ в 2017 році

Назва факультету	Всього студентів	Пройшло тестування	Відсоток, %
Медичний інститут	1841	1144	62,2
ННІ БТ «УАБС»	848	683	80,5
ІФСК	789	429	54,3
ЕЛІТ	1589	594	38,7
ТеСеТ	795	281	35,4
ФЕМ	762	281	36,9
ННІ Права	630	381	60,4
Всього:	7254	3793	52,3

На доброму організаційному рівні проведено тестування в ННІ БТ «УАБС», де майже 80,5 % студентів взяли участь в оцінюванні фізичної підготовленості.

Низький відсоток участі і організації мають факультети ЕЛІТ – 38,7 %, ТеСеТ – 35,4 %, ФЕМ – 36,9 %, що, звичайно,

корелює з організацією процесу фізичного виховання в цих підрозділах.

У тестуванні приймали участь тільки студенти, які відвідують дисципліну «Фізичне виховання», що пов'язано зі складнощами організації студентів до здачі тестування у позанавчальний час, дотриманням норм безпеки та контролю за фізичною підготовленістю студентів.

У результаті тестування, «високий» рівень фізичної підготовленості показали 824 студенти СумДУ, що становить 22,4 %, «достатній» рівень у 1112 студентів – 29,3 % і самий «високий» рівень – відсоток у 32,8 % мають 1224 студенти. «Низький» рівень фізичної підготовленості виявлений у 590 студентів, що становить 15,6 %.

Серед структурних підрозділів самий «високий» рівень фізичної підготовленості закономірно виявився у 457 студентів медичного інституту, що становить 40 % від кількості студентів інституту, які прийняли участь у тестуванні. Звичайно, вагомий внесок у цей показник зробили студенти спеціальності «Спорт», у яких руховий режим складав більше 4 год. на тиждень, що корелює з рівнем фізичної підготовленості.

Другий показник за рівнем фізичної підготовленості має факультет ІФСК це 106 студентів, що становить 24,8 % від всіх студентів, а на третій позиції по «високому» рівню фізичної підготовленості посідає Інститут права з 21,7 %. Самий високий відсоток по «низькому» рівню фізичної підготовленості показали 147 студентів факультету ТЕСеТ, що становить 52,4 % відповідно.

Задовільні результати оцінювання фізичної підготовленості студентів СумДУ 2017 року обумовлені постановкою процесу і системою фізичного виховання, що були до 2017 р. в СумДУ.

У 2018-2019 навчальному році кількість годин з дисципліни «Фізичне виховання» скорочується (дисципліна відсутня у весняному семестрі III курсу та зовсім не передбачається на IV курсі, як було раніше), не виконується рішення методичної ради УАБС. Фізичне виховання у 1-5 семестрах у обсязі 5 кредитів (2 год. на тиждень) не є достатнім для забезпечення

рухової активності студентів, професійно-прикладної фізичної підготовки за спеціальністю та створення належних умов щодо підготовки та виконання нормативів фізичної підготовленості. На даному етапі актуальним є пошук використання інноваційних технологій.

Мета. Дослідження проблеми переходу студентів зі стану управління в стан самоуправління – одного з найважливіших завдань побудови сучасного процесу з фізичного виховання в СумДУ.

Методи дослідження. Використано аналіз літературних джерел, теоретичний аналіз, узагальнення досвіду і практики, анкетування, експертна оцінка, методи математичної статистики.

Виклад матеріалу дослідження. Кафедрою фізичного виховання і спорту проведений експеримент по впровадженню інноваційних технологій в СумДУ на основі організації особисто орієнтованого на студента процесу фізичного виховання і ППФП, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії, яку студенти обрали. При цьому були в комплексі використані всі форми і моделі фізичного виховання СумДУ, як загальна, професійно-орієнтована, секційна і умовна [1].

Сучасна система освіти вимагає безпосередньої свідомої участі студентів в процесі фізичного виховання. Нагальним, актуальним є використання інноваційних та психофізичних технологій таких, як візуалізація процесу тренування, аутотренінг, ідеомоторне тренування, комплекси релаксації, оптимізації, тощо.

Тільки коли у «здорових» студентів буде сформована мотивація і уявлення про нерозривну єдність успішної майбутньої професійної діяльності і систематичних занять фізичними вправами ППФП, тоді студенти самостійно будуть тренуватись. Студенти повинні бачити мету занять, шляхи, методику їх досягнення.

Як показали звіти заступників деканів факультетів, заступників директорів інститутів на етапі підготовки і

організації до щорічного оцінювання ми отримали результати (табл. 2) по формуванню мотивації до ППФП, переходу від управління до самоуправління студентів в процесі фізичного виховання.

Таблиця 2 – Сформованість мотивації до участі у щорічному оцінюванні студентів СумДУ в 2018 році

№ з/п	Факультет, інститут	Кількість студентів, які приймають участь	Всього студентів, чол.	Кількість, %
1	МІ	1368	1841	74,4
2	ННІ БТ «УАБС»	711	848	83,8
3	ІФСК	131	789	16,6
4	ЕлІТ	300	1589	18,8
5	TeCег	80	795	10,1
6	ІП	120	630	19,1
7	ФЕМ	100	762	13,2
Всього по університету:		2810	7254	38,8

При обробці результатів дослідження ми використовували графічний спосіб зображення тому, що таблична форма недостатньо наочно характеризує закономірність виявлених даних.

Графічне зображення дає найбільш повне правильне уявлення про результати оцінювання, можливість наочно виявити загальний характер (рис. 1).

У формуванні мотивації найкращі показники мають ННІ БТ «УАБС» і Медінститут – 83,80 % і 74,40 % відповідно. Викладачі даних інститутів з успіхом в комплексі використовують інноваційні технології, формують уявлення про ППФП і виду спорту для професійної діяльності. Застосовують засоби і вправи з баскетболу, волейболу, футзалу, бадмінтону, настільного тенісу, фітнесу, степ-аеробіки, дартсу, черлідінгу, пілатесу, йоги, в онлайн режимі, комплекси релаксації, оптимізації. В залежності від моделі майбутньої професійної діяльності формують елементи

самоуправління, проводять змагання, турніри в інститутах з профільних видів спорту. Формуються у студентів і використовуються індивідуальні, самостійні форми систематичного медичного контролю.

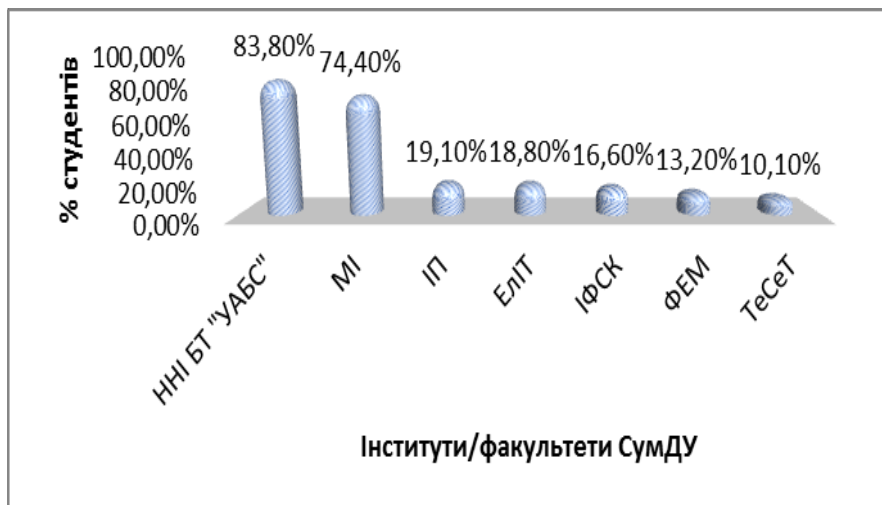


Рисунок 1 – Студенти у яких сформована мотивація до участі в щорічному оцінюванні.

В той час (рис.1) свідчить, що в ННІ права, факультеті ЕлІТ, ІФСК, ФЕМ, ТеСеТ продовжується використання методики нормативно-командний спосіб організації процесу фізичного виховання. Не формуються елементи самоуправління і мотивації до самостійних занять в позанавчальний час.

Розмови про те, що заняття фізичною культурою корисні для здоров'я, мають абстрактний характер у зв'язку з відсутністю конкретних об'єктивних критеріїв, які використовуються на заняттях, а також у теоретичній підготовленості студентів.

Не сформоване уявлення про ППФП і шляхи підготовки до майбутньої професійної діяльності за допомогою фізичних вправ. Самоуправління у студентів відсутнє. Не враховане бажання студентів, не надається можливості вдосконалювати себе поза межами навчального процесу.

Висновки.

1. Розглянути можливість внесення у навчальні плани навчальних занять з фізичного виховання в обсязі 2 години на тиждень протягом 1–7 семестрів для методичної, організаційної, інструкторської і звітної роботи.

2. Поліпшити організаційну систему медичного супроводу процесу фізичного виховання протягом всього періоду навчання.

3. Провести анкетування і врахувати спеціальність і мотивацію студентів, для ППФП за спеціальністю.

4. Залишити в навчальних планах диференційований залік з предмету «Фізичне виховання», який відповідає наказам МОНУ і щорічному оцінюванню фізичної підготовленості студентів.

5. Необхідно сформувати компетентність з інноваційних дисциплін:

- ППФП;
- самозахист та особиста безпека;
- оздоровчий фітнес.

Викладачам кафедри фізичного виховання передбачити використання інноваційних технологій в навчальних планах на 3–7 семестрах.

6. Відповідальність за кінцевий стан організації оцінки фізичної підготовленості покласти на викладача групи, як координатора процесу зі спортивним клубом і тренерами з різних видів спорту.

Література

1. Постанова Верховної Ради України від 19.10.2016 № 1695-VIII «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T161695.html

2. Постанова кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» <https://xn--80aagahqwyibe8an.com/kabineta-ministriv-postanovi/postanova-vid-grudnya-2015-1045-pro-143598.html>

ПІЛАТЕС ЯК ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Полянська Є. А., студ., Романова В. Б., ст. викл.

Сумський державний університет,

polyanskaelizabeth@gmail.com, romanova1603@gmail.com

Вступ. Не зважаючи на законодавче закріплення фізичного виховання як одного з пріоритетних напрямів освітньої державної політики, у даній сфері є деякі проблеми. Вони зумовлені в більшій мірі тим чинником, що дуже важко привабити молодь до фізичних занять, тим паче які проводяться відповідно до навчального плану. Якщо в шкільні роки дещо легше це зробити, завдяки не значній обізнаності дітей, то в студентські роки це зробити набагато важче, бо більшість із студентів, це вже сформовані особистості, вони мають власні вподобання та відстоюють їх.

Саме у цьому випадку, коли незначна відвідуваність занять фізичного виховання у вищих навчальних закладах, необхідним заходом є впровадження нових видів фізичної активності. Зараз усе більшого поширення набуває поєднання різних вправ, які в комплексі здійснюють позитивний вплив на весь організм. Таким поєднанням є й пілатес.

Метою даної роботи є дослідження пілатесу як перспективного напрямку фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Виклад матеріалу дослідження. Пілатес – сукупність фізичних вправ, винайдених в 1920-ті роки німецьким тренером Джозефом Пілатесом, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла, спочатку метою цих вправ була допомога травмованим спортсменам і танцюристам відновитися і повернутися на свою колишню фізичну форму. Загалом, система являє собою поєднання йоги, балету та ізометричних вправ. Тому пілатес сприяє зміцненню м'язів, фіксує нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів), укріплює м'язи спини, преса і тазу, покращує

гнучкість тіла, знижує рівень стресу і поліпшує загальний стан здоров'я спортсменів [1]. Пілатес визначається не кількістю вправ, а їх якістю, тому під час виконання вправ треба дотримуватись ряд показників, таких як дихання, центрування, концентрація, точність, плавність рухів. Результати власних досліджень та практики дозволили визначити, що система фізичних вправ пілатес володіє значною глибиною та потенціалом для трансформації тіла людини. Основними перевагами метода є наявність наукового обґрунтування фізичних вправ, в основі якого детальне вивчення механізмів функціонування організму людини та біомеханіки рухів [2, с. 54]. Головними наслідками занять пілатесом є: струнке і підтягнуте тіло, стабілізований хребет, міцні і сильні м'язи, гнучкі і рухливі суглоби, покращена осанка, покращення серцево-судинної системи, зниження ризику розвитку травм, зняття занепокоєння, звільнення від депресії та безсоння тощо. Також окрім впливу на фізичний стан людини, як наслідок відбувається й вплив на соціальні фактори. Враховуючи ці наслідки та сучасне життя студента, можна зробити висновок, що пілатес є навіть необхідним для студентів.

Висновки. Отже, не даремно пілатес є однією з найпопулярніших та найпоширеніших технік у фітнесі. Тому є доцільним її застосування у вищих навчальних закладах, так як дана програма спрямована на комплексний розвиток. Зараз усе більше уваги звертається на фізичний розвиток людини, тому студентам, як майбутнім працівникам, при влаштуванні на роботу це може відіграти неабияку роль.

Література

1. Isacowitz, Rael. Pilates. — United States: Human Kinetics, 2006. — ISBN 978-0-73-60-5623-6
2. Миргород Д. О. Пілатес в системі вищої освіти майбутніх юристів / Д. О. Миргород // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. тез доп. XI міжн. Інтернет наук.-метод. конф. (30 трав. 2017 р.). — Харків, 2017. — Вип. 11. — С. 52–55.

МОТИВАЦІЯ ТА ЇЇ ВІДСУТНІСТЬ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сірик А.Є., ст. викл., Легкова М., студ.
Сумський державний університет
legalnik79@ukr.net

Вступ. На сьогодні рухова активність молоді, зокрема студентів, невпинно зменшується. Проблема є надзвичайно актуальною через стрімке погіршення стану здоров'я населення за останні роки. Є багато причин відсутності достатньої рухової активності у студентів: розумове перевантаження, брак часу, відсутність мотивації.

Мета: визначити основні причини відсутності мотивації для занять спортом у студентів та розглянути можливі варіанти оптимізації цього явища.

Виклад матеріалу досліджень. Відомо, що заняття фізичною культурою є підґрунтям для покращення стану здоров'я, зміцнення психологічного стану людини. Але після проведення опитування серед студентів першого курсу Сумського державного університету було визначено, що елементарну ранкову зарядку регулярно виконують лише 6,3 %, 14,7 % виконують фізичні вправи епізодично, 20,6% займаються через день, а 58,4% – взагалі не виконують. Переважна більшість опитаних студентів, рухова активність яких мінімальна, вважають це абсолютною нормою, що є показником відсутності взагалі будь-якої мотивації до занять спортом. Серед найпоширеніших причин відсутності спорту в житті респондентів були такі як:

- відсутність часу на заняття;
- незадовільний стан здоров'я;
- лінощі або не розуміння сенсу в заняттях.

Основу будь-якої мотиваційної сфери становлять інтереси особистості, її ідеали. Мотивація виникає з бажання задовольнити потреби людини, тому потрібно усвідомити потреби, які її породжують. Внутрішня мотивація з'являється

тоді, коли зовнішні мотиви і цілі занять фізичною культурою цілком задовольняють студента та відповідають його можливостям.

Існують так звані мотивуючі фактори, до яких відносяться:

- досягнення успіху, оскільки успіх приносить людині моральне задоволення;
- визнання з боку інших людей та відчуття власної гідності, так як людина відчуває себе не гірше інших;
- можливість особистісного зростання;
- покращення зовнішнього вигляду.

Необхідно зазначити, що у юнаків та дівчат мотиваційні основи різняться за пріоритетністю. Найбільш поширеними причинами, що спонукають юнаків до занять спортом є: розвиток фізичних здібностей (43,7 %), зміцнення здоров'я (25,4 %), покращення настрою та зменшення емоціонального навантаження (17,3%), покращення зовнішнього вигляду (13,6 %). Для дівчат же на першому місці стоїть зміцнення здоров'я (44,8 %), на другому – вдосконалення фігури (32,5 %), поліпшення настрою та самопочуття – на третьому (20,3 %), і в останню чергу – підвищення власного авторитету (2,4 %).

Таким чином, ми бачимо, що:

1. Мати гарне тіло більш зацікавлені дівчата, а розвивати фізичні якості – юнаки.

2. Спілкування з друзями та відчуття власної важливості більш приваблює дівчат, а юнаків цікавить підвищення спортивних результатів.

3. Інтерес до зміцнення здоров'я та до розвитку вольових якостей майже однаковий у всіх.

Висновки. Внаслідок проведених опитувань з'ясувалося, що в середньому сучасні студенти не усвідомлюють всієї важливості дисципліни «Фізичне виховання» та спорту в цілому, не приймають його як спосіб розвитку особистості, не приділяють йому достатньо часу. Була складена статистика мотиваційних факторів та розглянуті перспективи ціннісного відношення студентів до свого здоров'я.

РОЗРОБКА КОМПЛЕКСУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ АКВААЕРОБІКИ ДЛЯ ОСІБ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Берест О. О., викл., Соколов О. С., студ.
Сумський державний університет
tarrys301@gmail.com

Вступ. Стан здоров'я підростаючого покоління викликає серйозну заклопотаність педагогічної спільноти. Щорічні медичні огляди студентів свідчать про прогресуюче погіршення стану здоров'я. Найбільш поширеними є функціональні порушення опорно-рухового апарату, що пов'язано з малорухливим способом життя сучасної молоді. Останнім часом при таких проблемах зі здоров'ям обирають аквааеробіку, оскільки в басейні мінімальні ризики отримання травм, навантаження розподіляється рівномірно. Такий вид аеробіки допомагає зміцнити м'язи, сформувати гарну поставу, зробити суглоби рухливими. Тому розробка комплексу вправ аквааеробіки для студентів з порушеннями опорно-рухового апарату, є дуже актуальним.

Мета: розробка комплексу фізичних вправ аквааеробіки для студентів з порушеннями опорно-рухового апарату.

Виклад матеріалу дослідження. Ефективність програм сучасної оздоровчої аквааеробіки забезпечується наявністю таких чинників як: можливість здійснення диференційованого впливу на морфофункціональні показники організму шляхом використання різних за характером рухів; підтримання високого емоційного фону на заняттях, у тому числі завдяки музичному супроводу колективно виконуваних вправ; застосування додаткового обладнання – кругів, поясів для опори та зміни плавучості, дошок, м'ячів, труб, ластів, рукавичок, платформ; штучне створення гідроефектів, породжених хвилями на воді; почергове проведення занять у басейнах різної конфігурації та в природних водоймах. Аквааеробікою займаються на маленькій, середній та великій глибині залежно від рівня фізичної підготовленості та стану

здоров'я людини. Програми аквааеробіки можуть мати різну цільову спрямованість: лікувально-профілактичну, навчальну, рекреативну, кондиційну, спортивно-орієнтувальну. В аквааеробіці активізація засобів впливу може відбуватися за різними напрямками: за рахунок зміни рівня води, шляхом диференціації амплітуди, темпу, координаційної складності рухів, підбору адекватних температурних режимів [1]. Комплекс фізичних вправ з аквааеробіки для хворих з порушеннями опорно-рухового апарату включає підготовчу, основну та заключну частини. Комплекс вправ починають з ходіння в воді. Наступною вправою є плавання (для тих, хто вміє плавати). Рекомендовано плавання стилем «брас» для людей з патологіями хребта поперекового відділу. Хворим із шийним остеохондрозом рекомендується стиль на спині. Основна частина включає в себе три блоки вправ: вправи біля нерухомої опори, де переважно виконується робота м'язами ніг в динамічному режимі (руки працюють в статичному режимі); вправи без опори, стрибкові і в ходьбі (для проробки м'язів нижньої частки тулуба і ніг), а також для укріплення серцево-судинної системи; вправи з рухливою опорою (для опрацювання м'язів брюшного преса і косих м'язів живота, внутрішньої поверхні стегон і сідничних м'язів). Ці блоки можуть взаємозмінюватися, а також замінюватися другими вправами (самомасажем, вправами з партнером). Паузи між виконанням блоків заповнюють плавальними вправами. Завершальна частина включає вправи направлені на розтягування та розслаблення м'язів.

Висновки. На сучасному етапі аквааеробіка є популярним та ефективним методом корегування порушень опорно-рухового апарату. За правильного підходу до такого виду занять у студента формується міцний і в той же час еластичний м'язовий корсет, відбувається відновлення порушених функцій.

Література

1. Флоранс Ембюрже. Аквафитнес / пер. П. А. Самсонов – Минск : Порпурри, 2018. – 96 с.

СЕКЦІЯ 3

**ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**IMPROVING THE QUALITY OF EDUCATION
IN THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

FEATURES OF COMPANY ACTIVITY IN THE TEAM SKI SPRINT

Krol Y., stud.

Sumy State University

Shamray N., the coach of the regional children and youth sports
school "Regional Center of Winter Sports"

walsh2625@gmail.com

Introduction. For modern ski races is characterized by rapid growth of high results, significant intensification of training loads and expansion of the program of competitive activities. If earlier skiers mainly focused on the development of endurance, now in the training process, more attention is paid to the development of speed and power qualities. In this work are presented the specific features of competitive activities in the team skiing sprint: the complexity of distances, the speed of their passage and the intensity of the functioning of the cardiovascular system in various races.

Objective: to determine the features of competitive activities in the team skiing sprint and the functioning of the cardiovascular system of sprinters.

Presentation of research material. The emergence of new disciplines in competitions in skiing requires the training process of new approaches aimed at the development of speed-strength abilities, the ability to maintain high speeds at short distances for a long time. At the same time, in the theory and method of skiing there was a shortage of modern data concerning not only the content of the training process of athletes of high qualification, but also the features of competitive activity in the sprint. As a result of research into the characteristics of competitive activities in the individual ski sprint and the methodology for constructing a training process for high-skilled athletes specializing in sprint racing, it has been established that skiing competitions are characterized by repeated of muscular activity at distances from 1000 to 1800 m and a duration of 2.5 to 4 minutes performed at an intensity corresponding to the submaximal power band and which leads to the maximum

possible level of operation oxygen and lactate energy systems. At the same time, team sprint is a relay race at a short sprint distance with teams consisting of two participants who change each other three times, which in turn has other requirements for athletes in functional terms, given the distinctive features of this sport discipline from the individual sprint. The assessment of the intensity of the competitive activity of athletes in the team ski sprint was based on the registration of the change in the passage of the distance in each repetition, which allowed to determine the dynamics of the average speed, and the data of the functioning of the cardiovascular system according to the dynamics of the rate of heart rate. The success of sprint races is determined mainly by two factors: the ability to exhibit maximum speed and strength (power) repulsion and maintain this level for a certain time. Technical preparation in the sprint is determined by the athlete's speed and strength potential and the ability to use this potential during competitive activities.

In accordance with the purpose of this work, traditional methods of research were used: studying documentation of competitive activities, pedagogical observations, pulsometry and timing.

The results of the present study allowed to establish the distinctive features of the command sprint in cross country skiing, to determine the dynamics of the intensity of competitive activities throughout the competition and to approach the development of a method for constructing a specialized training process aimed at the development of high speed travel in the final replays of the command sprint and maintaining high intensity of the functioning of organism systems during all competitions in the conditions of minimum intervals of rest between repetitions.

Conclusions. The evolution of skiing raises new requirements for the training of athletes. If earlier skiers mainly focused on the development of endurance, now in the training process, more attention is paid to the development of speed and power qualities. The obtained results can be used in planning the final stage of training of athletes of high qualification, based on the use of clearly regulated loads of different methodological orientations.

BIOLOGICAL BASIS OF ADAPTATION TO PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING

Polishchuk T., a senior teacher, Pesotskiy S., a senior teacher
Kharkiv National Medical University, Sumy State University
polischuk.057@gmail.com

Introduction. Adaptation is a major influence on the further development and improvement of the organism - a reaction in the behavior of the organism to adapt to the conditions of the external or internal environment. Adaptation can also be replaced by the word "stress" that occurs in the body before adapting to one or another factor that affects it.

Objective: To familiarize students with the concept of adaptation, the types and the effect of stress on the body as a whole and for its individual organs.

Presentation of research material. The functional system, which is formed in response to any physical activity, includes three levels: afferent, central regulatory and effector, which is the basis of the adaptive reaction of the organism. This chain is characteristic of many types of reflexes, but it is in the adaptation plan that it is the main one.

The afferent link of the functional system combines receptors, neurons, and afferent nerve cells in the central nervous system. They perceive the irritation from the external environment, the reaction of the organism itself and process the information received. Affective synthesis occurs not only before the beginning of motor activity, but also when performing the movement.

The central regulatory part of the functional system is represented by neurogenic and humoral processes of managing adaptive reactions. The neurogenic part involves motor reaction and mobilizes vegetative systems based on the reflex principle of regulation of functions. In the adapted organism, the neurogenic part of the link quickly and clearly responds to impulse by appropriate muscle activity and the mobilization of autonomic functions, and the unadapted organism does not have such

perfection, muscle movement will be roughly carried out, and vegetative provision will be inadequate. Humorous reactions through action on the metabolism of organs and tissues provide a more complete mobilization of the functional system and its ability to prolong the work at an elevated level.

The effector unit of the functional adaptive system activates the skeletal muscles, respiratory organs, blood circulation, blood and more. The effect of physical activity on the level of skeletal muscle is characterized by:

- number of activated motor units;
- the level and nature of biochemical processes in muscle cells;
- features of blood supply to the muscles, providing oxygen supply, nutrients and removal of metabolites.

Thus, the increase of force, speed and accuracy of movements, efficiency in their multiple execution in the process of adaptation is achieved by two main processes: the formation in the central nervous system of the mechanism of motion management and morphofunctional changes in the muscles.

Adaptation of the central nervous system is manifested in the automation of movements, while well-established motor skills are performed without control of the nerve centers. Accumulation of conditioned reflexes in the process of training contributes to the expansion of human capabilities in the process of performing complex movements. This contributes to the acquisition and accumulation of all those skills that a person needs for normal work and functioning as a unit of society. The notion of "adaptation" is closely linked to the notions of functional reserves, that is, the hidden possibilities of the human body that can be realized in extreme conditions.

Biological reserves of adaptation can be divided into cellular, tissue, organ, systemic and reserves of the whole organism. Each level inherits in itself the properties of the previous one, that by its integrity it shows in itself the unity of the whole human body.

At the cell level, this is the variation in the number of active functioning structures from the total number of those which is also

an increase in the number of structures in accordance with the level required of the body of the functional voltage.

At higher levels - reduction of energy consumption per unit of work, increase of intensity and efficiency of functioning of various organs and systems of an organism.

At the level of the whole organism, it is possible to implement integral reactions that provide the expansion of motor tasks of varying complexity and adaptation to extreme environmental conditions. They are the main factors that contributed to both the survival of man in ancient times, and in our days.

There are two types of adaptation reactions:

1. The formation of urgent adaptation reactions due to the magnitude of the stimulus, the fitness of the person, the ability of the functional systems of the body to effective recovery, and in general, quickly overcome. Urgent adaptive reactions can be divided into three stages.

The first stage is connected with activation of the components of the functional system, which ensures the execution of a given work, expressed in a sharp increase in heart rate, level of ventilation of the lungs, oxygen consumption, accumulation of lactate in the blood, and so on.

The second stage occurs when the activity of the functional system proceeds with stable characteristics of the main parameters of its provision, in the so-called steady state.

The third stage is characterized by a disturbance of the sustainable balance between the request and its satisfaction due to the fatigue of the nerve centers that provide the regulation of movements, and the exhaustion of the carbohydrate resources of the organism. Each transition to the third stage of urgent adaptation adversely affects the pace of the formation of long-term adaptation, and can also lead to negative changes in the state of various organs.

Each of the stages of urgent adaptation involves the inclusion of functional reserves - hidden opportunities acquired in the course of evolution and ontogenesis, to strengthen the functioning of their organs and systems in order to perform unusually large work, adaptation to extraordinary changes in the external and internal

environment of the organism. The first is mobilization in the transition from the state of relative rest to muscular activity and provides work until the appearance of compensated fatigue phenomena, as well as in the continuation of work in conditions of progressive fatigue. The second is the involuntary refusal to perform a given job in connection with the exhaustion of the relevant physical and mental resources. The third - mobilized by the body only in extremely extreme conditions, that may be highly dangerous to human's body.

2. Formation of long-term adaptation reactions takes place in four stages:

The first is the mobilization of the functional resources of the organism in the process of exercising certain direction in order to stimulate the mechanisms of long-term adaptation based on the summation of the effects of urgent adaptation.

The second – an intensive flow of structural and functional transformations in the organs and tissues of the corresponding functional system.

The third is sustainable long-term adaptation, which is manifested in the availability of the necessary reserve to ensure a new level of functioning of the system, the stability of functional structures, the close relationship of regulatory and executive bodies.

The fourth occurs under conditions of irrationally constructed, over-stressed workouts, malnutrition and restoration, due to which the wear of certain components of the functional system occurs. Rationally constructed training process involves the first three stages of adaptation. This is how the adaptation of individual organs, functional systems takes place, as well as preparedness as a whole is formed.

Conclusions. Increased environmental requirements relatively quickly lead to the formation of systems that provide an adequate adaptive reaction of the organism to new stimuli. However, for the formation of the perfect adaptation is not sufficient. It is necessary that in the cells, tissues and organs that create such a system, there are structural changes that increase its power and interaction between the components.

HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENT AGE

Stytsenko M. O., stud., Lapko S. V., a senior teacher

Kharkiv national medical university

synthesislab2@gmail.com

Introduction: in our time, attention to healthy lifestyle have been increased, which is connected not only with concern of society about the state of the health of the future generations, which will be graduated from university, but also with incensement of relations between students and their health. However, it is necessary to imagine, that healthy lifestyle is not some special form of life, which lives by her own [1; 2].

Purpose: to consider healthy lifestyle of the student, factors, which influence on its forming in student practice and measures to comply with it.

Materials of research: in conditions of healthy lifestyle, responsibility about your own health is formed with student like a part of his own overall development, which is manifested in the unity of behavioral features, ability to build yourself like personality due to the own representations about full life not only physically, but also spiritually. These factors determine the student's attitude toward a healthy lifestyle.

Healthy lifestyle is manually depends on personal orientation of values of the students, which are not always match the values, which are popular in society. That way, in the process of gaining of the life experience, disharmony is possible in cognitive (life and science knowledge), psychic, functional (skills, abilities, habits, standards of behavior), socio-psychological (value system) processes. This disharmony may become the cause of asocial personality traits. That's why in high educational institution is necessary to create conscious choice by the student of public values of the healthy lifestyle and form on their base stable system of personal values, which can provide self-regulation and personal adaptation, motivation of her behavior and activities.

Continuous information flow, a lack of time for its processing, imperfect modes and methods of teaching, which are aimed at memorizing a huge amount of material, are overstrain the brain of students, causing disharmony in the development of personality. In the worst situation are the students of the first courses, which fall after the final exams at school in new, uncomfortable conditions of work and activities.

For common student, residence in the university is excessive not only physical, but also psychological stress, which has negative influence on every organ and system. Moreover, this stress increases gradually during the examination period. Combining of reduction of physical activity with increasing intensity of mental load during at least 3 years, contributes to worsening of working capacity, decrease of resistance to catarrhal diseases, premature deterioration of the organism and increase in the incidence rate. Any violation or decrease in the level of functioning of such a part of the body can not pass for him without a trace, which entails a series of unfavorable changes.

However to all, which was said below, based on data from studies carried out within the framework of the program “Student’s health” in Tuvin government university, was figured, that low rate of physical activity is the one, of the main factors in the developing of the heart diseases. To fulfill this loss, there is a huge amount of different instruments: simple physical exercises, different kinds of sport, improving classes. The main role of these exercises is to strengthen and maintain the functional state of the cardiovascular and respiratory systems, strengthen the muscles, increase the strength of joints and ligaments.

Physical education in the institutes is the most important in pedagogical and health work between students. In this regard, the importance of the correct organization of physical education in high educational institutes, which graduate qualified specialists, acquires. Exactly such a lesson, like physical culture should form the skill of saving high activity for the whole life for future generations.

Physical exercises affect the main character traits, temperament properties, but their influence on activity, mood and well-being can

be quite appreciable. Regularly performing physical exercises, we not only support, but also develop the level of self-organization of our body. The overall level of metabolism in a sufficiently active person is at a higher level than in less active people. This trend will continue at a more mature age, in particular in old age. Physical exercises together with other factors that form a healthy lifestyle and are the one of the most effective ways to maintain such a state for a long time.

Physical culture, when properly used, contributes to the normalization of the mental and physical state by strengthening muscular-skeletal system and ligamentous apparatus, and by increasing functional and reserve abilities of the whole systems of the body. It means. That it's necessary to select such an impellent mode and such physical activity, which will be adequate to parameters of the health of each student separately. It is necessary to determine the optimal capabilities of the body individually and only after that recommend adequate movement activity Such an approach will promote the optimal development of all aspects of the student's personality.

Conclusion: thus, the use of physical culture by students is one of the most important factors not only in preserving, but also in promotion of the health. However, the achievement of this goal requires not only the desire of the students themselves, but also the proper organization of physical culture in higher education institutions.

Literature

1. Бакаев, В. В. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1(107). – С. 24-28.

2. Доника, А. Д. Социальные и гигиенические факторы риска здорового образа жизни студенческой популяции / А. Д. Доника // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. – 2015. – №1. – С. 64-65.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Абрамцов В. Е., студ., Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
jerard1706@gmail.com

Вступ. Надзвичайно важливу роль у розвитку будь-якого спортсмена відіграє швидкісно-силова підготовка, а особливо вона важлива для футболістів на різних етапах їх професійного розвитку. Саме швидкісно-силова підготовка необхідна для покращення спеціальної фізичної підготовленості.

Метою роботи є визначення важливості рівня розвитку швидкісно-силових якостей у висококваліфікованих футболістів та розгляд методики, що яка застосовується для їх покращення.

Виклад матеріалу дослідження. Характерними особливостями сучасного футболу є постійно зростаюча інтенсивність гри та жорстка атлетична боротьба по всьому полю, що від футболістів вимагає високої рухової активності, котра має динамічний характер та відрізняється нерівномірністю фізичних навантажень, аритмією роботи та відпочинку [1].

На сьогодні рівень розвитку футболу має досить високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів-футболістів, адже вони, як ніхто інший, потребують спортивного розвитку за для покращення своїх кваліфікаційних показників, одними з яких є саме швидкісно-силові якості. У будь якому виді спорту, а особливо в футболі, є певні методики для розвитку та виховання швидкісно-силових здібностей, які в свою чергу також вимагають покращення та вдосконалення. Роблячи аналіз даних, отриманих з ряду досліджень, можна впевнено сказати, що молоді футболісти в своєму рівні швидкісно-силової підготовки досить помітно поступаються багатьом іншим представникам різних видів спорту. Спостерігаючи за

футболістами України можна помітити, що їх рівень підготовки значно відстає від найсильніших професіональних команд світу. Саме це свідчить про необхідність підвищення рівня ефективності тренувального процесу і введення нових методів та наукових засобів у процес спортивного тренування.

Для удосконалення результатів та досягнення спортивної майстерності методика вдосконалення швидкісно-силових якостей висококваліфікованих футболістів потребує подальшого дослідження та розвитку [1]. У зв'язку з цим дана тема є досить актуальна на сьогодні і орієнтована на дослідження та аналіз результатів для подальшої розробки новітньої методики швидкісно-силової підготовки футболістів у основу якого взято ударний метод розвитку вибухової сили м'язів ніг.

Швидкісно-силові якості футболіста виявляються в його здатності виконувати рухи в мінімально короткий проміжок часу та в умовах, коли чиниться активний опір. До цих силових протидій відносяться наступні: подолання сили та ваги маси тіла самого спортсмена, стрибки у висоту, стрибки у довжину під час підкату, ударна частина м'язового апарату [2].

До швидкісно-силових здібностей також можна віднести швидку та вибухову сили. Характеристикою швидкої сили є ненасичена напруга м'язів, яка визначається у вправах, що виконуються з великою швидкістю. Вправи на розвиток вибухової сили визначають здатність спортсмена при виконанні певних дій досягати максимального показника за короткий проміжок часу. Вибухова сила має два основних компоненти: стартову силу – характеризується здатністю м'язів до перенесення навантажень у початковий момент часу; прискорювальну силу – характеристика здатності м'язів до перенесення наростаючих навантажень.

Основними засобами в вихованні та розвитку швидкісно-силових показників використовуються вправи, які відзначаються своїм впливом на потужність м'язових скорочень. Особливістю таких вправ є те, що в них необхідно проявити більшу силову активність за досить малий проміжок

часу. Швидкісно-силові вправи мають широкий і різноманітний склад. До них входять стрибки, метання, швидкісні переміщення циклічного характеру, єдиноборства, спортивні ігри, які потребують силових затрат, високої інтенсивності в короткий проміжок часу.

Досить важливу роль відіграє швидкість виконання вправ. У даному випадку перевага віддається вправам виконаним з тією ж швидкістю, з якою можливо рухатись при умовах навантаження, при цьому зберігаючи техніку їх виконання. Між виконанням вправ необхідно робити паузи для відпочинку, тривалість яких має забезпечувати відновлення дихання, серцевих показників та працездатності. Відпочинок повинен бути повним, тривалістю до 2–3 хвилин. Зазвичай швидкісно-силові вправи за часом виконання вважаються короткостроковими, а тому можуть виконуватися серійно. Відпочинок між серіями повинен бути трохи довший за тривалістю – до 6-8 хвилин. Під час паузи слід виконувати малоінтенсивну роботу – ходьбу, розтягування м'язів, легкий біг.

Бабаян С. С. [1] довів результативність використання ударного методу розвитку вибухової сили м'язів ніг для розвитку швидкісно-силових якостей (особливо стрибучості) висококваліфікованих футболістів.

Шаленком В. В. [2] були проведені педагогічні спостереження з метою вивчення рівня розвитку швидкісно-силових якостей футболістів високої спортивної кваліфікації та планування засобів та методів підготовки, які дозволили виявити, що гру у футбол можна охарактеризувати великою варіативністю швидкісно-силових дій. Футболісти протягом однієї гри від 50 до 60 разів вступають у єдиноборства за м'яч на землі, від 30 до 35 разів у повітрі, виконують 40–45 прискорень, здійснюють понад 50 ударів на дальність, 30–40 разів вкидають м'яч із-за бічної лінії, роблять до 30 ударів у бік воріт. Крім того, гравцеві протягом гри доводиться долати відстань біля 9 км, з яких майже 3 км у максимальному темпі. При цьому футболісти мають бути не

тільки швидкими та спостережливими, вигравати єдиноборства, проте й мають бездоганно володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних дій, для того, щоб не поступатися у цих компонентах гравцям суперника.

На сучасному етапі вказані показники забезпечують достатньо високий рівень фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів та можуть бути модельними при початковій підготовці юних футболістів.

Висновки.

1. Таким чином, основою розвитку швидко-силових показників у футболістів є вправи на розвиток швидкісно-силових якостей. Саме вони допомагають висококваліфікованому спортсмену розвивати свої швидкісно-силові здібності виводячи їх на достатній рівень розвитку.

2. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей у висококваліфікованих футболістів залежить від обсягу виконаних фізичних вправ та правильності їх використання. Покращення швидкісно-силових показників можливе лише при правильній комбінації силового навантаження і техніки виконання вправ. Правильне застосування методики розвитку швидкісно-силових якостей дозволяє висококваліфікованим футболістам показувати високу професійну майстерність під час гри.

Література

1. Бабаян С. С. Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов / С. С. Бабаян, О. А. Курбонов, А. М. Усманов // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 1. – С. 3–4.

2. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.01 / В. В. Шаленко. – Харків, 2005. – 22 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ЮРИДИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Антипова Ж. И., ст. преп., Шурхал Л. А., ст. преп.
*Национальный университет «Одесская юридическая
академия»
antipova195151@gmail.com*

Вступление. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является одним из основных направлений в системе физического воспитания населения Украины.

В то же время основные идеи концепции модернизации образования в Украине требуют повышения качества образования. Это относится ко всем компонентам образовательного процесса ППФП.

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым юридическим ВУЗом стоит задача - вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса.

Цель: проанализировать утверждение, что ППФП способствует адаптации студентов юридических специальностей к избранному виду трудовой деятельности.

Изложение материала. Исходя из современных позиций под ППФП понимается система организационно педагогических мероприятий, направленных на формирование и совершенствование профессионально важных качеств, навыков, умений, знаний личности, имеющих существенное значение для ее успешной работы по избранной специальности.

ППФП специалиста является органической составной частью общей системы становления его как профессионала на всех этапах этого процесса. Это обуславливает тесную связь ППФП со всеми дисциплинами, обеспечивающими образовательный процесс, и, прежде всего, с физическим воспитанием, на основе которого она призвана осуществляться.

Структура ППФП имеет профессиональную направленность. Эту направленность обеспечивают цели, задачи и принципы, вытекающие из требований к физической надежности и высокопродуктивной работе по специальности. Чтобы достичь эту цель необходимо создать у будущих специалистов юридических вузов психофизические предпосылки:

- к ускорению профессионального обучения;
- к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечивающих профессиональное долголетие;
- к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности;
- к выполнению служебных и общественных функций по внедрению ФК и спорта в коллективе.

Созданные предпосылки способствуют достижению главной цели ППФП – адаптации студента к избранному виду трудовой деятельности. Ясно также, что ППФП может быть достаточно эффективной лишь в органическом сочетании с другими слагаемыми:

- 1) полноценной общей физической подготовкой;
- 2) прикладными знаниями, полученными в процессе физического воспитания;
- 3) теоретическими сведениями, полученными на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура», во время бесед и установок или путем самостоятельного изучения литературы;
- 4) прикладными умениями и навыками, которые обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ;
- 5) Прикладными психофизическими качествами, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта.

Прикладные психические качества могут формироваться и на учебно-тренировочных занятиях и самостоятельно. Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом с помощью одних разговоров. Его обязательно надо ставить в условия, когда требуется проявить эти качества. Именно на

спортивных тренировках, при регулярных самостоятельных занятиях физической культурой могут быть созданы условия, при которых проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина.

Многие спортивные и особенно игровые моменты могут моделировать возможные жизненные ситуации в производственном коллективе при выполнении профессиональных видов работ. А направленным подбором упражнений можно акцентировано воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств.

Прикладные специальные качества можно развивать специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, вращения, броски самообороны); упражнениями на выносливость, при которых возникает двигательная гипоксия, а также упражнениями на развитие силы отдельных групп мышц.

В юридическом вузе на занятиях по физическому воспитанию в течении всего периода обучения возникает необходимость не только в практической реализации ППФП, но и в теоретической подготовке, направленной на формирование системы научно – педагогических знаний,

В теоретической подготовке обязательной тематикой ППФП предлагается к изучению: современное представление о ППФП; содержание ППФП; средства и методы ППФП; формы реализации ППФП в вузе; проверка и оценка эффективности ППФП.

Перечень теоретических сведений дополняется и конкретизируется на каждом курсе с учетом специфики конкретной избранной специальности и уровня знаний в области профилированной физической культуры, которыми обладают студенты.

Практическая подготовка применяется для направленного обеспечения подготовленности студентов к предстоящей профессиональной деятельности. Она направлена на развитие конкретных умений и навыков. В качестве основных средств

используют разнообразные формы физических упражнений, которые сложились в базовой физической культуре и спорте. Значительная часть упражнений, используемых в качестве средств ППФП, представляют собой общеприкладные упражнения. Особое место прикладные упражнения занимают тогда, когда строятся применительно к профессиональной деятельности.

Для проверки эффективности ППФП и стимулирования студентов активно используются контрольные мероприятия. Объективный анализ результатов проверки позволяет оперативно узнать влияние на занимающихся тех или иных средств физической культуры и спорта, отобрать наиболее действенные из них. Он проводится путем текущего и итогового контроля, является обязательными для каждого студента и входят в комплекс зачетных требований и нормативов по учебной дисциплине.

Все указанные виды подготовки увязываются между собой и в целом обеспечивают на практике реальную физическую надежность и готовность студентов к их будущей профессиональной деятельности.

В каждом семестре рекомендуется выполнять не более 2-3 зачетных тестов. Студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий выполняют тесты и требования из тех разделов ППФП, которые доступны им по состоянию здоровья.

Вывод. Для выпускников ВУЗов юридического профиля подготовка специалистов на высоком научно-техническом уровне возможна только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности, приобретенных ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом. Введение спецкурса «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов юридических вузов. Данный курс должен учитывать специфику трудовой и служебной деятельности будущих специалистов-юристов.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Бесараб С. А., студ., Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет,
alyonkagv@gmail.com

Вступ. Сучасний футбол багато в чому змінив функції гравців, відповідно змінилися вимоги до їхнього рівня спортивної підготовленості. В теорії і методиці футболу індивідуальна майстерність висококваліфікованого футболіста складається з таких основних компонентів, як теоретична, фізична, технічна й психологічна підготовленість, що, у свою чергу, немислимо без підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних футболістів [1]. Дотепер спостерігається певне відставання вітчизняних футболістів від кращих закордонних із техніки володіння м'ячем, але це також і відноситься й до юних футболістів.

Мета: отримання знань щодо проблем навчання техніки юних футболістів.

Виклад матеріалу дослідження. Основою спортивної майстерності футболістів є технічна підготовленість, рівень якої багато в чому визначає результативність гри. Для юних футболістів технічні навички повинні бути прості, ефективні, швидкі й доцільні. Спостереження засвідчили, що деякі, що вважалися раніше дуже важливими, технічні дії стали застосовуватися в грі дуже рідко, наприклад, повна зупинка м'яча, тому що в тимчасовій раціональній грі усе більше переходять до передачі м'яча на хід без зупинки. А з іншого боку, деякі технічні прийоми знову придбали велике значення, мова йде про фінти, обведення, сховану передачу. Однак обведення може застосовуватися з успіхом лише в тому випадку, якщо гравці ним дуже добре володіють. Тому, технічна підготовка юних футболістів повинна бути представлена як логічний ланцюг багаторічного процесу, що містить конкретну мету, завдання для кожного етапу підготовки. Доведено, що відставання у засвоєнні володіння

м'ячем, ігрових прийомів на етапі початкового навчання негативно впливають на подальшу підготовку футболістів, адже технічна підготовка не може бути випадковою сукупністю особистих тренувальних засобів. Важливо вибрати ті з них, що мають необхідний позитивний вплив на успішне володіння технікою гри на кожному з етапів багаторічної підготовки. Системний підхід у технічній підготовці юних футболістів не випадковий, вочевидь продиктований необхідністю вирішити назрілу проблему навчання техніки, за допомогою певної методики, де кожний елемент володіє системною якістю, що дозволяє виділити динаміку й рівень досконалості того або іншого технічного прийому. Одним із методів, що дозволяє вирішувати проблему оптимізації тренувального процесу, є моделювання. Модель у дитячому навчально-тренувальному процесі – це група цілеспрямованих вправ, що мають загальне формулювання мети і завдань, і обов'язково доповнюють одна одну. Зазвичай, такі моделі дають можливість побудувати тренувальне заняття з досить точною тренувальною спрямованістю. Контроль технічної підготовленості юних футболістів – обов'язкова частина процесу тренування, і його можна проводити кількома шляхами. Вони повинні бути конкретними для кожного року навчання й виражатися, за можливістю, у числових показниках, що характеризують рівень досягнення. Розповсюджений спосіб оцінки – візуальне оцінювання техніки. Але, цей метод суб'єктивний, єдиних критеріїв у візуальному оцінюванні поки ще немає, і тому думки експертів про рівень технічної підготовки гравців значно розходяться. Найбільш інформативними необхідно визнати дані, що зареєстровані безпосередньо в ігрових поєдинках (у цьому випадку оцінюють не техніку, а техніко-тактичну майстерність футболістів). На етапі початкового навчання модель можна використовувати як тест, за яким оцінюється не тільки ступінь засвоєння програмного матеріалу, але й з'ясовується, який матеріал ще недосить освоєний. Можна повторити тест (модель) через деякий час, щоб проаналізувати рівень стійкості вивчених

технічних прийомів і дій. Побудова процесу початкового навчання техніки футболу, заснованого на положеннях теорії поетапного формування дій, робить його керованим і сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу. Початкова стадія навчання характеризується застосуванням великої кількості вправ, які виконуються у простих умовах, на місці або на малій швидкості, без дефіциту часу, без опорів і т.д., що допоможе сформувати міцні навички у стійких умовах. На етапі вдосконалювання для оцінки рівня техніки використовуються інші показники: обсяг техніки, або кількість дій, які виконує футболіст у грі; різноманітність дій у грі; ефективність і надійність техніки, і, звичайно, швидкісне її виконання. Можна виділити також основні технічні прийоми і їх послідовність у навчанні юних футболістів: жонглювання; удари ногою; передачі м'яча; прийом (обробка) м'яча; ведення м'яча; відбір м'яча; гра головою; вкидання з аута. У навчально-тренувальний процес ігри у футбол доцільно включати арсенал технічних засобів, як переміщення гравця, удари по м'ячу ногами та головою, зупинки м'яча та ведення його, передачі м'яча один одному, удари по воротах, відбирання м'яча, вкидання м'яча з-за бокової лінії та воротарем, фінти, гра воротаря. Від того, наскільки вміло володіє футболіст усією різноманітністю технічних прийомів і засобів, і як він їх застосовує, залежить ефективність його дій.

Висновки. Основою технічної підготовки юних футболістів виступає висока індивідуальна техніка володіння м'ячем за раціональної і швидкісної її виконання та ефективного впровадження у конкретних ігрових умовах.

Література.

1. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. [Текст]. В. М. Костюкевич, В. М. Шамардін, В. І. Воронова, В. Г. Догадайло та ін. – К. : Республіканський науково-методичний кабінет, 2015. – 148 с.

ЗНАЧЕННЯ ВІДБОРУ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ІЗ СПРИНТЕРСЬКОГО БІГУ

Беседовська М. А., студ., Лисенко О. В., ст. викл.
Сумський державний університет
besedovskajamara@ukr.net

Вступ. Проблема відбору досить широко розглядається в світовій літературі, але разом з тим, це питання відносять до недостатньо вивчених. Звичайно проблема відбору спортсменів і далі буде залишатись однією з найважливіших проблем дитячо-юнацького спорту.

В даний час збільшується необхідність в узагальненні усіх чисельних досліджень та теоретичних знань, створення нових та вдосконалення вже існуючих програм відбору спортсменів з природними здібностями на всіх етапах багаторічної підготовки.

Значний інтерес до цієї теми пояснюється бурхливим зростанням спортивних результатів і настільки високим їх рівнем, що приблизитись до них, а тим паче перевищити цей рівень може далеко не кожен. Саме через це виникає проблема пошуку фізично обдарованих людей, які б могли показати найкращі спортивні результати в умовах великої конкуренції.

Мета. Вивчення значення відбору у легкій атлетиці та з'ясування особливостей відбору легкоатлетів по спринтерському бігу.

Виклад матеріалу дослідження. Як в будь-якому виді спорту, в основі розвитку легкоатлетики завжди було прагнення до показу добрих спортивних результатів. Із давніх часів рекорди в легкій атлетиці покращувались за рахунок природних здібностей, що стихійно з'являлись в обдарованих атлетів. В середині ХХ століття з ростом спортивних результатів лише природних даних стало недостатньо і спортивні здібності стали спеціально розвивати. Ефект був відчутним.

Одночасно із розвитком умов і методів підготовки спортсменів росли і досягнення. На даному етапі рекорди по легкій атлетиці оновлюються кожні 2-3 роки. У підсумку був досягнутий настільки високий спортивний рівень, що перевершення атлетами середніх здібностей, навіть за рахунок самої досконалої підготовки, став нереальним. З погляду на це, перед легкою атлетикою постала проблема відбору фізично обдарованої молоді, щоб за рахунок їх природних здібностей і сучасних методів підготовки досягнути ще кращих спортивних результатів ніж є на даний момент.

Відбір – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, яка включає педагогічні, соціологічні, психологічні і медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляються задатки дітей, підлітків і юнаків для спеціалізації в тому чи іншому виді легкої атлетики.

На сьогоднішній день існує декілька видів відбору: спонтанний, емпіричний і спеціальний відбір.

Спонтанний відбір – це некерований вид відбору. Тобто це масовий набір дітей, які виявляють зацікавленість до того чи іншого виду легкої атлетики.

Гімнастичний відбір – це найрозповсюдженіший вид відбору, який здійснюється тренером. Суть цього відбору в порівнянні окремого спортсмена з "ідеальною моделлю", або з конкретним відомим спортсменом. Якість цього порівняння залежить від знання та досвіду тренера, від розуміння ним "ідеальної моделі".

Спеціальний відбір – це комплексний вид відбору, в проведенні якого бере участь не тільки тренер, а й лікар, психолог та інші. Він здійснюється на основі використання медико-біологічних, психологічних і педагогічних методів у процесі так званого дослідження. Детальний аналіз результатів дослідження дає можливість більш правильно зорієнтуватись на подальшому розвитку обдарованих у спортивному відношенні підлітків.

У відборі можна виділити 3 основні етапи:

1. Попередній етап. Основне завдання попереднього етапу – це масовий перегляд зацікавлених дітей віком 6-13 років. На ньому враховуються морфофункціональні данні та психічні особливості дитини. Критеріями, на основі яких зазвичай формується судження про спортивну обдарованість дитини, є дані про його зріст, вагу, статуру. Отже дані, які отримали на цьому етапі лише орієнтовні.

2. Проміжний етап. Основне завдання проміжного етапу – це виявлення здібностей до ефективного спортивного вдосконалення в процесі досить напруженого спортивного тренування на другому і третьому етапах багаторічного тренування. На даному етапі проводяться такі дослідження: антропометричні вимірювання; оцінка стану здоров'я; виконання нормативів, розроблених для кожного виду спорту і викладених у програмах для спортивних шкіл; антропометричні вимірювання; виявлення темпів приросту фізичних якостей і спортивних результатів.

3. Заключний етап. Основне завдання заключного етапу – це відбір спортсменів пов'язаний з виявленням можливостей до досягнення результатів міжнародного класу. На третьому етапі відбору необхідно з'ясувати, чи зможе людина досягти високих результатів та добре виступати на відповідальних змаганнях. Особливого значення набуває оцінка стійкості до стресових ситуацій.

У відборі легкоатлетів по спринтерському бігу важливу роль відіграє кілька показників.

1. Вік. Аналіз багаторічної динаміки спортивних результатів найсильніших спринтерів показав, що більшість з них почали тренування та виступи на змаганнях у віці 14-15 років. При цьому спортсмени мали високий рівень первинних результатів - у середньому 11,64 сек.

2. Довжина тіла. У спринтерському бігу не має дуже важливого значення довжина тіла. Як показують багаторічні високих результатів у спринтерському бігу досягають як високорослі, так і низькорослі спортсмени

3. Руховий апарат. При бігу на різні дистанції пред'являються різні вимоги до м'язів. Ефективність швидкісного бігу залежить головним чином від морфофункціонального стану опорно-рухового апарату. М'язи спринтера повинні володіти значною силою, що забезпечує потужності відштовхування від ґрунту, а також здатністю дуже швидко скорочуватися (що визначає «вибухові» якості м'яза) і швидко розслаблятися (що дозволяє більш ефективно використовувати швидкісно-силові якості і досягати найбільшої швидкості бігу).

4. Увага. Для успіху в спринтерському бігу необхідно мати здатність до концентрації уваги на виконуваних рухах, вміння докладати максимум зусиль, виявляти високий рівень самовладання; стрибунам, метальникам – мати сміливість, рішучість у діях, правильної оцінки можливостей.

Висновки. Отже поглиблений відбір у сучасному спорті відіграє важливу роль, адже він дозволяє виявити найбільш фізично і психологічно підготовлених дітей, які зможуть досягти високого рівня в легкій атлетіці. Якщо з самого початку відбирати дітей з гарними фізичними даними, то за рахунок їх природних здібностей і сучасних методів підготовки можна досягнути ще кращих спортивних результатів ніж є на даний момент.

Головними критеріями відбору для спринтерського бігу є антропометричні особливості: довжина тіла, маса тіла, основні пропорції тіла, динаміка розвитку фізичних якостей, та психологічний стан спортсмена.

Література

1. Конін В. П. / Легка атлетика. Програма для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ / В. П. Конін. – М. : Гардаріки, 2000. – 127 с.

2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2014. – 624 с.

ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ПРОЦЕСУ ППФП СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Богуславець Д. М., студ., Остапенко Ю. О., к.фіз.вих.,
ст. викл.

Сумський державний університет
kf.uabs@gmail.com

Вступ. Реформи, що проводяться у суспільстві, торкнулись системи вищої освіти й висвітлили актуальні проблеми студентської молоді стосовно необхідності покращення стану їх здоров'я, підвищення фізичної і розумової працездатності впродовж навчання. Спостерігається велика кількість студентської молоді з низьким рівнем здоров'я, внаслідок чого виникає затримка фізичного розвитку, відбувається зниження діяльності функціональних систем організму, що призводить до зниження рівня фізичної працездатності [1].

На вагоме значення фізичного виховання та його складової – професійно-прикладної фізично підготовки (ППФП), як підґрунтя для успішного оволодіння процесами виробничої діяльності – вказує низька авторів (Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2010; Л.П. Пилипей, 2014; Ю.О. Остапенко 2015; С.І. Присяжнюк 2016; О.Т. Кузнецова 2017). Метою ППФП є підвищення рівня загальної фізичної підготовленості з спрямованим розвитком прикладних фізичних здібностей; формування у студентів мотивації до систематичних занять з розвитку професійно-важливих психофізичних якостей, що забезпечить успішність професійної діяльності [2].

На наш погляд одним із засобів для вирішення поставлених завдань може виступати волейбол.

Волейбол в нашій країні є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст волейболу, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій

організму залежно від рухових можливостей тих, хто ним займається. Волейбол сприяє досягненню високого рівня функціонування та надійності нервової системи, опорно-рухової та серцево-судинної систем, формує навички колективної діяльності, забезпечує розвиток складної сенсорно-моторної координації, уваги, сприйняття, оперативного мислення, загальної та емоційної витривалості, спритності, точності рухів рук, пальців, швидкість реакції. Тобто тих якостей, які, які є професійно значущими для майбутніх спеціалістів інформаційно-логічної групи спеціальностей.

Заняття волейболом сприяють рішенням оздоровчих, освітянських, професійних та виховних завдань фізичного виховання [1].

Актуальність даної теми обрано не випадково, оскільки розвиток необхідних професійних якостей інформаційно-логічної групи спеціальностей засобами волейболу є принципово важливим.

Мета. Експериментально перевірити ефективність занять волейболом на розвиток психофізіологічних якостей студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.

Виклад матеріалу дослідження. Отримані дані в ході проведеного педагогічного експерименту дозволили констатувати достатню ефективність впливу засобів волейболу на розвиток фізичних і психофізіологічних якостей протягом річного циклу.

Так, за даними формуючого експерименту отримані результати свідчать про достовірні відмінності ($p < 0,05$) у вправі з човникового бігу 4 x 9 м у студентів експериментальної групи, ніж у студентів контрольної. Різниця при порівнянні результатів становить 2,7 %.

За отриманими результатами стрибка в гору і в довжину він кращий у студентів експериментальної групи відповідно на 4,1 % і 2,3 %.

Зростання результатів швидкісних здібностей спостерігається у студентів експериментальної та контрольної

груп з бігу на 30 м відповідно на 11,2 % при ($p < 0,001$) і на 3,1 % при ($p > 0,05$).

Позитивні зміни у показниках розвитку загальної витривалості (тест Купера) у контрольній на 2,7 %, але краща різниця приросту результатів належить студентам експериментальної групи 6,5 % при ($p < 0,001$) і є умовою для виконання довготривалих рухових дій, без зниження ефективності їх виконання.

Аналізуючи результати дослідження силової витривалості, спостерігаємо зріст показників в експериментальній групі ($p < 0,001$) на відміну від контрольної. Приріст результатів при виконанні вправи на підйом тулуба в експериментальній групі становив 12,3 %, а в контрольній – 4,3 %. Аналогічне підвищення зафіксоване при згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі, відповідно 11,1 %, 6,4 %.

За проведеним дослідженням рівня розвитку гнучкості за тестом «нахил тулуба вперед, сидячи», ми спостерігали тенденції до позитивних змін, в експериментальній та контрольних групах показники гнучкості збільшилися ($p < 0,001$) відповідно на 16,3 %, тоді як у контрольній зростання відбулося на 8,3 % ($p > 0,05$).

Підвищення гнучкості спостерігається в експериментальній групі порівняно з контрольною на 7,5 %.

Поруч з розвитком фізичних якостей важливим завданням у професійній підготовці фахівців є вдосконалення рівня психофізіологічної підготовленості. Так, за час проведення експерименту, покращився час простої зорово-моторної реакції, в експериментальній на 6,3 % ($p < 0,05$), у контрольній групі цей показник на 3,1 % менше ($p > 0,05$). Здатність студентів до швидкого вибору адекватної відповіді на різні подразники в умовах дефіциту часу визначалася по тесту «Реакція вибору» в експериментальній групі цей показник становить 345,05 мс, у контрольній 358,01 мс ($p < 0,05$).

Результати дослідження показника чистої працездатності функції уваги за таблицею Анфімова в експериментальній групі на 8,6 % ($p < 0,001$) вище, ніж у контрольній.

За допомогою тесту Шульте-Платонова нами була дана оцінка розподілу і швидкості переключення уваги. Зареєстрований загальний час виконання завдання в експериментальній групі на 33,1 % ($p < 0,001$) нижче, ніж у представників контрольної 17,9 % при ($p < 0,05$).

Методика Теплінг тесту дала можливість визначити позитивний вплив на динаміку нервових процесів. Результати дослідження мають достовірний приріст при ($p < 0,001$) цього показника в експериментальній на 12,7 % в той час як в контрольній групі цей приріст результатів склав 6,7 % при ($p < 0,05$).

Висновки. 1. Результатами експерименту доведено, що використання комплексу фізичних вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки з елементами волейболу призводить до істотного покращання результатів фізичної підготовленості. 2. Порівняльний аналіз отриманих даних експериментальної і контрольних груп дозволив визначити позитивний вплив запропонованих автором системи фізичних вправ на усі досліджувані компоненти психофізіологічної підготовленості студенток експериментальної групи. 3. Використання технічних засобів контролю рівня розвитку фізичних і психофізіологічних якостей дозволяє спостерігати за динамікою змін отриманих результатів і надає можливість завчасно корегувати навчальний процес з ППФП.

Література

1. Глазырин И. Д., Артеменко Б. А., Связь психофизиологических и нейродинамических функций с технико-тактической подготовленностью волейболистов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 6. – С. 25–29.

2. Остапенко Ю. А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей : дис. на здобуття наук. ступеня к. н. з фіз. вих. / Остапенко Юрій Олександрович. – Київ, 2015.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Бойко В. М., ст. викл., Тверезовський І., студ.

Сумський державний університет

ilyatverezovski2097@gmail.com

Вступ. Стрімкий розвиток сучасної науки і техніки, постійно зростаючий потік необхідної інформації, впливають на характер навчального процесу на технічних спеціальностях у закладах вищої освіти (ЗВО). Як наслідок, – переважна більшість студентів по закінченні навчання у вищих освітніх установах мають низький рівень психофізичної підготовленості.

Мета: пошук шляхів оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) у процесі фізичного виховання студентів технічних спеціальностей у закладах вищої освіти.

Виклад матеріалу досліджень. Специфіка праці інженера характеризується чергуванням періодів дії незначного фізичного навантаження і періодів достатньо високої рухової активності. До обов'язків входять різноманітні функції: налагодження, усунення несправностей устаткування, вимірювання, технічний контроль, розроблення технічної документації, техніко-економічний аналіз етапів виробництва, розроблення проектів і програм підрозділу чи підприємства у цілому, вдосконалення конструкції виробів, використання сучасних комп'ютерних технологій для розроблення процесів виробництва, керівництво колективом, організація і контроль окремих етапів виробництва та ін.

Широкий спектр видів праці висуває підвищені вимоги до рівня розвитку окремих фізичних якостей, психічних та психофізіологічних функцій організму, що сприяють більш ефективному виконанню професійних обов'язків.

Професійно необхідні якості майбутніх інженерів розвиваються під цілеспрямованим впливом засобів професійно-прикладної фізичної підготовки, до яких відносять

засоби фізичної культури, спеціально підібрані відповідно до завдань ППФП. Прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту забезпечують розвиток професійно необхідних фізичних і спеціальних якостей, сприяють профілактиці професійної втоми і підвищенню стійкості організму до несприятливих зовнішніх чинників виробництва.

Найбільш ефективними засобами професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічних спеціальностей є: вправи з легкої атлетики, плавання, спортивних ігор, прикладної гімнастики; спеціальні вправи, спрямовані на покращення фізичних якостей, психофізіологічних та психічних функцій, формування професійно важливих навичок, необхідних для успішної виробничої діяльності. На думку Н. Ю. Борейко, необхідно, щоб до програми ППФП студентів технічних спеціальностей входили гімнастика на воді, аеробіка, бадмінтон, настільний теніс, йога, а також додаткові засоби підвищення працездатності (загартування, музикотерапія тощо), комплекси фізичних вправ для покращення мозкового кровообігу, зниження зорового та нервового напруження, поліпшення здоров'я.

Висновки. Розглянута модель ППФП фахівців технічного профілю дає чітке уявлення щодо вимог до їх психофізіологічної, психофізичної підготовленості та дозволяє відповідно формувати змістове наповнення навчального процесу з фізичного виховання.

Література.

1. Король С. А. Професійно-прикладні аспекти фізичного виховання студентів технічних спеціальностей / С. А. Король, В. М. Сергієнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2017. – Вип. 143. – С. 234–237.

2. Магльований А. Динаміка показників психофізіологічних функцій студентів технічних спеціальностей в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки / А. Магльований // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 187-190.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ СУМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Бойко А. Л., студ., Песоцкий С. Н., ст. препод.
Сумской государственной университет,
nuta_2212@mail.ru

Вступление. Все известным выражением является «движение – это жизнь», и лучшим помощником в этом вопросе считается занятия спортом. Однако не все знают, что для достижения в нем высоких результатов необходимы не только ежедневные интенсивные нагрузки, но и правильное сбалансированное питание, обеспечивающие организм необходимым количеством белков, жиров и углеводов, а также витаминами и минеральными солями. Например, из белков строятся ткани, в первую очередь мышечные, а основной задачей углеводов, считается непрерывное снабжение энергией клеток организма, а жиры же обеспечивают мышцы энергией во время длительных и усиленных тренировок. Недостаток в организме данных компонентов пагубно влияет на здоровье спортсмена, что может повлечь за собой снижение достижений и побед в будущем [1].

Цель: определить уровень сбалансированности питания студентов-спортсменов Сумского государственного университета (СумГУ).

Результаты исследования: Нами, был проведен опрос среди студентов-спортсменов 3–4 курсов СумГУ, с целью выяснить из чего состоит их рацион питания. В данном опросе приняло участие 20 человек. Наш опрос мы решили начать с главного вопроса правильного питания, «употребляют ли спортсмены фаст-фуд, и если да, то сколько раз в месяц» – 80 % студентов ответили, что могут себе позволить такую пищу, но не чаще 2–3 раз в месяц, поскольку частое употребление фаст-фуда приводит к вялости во время тренировок, остальные 20 % были категорически против быстрой пищи. Следующий вопрос, был направлен на

выявление частоты употребления пищи в день, ведь общеизвестно, что здоровое питание подразумевает 5–6 разовое питание/день – 50 % опрошиваемых питаются 3 раза в день, а между приемами пищи употребляют фрукты, остальные 50 % – 4–5 раз в день. Далее было выяснено, что мясо спортсмены употребляют в 3–4 раза чаще, чем рыбу и как правило отдают предпочтение нежирному мясу, такому, как курица и кролик, поскольку оно дает больше энергии и меньше калорий. Что касается важнейшего компонента здорового питания, белков, то 20 % опрошиваемых едят до 3 яиц в неделю, еще 50% – до 6 яиц в неделю, и остальные 30 % – 8 и больше яиц в неделю. Говоря о молочных продуктах, 85 % спортсменов стараются употреблять их не реже раза в день, остальные 15 % – 2–3 раза в неделю, а вот в вопросе сладостей все спортсмены ответили одинаково, что употребляют их ежедневно, но не в больших количествах. В ежедневном рационе всех спортсменов в обязательном порядке присутствует клетчатка, в виде круп, орехов и твердых сортов макарон, жиры же, как правило, берутся из таких продуктов, как сало, масло или же твердый сыр. Примерно 70 % спортсменов помогают своему организму, добавляя к своему ежедневному рациону питания разные вспомогательные препараты, такие как витамины, минералы и биодобавки.

Выводы. Проведя опрос, мы выяснили, что все спортсмены СумГУ тщательно следят за своим питанием, ежедневно употребляя необходимое количество белков, жиров и углеводов для того, чтобы пополнять необходимые энергетические запасы организма. Благодаря сбалансированному питанию, они достигают регулярно больших высот и побед в соревновательных поединках.

Литература.

1. Абышева Л. С. Роль здорового питания в жизни спортсменов / Л.С. Абышева, Е. В. Быкова [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://docplayer.ru/58881787-Rol-zdorovogo-pitaniya-v-zhizni-sportsmenov.html>

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Васильєв В. В., викл., Івченко Ю. О. студ.

Сумський державний університет

ivchenko0131@gmail.com

Вступ. Сучасна система підготовки фахівців у закладах вищої освіти характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості отримуваної інформації, психічною насиченістю навчальних занять, сесій, високими вимогами до якості знань, недостатнім обсягом рухової активності і, як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів різного профілю [1].

Педагогічний процес за системою професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) починається з проектування її мети. Від того, наскільки вона буде конкретною, залежить інтенсивність навчальної діяльності студентів. Недостатня сформованість мети розхолоджує педагогів і студентів, робить ППФП невизначеною.

Мета: охарактеризувати професійно важливі якості майбутніх фахівців, умови та в яких здійснюється їх професійна діяльність

Виклад матеріалу дослідження. Правильно поставлена мета має визначальне значення для організації успішного процесу за системою ППФП. Мета визначає спосіб і характер дій студентів. Усвідомленість мети – необхідна умова її досягнення. Складна мета поділяється на конкретніші завдання. Головною складністю мети ППФП студентів є модель студента відповідно до професіограми спеціальності. Для вирішення проблем професійно-прикладної фізичної підготовки студентів необхідно дослідити професійно важливі якості спеціалістів, умови, в яких здійснюється професійна діяльність, зокрема і шкідливі, що неможливо здійснити без професіографії.

Професіографія – наука про особливості різноманітних видів трудової діяльності [2]. Це опис за певними правилами і критеріями існуючих професій і спеціальностей. Вона реалізується в особливих документах (класифікаціях) спеціалістів і професіограмах спеціальностей. Професіограма складається з врахуванням принципів системного підходу, на основі всебічного вивчення конкретної трудової діяльності. Науково-теоретичне обґрунтування професійно-прикладної фізичної підготовки, зокрема визначення завдань, насамперед пов'язане з врахуванням факторів професійної діяльності та її умов. До таких факторів належать:

- особливості інформаційного забезпечення діяльності;
- характер основних робочих рухів;
- особливості зовнішніх умов діяльності.

Найбільш аргументовано завдання професійно-прикладної фізичної підготовки сформульовані В. І. Ільїнічевим, Г. Т. Холодовим і В. С. Кузнецовим. Серед них:

- набуття спеціальних знань для успішного засвоєння практичного розділу системи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- формування та вдосконалення професійно-прикладних умінь і навичок;
- спрямований розвиток фізичних здібностей, необхідних для обраної професії;
- виховання професійно важливих для даної діяльності психофізіологічних якостей;
- підвищення функціональної стійкості до несприятливого впливу факторів, які специфічні для певної діяльності.

Для побудови конкретних методик і технологій фізкультурної оптимізації професійної діяльності на основі результатів спеціалізованої професіограми складається структура професійних здібностей. На думку Р.Т. Раєвського, до спеціальної професіограми потрібно включати такі характеристики професій:

1) загальні відомості про професію: що виробляється, сфера діяльності, тип діяльності, знаряддя праці, форми організації і характер соціальних зв'язків.

2) умови праці: мікроклімат, ритм режиму;

3) психофізіологічна характеристика діяльності: ступінь завантаження, особливості пам'яті:

- образна (зорові картини, звук, дотик, запах);
- рухова;
- емоційна (пам'ять на почуття);
- довгострокова, тимчасова, оперативна;
- стратегія вибору варіанта рішення (алгоритмічне, евристичне);
- переважаючі рухові акти (моторні, сенсомоторні);
- робочі органи, які беруть участь у моторних діях (руки, ноги, кисті тощо), навантаження на ці органи;
- вимоги до дій (точність, швидкість, спритність пальців);
- емоційний стан (емоційне збудження, емоційне напруження, стреси та ін.);
- стомлення та динаміка працездатності протягом тижня, дня.

До цього часу методологічною платформою більшості досліджень був аналітичний підхід з акцентом на вивченні окремих проблем і питань без врахування особливостей змісту і структури цілісної виробничої діяльності спеціаліста. Цим обумовлено те, що основні розділи процесу професійно-прикладної фізичної підготовки представлені нерівномірно, взаємозв'язок між ними часто відсутній, подаються логічні висновки, а не науково доведені факти. Аналізуючи умови професійної діяльності економістів, необхідно відзначити широкий діапазон спеціальних знань, умінь і навичок. Відповідно до комплексної природи професійно-прикладної фізичної підготовки професіограма повинна відображати багатогранність вимог за спеціальностями. Враховуючи принципи системного підходу до сучасних професій, необхідно приділяти увагу перш за все психофізіологічним особливостям

та враховувати особистий фактор, який відіграє особливу, якщо не провідну роль, в успішній професійній діяльності. Звідси врахування особливостей міжпівкульної асиметрії головного мозку як головного атрактора при розробці професіограми і проектуванні ППФП за спеціальностями. Методологія побудови ППФП враховує сьгоднішні досягнення і не враховує перспективи розвитку професійних умов і вимог, пов'язаних з науково-технічною революцією (НТР) і еволюцією розвитку технологій за професіями. Ще у 1969 р. Л.Н. Нифонтова підкреслювала, що від кожного спеціаліста вимагається не тільки міцне здоров'я і різнобічний фізичний розвиток, а й володіння знаннями, уміннями і навичками, які забезпечать свідоме і правильне використання різноманітних засобів фізичної культури і спорту в режимі праці і відпочинку економістів з метою підвищення або збереження на високому рівні їх працездатності.

Висновок. Отже, в період навчання у виші у студентів необхідно сформуваи знання і уміння оптимізації свого психофізіологічного стану під час виробничої діяльності. Створенню відповідної професіограми повинна передувати робота з вивчення літературного довідкового матеріалу, експертних оцінок, анкетування спеціалістів. У зв'язку з цим виникає нагальна необхідність враховувати особливості професіограми спеціалістів як модельно-цільової характеристики для побудови і проектування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО.

Література

1. Efficiency of professionally applied physical preparation program and its influence on the psychophysiological function level of students studying "microand nanoelectronics"/ Т. Liudovyk, L. Kozibroda, S. Romanchuk, A. Dunets, O. Lesko // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – №16. – Р. 927 – 931.

2. Ребко Е. М. Развитие культуры здоровья студентов как основа формирования культуры безопасности жизнедеятельности / Е. М. Ребко // Молодой ученый. – 2014. – №3. – С. 105-109.

КАРДІОТРЕНУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Вернидуб Г. П., Кашенко П. В., студ., Берест О. О. викл.

Сумський державний університет

ol.berest@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Викладачі фізичної культури Сумського державного університету на заняттях часто застосовують кардіо вправи. Адже, тренуючи серцевий м'яз і судини студенти готують свій організм до великих навантажень, до яких переходять після кардіологічної розминки.

Мета: визначити значення та користь кардіотренування на заняттях з фізичного виховання зі студентами Сумського державного університету

Виклад матеріалу дослідження. Кардіотренування – це такий вид тренування організму, коли упор робиться на серцево-судинну систему. Такі види занять необхідні будь-якому спортсмену і тим, хто піклується про своє здоров'я [1].

Для того, щоб забезпечити м'язи достатньою кількістю кисню і вивести з них продукти анаболізму, необхідно, щоб кров циркулювала по тілу швидше і серце, при цьому, не відчувало перевантажень [1]. Якщо серце під час силового тренування працює малоефективно, а після тренування абияк проштовхує кров через мляві судини, то немає ніякого відновлення і супер-компенсації а ефект від таких занять зводиться нанівець. Адже, харчування м'язів не повноцінне.

На заняттях з фізичної культури у нашому університеті, ми зазвичай проводимо такі кардіотренування, як вправи на степах; біг підтюпцем; плавання в басейні. Степ аеробіка ефективна як низькоударне кардіо-тренування, в основі якої лежать прості хореографічні рухи на спеціальній височині та є дуже популярним класом на групових заняттях завдяки не дуже важким навантаженням для суглобів. Степ аеробіка допомагає студентам боротися з ожирінням та стресом, регулярні заняття сприяють міцному сну і покращують фігуру, надаючи їй більш стрункі обриси [2]. Біг підтюпцем є одним із

самих природних і корисних рухів для людського організму, крім того по ефективності з бігом навряд чи зрівняється якась інша вправа, адже біг має виражений анаболічний ефект. Пробіжка сприяє активному виділенню ендорфінів, що відповідають за підвищення настрою [1]. Студент, який займається бігом регулярно, не відчуває втоми, не схильний до нудьги та депресій, у нього підвищується самооцінка, впевненість у собі, розвивається підвищена стійкість до моральних навантажень, а також розумова працездатність, цілеспрямованість і продуктивність.

Плавання – одне з найчудовіших занять, яке розвиває різні групи м'язів, серце, легені, допомагає при проблемах з суглобами та хребтом. Популярність плавання, як виду спорту, обумовлена його виключно високим, загальнорозвиваючим, оздоровчим та виховним ефектом. Та дозволяє досягти найвищого рівня функціональних можливостей організму, сприяє розвитку витривалості, не специфічної стійкості до впливу поганих факторів зовнішнього середовища, вихованню наполегливості, здорового честолюбства, формує інші навички та вміння подолання водної стихії, здорового способу життя.

Висновки. Отже, завдяки кардіотренуванням студенти тренують серцевий м'яз, спалюють величезну кількість калорій, зміцнюють серце та серцево-судинну систему, тренують стійкість до стресів, покращують настрій та розумову здатність, а головне – зміцнюють імунну систему.

Література

1. Футорний С.М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів // С. М. Футорний / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 12. – С. 94–100.

2. Лясота Т. І. Інноваційні підходи та засоби фізичної культури / Лясота Т. І. // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини: Матеріали IV Міжнародного науково-практичного конференції. – Чернівці, 2015. – С. 197–200.

ФІЛОСОФІЯ ТІЛЕСНОСТІ ЛЮДИНИ У ФІЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОМУ КОНЦЕПТІ

Возний А. П., к.філос.н., доц.,
Чернецький І. В., студ., Конєва А. О., студ.
Сумський державний університет
vozniy.andrii.p@gmail.com

Вступ. У формуванні сучасного фізкультурно-спортивного світогляду важливе місце посідає проблема тілесності людини. На нашу думку, тілесність виступає важливою характеристикою людської індивідуальності, вона є результатом діяльності, триєдиної природи людини - тіла, души, духу. У свою чергу спортивна культура є невід’ємною складовою сучасного суспільного і культурного життя, що впливає на самовизначення і саморозуміння людини. Проблема людини в усьому розмаїтті характеристик її сутності й існування завжди виступала актуальною проблемою філософської антропології. Проте, сьогодні вона набуває особливої гостроти. Сучасність характеризується небувалими за своїми масштабами економічними, соціально-політичними, духовними потрясіннями, які проявляються у конфлікті між людиною та її соціальним середовищем. Водночас – це період надзвичайно швидкого технічного прогресу і фундаментальних наукових відкриттів, які перетворюють уявлення про тілесність людини та її вплив на розвиток фізичної культури і спорту. Усе це актуалізує розгляд тілесності людини у філософсько-антропологічній площині через рухову активність та тілесні практики. Така оптика дозволяє розсунути горизонти світу спорту і здійснити концептуалізацію його культурних репрезентацій на макрорівні теоретичної рефлексії.

Мета: окреслення перспективи, що відкривається внаслідок філософсько-антропологічного підходу щодо проблематики спортивної галузі. Такий підхід дозволяє виявити її людино-творчий потенціал, який відповідає запитанням активного і мобільного суспільства. Розв’язання окресленого кола проблем

належить до числа актуальних завдань сучасної філософської антропології, що виступає методологічною основою міждисциплінарних досліджень соціокультурних синтезів, до яких належить філософія тілесності людини в фізкультурно-спортивному концепті. Культурно-антропологічний статус спортивної галузі та шляхів її гуманізації сприятимуть ствердженню європейських еталонів спортивної культури та культури свободи в Україні [1].

Виклад матеріалу дослідження. На теперішній час тілесна організація людини залишається малодослідженою і тільки починає входити в компендіум гуманітарного знання. Зокрема в навчальній літературі у системі фізкультурної освіти, де студенти отримують «тілесну» освіту в її різноманітних аспектах поняття тілесності лише «є присутнім», не знаходячи свого філософського осмислення як соціокультурного феномену в категоріях внутрішнього та зовнішнього, форми та змісту, формальної та функціональної краси. Разом з тим, тіло у сфері фізичної культури та спорту є об'єктом естетичного сприйняття, культивування та саморозвитку людини. Оцінюване, емоційне відношення людини до своєї тілесності, а отже, і до форм своєї моторної діяльності, завжди визначало зміст спорту в людську епоху в будь-якому типі культури [2].

Тілесність, на наш погляд, – це набір інформаційних, енергетичних, системно-структурних та функціональних властивостей, що належать кожній окремій біосистемі людини. Тілесність – це змістовна складова людини, що забезпечує саму можливість соціального буття. Таким чином тілесність людини є комплексом багатьох складних систем на різних рівнях ієрархії, які своєю роботою забезпечують функціональні зміни всього організму. Феноменом є той факт, що власне тілесність здійснює важливий вплив на структуру фізичної культури та забезпечує її існування та розвиток.

На нашу думку, фізична культура є сукупністю свідомих біологічних, психологічних, соціальних та духовних факторів у розвитку людського організму.

У нашому науковому дослідженні наведено теоретичні узагальнення та нове рішення проблеми тілесності людини як феномену розвитку фізичної культури. Важливим методологічним принципом дослідження співвідношення людської тілесності та фізичної культури є застосування багатовимірного підходу.

Людина за своїми основними сутнісними характеристиками тілесно-соціальне утворення. Фізична культура є складним і багатофункціональним явищем суспільного життя. З моменту свого створення зазнавала значну кількість біфуркацій, тобто вибухових змін, які давали нові непередбачувані явища її еволюційного розвитку.

Синергетичне бачення проблем міжнародного спортивного руху зумовлює раціональне усвідомлення його змісту і ролі в системі цінностей фізичної культури з точки зору найбільш загальних механізмів його самоорганізації, розуміння перспектив, основних тенденцій розвитку.

Висновки. Таким чином виходячи з синергетичного підходу, головними принципами управління та вдосконалення фізичною культурою є створення для елементів цієї системи (за допомогою біологічного, психологічного, соціального та духовного факторів) умов, які сприяють їх самореалізації. При цьому еволюційний розвиток складної нелінійної системи, якою є фізична культура, буде відбуватися дискретно за допомогою асимптотично стійких координат - атракторів. Тому ми приходимо до висновку, що концепція самоорганізації складних систем, до якої належить людська тілесність, дає ключ до розкриття процесів розвитку в різноманітних формах та на різних рівнях.

Література

1. Николаев Ю. М. Человек в мире физической культуры / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 7. – С. 2–7.
2. Сараф М. Я. Спорт в системе культуры / М. Я. Сараф. – М. : Голицыно, 1994. – С. 8.

ДО ПРОБЛЕМИ ВИЯВЛЕННЯ ТРУДНОЩІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Гвоздецька А. О., студ., Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
alyonkagv@gmail.com

Вступ. Сучасний рівень спортивних досягнень визначає високі вимоги не тільки до технології процесу підготовки, але й до її якості, яка піддається цілеспрямованим змінам у ході спортивної діяльності, де невід'ємним компонентом випробувань цих сучасних спортивних технологій є спортсмен, і це одна з головних проблем необхідності нового погляду на психологічний супровід спортивної діяльності [1].

Мета: визначити труднощі, що характеризують рівень розвитку необхідних психічних властивостей і функцій у спортивній діяльності.

Виклад матеріалу дослідження. Загальновідомо, що в останнє десятиліття значно зросли вимоги до рівня спортивної майстерності, а отже, і до особистісних якостей і можливостей спортсменів. Спортивна діяльність досить специфічна, суттєво відрізняється від інших видів діяльності, по-перше, метою, а по-друге, способами її досягнення, включає у себе, як навчально-тренувальний процес, так і підготовку до змагань і участь у них, що вимагає від спортсменів спеціальних якостей, а також напруження фізичних і духовних сил. Відповідно для досягнення успіхів, особливо у значних змаганнях спортсмени докладають максимальних зусиль, що часто доходять до межі їх можливостей, особливо у необхідності витримувати граничні напруження фізичних і психічних властивостей (П. А. Рудік, А. В. Родіонов, В. М. Платонов). У навчально-тренувальних заняттях і змаганнях спортсмени долають ряд труднощів, що обумовлені індивідуально-психологічними особливостями, котрі отримали назву об'єктивні та суб'єктивні. Об'єктивні труднощі – виникають у подоланні опору і протидії фізичних сил, які діють безпосередньо на тілобудову й організм спортсмена та розділяються на: 1) фізичні, що взаємодіють з

фізичною підготовкою і фізичним станом спортсмена (велике фізичне навантаження, максимальна швидкість рухів, тривалість рухів під час наростаючої втоми, подолання гострих больових відчуттів); 2) технічні, пов'язані з технічною підготовкою і навантаженнями (висока точність, координованість, чітка диференціація рухів, швидке переключення з одних дій на інші); 3) тактичні, взаємопов'язані з тактичною підготовкою (швидка і точна орієнтація в складних, швидкоплинних обставинах, швидке, доцільне реагування на обставини, що змінюються, швидка перебудова планів та прийняття рішень); 4) екзогенні, поєднані з умовами конкретного виду спорту і середовищем в якому проводяться змагання (сторонні подразники, бурхливі реакції глядачів і вболівальників, несприятливі погодні умови і поганий стан спортивної арени, невдале жеребкування, тощо). Найбільш загальними об'єктивними перешкодами, майже для всіх видів спорту є такі: великий обсяг тренувальної роботи; участь у великій кількості змагань із коротким проміжком між ними; неухильне виконання встановленого режиму способу життя; тренування і відновлення з обмеженням потреб і бажань; прояв максимальних вольових зусиль). Суб'єктивні (психологічні, опосередковані) труднощі – ускладнюють рухову діяльність спортсмена опосередковано, через пригнічення його психічного стану. Це труднощі, основу яких становить приватне, суб'єктивне ставлення спортсмена до об'єктивних особливостей даного виду спорту (боязнь перед складною вправою, дією, страх перед супротивником тощо). Психологічні проблеми виникають під час подолання тих перешкод, що суб'єктивно сприймаються як загроза (реальна або уявна) для досягнення поставленої мети, престижу і безпеки спортсмена. Їх можна розділити на три групи: 1) пізнавальні труднощі – виникають за неправильного відображення своїх можливостей (думка про невдачу, неправильне уявлення рухів, спотворене сприйняття різних параметрів та ін.); 2) емоційгенні труднощі – залежать від особистого ставлення до завдання, що вирішується (боязнь

падіння, невміння стримати радісні почуття у наслідку успіху, пригніченість – унаслідок неуспіху; 3) моральні труднощі – виникають за усвідомленого переживання громадських норм (загострене почуття відповідальності, страх поразки, зайве хвилювання). Отже, суб'єктивні труднощі, як правило, носять різко виражений індивідуальний характер і можуть діаметрально відрізнятись у представників спортивної діяльності одного і того ж виду спорту. Найбільш часто зустрічаються такі види суб'єктивних труднощів: негативний передстартовий стан, перезбудження або пригніченість; несприятливі емоційні стани у ході змагання; різні форми страху – поразка, суперник, відповідальність, біль травми; невпевненість у своїх силах, вірне прийняття рішення. Таким чином, спортивна діяльність в цілому, вимагає від спортсменів значної витрати не тільки фізичної, але й психічної енергії, тому лише найкраще підготовлений спортсмен здатний здобувати перемоги у відповідальних змаганнях.

Висновки. Багаторічна підготовка спортсменів виступає складним процесом, кінцева мета якого визначається цілим комплексом чинників, основним з яких є максимальна відповідність індивідуальним особливостям тих, хто займається обраним видом спортивної діяльності. Спортивна діяльність, як і будь-яка інша, вимагає особливої уваги до психологічного забезпечення, що регулює психічну функцію організму і поведінку спортсмена з подоланням труднощів об'єктивного та суб'єктивного характеру для ефективного формування здатності показувати оптимальний результат у складних умовах тренувального і змагального процесів.

Література.

1. Непопалов В. Н. Основы методологического исследования спорта и спортивной деятельности / В. Н. Непопалов // Рудиковские чтения: материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта (11–12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю. В. Байковского, А. В. Вошинина. – М. : РГУФКСМиТ, 2017. – С. 59–67.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Глибока Н. А., студ.; Кириченко Д. О., студ.,
Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Опитування студентів українських ВНЗ показують, що більшість з них мають негативну або нейтральну думку щодо проведення занять з фізичного виховання, а як висновок маємо ситуацію фізично слабкого покоління з відсутньою мотивацією покращити стан свого здоров'я. Дані результати свідчать про застарілу систему методів оздоровлення та необхідність її вдосконалення.

Мета. Дослідити ефективність використання нетрадиційних методів оздоровлення у системі фізичного виховання студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Здебільшого система фізичного виховання ВНЗ України має традиційний характер, що включає в себе фізичну активність у вигляді різного виду тренувань та правильне харчування. Ці методи є дієвими, однак несучасними. У зарубіжних країнах вже давно практикується поєднання традиційних методів із нетрадиційними, а саме з такими видами як: аромотерапія, масаж, гідротерапія, йога.

Аромотерапія – це використання ароматичних домішок для відновлення і зміцнення здоров'я та поліпшення самопочуття. Ароматичні або ефірні домішки у разі правильного застосування знімають біль різного походження: мігрень, невралгії, м'язовий біль, викликані стомленням, розтягуванням, біль у хребті, біль при ревматизмі, артриті. У багатьох українських літніх таборах через достатньо рухливий спосіб життя дітей у медичному пункті є кімната відведена для аромопроцедур, яку обов'язково проходять хоча б раз на тиждень. Іншим дієвим методом оздоровлення є масаж. Для професійних спортсменів масаж є невід'ємною частиною

спортивної програми. Якщо говорити про гідротерапію, що в буквальному сенсі означає лікування водою та включає різноманітні способи її використання для оздоровлення та реабілітації. Основними чинниками водолікувального впливу води є її температура, гідростатичний тиск, час проведення однієї процедури, тривалість курсу, концентрація органічних та неорганічних речовин. Даний метод має широке коло застосування, але особливо корисний для лікування м'язового, суглобного та навіть головного болю, при хронічній втомі та перенесеному стресі. Йога має велику кількість визначень, та уся їх суть полягає в поєднанні та гармонії фізичного, психічного та духовного станів людини, як цілісної особистості. Наразі даний метод набув широкого поширення, у тому числі серед студентів та має різноманітні напрямки використання. Йога позитивно впливає на органи рівноваги, силу рук, артеріальний тиск, словесну та просторову пам'ять. Дані вправи корисні для студентів, оскільки поліпшують роботу нервової, серцево-судинної та опорно-рухової системи.

Висновки. Отже, можна з упевненістю сказати, що для повноцінного розвитку студентів ВНЗ варто приділяти увагу не тільки звичним для всіх методам оздоровлення, але й впроваджувати нетрадиційні засоби. Оскільки це може слугувати основою для заохочення молодих людей до ведення здорового способу життя, але зовсім іншим шляхом. До того ж, як показує практика нетрадиційні методи є досить ефективними та дієвими для оздоровлення.

Література

1. Крапівіна К. О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : [монографія] / К. О. Крапівіна, О. В. Мусієнко. – Львів : ЛНУ, 2006. – 300 с.

2. Босенко А.І., Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник / А.І. Босенко, С.А. Холодов, О.Г. Коваль ; за ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. – 88 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПАВЕРЛІФТЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Глущенко В. О., студ., Стасюк Р. М. к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. Невпинне зростання досягнень у сучасному спорті визначає необхідність постійного наукового пошуку, спрямованого на вдосконалення усіх компонентів тренувальної і змагальної діяльності спортсменів.

Постійне збільшення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження спонукає теоретиків та практиків спорту шукати шляхів більш якісної підготовки спортсменів. Особливої актуальності в останні роки набувають питання визначення раціонального змісту тренувального процесу. Проблемам вибору і дозування тренувальних навантажень у різних видах спорту присвячено чимало фундаментальних праць. Для спортивного тренування атлетів одним із найвідповідальніших є підготовчий період. Саме на цьому етапі паверліфтери працюють переважно з великими обсягами і вдосконалюють здібності, тренують організм із застосуванням максимальної сили в змагальних вправах. У зв'язку з цим, вивчення особливостей побудови тренувального процесу в силовому триборстві у підготовчому періоді з урахуванням стану специфічних систем організму спортсменів є актуальним і своєчасним. У вітчизняній і зарубіжній літературі цю проблему належно не розкрито, дослідницькі роботи в цьому напрямі майже не проводилися [1; 2].

Метою даної роботи є теоретичне і експериментальне обґрунтування методики побудови тренувального процесу в паверліфтингу у підготовчому періоді.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі сформульованих методичних положень створено програми підготовки паверліфтерів, залучених до експерименту. Один із варіантів передбачає, як фрагмент, мезоцикл підготовку за

однією із змагальних вправ паверліфтингу – присіданні зі штангою. Початком кожного тижневого тренувального мікроциклу було тренування, у якому застосовувалося навантаження граничної інтенсивності (змагальна вправа + допоміжні вправи для м'язів, що беруть участь у цій вправі).

Величина навантаження у всіх вправах підвищувалася в кожному мікроциклі. У кожному наступному мікроциклі необхідно було збільшити навантаження при виконанні змагальної вправи, а кількість підходів і повторень не змінювалось.

Інший варіант підготовки в одній із вправ (частіше цей варіант застосовується для вправи жим лежачи) використовувався спортсменами для м'язів, що мають значно коротший період відновлення після великих навантажень, що давало змогу проробляти одні й ті ж групи м'язів три рази в тижневому мікроциклі. На початку кожного тижневого мікроциклу застосовувалося тренування з колограничним навантаженням з використанням у 4–6 підходах до 3-5 повторень, пізніше через 2 дні проводилося тренування з використанням значного навантаження у 7–8 підходах, а кількість повторень – 8–10, і ще через 2 дні – тренування середньої інтенсивності навантаження у 8 підходах з кількістю повторень 10–12.

Висновки. Вивчення спеціальної літератури дозволило встановити, що в теорії і практиці спорту недостатньо вивчені і розроблені питання побудови тренувального процесу в паверліфтингу. Це, в свою чергу, знижує ефективність процесу підготовки спортсменів, що займаються паверліфтингом.

Література

1. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 253 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2014. – 624 с.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Гордієнко А. В., студ., Бурла А. О., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
artuha.gordey@gmail.com

Вступ. Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими та економічними, удосконалити навички в подоланні перешкод та ін [1].

Мета: виявити сучасну техніку бігу на короткі дистанції та обґрунтувати методикау швидкісно-силової підготовки юних спринтерів.

Виклад матеріалу дослідження. До основних завдань, які потребують рішення в процесі технічної підготовки легкоатлета, належать такі: збільшення обсягу та різноманітності рухових умінь і навиків, досягнення високої стабільності і раціональної варіативності спеціалізованих рухів – прийомів, складових основ техніки виду, послідовне перетворення засвоєних прийомів на доцільні й ефективні дії під час змагань [2]. Технічна підготовка спортсмена спрямована на вивчення і вдосконалення техніки рухів, властивих цьому виду спорту. У процесі загальної технічної підготовки спортсмен поповнює фонд рухових умінь і навичок, потрібних йому в житті і в спортивній практиці. Нині багато тренерів згодні з тим, що техніка спринтерського бігу суто індивідуальна і, незважаючи на визначені біомеханічні характеристики, залежить від конкретних індивідуальних особливостей спортсмена, а також від досягнених ним рівнів потужності і швидкості. Дуже важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів збігається з

періодом найбільш інтенсивних і складних у координаційному відношенні тренувальних навантажень.

Засобами практичного вирішення завдань вдосконалення технічної майстерності легкоатлетів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі і допоміжні вправи, різні тренажерні пристрої тощо [1]. Останніми роками при навчанні техніки видів легкої атлетики в практиці почали широко використовувати наочні методи, що дають змогу легкоатлетові оперативно отримувати інформацію про кінематичні і динамічні характеристики рухів, і на цій основі коректувати процес навчання. Основним практичним методом опанування рухової дії є метод розчленованої вправи: розділення дії на відносно самостійні частини і їх ізольоване вивчення з подальшим об'єднанням.

Висновки. Незважаючи на те, що у складній системі максимально швидких рухів спринтера ще багато незрозумілого, а чіткі закономірності недостатньо визначені, уже сьогодні результати досліджень дозволяють удосконалювати систему підготовки спортсменів.

Навчаючи техніки бігу на короткі дистанції, особливо низького старту і стартового розбігу, варто пам'ятати, що цей процес має початок і не має кінця. На будь-якому етапі підготовки спортсменів виникає необхідність удосконалювати технічну майстерність, спрямовану на скорочення часу подолання певної дистанції бігу.

Література

1. Врублевский Е. П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е. П. Врублевский, Д. Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – М., 2009. – № 4. – С. 46.

2. Жданович А. А. Временные характеристики шага спортсменок на различных участках бега на средние и длинные дистанции / А. А. Жданов, Д. И. Яцук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ, 2017. – № 2. – С. 70-73.

КРИТЕРІЇ СФОРМОВАНOSTІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Данилевич М. В., доц., Романчук О. В., доц.
Львівський державний університет фізичної культури
mdanylevych@ukr.net

Вступ. Однією з визначальних характеристик суспільства з позицій сьогодення О. Пономарьов та О. Квасник вважають його чітку інноваційну спрямованість [1, 52]. На думку науковців, її проявами виступають не тільки прискорення науково-технічного прогресу та швидка зміна застосовуваних технологій, але й певні зрушення в системі життєвих цілей і цінностей та навіть у стилі й характері мислення людей. Ця ситуація безпосередньо впливає на суспільні вимоги до системи освіти, насамперед до змісту і якості підготовки фахівців. Актуальність забезпечення високої якості освіти підкріплюється кризою у цій галузі, сутність та основна причина виникнення якої полягають у невідповідності традиційних цілей, змісту й характеру освіти принципово новим реаліям сьогодення, які до того ж ще й динамічно змінюються [1, 53].

Пошук нових систем освіти, більш демократичних, диверсифікованих і результативних з позиції інтересів суспільства привів, як вважає Н. І. Степанченко, «до формування нової освітньої парадигми, сутність якої в багатьох аспектах визначають фундаментальність, цілісність і спрямованість на задоволеність інтересів особистості» [2, 442].

Необхідною і важливою передумовою визначення сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності, є обґрунтування відповідних критеріїв та показників їхньої готовності як до професійної діяльності загалом, так до рекреаційно-оздоровчої зокрема.

Мета: визначити критерії сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

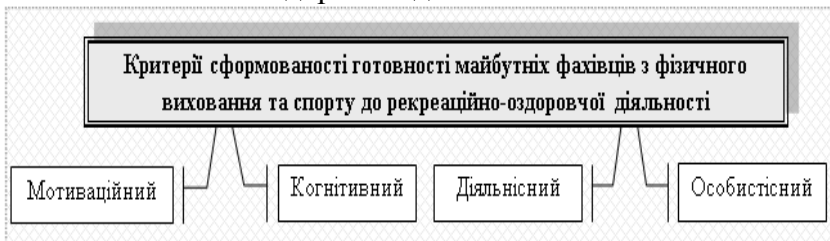
Виклад матеріалу дослідження. Аналіз наукової літератури та власний досвід викладацької діяльності дозволив у структурі готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності виділити такі компоненти, як мотиваційно-ціннісний, пізнавальний, процесуальний та емоційно-вольовий. Вказано на їх власну підструктуру, взаємозв'язок і взаємозалежність.

Теоретично обґрунтовано структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності, яка формується у закладах вищої освіти. Мотиваційно-ціннісний компонент готовності передбачає наявність: мотивів щодо отримання вищої фізкультурної освіти відповідно до обраних спеціальності, спеціалізації, кваліфікації та освітнього рівня; переконання щодо значущості соціокультурної місії фахівців з фізичного виховання та спорту; стійкого позитивного ставлення до обраної професії; ціннісних орієнтацій, як основи життєвої активності та вибору професійного шляху; професійної мотивації, яка враховує сукупність потреб та інтересів, що спонукають студентів до професійної самореалізації та професійного вдосконалення у рекреаційно-оздоровчій діяльності; професійної спрямованості на ефективне виховання завдань рекреаційно-оздоровчої діяльності. Зміст пізнавального компоненту готовності охоплює обізнаність, ерудицію та знання щодо особливостей використання методів і засобів проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності. У процесуальному компоненті готовності знаходять місце: вміння та навички успішно виконувати професійну діяльність, індивідуальний стиль застосовування методів і засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності; здатності проектувати, планувати та здійснювати рекреаційно-оздоровчу діяльність з урахуванням сучасних технологій та досягнень науки. Емоційно-вольовий компонент готовності передбачає наявність

у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту потреби у схваленні, вольового потенціалу, емпатії та потреби у пошуках відчуттів.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив нам визначити такі критерії сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності, як мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та особистісний (рис. 1).

Рисунок 1. – Критерії сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності



Мотиваційний критерій сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності відображає ступінь професійної спрямованості студентів на дану діяльність, розуміння значення професії у сфері фізичної рекреації, усвідомлення суспільної значущості рекреаційно-оздоровчої діяльності, сформованості позитивної мотивації до використання засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності, інтересу та потреби щодо самовдосконалення у рекреаційно-оздоровчої діяльності, бажання використовувати сучасні технології рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Когнітивний критерій сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту відображає ступінь теоретичної обізнаності щодо особливостей використання методів і засобів проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності, володіння науковим тезаурусом у галузі фізичної рекреації.

Діяльнісний критерій сформованості готовності відображає ступінь сформованості професійно орієнтованих вмінь та навичок щодо проектування, планування та здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності, орієнтації у використанні засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності, володіння сучасними технологіями рекреаційно-оздоровчої діяльності, використання набутих знань при вирішенні поставлених завдань, створення власного стилю роботи у сфері фізичної рекреації, здатності до організації рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Особистісний критерій сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту відображає ступінь сформованості особистісних якостей, зокрема, потреби у схваленні, вольового потенціалу, емпатії та потреби у пошуках відчуттів, необхідних для здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Висновки. Отже, у роботі визначено критерії (мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та особистісний) сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. З'ясування теоретичних і методичних засад стане підґрунтям для розроблення та теоретичного обґрунтування концепції та моделі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Література

1. Пономарьов О. Філософські аспекти якості освіти / О. Пономарьов, О. Квасник // Філософські та антропологічні парадигми сучасної освіти: Теорія і практика управління соціальними системами. – 2017. – № 2. – С. 49–58.

2. Степанченко Н. І. Основні напрями вищої освіти з фізичного виховання в контексті ідей нової освітньої парадигми / Н. І. Степанченко // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – 2014. – Вип. 38. – С. 49–58.

ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ У ПРОЦЕСІ ППФП

Демченко М. А., студ., Остапенко В. В., ст. викл.

Сумський державний університет

kf.uabs@gmail.com

Вступ. Висока насиченість навчальної програми, інтенсифікація процесу навчання студентів у вищій школі призводять до зниження їх функціональних і психофізіологічних можливостей, перевтоми, захворювань і негативно впливає на ефективність засвоєння навчальних програм, а в подальшому - можливість бути працездатним фахівцем [1].

Професійно-прикладна фізична підготовка, як важлива складова процесу фізичного виховання студентів, покликана підвищувати стійкість організму до несприятливих, специфічних умов професійної діяльності, розвивати професійно важливі фізичні і психофізіологічні якості властиві обраної професії, формувати рухові вміння і навички, які використовуються в цьому виді діяльності.

Особливо відмітити, що професійно-важливі якості людини під час праці удосконалюються самі по собі, але ефективність цього процесу суттєво підвищується, якщо певні якості розвивати цілеспрямовано в період, який співпадає з професійним навчанням [2].

Одним із засобів фізичного виховання, який знайшов широке застосування в системі вищої освіти і використовується в академічних, самостійних заняттях студентів є баскетбол.

Збіг спрямованості впливу виду спорту або його елементів з основними вимогами спеціальності до організму студента забезпечує високий професійно-прикладний ефект спортивного тренування, який зберігається і після припинення початкових занять [2].

Включення в процес фізичного виховання занять з професійно-прикладних видів спорту та їх елементів, підбір їх з урахуванням наявності в них типових вправ здатних надати виборчий вплив на розвиток фізичних і психофізіологічних функцій організму тих, хто займається, має провідне значення для даної професії, є основною функціональною спрямованістю ППФП.

Мета: експериментальним шляхом перевірити ефективність застосування вправ і елементів спортивної гри баскетболу з метою поліпшення якості процесу у професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Проведений педагогічний експеримент, в ході якого була передбачена спрямованість вправ професійно прикладного характеру включених в розділ ППФП студентів експериментальної групи дозволив констатувати вплив засобів ППФП на розвиток психофізіологічних якостей протягом річного циклу.

До змісту авторської програми ППФП увійшли засоби професійно-прикладної фізичної підготовки з елементами баскетбольної гри (вправи для розвитку швидкості реакції, моторики, точності і координації рухів), вправи для розвитку різних видів пам'яті, переключення уваги. Вищезазначені засоби стали основою при реалізації авторської програми по ППФП в експериментальній групі.

Включення в експериментальну програму спеціальних фізичних вправ з елементами баскетболу позитивно відбилося на розвитку психофізіологічних якостей.

Так, за час проведення експерименту, покращився час простої зорово-моторної реакції, в експериментальній на 5,9 %, в контрольній групі цей показник на 2,9 % менше.

Здатність студентів до швидкого вибору адекватної відповіді на різні подразники в умовах дефіциту часу визначалася по тесту «Реакція вибору» в експериментальній групі цей показник 325,05 мс, контрольної 337,03 мс.

Використання таблиць Анфімова дало можливість визначити динаміку зростання розумової працездатності.

Результати дослідження показника чистої працездатності функції уваги в експериментальній групі на 8,6 % вище, ніж у контрольній.

За допомогою тесту Шульте-Платонова нами була дана оцінка розподілу і швидкості перемикання уваги. Зареєстрований загальний час виконання завдання в експериментальній групі на 11,5 % нижче, ніж у представників контрольної ($p > 0,05$).

Методика Теплінг тесту дала можливість визначити позитивний вплив на силу нервових процесів. Результати дослідження мають достовірний приріст при ($p < 0,05$) цього показника в експериментальній на 12,4 % в той час як в контрольній групі цей приріст результатів склав 6,3 %.

Висновки.

1. Висока інтенсифікація навчального процесу у ЗВО призводить до зниження функціональних і психофізіологічних можливостей студентської молоді.

2. Введення спеціально підібраних вправ з елементами баскетболу в розділ ППФП дозволяє якісно впливати на поліпшення спеціальної професійної підготовленості студентів.

3. Фізичне виховання студентів ЗВО із використанням елементів спортивних ігор є активним методом використання професійно-прикладної фізичної підготовки з метою прискорення успішної фахової соціалізації.

Література

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. / В. М. Костюкевич – Вінниця : Планер. 2014. – 616 с.

2. Остапенко Ю. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей [Текст] : автореферат... канд. наук з фізичного виховання і спорту, спец.: 24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Ю. О. Остапенко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту Укр., 2015. – 22 с.

СПОРТИВНО-БАЛЬНІ ТАНЦІ ЯК ОДИН ІЗ ЕФЕКТИВНИХ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Забродіна К. О., студ., Петренко Н. В. к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет,
n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Координаційні здібності виконують в управлінні рухами дитини важливу функцію, також є необхідною передумовою для успішного навчання фізичним вправам [1]. Тому у системі фізичної підготовки школярів особливе місце належить розвитку та вдосконаленню координаційних здібностей, які також відіграють ключову роль у процесі оволодіння руховими навичками, необхідними у подальшій життєдіяльності [2].

Мета: обґрунтувати вплив елементів спортивно-бальних танців на розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Виклад матеріалу дослідження. Розширення сучасної мережі засобів масової інформації, зростання навчального навантаження на дітей під час навчання в школі, що складає 70 % їхнього часу, призводить до зниження рухової активності і гальмування їх нормального фізичного розвитку, що неминуче позначається на стані здоров'я. Значимість окресленої проблеми формування координаційних здібностей в учнів закладів загальної середньої освіти вимагає пошуку нових шляхів, за допомогою яких можна сприяти розвитку різних проявів координаційних здібностей, необхідних у повсякденній та спортивній діяльності. Саме тому одним із головних завдань викладачів та тренерів є використання в навчально-тренувальному процесі якомога більш ефективних традиційних технологій. Танець, із погляду психолого-педагогічного підходу, це текст, під яким ми розуміємо сукупність знаків, що мають просторово-часову структуру і

несуть інформацію про стани, риси характеру, відносини, тощо. Сучасний бальний танець виступає тим видом творчості, який надає різнобічний вплив на розвиток дитини. У танці несвідомо можуть відбиватися індивідуальні риси. Саме на відображення емоцій в танці орієнтується танцювальна підготовка дітей молодшого шкільного віку. Спортивно бальні танці передбачають точність виконання рухів, віртуозність та швидкість у діях. Здатність до відтворення, оцінювання і диференціювання заснована на точності рухового відчуття і сприйняття, які виступають у поєднанні із зоровим і слуховим аналізаторами. Для розвитку і вдосконалення координаційних дітей 6–7 років необхідно застосовувати вправи, що складаються з симетричних, послідовних та асиметричних рухів руками, ногами, тулубом. Окремі вправи і комплекси можуть бути досить складними, але доступними для виконання дітьми даної вікової категорії. Це багатосторонній процес, який утворює собою систему, що складається з ряду взаємодіючих компонентів, в якості яких виступають фізична і спеціальна підготовка, музичне та естетичне сприйняття. Розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку на заняттях спортивно-бальними танцями може реалізовуватися на основі наступних методичних принципів: вдосконалення просторової точності елементарних рухів; розвитку здатності координувати рухи в різних ланках опорно-рухового апарату; вдосконалення структури природних рухових процесів; розширення запасу рухових умінь і навичок. На заняттях із дітьми молодшого шкільного віку, необхідно додержуватися послідовної програми навчання бальних танців, а також методів та принципів фізичного виховання. Правильно виконувати рухи, швидко і точно оволодівати новими рухами у багатьох випадках залежить від того, який запас рухових навичок уже накопичений дитиною. Тому, основними завданнями тренувальних занять, спрямованих на розвиток координаційних здібностей є накопичення запасу елементів і вдосконалення здатності до їх використання у більш складних рухових навичках. Важливого значення в цьому віці набуває

наочність навчання, де показ повинен бути дуже точним і чітким та супроводжуватися короткими і доступними поясненнями. Розвиток координаційних здібностей значною мірою визначається тим, наскільки розвинені здібності до правильного сприймання та оцінювання власних рухів та взаємне розташування ланок тіла. Чим більш точно відчуває дитина свої рухи, тим вищою є його здатність до рухової перебудови і тим швидше вона оволодіває новими руховими навичками. Сучасна теорія й методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку рекомендує вводити рухи початкової хореографії у зміст занять ранкової гімнастики, ритмічної гімнастики, насичувати образними танцювальними рухами у різних формах позаурочного типу.

Висновки. Проблема розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку, засобами спортивно-бального танцю, далека від остаточного розв'язання і потребує детального дослідження та висвітлення. Вважаємо, що спортивно-бальні танці найкраще відповідають потребам, здібностям і можливостям дітей, забезпечують належні умови для формування умінь управляти своїми рухами, тобто діяти цілеспрямовано, продуктивно, ефективно, також мають цінний педагогічний потенціал для фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.

Література

1. Альошина А. Формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі фізичного виховання / А. Альошина, І. Бичук, О. Гайдук // Молодіжний науковий вісник. – 2015. – № 3 (31). – С. 24–29.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра.», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Кравцова А. Л. студ., Остапенко В. В., ст. викл.

Сумський державний університет

kf.uabs@gmail.com

Вступ. В умовах сьогодення однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем є недооцінка студентів до бажання займатися фізичною культурою й спортом. Численні дослідження вказують на те, що фізична діяльність не є необхідністю. Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому стикається з низкою труднощів, пов'язаних із збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. Велику роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами [1]. Система освіти потребує якісного й інноваційного підходу до потреб людини, формування стійких мотиваційних інтересів до фізкультурно-спортивної діяльності як важливого складника здорового способу життя та позитивної соціальної поведінки. Тому дослідження мотиваційної сфери студентів до занять фізичною культурою й спортом є актуальним. Вивчення мотивів, які активізують прагнення студентів до систематичних занять фізичною культурою та спортом, – одна з важливих сучасних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності [2].

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання ННІ БТ «УАБС» СумДУ.

Мета. Визначити мотиваційні інтереси студентів які спонукають до занять фізичною культурою і спортом протягом 2017-2018 р.р. навчання в ННІ БТ «УАБС» СумДУ.

Виклад матеріалу дослідження. У процесі навчання серед студентів нами було проведено анкетування для вивчення рівня

фізичної підготовленості та аналізу показників, що мотивують їх до занять фізичним вихованням і спортом. У опитуванні взяло участь 150 студентів 3-4 курсів ННІ БТ «УАБС» СумДУ. До змісту анкети увійшли наступні питання: Скільки разів на тиждень ви займаєтесь спортом? Якому виду занять фізичними вправами ви надаєте перевагу? Скільки годин на тиждень ви займаєтесь спортом? Де для вас краще займатися спортом? Чи покращують заняття спортом ваш емоційний стан? Чи підвищується ваша розумова працездатність після занять спортом? Що стимулює вас займатися спортом? Чи із задоволенням ви відвідуєте заняття із фізичної культури? Чи достатні ваші знання про вплив фізичних вправ на організм?

Провівши анкетування, ми отримали такі результати: 60 % юнаків та 40 % дівчат прийняли участь в опитуванні; серед опитуваних всі займаються спортом 2-3 рази на тиждень; на питання: «якому виду занять ви надаєте перевагу» 30 % відповіло – легка атлетика, 25 % – йога та гімнастика, 45 % – спортивні ігри; 34 % із опитуваних займались спортом 6-8 годин на тиждень, всі інші (66 %) – 2–4 год.; усі респонденти відповіли, що для них краще займатись спортом в залі; 78% опитуваних погодились, що заняття спортом покращують емоційний стан, 22 % – не звертають на це уваги; 85 % студентів відповіли, що розумова активність підвищується після занять спортом, 15 % – відповіли «ні»; бути здоровою людиною – головна мета для 57% опитаних, хочуть мати красиве тіло 33 % студентів, вважають, що спорт – це модно – 10 % студентів; із задоволенням відвідують заняття фізичною культурою 40 % студентів, решта – залежить від настрою; 30 % відповіли, що їх знання про вплив фізичних вправ на організм достатні, 70 % вважають навпаки. Отже, провівши підсумки анкетування та виходячи з відповідей студентів, задля покращення мотивації та підвищення фізичного розвитку потрібно збільшити кількість спортивних секцій, збільшити кількість годин на заняття спортом, бо оптимальним недільним руховим режимом є об'єм 6–10 годин на тиждень [2].

Висновки. 1. Мотивація студентів до занять з фізичної культури і спорту зумовлюється несприятливими тенденціями в соціально-економічному розвитку суспільства, які викликані зміною стандартів стану здоров'я, зміною життєвих цінностей, у зв'язку з чим актуалізується проблема підвищення рухової активності студентської молоді.

2. Проведене дослідження дозволило студентам обрати більш широкий вибір різних форм фізкультурно-спортивної діяльності з обліком їхніх особистих інтересів, схильностей та здібностей. Разом з тим подібна система й організація навчальних занять буде підвищувати творчий потенціал викладачів, спонукаючи їх до постійного вдосконалення, пошуку нових методичних прийомів, методів і технологій навчання й оздоровлення з предмету “фізична культура”. Спортизація фізкультурної діяльності студентів вузів економічного профілю повинна стати основою відродження й розвитку масового студентського спорту. Спортивна спрямованість практичних занять з фізичної культури студентів може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, але й у цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності.

3. Необхідно збільшити навчальні години у вишах для більш повноцінного та активного способу життя молоді та формування навичок до самостійних занять майбутніх фахівців.

Література

1. Мотивація підлітків до занять спортом / С. Калитка, В. Ребрина, А. Бухвал та ін. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 1. – С. 81–86.

2. Захаріна Е. А. Формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02 / Е. А. Захаріна. – Київ, 2008. – 20 с.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

Красовський О. Р., аспірант
Сумський державний університет
aleksey3003ark@gmail.com

Вступ. Сучасний стан розвитку лижного спорту відповідно до фізичної культури і спорту визначає динаміку зростання швидкості пересування на лижах, що пред'являє високі вимоги до спортсменів. Це, насамперед, також і відбивається на більш ранню спеціалізацію юних спортсменів. (І. М. Бутін, 2003; В. Н. Платонов, І. В. Большакова, 2013; В. П. Карленко, 2015; В. П. Губа, 2017). Лижні гонки за фізіологічною спрямованістю роботоздатності відносяться до навантажень великої і помірної потужності, переважно змішаного аеробно-анаеробного й аеробного характеру [1]. Питання підготовки юних лижників-гонщиків у даний час є одним із найбільш проблемних у побудові спортивного тренування, і від того на скільки раціонально будуть вирішені питання тренування в молодому віці, процес удосконалення фізичної підготовленості та становлення технічної майстерності, багато в чому залежить у подальшому зростання спортивних результатів (Р. В. Лейбюк, С. М. Котляр, 2015; Л. Таран, 2016; Н. Т. Строщкова, 2017).

Мета: виявлення актуальних проблем для вдосконалення фізичної підготовленості юних лижників-гонщиків.

Виклад матеріалу дослідження. У підготовці юних лижників-гонщиків важливо спланувати багаторічний тренувальний процес гармонійно, що поєднує закономірності становлення майстерності з особливостями розвитку організму підлітків. Сутність полягає в тому, щоб тренувальний процес не заважав природному розвитку, а сприяв повній реалізації потенційних можливостей організму молодих лижників. У процесі навчання юнаків неприпустима поспішність, необхідно з перших тренувальних занять привчати правильних навичок техніки пересування на лижах і домагатися їх міцного засвоєння, використовуючи для цього

кола різної довжини та рельєфу, і включати вивчення гірськолижної техніки для виховання сміливості та рівноваги. Тут особливо важлива поступовість у переході до більш важких спусків, щоб запобігти травмуванню, так як після падінь з'являється страх, який може надовго затримати прогрес освоєння гірськолижної техніки. Звертати увагу і на вдосконалення техніки проходження рівнини та підйомів із поступовим збільшенням швидкості. Для підвищення функціонального рівня тренуваності та зростання спортивної майстерності, крім підбору засобів фізичної підготовки, і визначення загального їх обсягу, важливо вміло розподіляти ці засоби протягом річного макроциклу. Багато спортсменів у підготовчому періоді застосовують засоби різнобічної фізичної підготовки (загальної і спеціальної) у достатньому обсязі, а в змагальному скорочують їх до мінімуму. Таке скорочення обсягу може призвести до зниження досягнутого раніше рівня функціональних можливостей і відповідно погіршення спортивних результатів. Тому різнобічну підготовку в змагальному періоді (з акцентом на певний комплекс рухових якостей) проводити не менше доцільно, ніж в підготовчому. У вправах спеціальної фізичної підготовки розрізняють дві групи – яка розвиває основні рухові якості, і що допомагає вдосконалювати елементи техніки рухів. У лижників це біг з імітацією поперемінного ходу на пересіченій місцевості та пересування на лижоролерах. Такий розподіл спеціальних вправ умовний, так як, розвиваючи спеціальні рухові якості, у певній мірі вдосконалюються і техніка рухів. До спеціальних тренувальних засобів юних лижників відносять: 1) вправи, які мають відповідність з основними динамічними фазами спортивної вправи не тільки за характером нервово-м'язових зусиль і режиму роботи організму в цілому, але і за структурою рухів; 2) вправи, спрямовані на розвиток окремих м'язових груп, які несуть основне навантаження під час їх виконання, відповідно до динаміки розвитку зусиль за фазами рухів. Такий підбір спеціальних вправ повинен забезпечити чітко спрямований розвиток певного комплексу якостей і одночасно

сприяти вдосконаленню техніки пересування на лижах. Важливо відзначити, що в тренувальному процесі на етапі початкової підготовки юних лижників особливу увагу необхідно приділити загальній витривалості як базовій основі перспективних спортивних досягнень. Існують три основних напрямки в системі розвитку витривалості у юних лижників: 1) використання засобів і методів переважного розвитку загальної витривалості з подальшим переходом до засобів розвитку спеціальної витривалості; 2) застосування у зростаючих обсягах повторних, відносно не довготривалих навантажень, із підвищенням їх інтенсивності; 3) комплексний, поетапний розвиток рухових якостей шляхом застосування спочатку переважно швидкісних і короткочасних швидкісно-силових вправ, а потім вправ, що розвивають загальну і спеціальну витривалість.

Значення систематичного тренування, спрямованого на розвиток загальної витривалості, визначається її впливом, що підвищує потенційні можливості юного організму в умовах змагань. Але участь у змаганнях в юнацькому віці є не головною метою, а засобом виховання спеціальних і вольових якостей, вдосконалення технічної та тактичної майстерності. Вся підготовка юних лижників повинна бути спрямована на досягнення найвищих результатів у зрілому віці 22–30 років (зона найвищих досягнень).

Висновок. Вдосконалення фізичної підготовленості юних лижників-гонщиків необхідно проводити відповідно індивідуального розвитку їх організму, рухових і вольових якостей із акцентом подальшого розширення функціональних можливостей організму і покращення спортивних результатів.

Література.

1. Данчук П. Визначення фізичної підготовленості і функціонування лижників-гонщиків 15–16 років // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. – Випуск 19 (Том 2). – С. 111–115.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 15–16 РОКІВ

Красюк В. О., студ., Долгова Н. О., к.пед.н., доц.
Сумський державний університет
vkvladiok@mail.ru

Вступ. Психологічна підготовка є однією з найважливіших складових частин підготовки спортсмена будь-якої спеціалізації на різних етапах його професійного становлення. Доведено, що для здобуття успіху в змаганнях необхідно мати не лише високий рівень фізичної, технічної та тактичної підготовленості, а також відповідний рівень психологічної готовності спортсмена [1; 2]. Саме психологічна підготовка є важливим компонентом підвищення необхідної ефективності спортивної діяльності.

Метою роботи є визначення ролі психологічної підготовки юних футболістів 15–16 років та ознайомлення з засобами, що використовуються в тренувальному процесі.

Виклад матеріалу дослідження. Досягнення стабільних спортивних успіхів неможливе без міцної волі, цілеспрямованості, рішучості та впевненості у своїх діях, а також витримки та дисциплінованості. Психологічна підготовка є рівноцінним компонентом усього тренувального процесу, який виховує особистість спортсмена.

Термін «психологічна підготовка» найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів, спортсменів та менеджерів, що спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. Досить суттєвим компонентом психологічної підготовки в спорті є взаємодія різних видів підготовки (психологічної, фізичної спеціальної, технічної, тактичної, теоретичної). Психологічна підготовка футболістів є важливою умовою успішної діяльності під час матчів. Інколи головним чинником успіху у змаганнях є

згуртованість колективу, високі вольові якості гравців. Особливого значення психологічна підготовка набуває перед змаганнями та у процесі гри і є невід'ємною від інших видів підготовки спортсменів.

Психологічна підготовка спортсменів спрямована на виховання вольових якостей особистості і складається з загальної та спеціальної психологічної підготовки спортсменів.

Загальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток універсальних (різнобічних, придатних для багатьох цілей) властивостей особистості та психічних якостей, які є головними в спорті та цінуються в багатьох інших видах людської діяльності.

Спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості, які сприяють успіху в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності.

Обидва види психологічної підготовки (загальна і спеціальна) взаємопов'язані. Спеціальна підготовка призводить до корекції загальної і навпаки.

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною й тренувального процесу, тому необхідним є вивчення засобів та методів, що використовуються тренерами. Психологічна підготовка спортсменів здійснюється на основі наочних, вербальних, практичних методів. Загальними засобами психологічної підготовки спортсменів є фізичні вправи, засоби техніки і тактики обраного виду спорту.

Дослідники В. Турковський, М. Носко рекомендують у ході формування психологічної підготовки спортсменів використовувати наступні методи та засоби:

- ідеологічний вплив радіо, телебачення, преси, різноманітні форми виховання, підвищення інтелектуального рівня футболістів;

- розширення знань у сфері загальноосвітніх наук, спортивної підготовки: виховання традицій, особистий приклад тренера, підвищення організованості, бажання, наполегливості у виконанні доручень, загальнокорисної роботи;

– постановка перед спортсменом важливих завдань з переконанням його у спроможності їх виконання, схвалення його досягнень та заохочування до них;

– проведення бесід, переконань з прикладами досягнень видатних спортсменів;

– застосування заохочень та покарань, обговорення дій спортсмена в колективі та спонування його до активної спортивної діяльності.

У залежності від етапів і періодів тренувального процесу виділяють притаманні їм засоби і методи психологічної підготовки спортсменів.

На етапі початкової підготовки основна увага повинна приділятися формуванню інтересу до спорту, правильної спортивної мотивації, моральних і вольових якостей, а також специфічних, необхідних, позитивних міжособистісних відносин в спортивних групах, розвитку найпростіших сенсомоторних реакцій, уваги, навичок самоконтролю тощо.

Під час тренувального етапу акцент робиться на розвиток спортивного інтелекту, здатність до саморегуляції, нормування вольових рис характеру, поліпшення взаємодій в спортивній команді, розвиток оперативного мислення і пам'яті, спеціалізованого сприйняття, створення спільної психічної підготовленості до змагань

На етапі вдосконалення спортивної майстерності та вищої спортивної майстерності основна увага в підготовці приділяється вдосконаленню вольових рис характеру, спеціалізованому сприйняттю складних сенсомоторних реакцій і оперативного мислення, здатності до саморегуляції, нормуванню спеціальної перед змагальної і мобілізаційної готовності, здатності до нервово-психічного відновлення.

Необхідно звернути увагу на розподіл об'єктів психолого-педагогічних впливів у річному циклі підготовки, а саме:

1) в підготовчому періоді виділяються засоби і методи психолого-педагогічних впливів, що пов'язані з морально-психологічним станом спортсменів, розвитком їх спортивного інтелекту, роз'ясненням мети і завдань участі в змаганнях;

2) у змагальному періоді підготовки акцент робиться на вдосконалення емоційної стійкості, властивостях уваги, досягненні спеціальної психічної підготовленості до виступу та мобілізаційної підготовленості до змагань;

3) у перехідному періоді використовуються переважно засоби і методи нервово-психічного відновлення спортсменів.

Засобами психологічної підготовки спортсмена найчастіше є процес формування світогляду, навіювання та самонавіювання, підготовка через участь у даній діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливість використання фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції [2]. Натомість, спираючись на особливості розвитку психіки хлопців у юнацькому віці, тренер повинен враховувати специфіку особистості для побудови ефективного процесу психологічної підготовленості.

Висновки. Повноцінна підготовка юних футболістів 15–16 років можлива лише при поєднанні фізичної, технічної, тактичної, а також психологічної підготовки. Удосконалення техніко-тактичної майстерності і розвиток фізичних якостей спортсменів повинно здійснюватись у єдності із психологічною підготовкою спортсменів. Правильне застосування прийомів та методів психологічної підготовки дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу, покращити кількісні та якісні показники тренування футболістів віком 15–16 років.

Література

1. Долгова Н. О. Ефективність використання інноваційних технологій фахівцями фізичної культури у професійній діяльності / Н. О. Долгова // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 11–12 травня 2017р.) – Львів : ЛДУФК, 2017. – С. 158–161.

2. Воронова В. І. Тренерський підхід до підготовки юних футболістів / В. І. Воронова, В. В. Ніколаєнко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : НУФВСУ, 2014. – № 1. – С. 8–14.

СПРЯМОВАНІСТЬ ВПРАВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Куриленко О. В., викл., Сергієнко Р., студ.
Сумський державний дніверситет
avz150595@gmail.com

Вступ. Аналізуючи сучасні умови навчання у закладах вищої освіти, можна констатувати, що їх специфіка пов'язана з використанням комп'ютерних технологій, які мають особливості негативно впливати на здоров'я користувача. В умовах науково-технічного прогресу постає необхідність вивчення та створення нових методів підготовки фахівців сучасних інформаційних технологій, які заслуговують на впровадження в освітню практику, що повністю узгоджується з логікою їх призначення та фактором входження України до спільноти Болонського процесу [1, 2]. Проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) інформаційно-логічної групи досліджували О. В. Боченкова, Г. Г. Лапшина, Ю. О. Остапенко, Л. П. Пилипей, Т. М. Соколова (2015).

Мета. виявити позитивний вплив комплексу вправ ППФП для студентів інформаційно-логічної групи.

Виклад матеріалу дослідження. Професійно-важливі якості під час праці удосконалюються, але ефективність цього процесу суттєво підвищується, якщо певні якості розвивати в період, який співпадає з професійним навчанням. За характером виробничої діяльності фахівці, для яких визначальними рисами є робота з комп'ютером, інформаційними технологіями, аналіз, робота з інформацією, числами, текстами, умовними знаками, належать до інформаційно-логічної групи спеціальностей, умови праці яких відбуваються у закритих приміщеннях за штучного освітлення, з обмеженою руховою діяльністю, в статичному положенні, що призводить до зниження працездатності. До важливих рухових здібностей належать: загальна та статична витривалість, швидкість рухів руками,

пальців рук, силові якості, а до важливих психофізіологічних якостей – гострота зору, зорова та слухово-моторна реакція, концентрація уваги, переключення уваги, стійкість уваги. За допомогою вправ і масажу посилюється кровообіг і стимуляція м'язів. Вправи мають як статичний, так і динамічний режим чергування, тобто напруження і розслаблення м'язів. Підбір вправ для розвитку спритності здійснюється в такій послідовності: координаційно складні вправи; вправи з акцентом на швидкість і точність виконання; вправи, які виконуються разом із раціональним розподілом та своєчасним перемиканням уваги; вправи та завдання на своєрідну вестибулярну, статичну та іншу витривалість; вправи, виконані в комплексі. Необхідно впроваджувати розвивальні технології, які базуються на застосуванні моделей загальнорозвивальних вправ з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, плавання, лижного спорту в аеробному режимі.

Висновки. Підсумовуючи, треба зазначити, що проблемою сучасної молоді є дефіцит активної рухової діяльності та слабка фізична підготовленість, що супроводжується низьким рівнем працездатності. Саме тому, перед науковцями стоїть досить складне завдання створити сприятливі умови для стимулювання студентів до занять фізичними вправами, які б оптимізували стан та здоров'я молоді. Це, з одного боку, формування мотивації через зовнішні об'єктивні умови, які створюють освітнє середовище, комфортні чи дискомфортні умови для фізичного виховання, і внутрішні суб'єктивні фактори, які визначаються особистим потенціалом студентів

Література

1. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с
2. Остапенко Ю. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей : автореф. дис. / Ю. О. Остапенко // Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2015. – 22 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОСРЕДСТВОМ ЧЕРЛИДИНГА

Мишкин В. В., студ., Лебединская И. Г., доц.
ТИ имени А.П. Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)» г. Таганрог
lebedinskaja1960@mail.ru

В общеобразовательных учреждениях много внимания уделяется формированию у школьников мотивации к активной жизненной и профессиональной позиции, пропагандируется борьба с негативными социальными проявлениями. Для этого учебные общеобразовательные заведения ведут воспитательно-оздоровительную и физкультурно-спортивную работу с обучающимися. Создание прочной мотивации к занятиям физической культурой обеспечивает эффективную работу всего учебно-воспитательного процесса [1].

Источником этой мотивации учащихся служит желание в удовлетворение потребности в естественной двигательной активности, а значит перед педагогами стоит задача постоянно расширять арсенал средств и методов физического воспитания, направленных на повышение интереса к занятиям физическими упражнениями. В связи с этим, стоит считать необходимым оптимизировать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию с помощью средств черлидинга в условиях общеобразовательного учреждения.

Цель исследования – выявить особенности формирования мотивации у старших школьниц к занятиям физической культурой и спортом, определить наиболее рациональные физические упражнения для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используя средства вида спорта черлидинг.

Организация и проведение исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №10 города Таганрога в два

этапа, соответственно поставленным задачам. На первом этапе (сентябрь 2017 г.) изучалась научно методическая литература по проблеме, были освоены методы исследования. На втором этапе исследования (октябрь 2017г. по февраль 2018г.) был проведён педагогический эксперимент с девушками старших классов на занятиях физической культурой с использованием средств черлидинга.

Для изучения уровня мотивации проводилось анкетирование, которое включало два теста.

1. Анкетный опрос состоял из 20 вопросов, на которые респонденты должны были определить своё отношение к занятиям физическими упражнениями от 1 до 5 баллов.

2. Анкетный опрос состоял из 9 вопросов и выявлял отношения девушек к эстетическому воспитанию. В каждом вопросе даны три варианта ответа, выбрать можно было только один вариант.

Данные первоначального анкетирования для определения исходного уровня интереса к занятиям физическими упражнениями показал, что у девушек он равен 2,4 и это является уровнем ниже среднего. Было выяснено, что девушкам занятия по физической культуре не доставляют большого удовлетворения, не помогают развивать как личность, целеустремлённость. Одними из наиболее низких показателей является уровень интереса к занятиям физической культурой и в представленных школьных секциях. Большой контингент учащихся определяют, что физические упражнения и занятия спортом мало помогают приобрести ценный жизненный опыт.

Данные анкетирования отношения обучающихся к эстетическому воспитанию выявил, что только 18% – считают, что целью физического воспитания является формирование физического совершенства и развитие физических способностей, 15% – определяют важную роль эстетического воспитания в жизни подрастающего поколения, 55% – не

считают чердилидинг эффективным средством физического воспитания, 12% – знают, что такое черлидинг.

После проведенного анкетирования в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию была внедрена экспериментальная программа на уроках физической культуры с применением средств черлидинга, направленные, прежде всего на эстетический эффект, командную работу, возможность самореализации, повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Дозировка нагрузок зависела от физического состояния и физической подготовки занимающихся.

План занятий включал в себя: ознакомление на тему черлидинг, как вид спортивной деятельности; обучение с основным базовым шагам; упражнений на командную слаженность; составление танцевальной комбинации; развитие физических способностей; чувства динамического равновесия и т.п.

На формирующем этапе педагогического исследования повторное анкетирование показало, что у девушек сформировались устойчивые мотивы к занятиям физической культурой и спортом, многие изъявили желание заниматься черлидингом.

Проанализированные данные анкетирования выявили положительную динамику роста, отвечающие за показатель интереса к физическим упражнениям при условии школьных занятий по черлидингу. Оценка сравнительных результатов педагогического исследования показали эффективность использования черлидинга как средства формирования интереса к занятиям на высоком уровне.

Исследование опроса отношения обучающихся к эстетическому воспитанию определил, что большинство девушек считают, что черлидинг является эффективным средством физического воспитания, определяют важную роль этого вида спорта для подрастающего поколения, способствует

формированию новых положительных качеств, преодолению собственных комплексов, формирует психические и физические качества.

Выводы. В условиях общеобразовательной школы, использование средств черлидинга на уроках физической культуры, способствует формированию устойчивой мотивации, которая в свою очередь обеспечивает, эффективность процесса занятий, увеличить посещаемость.

Организационно-методическая работа по физическому воспитанию с использованием средств черлидинга в условиях общеобразовательной школы, способствует достижению цели через решение задач, направленных на:

- эстетическое и нравственное воспитание;
- повышение двигательной активности;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование психически и физически здорового школьника;
- создание объективной самооценки;
- выявление творческих способностей и задатков, лидерских качеств.

Литература

1. Быков Н. Д., Хвалебо Г. В., Лебединская И. Г. Взгляд на современные технологические подходы и их компоненты в преподавании предмета «Физическая культура». Материалы XIV-й МНПК «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма» Том II, г. Ростов-на-Дону п. Михайловский, 2011. – С. 316-321.

МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ПОЧАТКІВЦІВ-ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Міщенко В. І. студ., Коваленко С. Л. викл.

Сумський державний університет

vikamishchenko27@gmail.com

Вступ. Техніка веслування на байдарках має складну структуру і вимагає прояву високого рівня розвитку різних координаційних якостей [1]. Особливо, вимоги ставляться до здатності утримувати динамічну рівновагу, адже збереження рівноваги тіла під час веслування на байдарках є важливим, у той же час складним елементом техніки, що вимагає балансу тіла в човні та нейтралізації вертикальної складової опори весла об воду [2]. До того ж, здатність до регулювання м'язових зусиль виступає одним із головних критеріїв у процесі відбору веслувальників-байдарочників. Недостатня розробленість формування цих специфічних відчуттів та умінь у процесі підготовки початківців-веслувальників, викликає до практичного обґрунтування шляхів їх розв'язання, що і підкреслює актуальність дослідження.

Мета: визначення спеціальних фізичних вправ, спрямованих на розвиток координаційних якостей (рівноваги) у початківців-веслувальників.

Виклад матеріалу дослідження. Веслування на байдарках розвиває специфічну координацію, в основі якої лежить особливий вид оптимальної м'язової чутливості, як «відчуття» води, човна, упору весла у воді, темпу і ритму на дистанції. Вона також дозволяє швидко перебудувувати рух у разі виникнення збиваючих зовнішніх чинників – хвилі, вітру, течії, перешкод в умовах вирішення тактичних і змагальних завдань. Таким чином, удосконалення рівноваги і «відчуття» води у початківців проходить за наступними етапами: 1) спортсмен, сидячи у стійкому човні, який не перевертається, виконує веслування вздовж берега, намагаючись засвоїти правильні

рухи елементу проводки весла у воді. Виконувати цю вправу від 3 до 5 разів протягом 2–3 хв із відпочинком між ними 5–7 хв. Веслувальник повинен навчитися виконувати цю вправу з найменшими боковими коливаннями човна; 2) покласти байдарку біля понтону на воду і вдвох із напарником почергово виконують таку вправу. Спочатку один, у процесі веслування утримує стійке положення тіла в байдарці протягом 3 хв із інтервалом відпочинку 3–5 хв (кількість повторень від 4 до 6), а напарник у цей час двома руками притримує байдарку, щоб вона не відійшла від плоту; 3) сидячи у навчальній байдарці, на кормі якої з кожної сторони прилаштовані «крила» або «буї», спортсмен повільно виконує гребки, намагаючись зберегти рівновагу. Виконувати цю вправу не менше 5 разів протягом 2–3 хв із відпочинком 4–5 хв. Вправа вважається засвоєною, якщо веслувальник зможе безперервно проїхати 200–300 м; 4) у байдарку-двійку попереду сідає початківець, а позаду досвідчений спортсмен. Перший ритмічно веслує, а другий «тримає воду» веслом спочатку з одного боку (правого), а потім іншого (лівого), намагаючись зберігати рівновагу човна. Вправу виконувати 5–7 разів протягом 3–4 хв із відпочинком 4–5 хв. Правильне застосування цих методичних прийомів забезпечує успіх у реалізації спрямованих фізичних вправ, на розвиток координаційних якостей (рівноваги) веслувальників.

Висновки. Запровадження методичних прийомів, на основі координаційних фізичних вправ, дозволить вдосконалювати у навчально-тренувальному процесі комплексно фізичну та технічну підготовку юних спортсменів, які спеціалізуються у веслуванні на байдарках.

Література

1. Вертіль О. В. Олександр Шапаренко: на гребені хвиль / Олександр Вертіль. – Суми : видавничо-виробниче підприємство «Мрія», 2015. – 144 с.

2. Ладика П. І. Координаційні здібностей веслувальників: Методичні рекомендації для тренерів ДЮСШ, СДЮШОР. – Тернопіль : ТНПУ, 2007. – 92 с.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ НА ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ

Нестеренко В. Г., студ., Стасюк Р. М. к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. Сучасний розвиток дзюдо характеризується зростанням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до техніко-тактичної підготовленості, особливо у зв'язку зі змінами умов змагальної діяльності, обумовлених постійним удосконаленням правил змагань.

Широкі розповсюдження вітчизняної школи боротьби, а також значно досконаліші можливості науки і техніки, які дозволяють основним конкурентам детально вивчати особливості техніко-тактичної майстерності провідних українських спортсменів, обумовили необхідність постійного пошуку та ретельного вивчення, аналізу й узагальнення всього того величезного досвіду, який був накопичений як у нашій країні, так і за її межами з проблем розробки і наукового обґрунтування змісту та методики формування і удосконалення техніко-тактичної майстерності бійців на різних етапах багаторічного тренування.

Мета: дослідити розвиток фізичних якостей дзюдоїстів на початковому етапі підготовки, як необхідну складову формування широкого арсеналу техніко-тактичних дій.

Результати дослідження та їх обговорення. У відповідності з напрямком досліджень нами була проаналізована науково-методична література вітчизняного та зарубіжного видання.

Одночасно з цим був проведений аналіз програм початкового навчання для ДЮСШ, а саме – для груп початкової підготовки з Дзюдо.

З метою визначення думок провідних тренерів Сум з питання змісту та об'єму базової техніки Дзюдо, та розвитку

фізичних якостей нами проводилось анкетування та інтерв'ювання.

З метою усунення односторонньої спрямованості роботи з фізичного виховання школярів старшого підліткового віку ми акцентували увагу на більш доцільному розподілі бюджету часу на кожному занятті для розучування рухів і для розвитку фізичних якостей

Абсолютні величини результатів тестування за обов'язковим комплексним тестом оцінювались за 12-ти бальною шкалою .

Середній результат тесту “Стрибок у довжину з місця” контрольної групи становив $179,8 \pm 15,5$ см. експериментальної групи – $181 \pm 8,13$ см.

Аналіз результатів тесту “Згинання та розгинання рук в упорі лежачи” показав, що середній результат контрольних класів становить $17,1 \pm 6,8$ разів. експериментальних класів $16,1 \pm 5,1$ разів.

Аналогічна картина спостерігається і в результатах виконання тесту “Підтягування з вису”. результат контрольної групи $6,5 \pm 2,8$ разів. експериментальної групи $6,1 \pm 2,2$ разів

Висновки. Отже, підсумовуючи можна сказати, що добір засобів реалізації комплексної системи навчально-тренувальних завдань базується на діалектичному взаємозв'язку змісту і форми фізичних вправ у процесі їх засвоєння, що потребує доповнення програм навчання рухових дій додатковими засобами так, щоб зміст навчальних й тренувальних вправ сприяв всебічному розвитку фізичних якостей, а форма – ефективному формуванню рухових навичок.

Література

1. Блинков С. Н. Методика реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников-подростков / С. Н. Блинков, С. П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1 – С. 9–12.

2. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання: дис. ... док-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич. – Київ, 2000. – 510 с.

**СТУДЕНТИ-ЛЕГКОАТЛЕТИ
СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
НА ВСЕУКРАЇНСЬКИХ ЗМАГАННЯХ
ЗИМОВОГО СЕЗОНУ 2018 РОКУ**

Нікітенко В. О., студ., Корж С. О., ст. викл.

*Сумський державний університет
vladislav.vld.nikitenko@gmail.com*

Вступ. Значне місце у загальній системі фізичного виховання закладів вищої освіти посідає легкоатлетичний спорт. Досить широкий спектр дій мають засоби легкої атлетики, що сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань у процесі фізичного виховання студентської молоді. Застосування ефективних засобів, також вимагає змагальна діяльність легкоатлетів, яка дає змогу покращати навчально-тренувальний процес, підвищувати їх мотивацію та спортивну майстерність [1, 2]. Для адміністрації закладу вищої освіти головним завданням є створення сприятливих умов для здобуття високих результатів студентами-спортсменами в умовах навчання з метою здобуття вищої освіти.

Мета: висвітлити результати виступів студентів-легкоатлетів Сумського державного університету (СумДУ) на всеукраїнських змаганнях зимового сезону 2018 року.

Виклад матеріалу дослідження. На сьогодні в Сумському державному університеті (СумДУ) понад 4000 студентів і магістрантів займаються 36 видами спорту у 80 спортивних секціях. Серед них – 7 майстрів спорту міжнародного класу, 52 майстри спорту України, понад 300 спортсменів – кандидати в майстри спорту та першого розряду. Традиційно проводяться спортивні змагання і заходи серед студентів факультету електроніки та інформаційних технологій (ЕлІТ), факультету технічних систем та енергоефективних технологій (ТеСЕТ), факультету іноземної філології та соціальних комунікацій (ІФСК), Навчально-наукового інституту фінансів, економіки та менеджменту імені Олега Бальцького (ННІ ФЕМ

імені О. Балацького), Навчально-наукового інституту права (ННІ Права), Навчально-наукового інституту бізнес-технологій «УАБС» (ННІ БТ «УАБС»), Медичного інституту (МІ). У 2017 році було відкрито «Східний центр олімпійської підготовки легкоатлетів України» на базі легкоатлетичного манежу СумДУ, а на базі Університетської клініки створено «Центр спортивної медицини», що займатиметься медичним супровідом збірних команд України під час спортивних зборів та змагань різного рангу. В університеті проводиться наполеглива робота для популяризації рухової активності серед студентів і викладачів, запроваджуються програми і проекти з розвитку масового і дитячо-юнацького спорту та спорту вищих досягнень. Щорічно покращується спортивна інфраструктура та відбувається модернізація спортивних об'єктів і споруд. Створюються умови для надання оздоровчих і спортивних послуг спортсменам від масових розрядів до національних збірних із різних видів спорту. Гаслом спортивної діяльності в університеті є вислів: «Від факела на логотипі – до олімпійського вогню, від університетської спортивної секції – до національної збірної України!».

Головним початком зимового легкоатлетичного сезону стало проведення командного чемпіонату України з легкої атлетики у приміщенні, який відбувся 27–28 січня у легкоатлетичному манежі СумДУ. У змаганнях взяли участь 428 атлетів із 26 регіонів України. На арені легкоатлетичного манежу змагалися: 4 Заслужених майстри спорту України (ЗМСУ), 29 майстрів спорту України міжнародного класу (МСУМК), 106 майстрів спорту України (МСУ). Команда Сумської області була представлена складом із 54 чоловік, серед яких – 2 МСУМК, 8 МСУ, 14 КМСУ. Серед учасників з усіх областей України студенти СумДУ вибороли такі призові місця: золоті нагороди – Анна Красуцька (МІ) у потрійному стрибку – 13,33 м, Євген Гуцол (аспірант МІ) на дистанції 800 м – 1,50 хв, Віталій Бутрим (випускник) підтвердив свій чемпіонський статус у бігові на 400 м, перемігши з результатом – 47,13 с. Срібними призерами стали: Олексій Поздняков (МІ) на

дистанції 400 м – 48,20 с, Ігор Мусієнко (аспірант ННІ ФЕМ імені О. Балацького) зі штовхання ядра – 18,11 м, Роман Кравцов (ІФСК) на дистанції 60 м – 6,94 с, а бронзовою призеркою стала Юлія Должкова (ІФСК) на дистанції 60 м з/б – 8,53 с.

У легкоатлетичному манежі Сумського державного університету, 7–8 лютого відбувся чемпіонат України у приміщенні серед юніорів. Серед студентів СумДУ перше місце посів Олексій Сергієнко (МІ) на дистанції 200 м – 22,61 с. Друге місце зайняли дівчата в естафеті 4 x 200 м – Дарина Маслюк (ННІ Права), Аліна Титаренко (ТеСЕТ), Вікторія Луніка (МІ) – 1,42 хв. Третє місце зайняли Євгенія Мучарова (ЕлІТ) на дистанції 400 м – 58,16 с та Ігор Гончаренко (МІ) на дистанції 5000 м с/х – 22,35 хв. Водночас, після юніорського чемпіонату, 9–11 лютого відбувся чемпіонат України з легкої атлетики серед дорослих і молоді. Під час урочистої церемонії відкриття чемпіонату було нагороджено найкращих легкоатлетів, тренерів та суддів за підсумками 2017 року, серед яких найкращим легкоатлетом 2017 року став Сергій Смелик – випускник СумДУ. У ході змагань, золотими нагородами були нагороджені: Євген Гуцол (аспірант МІ) – дистанція 800 м (1,49 хв) та естафета 4 x 400 м (у складі збірної команди Волинської обл.) – 3,18 хв, Владислав Малихін (МІ) стрибки з жердиною – 5,50 м, Євгенія Мучарова (ЕлІТ), Анастасія Токар (ЕлІТ), Анастасія Шишняк (ННІ Права) – естафета 4 x 400 м серед жінок (молодь) – 3,57 хв, Марія Миколенко (ІФСК) – естафета 4 x 400 м серед жінок (дорослі) – 3,40 хв, Віталій Бутрим (випускник) на дистанції 400 м – 47,25 с, Ярослав Демченко (Машинобудівний коледж) на дистанції 400 м (молодь) – 48,40 с, Анна Плотіцина (випускниця) на дистанції 60 м з/б – 8,16 с. Срібними призерами стали Ігор Мусієнко (аспірант ННІ ФЕМ імені Олега Балацького) штовхання ядра – 19,04 м, Анастасія Бризгіна (МІ) дистанція 400 м – 53,86 с, Олександр Погорілко (МІ), Владислав Нікітенко (МІ), Юрій Сердюк (ЕлІТ) – естафета 4 x 400 м (молодь) – 3,29 хв, а також Федір Савостьян (ННІ БТ «УАБС»), Михайло Тютюнников

(ЕлІТ), Ярослав Демченко (Машинобудівний коледж), Антон Слізченко (ЕлІТ) – у естафеті 4 х 400 м (дорослі) – 3,19 хв, Сергій Смелик (випускник) на дистанції 60 м – 6,72 с. Бронзові нагороди отримали Антон Слізченко (ЕлІТ) на дистанції 400 м (молодь) – 50,52 с, Олексій Поздняков (МІ) в естафеті 4 х 400 м (дорослі) – 3,24 хв, та на дистанції 400 м (дорослі) – 47,69 с, Володимир Супрун (випускник) на дистанції 60 м – 6,84 с. Закінченням зимового сезону став чемпіонат світу у приміщені, який відбувся у м. Бірмінгем (Велика Британія). До складу збірної України увійшли також представники СумДУ, Євген Гуцол, Олексій Поздняков, Анастасія Бризгіна та випускники Віталій Бутрим, Анна Плотіцина, Сергій Смелик. Частково підсумки чемпіонату вже підведено, а детальний аналіз результатів ще попереду, можна відмітити вдалий виступ жіночої естафетної команда 4 х 400 м, яка зупинилися у кроці від «бронзи», зайнявши почесне четверте місце. Але водночас за таблицею очок збірна України з легкої атлетики – 18-та зі 143-х країн-учасниць чемпіонату світу, адже позаду опинилися такі сильні легкоатлетичні держави, як Білорусь, Італія, що є також колосальним потенціалом, який, буде реалізований у наступних змаганнях.

Висновки. За підсумками результатів виступів студентів-легкоатлетів СумДУ на всеукраїнських змагання зимового сезону 2018 року, перше місце серед факультетів та інститутів СумДУ зайняв «МІ» (6 золотих, 5 срібних та 3 бронзових медалей), друге місце посів «ЕлІТ» (2 золотих, 3 срібних та 2 бронзові медалі), а почесне третє місце дісталось факультету «ІФСК» (1 золота, 2 срібні та 1 бронзова медаль).

Література

1. Федерації легкої атлетики України [Електронний ресурс] : [Веб-сайт]. – Електронні дані. – К. : ФЛАУ, 2018. – Режим доступу: <http://www.uaf.org.ua>.
2. Федерація легкої атлетики Сумської області [Електронний ресурс] : [Веб-сайт]. – Електронні дані. – Суми : ФЛАСО, 2018. – Режим доступу: <http://flaso.sumy.ua>.

ТЕХНОЛОГІЇ БІОЛОГІЧНОГО ЗВОРотноГО ЗВ'ЯЗКУ У СПОРТІ

Олійник В. В., студ., Малигін А. О., ст. викл.
Сумський державний університет
blacks0n997@gmail.com

Вступ. У спортивній діяльності виникають різні психологічні синдроми: напружене очікування старту, зростаюче емоційне збудження, різко виражені вегетативні переходи (значне збільшення частоти пульсу та дихання, підвищена пітливість пахв і палаців, підвищений тиск, значне збільшення тремору кінцівок). Ці явища супроводжуються надмірним хвилюванням, тривогою, підвищеною нервозністю. Для дослідження стану спортсмена, позитивного впливу на результат та самопочуття його, використовується технологія біологічного зворотного зв'язку (БЗЗ). Процес БЗЗ полягає у використанні спеціального інструментарію для відображення в свідомості психофізіологічних процесів, які можуть усвідомлюватися людиною або протікати мимоволі [1].

В якості такого інструментарію зазвичай використовується поліграфічна реєстрація психофізіологічних показників у перетвореному вигляді, зручному для свідомого сприйняття спортсменом. Наприклад, під час зняття ритмограми, на екрані монітора показується віртуальне пульсуюче серце. Тому БЗЗ можна визначити як процес, протягом якого спортсмен навчається впливати на фізіологічні реакції, які не підвладні довільному контролю, і на ті, що можна легко регулювати, в результаті сильного або тривалого стресового впливу.

Мета: визначення корисної дії технології БЗЗ на спортсменів під час фізичних навантажень.

Виклад матеріалу дослідження. Як приклад візьмемо Уінгейтську 5-ступову програму регулювання психіки на основі БЗЗ. Детальніше про ступені цієї системи відображено в табл. 1.

Таблиця 1 – Уінгейтська 5-ступінчаста програма (Blumenstein, Bar-Eli, Collins, 2013)

Ступінь	Мета	Зміст	Тривалість
Введення	Оволодіння технікою глибокої релаксації	Аудіо ЕМГ, аудіовізуальна ШГР і аудіо ЧСС, зворотний зв'язок для релаксації-збудження і психологічної концентрації.	10–15 занять, 2–3 рази на тиждень
Ідентифікація	Визначення найбільш ефективної техніки біологічного зворотного зв'язку	Тренування з ЕМГ, ШГР, ЧСС біологічним зворотним зв'язком вибірково зі створенням образів для релаксації-збудження протягом 1, 2, 3, 5 і 7 хв.	Близько 15 занять, 2–3 рази на тиждень
Моделювання	Придбання навичок саморегуляції	Вправи з саморегулювання з ЕМГ–ШГР зі зворотним зв'язком використовуючи відео-кліпи.	Близько 15 занять, 2–3 рази на тиждень
Трансформація	Адаптація наявних психологічних навичок	Вправи з ЕМГ–ШГР зі зворотним зв'язком для релаксації-збудження і концентрації безпосередньо під час специфічних умов виду спорту та тренувальних занять.	Близько 15 занять, 2–3 рази на тиждень
Реалізація	Використання освоєних психологічних навичок	Вправи ЕМГ, ШГР або ЧСС зі зворотним зв'язком для релаксації-збудження, створенням образів виконання тактичних варіантів перед змаганнями.	3–5 хв до 6–10 хв після змагання

Примітки: ЕМГ – електроміографія; ШГР – шкірно-гальванічна реакція; ЧСС – частота серцевих скорочень.

5-ступінчаста програма психорегулюючий тренування, розроблена в інституті Уінгейта, неодноразово випробувана в різних видах спорту, таких як вітрильний спорт, боротьба дзюдо, різні види стрільби та ін. Звичайно, специфічні умови і вимоги кожного виду спорту повинні ретельно враховуватися. Переваги цього підходу базуються на раціональному взаємозв'язку методів біологічного зворотного зв'язку і різних методів психологічного тренінгу.

На виставці в Дюссельдорфі канадська компанія Thought Technology Ltd (TTL), провідний виробник апаратури для БЗЗ, ознайомила фахівців зі своїми досягненнями. Ця технологія використовувалася під час медичного обстеження канадського астронавта Дейва Вільямса (Dave Williams), який брав участь в роботі Міжнародної космічної станції «НАСА», ці ж технології запроваджувалися також і для підготовки космонавтів у Флориді (США). Технології компанії TTL також широко впроваджуються в професійному та елітному спорті. БЗЗ дозволяє створити умови для реєстрації, посилення «зворотного повернення» спортсмену фізіологічної інформації. Основним завданням цієї технології є навчання методам саморегуляції, зворотного зв'язку для поліпшення процесу фізіологічного контролю.

Висновки. Застосування біологічного зворотного зв'язку розширює можливості науково обґрунтованих методів, пов'язаних з усвідомленим контролем техніки рухів і досягнення психологічної готовності в стресових змагальних ситуаціях.

Література

1. Мельников М. Є. Сучасні електро-енцефалографічне дослідження хімічної залежності / М. Є. Мельников, О. С. Шубіна // Успіхи фізіологічних наук. – 2013. – №3. – С. 16–32.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 13–14 РОКІВ

Платонова К. В. студ., Петренко Н. В. к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
platonovakaty97@gmail.com

Вступ. Аналіз наукової літератури вказує на те що, рівень фізичної підготовленості підростаючого покоління має тенденцію що до зниження. Таке становище негативно позначається на ефективності майбутньої діяльності, навчальної, професійної та інших її видах. Особливу увагу викликає фізична підготовленість дітей шкільного віку. Як відомо, в цьому віці закладаються основи повноцінного розвитку та підготовки до майбутньої життєдіяльності.

Тому, ефективність програмування занять для розвитку рухових здібностей школярів 13–14 років є актуальною проблемою у галузі фізичного виховання і спорту.

Мета: обґрунтувати ефективність програмування занять для розвитку швидкісних здібностей школярів 13–14 років.

Виклад матеріалу дослідження. Проведений аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що основними засобами розвитку швидкості у конкретному виді циклічних вправ є саме ті вправи, у яких необхідно підвищити швидкість, та допоміжні фізичні вправи, подібні до основної за координацією або за характером енергозабезпечення рухової діяльності [1; 2]. Тренувальні завдання потрібно виконувати методами інтервальної та комбінованої вправи, ігровими та змагальними методами. Інтенсивність вправи повинна бути 70–100 % від індивідуальної максимально можливої швидкості в звичайних умовах і – 110–120 % у полегшених умовах (біг із гори); на початкових етапах – 70–90 %. Проте, більшість тренувальних завдань треба виконувати з оптимальною швидкістю, тобто такою, яка не викликає зайвого напруження м'язів. Отже, і в одному, і в суміжних заняттях виконувати

вправи необхідно з варіативною швидкістю [2]. Для розвитку та вдосконалення швидкості учнів середніх класів розроблено п'ять комплексів домашніх завдань із фізичної культури (по одному на кожну чверть і на літні канікули). Фізичні вправи поділені на три основні групи:

1) вправи, які направлено впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей: швидкість реакції; швидкість виконання окремих рухів; збільшення частоти рухів;

2) вправи комплексної (різносторонньої) дії на всі основні компоненти швидкісних здібностей (спортивні й рухові ігри, естафети);

3) вправи зв'язаної дії: на швидкісні і на всі інші здібності; на швидкісні здібності і вдосконалення рухових дій під час бігу, спортивних іграх [2].

Інші авторські методики включали наступні методи для розвитку швидкісних здібностей:

– повторний метод – виконання суворо регламентованої вправи є провідним для підвищення швидкості бігу;

– методи полегшення передбачають виконання вправ із зменшенням зовнішнього опору рухів, що створює передумови примусового характеру для енергії більш сильного потоку центральної імпульсації на моторну периферію, яка підвищує потужність, швидкість та частоту рухів;

– методи утруднення виконання вправ засновані на використанні аферентація від периферійних м'язово-суглобних та інших рецепторів як стимулюючого фактора по відношенню до можливостей центральної моторної зони генерувати потік впливів, що збуджують. Даний метод активізує силовий компонент рухів. Підвищенню швидкості руху сприяє і застосування варіативного методу, який виявлятиметеся в створенні ефекту контрасту м'язових почуттів при використанні змагальних вправ, які чергуються (полегшених, нормальних, незначно утруднених). Досить ефективним є і почергове виконання швидкісних вправ в обмежених, полегшених, і звичайних умовах та з варіативною зміною амплітуди і частоти рухів [1; 2].

Навчально-тренувальний процес потрібно організувати раціонально і цілеспрямовано, використовуючи інноваційні науково-обґрунтовані методики які сприятимуть різнобічному та одночасно пропорційному розвитку. Високі показники рухових здібностей служать фундаментом для розвитку та удосконалення спеціальних рухових здібностей, та сприяють вдосконаленню інших сторін підготовленості учнів (технічної, тактичної, психічної). Фізичні навантаження різноманітного характеру значно впливають на організм учнів, змінюючи стан усіх його систем. Тому, незважаючи на загальний характер занять школярів, режими рухових навантажень і відповідні реакції організму на них будуть відповідно індивідуальними.

Висновки. Аналіз результатів навчально-тренувального процесу дозволив встановити що успішність розвитку зазначених здібностей визначається незалежними один від одного факторами, які характеризуються сторонами підготовленості учнів. Цілеспрямований розвиток швидкісних здібностей є вагомим потенціалом спортивної підготовки учнів 13–14 років і суттєвим чинником раціоналізації їх спортивного тренування. Застосування сучасних науково-обґрунтованих методик сприятиме фізичному удосконаленню школярів, а також зростанню їх рухових здібностей.

Література.

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. – Київ : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра.», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

2. Пустовалов В.О. Фізичні здібності підлітків із різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій : монографія / В. О. Пустовалов, Ю. О. Петренко, О. Е. Меньших. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 228 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ ФЦ «БАРСА» 14–15 РОКІВ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ПОКРАЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У ВСЕУКРАЇНСЬКИХ ЗМАГАННЯХ

Пономаренко А. І., студ., Долгова Н. О. к.пед.н., доц.
Сумський державний університет
annaponomarienko@gmail.com

Вступ. Підлітковий вік завжди був цікавою темою для вивчень та досліджень зі сторони науковців. Постійні емоційні та фізичні перевантаження позначаються на психологічному стані молоді. У підлітковому віці до перелічених факторів зазвичай додається ще й особливість протікання підліткової кризи (деякі вчені вважають, що криза триває протягом усього підліткового періоду). У процесі тренувальної та змагальної діяльності у спортсменів і тренерів виникає безліч питань з приводу методів та засобів підготовки спортсменів, їхніх психічних станів, рівня розвитку актуальних сторін психіки тощо, які вимагають кваліфікованої психологічної відповіді [1; 2]. Психологічна підготовка сприяє розв'язанню організуючих, мобілізуючих і виконавчих завдань у процесі спортивної підготовки юнаків, вона здійснюється у комплексі тренерським складом і спеціалістами-психологами.

Мета: дослідити необхідність психологічної підготовки футболістів ФЦ «Барса» 14–15 років та доцільність роботи психолога в команді задля покращення результативності у всеукраїнських змаганнях.

Виклад матеріалу дослідження. Нами було проведено дослідження в ДЮСШ ФЦ «Барса» м. Суми. Робота проводилась з 17 юними футболістами команди 14–15 років.

В першу чергу нами було досліджено мотивацію юних гравців. Мотивація до спортивної діяльності є складним особистісним явищем яке, водночас, детермінується ситуацією діяльності. За О. Савиченко розвиток здібностей у спортивній діяльності визначається взаємодією особистісно-ціннісного,

когнітивно-операційного та результативного компонентів. Існує три рівні мотивації:

1) самозахист – звичка старатися лише для відведення безпосередньої загрози або для забезпечення себе від можливих сторонніх загроз;

2) самоствердження – звичка старатися лише для отримання визнання своїм оточенням тут і тепер або якомога більшою групою і на довший час;

3) самореалізація – звичка старатися лише для реалізації власних здібностей, тобто робити те, що відповідає своїм природним схильностям та уподобанням, а також схильностям і уподобанням оточуючих.

За результатами дослідження було з'ясовано, що у 41 % спортсменів переважає мотивація самореалізації, у 24 % – мотивація самоствердження і в 35 % – мотивація самозахисту. Це дало нам можливість краще зрозуміти дії гравців у тій чи іншій ситуації, а також можливість знаходити найбільш оптимальні способи впливу на підлітків з урахуванням їх мотивації.

Наступне дослідження було спрямоване на дослідження темпераменту спортсменів. Темперамент є сукупність індивідуально-психологічних якостей, яка характеризує динамічний та емоційний аспекти поведінки людини і виявляється в її діяльності і спілкуванні [2]. Темперамент забарвлює всі психічні прояви індивіда, впливаючи на темп рухів і мови, перебігу емоції та мислення. Він обумовлює характер перебігу психічної діяльності, а саме: швидкість виникнення і стійкість психічних процесів, їх психічний темп і ритм, інтенсивність психічних процесів і спрямованість психічної діяльності на певні об'єкти. Кожен тип темпераменту характеризується різним рівнем вираження окремих властивостей та їх своєрідним поєднанням. Для сангвініка характерна підвищена реактивність. У більшості випадків його поведінку зумовлюють зовнішні впливи, а не внутрішні переживання. У холерика висока активність і реактивність, причому реактивність переважає над активністю.

Неврівноваженість процесів збудження і гальмування в корі великих півкуль може призводити до зриву нервової системи з боку гальмування. Для флегматичного типу темпераменту властиві мала сензитивність та реактивність і висока активність. Для меланхолічного типу темпераменту характерна слабкість нервових процесів збудження і гальмування. Умовні рефлекси у нього утворюються повільно і легко гальмуються. Тренер повинен знати та розуміти психологічні особливості кожного гравця, вміти знаходити підхід до своїх підопічних. У цьому значно може допомогти взаємодія тренера та психолога.

Психологічна підготовка в процесі турніру передбачає психологічну підтримку спортсменів протягом змагань (перед матчем, у перервах між змаганнями, після змагань). Таке розподілення психологічної підтримки є умовним, все залежить від психологічного стану спортсменів на тому чи іншому етапі змагань. Але надання психологічної підтримки кваліфікованим психологом є необхідною умовою ефективної роботи спортсмена та взаємодії команди в цілому.

Висновки. Дослідження, які проводить психолог працюючи в команді ФЦ «Барса» (виявлення темпераменту гравців, мотивації до спортивної діяльності), допомагають не тільки виявити психологічні особливості кожного гравця та використати їх для покращення результатів, а й допомогти тренеру знайти спільну мову індивідуально з кожним гравцем та максимально згуртувати команду.

У результаті проведеного нами дослідження, ми виявили, що психологічна підготовка спортсменів є невід'ємним фактором підготовки команди до змагань Всеукраїнського рівня.

Література.

1. Dolgova N. Improvement of the method of training of junior-archers / Nataliya Dolgova // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – 2017. – № 2. – С. 69–72.

2. Тарнавська Л. П. Дослідження впливу соціальних умов на структуру темпераменту у підлітковому віці [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://eprints.zu.edu.ua/3847/1/.pdf>.

ОСНОВНІ ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ СТРУКТУРУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самокиш І. І., к.пед.н., доц.
*Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова
samokih@i.ua*

Вступ. За допомогою факторного аналізу значну кількість показників, які характеризують та обумовлюють функціональні можливості організму студентів, можна надати у стислому вигляді з виокремленням основних та другорядних структурних факторів. На основі факторного аналізу можна встановити вікові особливості адаптаційних механізмів організму людини.

Мета: визначити зміст факторної структури функціональних можливостей студентів 17–19 років.

Виклад матеріалу дослідження. Аналізуючи проведений факторний аналіз, можна відзначити, що в процесі дослідження функціональних можливостей студентів 17–19 років ідентифіковані основні «генеральні» фактори, що визначають функціональні можливості студентів:

1) «Фізична працездатність» (внесок фактору у загальну дисперсію вибірки 27,06 %).

2) «Функціонування ССС до і під час функціонального тестування» (внесок фактору – 15,17 %).

3) «Вегетативна регуляція після функціонального тестування» (внесок фактору – 12,25 %).

4) «Фонова вегетативна регуляція» (внесок фактору – 10,8 %).

5) «Фізичний розвиток» (внесок фактору – 9,49 %).

Факторна структура функціональних можливостей студентів 17–19 років являє собою функціональну систему, що має складну внутрішню структуру і визначає характер взаємозв'язку її окремих елементів.

На підставі встановлених причинно-наслідкових зв'язків наведених факторів з функціональними можливостями студентів 17–19 років, слід зазначити, що найбільш значимий внесок у фактурну структуру мають дані фізичної працездатності, які характеризують здатність людини до виконання будь-якої м'язової діяльності в усьому діапазоні доступних навантажень. Значне факторне навантаження мають і дані математичного аналізу серцевого ритму на різних етапах функціонального тестування, показники ССС та фізичний розвиток.

Висновки. Результати факторного аналізу свідчать про наявність істотних змінних, які визначають структуру функціональних можливостей організму студентів 17–19 років. Аналізуючи проведений факторний аналіз, можна відзначити, що в процесі дослідження функціональних можливостей студентів 17–19 років ідентифіковані основні «генеральні» фактори, що визначають функціональні можливості студентів: «Фізична працездатність»; «Функціонування ССС до і під час функціонального тестування»; «Вегетативна регуляція після функціонального тестування»; «Фонові вегетативна регуляція»; «Фізичний розвиток». На основі встановлених «генеральних» факторів, які характеризують функціональні можливості студентів 17–19 років з різних сторін, можна вносити пропозиції щодо оптимізації та удосконалення моніторингу функціональних можливостей студентської молоді під час навчально-виховного процесу фізичного виховання у вишах.

Література

1. Samokih I. Physical workability as the base of students' functional potentials / I. Samokih // Physical Education of Students. – 2016. – №6. – P. 40-48.
2. Samokish I. Monitoring system of functional ability of university students in the process physical education / I. Samokish, A. Bosenko, O. Pryimakov, V. Biletskaya // Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. – Vol. 17. – № 1. – 2017. – P. 75-80.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ 14-16 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ – БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сергієнко К. О., студ., Бурла А. О., к.фіз.вих., ст.викл.
Сумський державний університет
aburla010@gmail.com

Вступ. Останнім часом у зв'язку з бурхливим розвитком і популярністю біатлону у світі значно підвищились вимоги до майстерності спортсменів. Переможцями з багатьох видів програми змагань стають біатлоністи, які швидко долають дистанції і влучно стріляють, вмівло поєднуючи швидкий перехід від перегонів до стрільби та знову до перегонів.

Мета: удосконалення методики розвитку фізичних якостей юних біатлоністів 13–16 років на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад матеріалу дослідження. У наявних публікаціях з лижного спорту наводиться динаміка обсягу тренувальних навантажень в річному макроциклі і пропонується інтенсивність виконання цих навантажень [1, 2]. Однак ці дані мають розрізнений характер і не відображають повної структури взаємополучення засобів спеціальної фізичної і технічної підготовки протягом річного циклу як єдиного навчально-тренувального процесу.

У зв'язку з цим метою досліджень було: виявити оптимальне сполучення основних засобів фізичної та технічної підготовки біатлоністів різної кваліфікації в річному макроциклі.

Дане дослідження полягало у визначенні відповідності засобів тренування біатлоністів, використовуваних у підготовчому періоді, основному засобу – гонці на лижах із стрільбою. Виявлення цієї особливості необхідно для визначення ефективності їх використання при побудові спортивної підготовки в річному макроциклі.

Доцільність використання засобів тренування в біатлоні визначається їх ставленням до основного засобу пересування на лижах та стрільби по мішенях на певних відрізках дистанції.

Висновки. Аналіз наших досліджень показав, що засобами спортивного тренування, використовуваними на етапах річного циклу підготовки юних біатлоністів, є фізичні вправи, які за переважним вирішенням тих чи інших завдань поділяються на: змагальні (основні), змагальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі.

Результати дослідження підтвердили, що успішність змагальної діяльності біатлоністів зумовлена взаємодією багатьох чинників. Ці чинники діють не окремо, а разом на складну структуру змагальної діяльності, виступаючи як єдине ціле. Усі засоби тренування рекомендують використовувати диференційовано, з метою спрямованого впливу на активізацію роботи і розвиток м'язів, які безпосередньо реалізують змагальну діяльність, стимулюючих в цих м'язах розгортання механізмів пристосування, аналогічних що відбуваються в процесі змагань.

Ефективним є і використання тренажерних пристроїв при підготовці біатлоністів. Існуючі тренажери необхідно використовувати диференційовано, в залежності від завдань конкретного заняття, спортивної класифікації та етапу річної підготовки. Найбільш доступним і частіше використовуваним засобом тренування в підготовчому періоді, є біг, проте він за своєю структурою рухів не відповідає технічним параметрам пересування на лижах ковзанярськими ходами. Тому даний засіб є загально підготовчим і може в різній мірі використовуватися на відповідному етапі річного циклу в залежності від віку та спортивної кваліфікації.

Література

1. Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: «Буки Веди», 2015. – 564 с.
2. Мулик В. В. Основи побудови занять юних біатлоністів / В. В. Мулик // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наук. праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2014. – С. 71–75.

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 12–14 РОКІВ

Сітнер М. А., студ., Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
alyonkagv@gmail.com

Вступ. Сучасний футбол характеризується інтенсифікацією змагальної діяльності, що проявляється у збільшенні щільності ігрових дій, зменшенні часу виконання, як технічних прийомів у цілому, так і їх окремих елементів, також у швидкості тактичних взаємодій, що викликає збільшення кількості індивідуальних ігрових дій кожним гравцем команди. На етапах початкової та поглибленої спортивної підготовки юних футболістів, потребують постійного оновлення методики розвитку рухових якостей у взаємозв'язку з функціональним станом [1]. Все це базується на високому рівні фізичної підготовки гравців, в основу якого – здатність прояву кожним футболістом ігрового атлетизму під час навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Мета: визначити методичні підходи до силової підготовки юних футболістів 12–14 років.

Виклад матеріалу дослідження. Вимоги ігрової діяльності до рівня розвитку рухових якостей полягають у забезпеченні можливості гравців виконувати складні технічні прийоми й активні тактичні взаємодії на високій швидкості, в умовах силового пресингу з боку суперника до останніх хвилин завершення матчу. Кількість проявів різних рухових якостей у футболі досить значна, тому розвиток і ефективно вдосконалення кожного з них вимагає належного наукового обґрунтування. Дійсно у процесі гри у футбол постійно виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, прояв високих швидкісних і силових якостей під час виконання окремих технічних прийомів гри, швидкості орієнтування, здійснення переміщень, атакуючих і захисних дій в умовах чіткого дефіциту часу, складної взаємодії з партнерами та командою. Футбол характеризується

комплексним проявом рухових якостей, поряд із вправами швидкісного характеру в цьому виді спорту не менш представлені вправи з елементами силових напружень. У процесі ігрової діяльності відбуваються постійні зміни силової потужності з різновидів бігу, стрибків, ударів по м'ячу, що чергуються за різною послідовністю. Це велика і напружена м'язова робота відбувається в умовах великого емоційного навантаження. У програмі силової підготовки юних футболістів застосовують ряд методичних підходів, заснованих на використанні як традиційних обтяжень і опорів (штанги, блочних пристроїв, маси власного тіла, опору партнера, тощо), так і спеціальних силових тренажерів. Щодо застосування останніх, то необхідно враховувати наступне: дотримуватись основних методичних вимог до розвитку того чи іншого виду силових якостей; підвищення ефективності управління і контролю за процесом силової підготовки; можливість реалізації способу спільного впливу розвитку силових якостей на інші рухові якості з встановленням технічної майстерності. Найбільш характерними для юних футболістів є порівняно короткочасні швидкісні та силові навантаження, які чергуються з бігом помірної потужності і виконуються повторно з достатніми інтервалами відпочинку. Можна припустити, що пріоритетною якістю футболіста атакуючого плану є швидкість, захисника – сила, а гравець середньої лінії є універсальним із перевагою як швидкісних, так і силових якостей. Найбільш розповсюджені засоби силової підготовки юних футболістів, загально-розвиваючі вправи з набивними м'ячами, гантелями 1–2 кг, а основний метод виконання вправ – повторний. Не потрібно використовувати великих обтяжень і тим більше максимальних. Під час розвитку силових якостей необхідно уникати великих навантажень на хребет, довгочасних однобічних напружень м'язів тулуба, перенапружень опорно-рухового апарату під час стрибків, тривалих м'язових зусиль пов'язаних із вольовими й емоційними напруженнями, які ставлять великі вимоги ще до незміцнілої нервової системи юних футболістів.

Для виявлення ступеня розвитку силової підготовки у юних футболістів 12–14 років, залежно від ігрової спеціалізації, було використано стрибок угору з місця та потрійний стрибок у довжину (табл. 1).

Таблиця 1 – Показники юних футболістів 12–14 років ($\bar{X} \pm m$)

Ігрова спеціалізація футболістів	n	Стрибок угору з місця, см	Потрійний стрибок у довжину, м
воротарі	5	37,9 ± 1,46	5,58 ± 0,23
захисники	6	33,9 ± 0,70	5,19 ± 0,12
півзахисники	8	34,3 ± 1,02	5,28 ± 0,15
нападники	5	32,4 ± 0,83	5,10 ± 0,09
футболісти усіх амплуа	24	34,6 ± 1,00	5,29 ± 0,14

Характеризуючи отримані показники силової підготовки юних футболістів, можна констатувати про їх відповідність, у цілому модельним характеристикам для 14–15 років, але також спостерігається відхилення у параметрах результатів рухових тестів захисників і нападників. Це пояснюється, тим, що у навчально-тренувальному процесі не належному рівні використовуються вправи силового характеру.

Висновки. Значення силової підготовки футболістів у віці 12–14 років поступово зростає, у якій структура і зміст силових вправ, а також умови їх виконання, поступово ускладнюються. Під час організації силового тренування найефективнішим є диференційований підхід, де кожен гравець має виконувати своє індивідуальне навантаження у залежності від ігрової амплуа.

Література

1. Лисенчук Г. Уровень развития скоростных и скоросиловых качеств у юных футболистов разных игровых амплуа / Л. Лисенчук, А. Попов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 6–9.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сыроваткина И. А., ст. препод., Бернацкий А. В., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического
университета (РИНХ)» г. Таганрог
syrovatkina.irina@yandex.ru
Lecha.bernackii@mail.ru*

Введение. В последние годы в сфере физкультурного образования идет разработка новых технологий, где в качестве ведущего компонента учебного предмета «Физическая культура» должны выступать не только способы деятельности, но и соответствующие знания, способствующие формированию личностного здоровья и физической подготовленности учащихся.

Выделяется направление двигательной и познавательной деятельности учащихся в процессе физического воспитания на основе интегрированного решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Предлагается усиление образовательной направленности учебных занятий, где основным будет являться процесс формирования системы специальных знаний, способов их самостоятельного усвоения и рационального использования в повседневной жизни.

Одной из особенностей знаний в области физической культуры является ее прикладная направленность, которая призвана помочь учащимся рационально применять практические умения и навыки для укрепления своего здоровья, развития физических способностей, освоения различных двигательных действий. Все это содействует повышению уровня общей образованности и эрудиции учащихся.

Велика роль знаний и в формирование интереса к занятиям физической культурой, в правильном понимании и оценке

социальной значимости физической культуры как общественного явления.

Несмотря на все вышеперечисленное, в школах недостаточно внимание уделяется усвоению теоретического материала, основным на уроках все еще является повышение уровня физической подготовленности и обучение двигательным действиям.

Цель – совершенствование методики формирования знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.

Изложение материала исследования. В начале эксперимента было проведено компьютерное тестирование по определению уровня знаний у учащихся 4-х классов, которое включало вопросы по техники безопасности на уроке физической культуры, выполнения физических упражнений, самоконтроля и нравственного самовоспитания. Анализ результатов тестирования показал, что высокий уровень знаний имеют 14% школьников, средний – 59% и низкий – 27%. Сложности у школьников вызвали вопросы, содержание которых включало в себя знания о развитии двигательных качеств и способах их развития, тестирования двигательной подготовленности. В вопросах, включающих в себя материал по технике безопасности на уроках физической культуры, было допущено мало ошибок.

Анкетирование проводилось для выявления уровня мотивации к занятиям физической культурой у учащихся начальных классов. Анализ анкетирования показал, что большинство учеников имеет средний уровень мотивации. Стоит так же отметить, что в большинстве случаев мотивом посещения уроков физической культуры является получение хорошей отметки.

Для определения уровня физической подготовленности использовались тесты согласно программы для общеобразовательных учреждений 1-4 классов [1].

Анализируя, вышеизложенное, напрашивается вывод о необходимости включения теоретических сведений,

направленных на формирование знаний в содержание уроков физической культуры. Опираясь на теоретические знания учащиеся будут не просто выполнять заданное учителем двигательное действие, но и понимать какое влияние оно оказывает на отдельные мышечные группы и весь организм в целом.

На основе полученных результатов была разработана программа включающая в себя уроки с образовательной направленностью. Два раза в четверть с учащимися проводились теоретические уроки, где были представлены видеоматериалы, презентации по темам непосредственно связанным с разделами программы, проводились беседы, обсуждалось выполнение творческих заданий. Для проведения практических занятий в программу были включены уроки образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленности. При проведении практических занятий по физической культуре теоретические сведения вводились в начале подготовительной части урока, а в заключительной части урока в форме контроля проверялось качество усвоенных знаний. Помимо программного материала, вводились сведения, которые имели затруднения в тесте. Знания давались в форме беседы и в процессе объяснения техники выполнения физических упражнений. По продолжительности на сообщение теоретических сведений отводилось 5-7 минут от общего времени урока.

В результате проведенного эксперимента можно отметить повышение у учащихся уровня мотивации к урокам физической культуры, увеличилось количество учащихся с высоким уровнем мотивации. Следует так же отметить, что изменились приоритеты, и теперь основным мотивом большей части учеников является интерес к занятиям физической культурой и понимание роли физических упражнений для сохранения здоровья.

Повторное тестирование обучающихся для определения уровня теоретической подготовленности так же показало

эффективность использования теоретических и практических уроков с образовательной направленностью. Так в экспериментальной группе количество обучающихся, показавших высокий уровень знаний вырос до 36%, а количество учеников с низким уровнем снизилось до 6%, соответственно средний уровень показали – 58% учащихся.

Улучшения на достоверном уровне наблюдаются и в показателях физической подготовленности школьников. Изменения на достоверном уровне наблюдаются по трем тестам из пяти: в челночном беге 3x10 ($t_{Эмп} = 3$); наклон вперед из положения сидя ($t_{Эмп} = 4,1$); подтягивание на низкой перекладине у девочек ($t_{Эмп} = 2,8$).

Отсюда следует, что выделение времени на теоретические знания не оказывают отрицательного влияния на физическую подготовленность, а наоборот, благодаря полученным, более глубоким знаниям улучшается техника выполнения двигательных действий, что повышает результат.

Выводы. Таким образом, положительная динамика полученных результатов подтверждает, что использования теоретических и практических уроков с образовательной направленностью способствуют наиболее эффективному формированию знаний по физической культуре у учащихся начальных классов, способствует повышению физической подготовленности и интереса к занятиям. И как следствие, способствуют повышению общей образованности школьников.

Литература

1. Лях В. И. Физическая культура 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2013. – 190 с.
2. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Хвалебо Г. В., ст. преп., Белоцерковский А. В., студ.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»
gkhvalebo@yandex.ru

Вступление. Модернизация школьного образования ставит перед школой новые задачи. Одной из таких задач является не простая передача знаний, умений и навыков от учителя к ученику, а самостоятельное развитие учащегося, способного ставить собственные учебные цели, проектировать пути реализации, контролировать и оценивать свои достижения, иначе говоря – формирование умения учиться [1, с. 10].

Таким образом, возникла научная проблема в преподавании физической культуры, актуальность которой определена обострением противоречий между требованиями Федерального государственного стандарта (ФГОС) и собственно практической деятельностью.

Использование подвижных игр в образовательном процессе позволяет реализовать ряд задач, способствующих развитию: двигательного компонента, представленного в физическом воспитании; познавательного компонента, основанного на знаниях о физической культуре; эмоционального компонента, связанного с сюжетной основой подвижных игр.

Целью исследования является разработка системы использования подвижных игр, способствующих формированию коммуникативных универсальных учебных действий (УУД) в учебно-воспитательном процессе по физической культуре в начальной школе.

В основу исследования положена гипотеза, о том, что систематизация (классификация) подвижных игр окажет эффективное влияние на формирование универсальных учебных действий.

Изложение материала исследования. В эксперименте были задействованы учащиеся 3 класса МБОУ Митякинской СОШ. Проведя анализ полученных результатов, была разработана и апробирована методика включения комплексов подвижных игр на уроках физической культуры, которая на наш взгляд должна повысить уровень сформированности УУД младшего школьного возраста, а также содействовать развитию интереса ребят к урокам физической культуры.

Изучив и проанализировав литературу, учитывая концептуальные положения преподавания физической культуры на современном этапе (личностно-ориентированное обучение, деятельностный подход, развитие мышления учащихся), основанные на принципах развивающего обучения, а также факторы, влияющие на эффективность образования двигательных действий, была сделана попытка классифицировать подвижные игры по способности оказывать влияние на развитие УУД действий:

– регулятивные УУД («Медведи и пчелы», «Два мороза», «Один вне игры») – умение планировать свои действия относительно других играющих, планировать действия относительно соперника, оценивать действия противника и соотносить со своими действиями;

– коммуникативные УУД («Мяч капитану», «Пробиться в круг», «Белые медведи») – формирование уважительного отношения к сопернику, взаимодействия с игроками своей команды, умение действовать сообща, разработка плана действий;

– личностные УУД («Запрещенное движение», «Невод», «Темный лабиринт») – умение ставить перед собой цели и достигать их, умение соотносить двигательные действия с постановкой цели и достижения ее, умение координировать свои действия.

Для эффективной учебной деятельности на уроках важно, чтобы ученики постоянно решали различные учебные задачи. Для этого учитель должен применять различные методические приемы. В свете модернизации процесса обучения можно

выделить такие, как создание проблемных ситуаций; включение самооценки выполняемых двигательных действий; использование элементов самоконтроля и контроля в парах [2].

Включенные в урок игры выполняли комплекс задач, основной из которых было формирование УУД.

Применение метода решения учебной задачи на уроках физической культуры в начальных классах посредством подвижных игр, приводит как к улучшению показателей двигательной подготовленности школьников, так и способствует формированию УУД.

Таблица № 1 – Динамика результатов средних значений уровня физической подготовленности.

Физические кач-ва	Быстрота	Скоростно-силовые	Сила	Выносливость	Гибкость	Ловкость
До эксп	6,872	130,2	11	787,2	9,9	10,3
После эксп.	6,812	133,1	11,2	809,8	10,6	10,2
$t_{\text{ЭМП}}$	3,05	2,3	2,06	2,22	2,35	3,76

Реализация программы, представляющей собой последовательность учебных задач, которые выстраиваются в систему по принципу преемственности: решение одной задачи является основанием для постановки и решения следующей задачи, приводит к формированию УУД.

Таблица № 2 – Результаты сформированности универсальных учебных действий группы.

Этапы	Универсальные учебные действия					
	Познавательные		Регулятивные		Коммуникативные	
		$t_{\text{ЭМП}}$		$t_{\text{ЭМП}}$		$t_{\text{ЭМП}}$
До эксп.	3,5	2,0	2,4	2,21	3,6	2,16
После эксп.	4,2		3,8		4,8	

Снижение числа нарушений дисциплины в классе является показателем сформированности этих личностных универсальных учебных действий.

В числе регулятивных универсальных учебных действий были сформированы целеполагание; действие планирования.

Произошли качественные изменения в умении классифицировать двигательные действия, показывающие более высокий уровень познавательных УУД.

Умения слушать и ясно выражать свои мысли относятся к коммуникативным универсальным действиям. Первое определялось количеством ошибок при выполнении и оценке двигательного действия по словесной инструкции, а второе – по количеству ошибок при составлении инструкций. За время эксперимента количество ошибок при выполнении учениками экспериментальной группы снизилось как при выполнении действия по заданной инструкции, так и при осуществлении контроля выполнения действий другими учениками.

Выводы. Разработанная методика включения, специально подобранных, подвижных игр в уроки физической культуры, направленных на формирование УУД позволила получить результаты, доказывающие эффективность ее применения.

Уровень физической активности школьников существенно вырос, учащиеся стали более самостоятельными, больше детей стали посещать спортивные секции. Не случайно, значительно снизился процент детей, имеющих повышенную массу тела. Помимо этого, повысилась общая успеваемость учеников по другим предметам.

Литература

1. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др. – М.: Просвещение, 2008. – 151 с.

2. Кудрявцев М.Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности / Кудрявцев М.Д. // Учебно-метод. пос. – М.: АПКИПРО, 2003. – 105 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

Яценко С. С. – учитель
МБОУ "Гобатовская ООШ" Ростовской обл.,
yazenkoss@yandex.ru
Лебединская И. Г. – доцент
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«РГЭУ (РИНХ)» г. Таганрог
lebedinskaja1960@mail.ru

Вступление. Одной из приоритетных целей современной школы является создание оптимальных условий для полноценного личностного развития ребенка. На данном этапе российская школа, работая по новым образовательным стандартам, опирается на функциональную модель своей деятельности, которая базируется на тесном и непосредственном контакте учебной и внеучебной деятельности школьников. Профессиональные знания умения и навыки в физическом воспитании требуют от педагога владения определенными способами и методами преподавания [1].

Организация учебно-воспитательной работы в малокомплектных школах зачастую представляет для учителей определенную трудность. Существует проблема в организации занятий по физическому воспитанию и в особенности уроков физической культуры в классах малой наполняемостью.

Современный подход к учебно-воспитательному процессу в малокомплектной школе ставит перед педагогами определенные и конкретные задачи, учитывающие возрастные, психологические, физические организма ребенка, позволяющие проводить занятия с учащимися различной возрастной категории и физической подготовленности.

Решение столь сложных задач можно осуществить при условии постоянного поиска новых подходов, которые будут

способствовать в оптимизации воспитательного процесса в малокомплектной школе.

Цель исследования. Совершенствование учебно-воспитательного процесса с помощью внедрения экспериментальной программы для начальных классов малокомплектной школы.

Изложение материала исследования. Использование системно-структурного подхода в решении поставленной проблемы, а также логика научного исследования определили последовательность и направленность этапов работы.

Исследование проводилось на базе школы МБОУ «Гобатовская ООШ» Боковского района Ростовской области. В исследовании принимали участие учащиеся младших классов 6-10 лет.

Внеклассные занятия по физическому воспитанию выполняют в основном те же задачи, что и учебная работа. Одним из основных вопросов педагогического процесса, является решение оптимального распределения рациональных средств, методов и форм физического воспитания, способствующих росту уровня физической подготовленности, повышению двигательной активности, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, укреплению здоровья у школьников младшего возраста малокомплектной школе.

Планируя занятия по физическому воспитанию с детьми начальных классов малокомплектной школы, ставились определенные и конкретные задачи, учитывающие возрастные, психологические, физические показатели организма ребенка, позволяющих проводить занятия по физическому воспитанию с учащимися различной возрастной категории.

Планирование занятий проводилось с учетом материальной базы, наличия спортивного инвентаря в школе, где учитывался рациональный подход к построению процесса физической подготовки школьников младших классов, распределение физической нагрузки на отдельно взятом уроке и в системе урочных и внеурочных занятий.

В программу по физическому воспитанию теоретические уроки тесно сочетались с практическими занятиями по спортивным дисциплинам, участием школьников в многочисленных спортивно-массовых мероприятиях, праздниках, соревнованиях и секциях.

Тесная связь между формированием двигательного навыка, повышением уровня физической подготовленности школьников, отражает единство процесса обучения и физического совершенствования.

Проведённое педагогическое исследование, сравнительные данные контрольных испытаний физической подготовленности учащихся, результаты анкетирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом показывают положительную динамику, которая выявлена на достоверном уровне ($P < 0,05$).

Вывод. Использование экспериментальной программы по физическому воспитанию, способствует эффективному формированию двигательных качеств учащихся, повышает мотивацию и эмоциональный фон урока, а наблюдение за динамикой физической подготовленности позволяет более рационально организовывать и методически совершенствовать весь учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в малокомплектной школе.

Практическая значимость опытно-экспериментальной работы, разработанный план заданий, последовательность действий в организации всего учебного процесса окажет помощь педагогу в проведении интересных учебных и внеучебных физкультурных занятий в классах малой наполняемости.

Литература

1. Молодченко М.С., Пашенко О.Н., Лебединская И.Г. Формирование учебной мотивации у младших школьников на уроках физической культуры. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. – Т. 2. – С 131-135

СЕКЦІЯ 4

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ
ДІТЕЙ**

**MODERN TECHNOLOGIES IN SWIMMING COURSE
FOR CHILDREN**

DETERMINATION OF SKELETAL MUSCLE EFFICIENCY IN "BATTERFLY" STYLE OF SWIMMING

Bondarenko A, Ph.D., Associate Professor, Palashenko M.
Francisk Skorina Gomel State University
aebondarenko@gsu.by

Introduction. The educational process of swimming is subject to the general characteristics of the system of physical education and sport. Planning and monitoring of training loads and the condition of the athlete become more multifactorial, and mistakes which were made during the preparation period can nullify the results of work for the whole year, and sometimes for the whole sports career. The effectiveness of mastering rational techniques of swimming largely depends on the nature of the perception of physical exertion by skeletal muscles [2]. In this case, it is necessary to take into account the factor of changing the technique of motion under the influence of muscle fatigue [1].

Purpose, organization and methods of research. The purpose of the study: improving the structure of training activities of swimmers training group.

The task of the study was to determine behavioral reactions of skeletal muscles while performing loads of different directionality.

The research was carried out on the basis of the institution "Specialized Children and Youth School of the Olympic Reserve of the PPO of JSC "Gomselmash" during the training sessions on water and in the gym by the staff of the scientific research laboratory of physical culture and sports of the Francisk Skorina Gomel State University.

The study involved swimmers training group of the second year of training.

During the experiment, three microcycles were isolated, during which the behavioral reactions of skeletal muscles were determined for loads of different directions.

19 young men of the training group of the same age and level of sportmanship took part in that study, all men who have the 2nd and 3rd grades in swimming.

As a model technical action, the load in the swimming pool and the load in the gym were used.

After performing the warm-up, the initial functional state of the skeletal muscles tone was determined, using the myometry method with the myotometer "Myoton-3". During the measurement, the following was determined:

a) Frequency of oscillations (Frequency, Hz) in a relaxed and stressed state - characterizing muscle tension;

b) Decrement in a relaxed and stressed state - characterizing the elasticity of the muscle, i.e. the ability of the muscle to restore the original shape after contraction;

c) stiffness (Stiffness, N / m) in a relaxed and stressed state - characterizing the ability of the muscle to resist the changes in its shape as a result of the action of external forces.

After each series of special exercises, repeated myometric testing of skeletal muscles was performed. The intensity of physical activity was determined and controlled by heart rate (HR) by means of sports-testers "Polar". Rest pauses were between 30 seconds and 1 minute. The nature of the load while performing special exercises was determined by the amount and intensity of the exercise performed. The number of series in the study was determined by changes in the functional state of skeletal muscles, indicating an inadequate response of the nervously muscular apparatus to the proposed load.

Laboratory studies were aimed at determining the dynamics of the functional state of skeletal muscles at the time, as well as after performing a swimming load and a special load in the gym.

The analysis of the functional state of skeletal muscles was determined by index indices, which characterizes the muscle strength of the muscle (index stiffness) and the elasticity of the muscle (index decrement). By the nature of the change in the elasticity of the skeletal muscle, the effectiveness of muscular work

was determined. After each exercise or series of exercises, repeated myometric testing of skeletal muscles was performed.

Results of the study. As testing tasks, we used serial swimming stretches using the "Butterfly" method in the pool and exercises with a rubber shock absorber simulating the movement of hands in swimming by the "Butterfly" method in a dry room. Simulation stroke "butterfly" - 9 series of 60 cycles (rest interval - 1 min, intensity 90-95%).

The muscles to be tested, which perform the main load in this exercise:

- a) triceps brachialis muscle;
- b) trapezius muscle.

The revealed dynamics of the power potential and the efficiency of the operation of the triceps testify to a smooth decrease in the parameter to the end of the training task.

While analyzing the force potential and the elasticity index of the trapezius muscle and performing the same special load, wave-like dynamics is observed. To the final repetition of the exercise, these indicators gradually decrease.

The parameters of restoring the strength and elasticity of the triceps brachium muscle after performing the simulation of the "butterfly" stroke after 48 hours come to the initial level. Further it is seen that all these parameters slightly increase.

And the recovery of strength and elasticity of the trapezius muscle after the same exercise comes to the original value later. So, the power potential was restored after 96 hours, and the elasticity index - after 72 hours.

Conclusion. The revealed regularities of the reaction of skeletal muscles to the proposed special load performed in the swimming pool and gym allowed to determine the qualitative and quantitative parameters of the load and the speed of the recovery processes over time.

The most favorable number of repetitions in the passage of hundred-meter segments by the "Butterfly" method for young men of this age and qualification with an intensity close to the maximum should not exceed eight. Parameters of the force potential of skeletal

muscles while carrying out a load in this mode, indicates its reduction to the end of work. At the same time, the elasticity parameters of the muscles under study adequately react to the load without a sharp decrease in the efficiency of work. Restorative processes after the execution of this exercise pass quickly enough. Proceeding from this, it is necessary to draw a conclusion that in this exercise there is no need to reduce the volume, but, conversely, under the supervision of the trainer-teacher, to increase the number of repetitions.

Literature

1. Бондаренко К.К. Изменение кинематики гребка в плавании под воздействием утомления скелетных мышц / К.К.Бондаренко, Е.П.Лисаевич, С.В.Шилько, А.Е.Бондаренко // Российский журнал «Биомеханики». - Пермь, Т.13 №2 (44), 2009. – С 24-33

2. Shil`ko S. Generalized model of a skeletal muscle / S.Shil`ko, D.Chernous and K.Bondarenko // Mechanics of composite materials, vol. 51, # 6, January, 789-800, (2016).

References

1. Bondarenko K. Changing the kinematics of rowing in swimming under the influence of fatigue of skeletal muscles / K.Bondarenko, E.Lisaevich, S.Shilko, A.Bondarenko // Russian Journal of Biomechanics. - Perm, T.13 №2 (44), 2009. – P. 24-33. - in Russia

2. Shil`ko S. Generalized model of a skeletal muscle / S.Shil`ko, D.Chernous and K.Bondarenko // Mechanics of composite materials, vol. 51, # 6, January, 789-800, (2016). - in Latvia

ELEMENTY ETYKIETY MASY CIAŁA JAKO MECHANIZM ADAPTACJI DO FIZYCZNYCH OBCIĄŻEŃ MŁODYCH PŁYWAKÓW

Bondarenko A. E., Ph.D., profesor nadzwyczajny
Gomel State University o nazwisku F. Skorina
aebondarenko@gsu.by

Trafność. Zwiększenie potencjału energetycznego ciała sportowca związane jest z procesami adaptacji do aktywności mięśni. Jest to ułatwione dzięki specjalnym efektom funkcjonalnych układów organizmu na "zmianę w systemie regulacji metabolicznej i rozszerzenie jej zasięgu". Charakter przebiegu procesów regeneracyjnych w organizmie sportowca jest bezpośrednio zależny od odsetka składników mięśniowych i tłuszczowych [1]. Definicja tej zależności wpływa na charakter tworzenia mechanizmów pilnej i długotrwałej adaptacji [2].

Efekt sportowy w pływaniu jest konsekwencją procesów adaptacyjnych zachodzących w ciele sportowca, jako wskaźnika adekwatności proponowanego obciążenia. Integralny wskaźnik adaptacji długoterminowej - poziom specjalnej zdolności do pracy, może być określony przez dynamikę parametrów masy mięśniowej i tłuszczowej.

Kontrola masy mięśniowej i tłuszczowej ciała predestynuje rozwiązywanie problemów związanych z zarządzaniem procesem treningowym i wykonywaniem korekty aktywności ruchowej w oparciu o reakcje organizmu na proponowane działanie i "stopniowe śledzenie reakcji adaptacyjnej na ukończony fragment treningowy ..." [1].

Cel, metody i organizacja badań. Celem pracy było opanowanie treningu pływaków w oparciu o parametry dostosowania ich organizmu do intensywnej aktywności mięśniowej.

Badania przeprowadzono w oparciu o utworzenie Specjalistycznej Szkoły Dzieci i Młodzieży Rezerwy Olimpijskiej GSPP JSC Gomselmash. Wiek sportowców biorących udział w

badaniu był w przedziale 13-14 lat. Analizę aktualnej i długoterminowej adaptacji do treningu i obciążeń konkurencyjnych przeprowadzono za pomocą metody calliperometry, mierząc fałdy skórno-tłuszczowe i obwody segmentów części ciała. Wyniki zostały przetworzone zgodnie ze schematem J. Mateigki w modyfikacji Instytutu Antropologii Moskiewskiego Uniwersytetu Państwowego. M.V. Lomonosov.

Badania zostały przeprowadzone przez pracowników i studentów Instytutu Kultury Fizycznej i Badań Sportu Państwowego Uniwersytetu Gomel im. F. Skoryny, w ramach państwowego programu badań naukowych "Konwergencja 2020".

Wyniki badania i ich dyskusja. Skuteczność obciążeń treningowych na etapach treningu pływaków determinowana jest poziomem stanu funkcjonalnego układów ciała i sprawności fizycznej sportowców. Niestabilne składniki masy ciała służą jako kryterium adekwatności percepcji proponowanego wysiłku fizycznego.

W zależności od charakteru zmiany składu masy mięśniowej i tłuszczowej, dokonano oceny odpowiedzi adaptacyjnej organizmu na proponowany efekt treningowy. Zmiana nietrwałych składników ciała służy jako wskaźnik zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu. Zależność korelacji specjalnego przygotowania fizycznego i masy mięśniowej ciała mieści się w parametrach 0,75-0,85. Nieco niższe z parametrami specjalnej sprawności fizycznej korelują z tłuszczową masą ciała - 0,4-0,5.

Dynamika parametrów tłuszczu i masy mięśniowej ciała w różnych okresach przygotowań w cyklu rocznym, odzwierciedla adaptacyjne przesunięcia zachodzące w ciele pływaka. W pierwszej połowie okresu przygotowawczego nastąpił gwałtowny spadek masy tłuszczowej i wzrost masy mięśniowej. Wskazuje to na adekwatność postrzegania ciała proponowanych obciążeń. Druga połowa okresu przygotowawczego charakteryzowała się zmniejszeniem masy mięśniowej i tłustej. Naszym zdaniem było to konsekwencją wczesnego włączenia pracy mieszanej i beztlenowej przy niewystarczającej ilości pracy tlenowej i beztlenowej. Ta okoliczność może prowadzić do zmniejszenia potencjału

energetycznego w kolejnych okresach przygotowań, a mianowicie może to znaleźć odzwierciedlenie w spadku aktywności procesów odzyskiwania. Jak pokazuje praktyka, prowadzi to do zmniejszenia syntezy białka i pogorszenia wydajności. Jest to szczególnie dotkliwe w okresie konkurencyjności, co zmniejsza trwałość wyników.

Terminowa korekta procesu szkolenia na podstawie aktualnych i kluczowych danych monitorujących pozwoliła zidentyfikować błędy w planowaniu na etapie przygotowawczym cyklu rocznego i wyrównać je poprzez korygowanie obciążeń treningowych.

Okres konkurencji cyklu rocznego charakteryzował się niejednorodnością procesów adaptacyjnych, określonych przez nietrwałe składniki masy ciała.

Na początku okresu rywalizacji nastąpił spadek masy mięśniowej i tłuszczowej w kontekście przejściowego wzrostu sprawności fizycznej. Było to konsekwencją zwiększonego napięcia w mechanizmach regulujących dostarczanie energii wykonywanej pracy. Całkowity wzrost zużycia energii działań motorycznych prowadzi do procesów odzysku zmniejszoną aktywność, przy czym wysokiej jakości trwały długo. Aby przywrócić potencjał energetyczny, konieczne były środki rehabilitacyjne i zmiany w środkach i intensywności pracy szkoleniowej. Ponadto gwałtowny spadek funkcjonalności na początku okresu konkurencji, spowodowany przez wzorce adaptacyjne, wstępnie określił wprowadzenie zmian w procesie szkolenia. Wprowadzona korekta pozwoliła na zwiększenie parametrów masy mięśniowej ciała ze stabilizacją masy tłuszczowej. Wskazuje to na wzrost poziomu specjalnej zdolności do pracy w kontekście zmniejszenia kosztów energii na jednostkę pracy.

Fluktuacje mięśni i tłustych mas ciała w okresie rywalizacji pozwoliły na wykrycie intensywności percepcji przez organizm sportowców obciążeń treningowych i aktywności konkurencyjnej. Terminowa zmiana parametrów obciążenia pozwoliła zapobiec zakłóceniom procesów adaptacyjnych.

Wnioski. Elementy ciała Dynamics labilnych sportowca jest ściśle skorelowana ze zmianą syntezy białka (anabolizm) i

substancji rozsadzających z uwolnieniem energii (katabolizm), który określa rodzaj funkcjonalnych i strukturalnych wiązań jedności zapewniając działanie na mięśnie. Jednocześnie ujawniono, że na początku rocznego cyklu masy mięśniowej ze względu na zmiany w poziomie swoich możliwości adaptacyjnych, a mianowicie aktywności metabolicznej. Skuteczność okresu konkurencji w większym stopniu zależy od intensywności oddziaływania zewnętrznego i jest wykonywana z uwagi na aktywność katabolizmu. Skumulowany efekt wibracji labilnych składników masy ciała wyraża się w zwiększaniu parametrów masy mięśniowej ciała i redukcji tkanki tłuszczowej. W szczególności następuje zmiana parametrów podczas mikrocykli o 1,4-2,6 kg. Podczas mezocyklu wartości te osiągają wartości od 6,1 do 7,2 kg.

Dynamika masy mięśniowej i tłuszczowej ciała zależy od natury obciążeń fizycznych i odzwierciedla zmiany adaptacyjne w ciele, zarówno w trybie pilnym, jak i długotrwałym.

Kontrola nad bieżącym stanem morfologicznym ciała pływaków na etapach rocznego cyklu treningowego pozwala ocenić adekwatność efektu treningowego i na bieżąco dostosowywać proces treningowy, aby zapobiec pojawieniu się napięcia w układach ciała i zakłóceniu adaptacji.

Piśmiennictwo

1. Бондаренко К. К. Мышечная и жировая массы тела как показатели долговременной адаптации / К.К. Бондаренко, П.В. Квашук, А.Е. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета имени Ф.Скорины. – №1 (40), 2007. – С. 86–88.

2. Бондаренко А. Е. Контроль механизмов адаптации футболистов по лабильным компонентам массы тела / А.Е. Бондаренко, К.К.Бондаренко, К.В. Чахов, Т.В.Соломенник / Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: материалы XIX Международного симпозиума. Сибирский государственный аэрокосмический университет. – Красноярск, 2016. – С. 206–209.

THE INFLUENCE OF FATIGUE ON THE TECHNIQUE OF ROWING IN THE SWIMMING IN THE STYLE OF THE FRONT CRAWL

Bondarenko K., Ph.D., assistant professor, Lisaevich E.
Francisk Skorina Gomel State University
kostyabond67@mail.ru

Introduction. Training in swimming techniques in the style of the front crawl begins with setting the position of the arms in the rowing. In this case, it is necessary to take into account the features of the development and development of the technique of motion with an increase in its physical condition [2]. At the same time, under the influence of fatigue of movements in the technique of movements [1]. Most often these changes are noted in the strokes of the arms.

In the strokes of the arms, all the muscles located around the shoulder joint take turns alternately. In the style of the front crawl muscles participate, providing a circular motion forward, raising and lowering the humeral girdle, and the muscles, penetrating the forearm. The level of achievement in sports swimming is directly dependent on the perfection of the swimmers' movements, on the degree of stability of these movements to the influence of developing at a distance of fatigue.

Purpose, organization and methods of research. The purpose of the work was to determine the effect of fatigue on the kinematics of the hand movement in the underwater position. The research was carried out in the research laboratory of physical culture and sports of educational institutions "Francisk Skorina Gomel State University", within the framework of the state program of scientific research "Convergence 2020". 11-12 years old boys, engaged in the swimming section of the Youth Sports School in Gomel, took part in the research.

Underwater video recording and processing of video material using the computer program "KinoVea" was used to determine the parameters of the change of angles in the joint.

Results of the research. The research was hold on the basis of underwater video data. The biomechanical analysis in phases of the rowing movements of hands was hold.

The movements in the phase of the entrapment of water, pull up the torso to the fulcrum and in the repulsion phase of the arm from the fulcrum were investigated in the rowing cycle. While performing the phase of the entrapment of water, the motion of hands is performed forward and down, the palm and the forearm actively lean on counter flow of water. At the beginning of the phase, the radiocarpal joint is bent in the range of $169-173^{\circ}$ and the elbow joint is bent in the range of $167-172^{\circ}$. Further, the brush unfolds the palm outward and changes direction smoothly in the side of "down outside and inside" under the longitudinal axis of the body. The projection of the elbow joint is above the hand.

When tired the bending angles in the radiocarpal joint and elbow joints change. The hand doesn't unfold the palm outwards. Under the pressure of the water, it begins to lose the support of the counter-flow of water. There is an increase in the bending angle in the radiocarpal joint to 189° . The angle of flexion in the elbow joint is reduced to $165-166^{\circ}$. Changes the position of the brush relative to the elbow which goes down, but there is no rotational movement of the forearm.

In the phase of pulling up the body to the fulcrum rotation occurs hands inside. The hand and forearm move "down – inside – back". The rowing is performed with a smooth increase in effort. This contributes to the acceleration of the torso.

In biokineticist circuit bending angle in the radiocarpal joint is $175-177^{\circ}$ and in the elbow joint $132-138^{\circ}$. When tired, in the phase of pulling up, the elbow is lowered downwards and the angle in the elbow joint is reduced to $122-127^{\circ}$. The movement of the arm in the phase of pulling up increases the speed movement of the torso. This is facilitated by extension in the shoulder joint. The bending angle in the radiocarpal joint is $171-174^{\circ}$ and in the elbow joint is $108-115^{\circ}$.

There is vigorous extension and shoulder reduction in the phase of repelling. In this phase, there is a powerful repulsion with the hand and forearm against the water when performing the stroking

movement along a curved trajectory under the stomach and pelvis. The main thing is the movement "forth-back", which is combined with the rotation of the hand "backwards-outwards". The loop-like trajectory of the stroke depends on the nature of the flexion, extension and rotation of the arm. The angle of flexion in the wrist joint is 172-174 °, in the elbow -115-119°.

Most swimmers do not have shoulder reduction and extension when they are tired. This does not allow you to push your forearm and hand off the water. The hand and elbow move up and there is no end of the stroke.

The conclusion. Fatigue of the swimmer's skeletal muscles during swimming front crawl affects the kinematics of motion. This changes the movement of hands relative to each other and the surface of the water. There are following changes according the changes of movement:

- in the capture phase, the hand does not turn around with the palm outwardly and loses its support against the counter flow; rotational movement of the forearm does not occur, and the elbow is lowered to the bottom;

- in the pull-up phase, the elbow goes down and the pulling force of the rowing arm decreases;

- in the repulsion phase, there is no reduction and extension of the shoulder and repulsion by the forearm and hand against the water. In some cases, this phase may not occur after taking the arm early out of the water and inability to perform force motion.

Literature

1. Бондаренко К. К. Изменение кинематики гребка в плавании под воздействием утомления скелетных мышц / К. К.Бондаренко, Е. П.Лисевич, С. В.Шилько, А. Е.Бондаренко // Российский журнал биомеханики. – Пермь, Т. 13 № 2 (44), 2009. – С. 24-33.

Бондаренко К. К., Характер изменения показателей плавания у юных пловцов кролем на груди / К. К. Бондаренко, Е. П. Лисевич // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: сб. научн. тр. / – Вып. 9. – Минск, 2010. – С. 154-159.

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ – БОГАТСТВО НАЦИИ

Дорофеева Г. А., к.псих.н., доц., Галимская-Стасюк Л. П.,
инструктор по ФК-плаврук

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) ФГБОУ
ВО «РГЭУ (РИНХ)»; МБДОУ «Детский сад № 2»
dorgalia1@yandex.ru lyuda.stasiuk@yandex.ru*

Вступление. Воспитание здорового человека начинается с детства и является составной частью воспитания его общей культуры. Поскольку не оспаривается никем, что «здоровье – богатство», то его необходимо воспроизводить, увеличивать, а не просто сохранять. Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность.

В настоящее время число детей с умственными, эмоциональными, физическими ограничениями не уменьшается. Обеспокоенность вызывает тот факт, что каждый третий ребенок уже с периода новорожденности имеет различные болезни и отклонения в состоянии здоровья. Каждый двенадцатый младенец рождается с низкой массой тела. Серьезную озабоченность вызывает рост врожденных пороков развития [1]. Проблема реабилитации таких детей, в том числе и средствами физического воспитания, особо актуальна.

В условиях сокращения финансирования в образовании (перехода на «подушевое» финансирование) количество специализированных дошкольных учреждений и специализированных групп детей с задержкой психического развития (ЗПР) сокращается. В результате значительное количество дошкольников с ЗПР и иными отклонениями в полной мере не реализуют свое право на удовлетворение как общих, так и особых образовательных потребностей, определяющихся характером нарушения их психофизического развития [2].

Для детей с недостатками в развитии физическое воспитание – не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций. Что касается двигательной функции общего развития детей, то для компенсации дефекта необходим подбор специальных средств, методов и приемов их применения. Такой работой занимается, как правило, инструктор по физической культуре в детском дошкольном учреждении. Помогать ему могут методист, психолог, дефектолог и другие узкие специалисты.

Целью данной работы является освещение некоторых фрагментов деятельности инструктора по ФК-плавука с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).

Изложение материала исследования. Двигательный режим в детском саду начинается с утренней гимнастики, которая направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, закрепление физических качеств и двигательных навыков детей.

Дети постепенно, поэтапно приобретают опыт в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма; развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также связанных с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны и др.).

Овладение подвижными играми с правилами; развитие целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта - это лишь некоторые

задачи дошкольного образования, которые способствуют созданию максимально благоприятных условий для укрепления здоровья и гармоничного психофизического развития дошкольников. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, что позволяет активно развиваться и интеллектуальным способностям детей.

Работая с группами компенсирующей направленности для детей с общим недоразвитием речи (ОНР) и для детей с ЗПР, понимаешь, что кроме общедоступных занятий физического воспитания необходимо проводить занятия в воде. Плавание – лучшее лекарство от многих болезней, особенно, для коррекции и формирования опорно-двигательного аппарата. Не перегружая детский организм, оно тренирует максимальное количество органов и систем.

В воде ребенок находится в состоянии гидростатической невесомости это создает условия для профилактики нарушений осанки, увеличивает двигательные возможности организма. Не один год работы с детьми с ограничениями в развитии Л. П. Галимская-Стасюк доказывает, что систематические занятия в бассейне улучшают работу органов кровообращения, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем; они помогают укрепить мышцы, активизировать деятельность внутренних органов, к тому же плавание – одно из лучших средств закаливания. Знания особенностей влияния плавания на различные функции организма позволяют правильно выбрать оздоровительные программы для детей с различными особенностями здоровья.

Приход ребенка в бассейн и первый вход в воду создают значительную эмоциональную нагрузку. Несмотря на большую подготовительную работу перед вводом ребенка в бассейн, при первых посещениях ребенок ОВЗ испытывал страх к воде, к пространству помещения бассейна, температурному режиму, большому объему воды и глубине. Поэтому, инструктор по ФК-плаврук предварительно проводит с детьми беседы в игровой форме, о свойствах воды, объясняет необходимость умение плавать, рассказывает о том, что купание, игры в воде,

плавание – благоприятны для всестороннего физического развития и оздоровления ребенка. К предварительной работе отнесено и то, что в летнюю оздоровительную компанию проводятся игры с водой, закаливающие мероприятия организуемые инструктором по ФК совместно с другими участниками образовательного процесса: воспитателями, педагогом–дефектологом, музыкальным руководителем, психологом. В результате такой доброжелательной комплексной работы дети с комплексными нарушениями перестали испытывать страх перед объемом воды, глубиной и температурным режимом; дети стали чувствовать себя комфортнее, увереннее, спокойнее; стали слышать инструкцию, у них исчезла паника пребывания в воде, появился интерес и желание приходить на занятия. Дети, под руководством инструктора по ФК играя в воде, усваивают плавательные движения рук и ног.

Вывод. Завершая изложение, следует отметить, что организация занятий в бассейне способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима детского сада. В основу занятий для детей с ОВЗ в бассейне включены упражнения для знакомства со свойствами воды, овладения плавательными движениями различными способами; включён комплекс общеразвивающих физических упражнений на суше. При проведении занятий применяется дифференцированный подход к каждому ребенку.

Литература

1. Здоровье детей России как фактор национальной безопасности [Электронный ресурс]. – режим доступа : <http://www.nczd.ru/node/325>.
2. Эмпирический анализ состояния системы образования детей с задержкой психического развития в России [Электронный ресурс]. – режим доступа : <https://www.applied-research.ru/ru/article/view?id=8098>.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО- СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПЛАВЦІВ

Малеев Д. С., студ., Стасюк Р. М. к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. На сучасному етапі розвитку плавання в Україні відбувається переосмислення концептуальних підходів до досягнення плавцями найбільш можливих спортивних результатів. Розвиток фізичних якостей необхідний в багатьох видах спорту і фундамент для їх найкращого розвитку необхідно закладати ще в ранньому віці. Більшість юних плавців не можуть досягти високих результатів в плаванні не тому що їм заважає погана техніка рухів, а на сам перед тому що недостатньо розвинуті їх основні фізичні якості – витривалість, сила, швидкість.

Мета: виявити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику з плавання, що має сприяти вдосконаленню розвитку швидкісно-силових якостей плавців.

Результати дослідження та їх обговорення. Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей в цілому позитивно відображаються на фізичній та технічній підготовленості плавців, на їх здатності до концентрації зусиль у просторі та у часі.

Розглядаючи спортивну техніку як форму виявлення фізичних здібностей спортсменів, дослідники відмічають, що оволодіння та ефективне застосування технічних дій у складних умовах спорту виявляється неможливим без відповідного рівня розвитку швидкісно-силових якостей [1, 2].

Таким чином, в методиці вдосконалення швидкісно-силових здібностей плавців відомо кілька напрямків. Одне з них зводиться до виконання спеціально-підготовчих вправ на суші, інше до виконання спеціально-підготовчих вправ у воді. Поряд з вивченням вікових особливостей розвитку швидкісно-

силових якостей вельми важливе значення мають питання вдосконалення засобів та методів розвитку даних якостей у юних спортсменів.

У спортивному тренуванні використовують дві групи практичних методів вправ, а саме: безперервний та інтервальний. Безперервні методи тренування характеризуються однократним виконанням тренувальної роботи. Інтервальні методи передбачають виконання рухових дій з паузами відпочинку (свавільними або регламентованими). При застосуванні обох методів тренування робота може виконуватися як у рівномірному, так й у перемінному режимі. Для спеціальній силовій та швидко-силовій підготовці характерні повторний, повторно-серійний, інтервальний та коловий методи. Повторний метод передбачає виконання вправ з високим рівнем якісних характеристик руху. Загальна кількість повторів вправ регламентується здатністю плавця виконувати вправу до помітного зниження ефективності руху, при цьому паузи відпочинку між повторами повинні бути достатніми для повного відновлення працездатності. Відрізняючою рисою повторно-серійного методу субмаксимальна інтенсивність роботи та об'ємне навантаження під час багаторазового виконання однієї й тієї ж самої вправи.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та спортивної практики показують, що розвиток швидко-силових якостей у дітей середнього шкільного віку є найбільш благоприємним періодом. Методика підготовки плавців повинна відповідати закономірностям розвитку та формуванню зростаючого організму. Цей етап розвитку у хлопців припадає на початок періоду статевого дозрівання.

Література

1. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Л. М. Шульга. – Київ : Олімп. л-ра, 2008. – 232 с.
2. Карпенко Е. Н. Плавание: игровой метод обучения [Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н.] / М.: Олимпия Пресс, 2006. – 48 с.

СИСТЕМА ПЛАВАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ СКОЛІОТИЧНИХ ДЕФОРМАЦІЙ У ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ

Малигін А. О., ст. викл.

Сумський державний університет
anatoly.malygin2015@gmail.com

Вступ. Тема корекції сколіозу була та буде актуальною в будь-які часи, адже сколіоз, як і більшість захворювань опорно-рухового апарату, був визначений еволюцією. Сучасне лікування сколіотичної хвороби рекомендує три основні методи: мобілізацію хребта, корекцію деформації й підтримання коригування [1]. Система плавальних вправ корекції сколіозу I–II ступенів досить активно запроваджується для школярів і студентів. Під час лікування сколіозу плаванням широко застосовується метод комбінування, що використовується у вищевказаній системі [2].

Мета: запропонувати систему плавальних вправ для корекції сколіозу, що заснована на авторській методиці.

Виклад матеріалу дослідження. Авторська методика корекції сколіозу має 4 рівні складності, кожен з яких представлений відповідним комплексом вправ. *1–2 рівень, навчальний (2 етапи).* На першому рівні відбувається освоєння техніки плавальних рухів кролем на грудях та спині. Спочатку всі вправи виконуються затримуючи дихання, потім із циклічним видихом у воду. Навчальний комплекс для 1-етапу має на меті наступне: 1) виконання підготовчих вправ; 2) ковзання на грудях та на спині (з роботою ніг); 3) засвоєння елементарних гребкових рухів руками та ногами узгоджуючи їх з диханням. На 2-етапі – техніка плавання брасом та деяких стилів прикладного плавання. Також відбувається навчання техніки плавання брасом на грудях та на спині за допомогою таких комплексних вправ: 1) відпрацювання техніки ковзання на грудях та на спині з роботою ніг брасом; 2) навчання техніки плавання рук способом брас; 3) узгодження рухів рук, ніг та дихання способом брас. Необхідно зазначити, що дуже важко

підібрати корегуючі вправи, тому що рухи ногами та руками як правило працюють симетрично. Плавання будь-яким стилем є набір циклічних плавальних рухів, а відповідно кожен цикл складається з певних фаз, для брасу таких трьох фаз: гребок руками, поштовх ногами, ковзання (найбільш важлива фаза). Під час ковзання тіло набуває обтічної форми і починається пошук рівноваги, в цей час максимально включається в роботу групи м'язів, які відстають у розвитку, тобто слабкіші. Загалом на суходолі виконуються імітаційні вправи для засвоєння правильної форми рухів руками і ногами тим чи іншим способом. Вправи у воді спрямовані на засвоєння характеру плавальних рухів, раціональної узгодженості рухів та дихання, чергування напруженості та розслабленості м'язів. Характерні вправи, що включені у перший комплекс – лежачи на спині та на грудях, ковзання на спині та на грудях із різними положеннями рук та ніг, ковзання на грудях та на спині з роботою рук та ніг і плавання в повній координації. Вправи, характерні для другого комплексу – відпрацювання техніки ковзання способом брас на грудях і на спині, брас на грудях та на спині за допомогою рухів рук та ніг з дошкою та без неї, відпрацювання дихальної техніки, що притаманна брасу.

3 рівень, удосконалюючий. Поєднання вправ усіх 4 стилів (кроль на грудях і на спині, брас на грудях та на спині) в один комплекс вправи з якого треба виконувати в чіткій послідовності. Вправи кроль на грудях та на спині виконуються першочергово так як технічні особливості цього стилю (асиметричність рухів) дозволяє надати більше навантаження на слабшу групу м'язів. Вправи брасом на грудях та на спині виконуються в заключній частині комплексу з використанням плавального інвентарю, що не використовується в попередніх етапах: лопаток малого розміру та манжетів із мінімальною вагою (200 г – для дорослої вікової групи та 100 г – відповідно для дитячої). Завданнями виконання 3 рівня є: початкова корекція асиметрії тіла за допомогою вправ що використовується в усіх 4 стилях; вдосконалення рухів рук, ніг та дихання; використання плавального інвентарю в якості

навантаження щоб підготувати організм до вправ наступного рівня. Характерні для третього комплексу вправи, що застосовується для вдосконалення техніки різних стилів плавання вивчених раніше, але з використанням мінімального набору плавального інвентарю, вказаного вище.

4 рівень, спеціальний. Комплекс вправ з використанням спеціальних плавальних засобів (манжети для рук і ніг, колобашки та плавальні дошки різного розміру, ласті різної довжини, гальмівний пояс із комірками та спеціальні лопатки для плавання різної площини). Спеціальний плавальний інвентар дозволяє максимально навантажити менш розвинену та знизити навантаження на сильнішу. Необхідно зазначити, що чинне місце у цій методиці посідає техніка плавання – брасом, адже під час плавання цим способом можна спостерігати асиметрію рухів руками та ногами. І завдяки тому, що це видно візуально, можливо з достатньою точністю підібрати манжети потрібної ваги, щоб ліквідувати різницю між лівими та правими кінцівками. Завданнями виконання 4 рівня є: максимально навантажити слабкішу групу м'язів, уникаючи при цьому перезавантаження, за допомогою повного набору плавального приладдя; завершити етап корекції асиметрії на скільки це можливо з фізичної точки зору.

Висновки. Представлена система плавальних вправ для школярів і студентів, які мають порушення сколіозу І–ІІ ступенів, має перспективи щодо профілактики та корекції його, відповідно включає різнобічні комплекси плавальних вправ із використанням різних стилів плавання та їх елементів.

Література

1. Фізична реабілітація в ортопедії: [навчальний посібник] / О. М. Мятага. – Харків : СПДФЛ; А. В. Бровін, 2013. – 132 с.

2. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : [навч. посіб.] / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. – Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2016. – 92 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ

Семенов А. И., ст. препод.

*Харковский национальный автомобильно-дорожный
университет
andreysemm@gmail.com*

Введение. Плавание наиболее гармоничная физическая нагрузка, не перегружая организм, оно тренирует максимальное количество органов и систем, приближая человека к природе.

В данной работе мы рассмотрим схему последовательного обучения применяя новые технологии, когда учебные задачи располагаются в порядке возрастающей сложности.

Цель. Обучение детей плаванию, а также закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития с использованием современных технологий.

Изложение материала исследования. Вода - прародительница всего живого, это среда, где проходят первые месяцы жизни человека, организм которого на 80% состоит из нее. Обучение плаванию в бассейне детей дошкольного возраста проходит под руководством инструктора по физкультуре (плаванию) и делится на четыре этапа.

Первый этап – выполнение упражнений на суше, которые способны имитировать плавательные движения. К таким движениям относятся гребки с поворотами головы, прогибы в позвоночнике в положении лежа, махи прямыми ногами от бедра, не сгибая коленей, а также многие другие.

Второй этап – ребенок должен привыкнуть к пребыванию в воде и освоить плавательные движения теперь уже не на суше, а в бассейне. Сначала ребенок учится правильно держаться на воде при нырянии и скольжении, во время чего инструктор поддерживает его за руку или за ногу.

Третий этап – это освоение детьми движений ногами при плавании вольным стилем, инструктор во время таких занятий

поддерживает ребенка за руки. Кроме того, необходимо проследить за тем, чтобы ребенок не закрывал глаза и смотрел прямо перед собой. После приобретения данных навыков начинается обучение плаванию при помощи движений рук и дыхания с поворотами головы на вдохе.

Четвертый этап – полная координация плавательных движений при задержке дыхания, а затем и при согласовании движений с дыханием. Также существует ряд требований непосредственно для бассейна, в котором будет проходить начальное обучение плаванию детей – это безопасность (как правило, это малогабаритный бассейн, глубина которого составляет 90 см), комфортная температура от +32 до +34 градуса и др. Обучение плаванию детей в бассейне проходит в игровом режиме, что помогает дошкольникам легче усвоить начальные навыки плавания. Для этого используются различные игры на воде, например, «Лягушка» (прыжки в воде) или «Дельфин» (погружение с головой в воду с последующим выскакиванием по поясу), а также нестандартное оборудование.

Использование нестандартного оборудования и инвентаря на занятиях позволяет заинтересовать дошкольников занятиями в бассейне, расширить материально - техническую базу в ДОУ и семье, независимо от их финансового положения. Интерес детей к различным новшествам вызывает положительные эмоции, что тонизирует организм ребёнка в целом.

Разработана программа, в которой рекомендуются современные технологии обучения детей плаванию, есть уровни плавательной подготовленности для каждой возрастной группы.

Программа реализуется на основе методики одновременного обучения всем спортивным, неспортивным и облегченным способом плавания, начиная с освоения движений рук. Такой подход при изучении многообразных плавательных движений позволяет быстро научить детей плавать, исходя из их индивидуальных способностей. На первых этапах широко используются поддерживающие средства (круги, нарукавники, ласты, плавательные доски) и нестандартное оборудование. В сентябре, до отопительного сезона, занятия по плаванию

проводят в группах, спортивном зале, на гимнастических площадках. В занятия включены общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для плавания.

В октябре – ноябре в бассейне дети повторяют, а новички приобретают навыки плавания. С декабря по март идет углубленное обучение всем спортивным, неспортивным и облегченным способам плавания.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки. Вместе с тем обучение плаванию в раннем возрасте имеет большое значение и для более широкого вовлечения детей в такие массовые виды спорта, как гребля, парусный спорт, туризм и другие. Оно является столь же необходимым умением, как и умение бегать, прыгать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде и т.д. Многие известные пловцы научились плавать в возрасте 4-5 лет, а 6-8 лет уже регулярно тренировались. Поэтому очень важно, как можно раньше обнаружить способности у детей и к спортивному плаванию, формировать стремление к острой борьбе и победам на этом поприще. Огромное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным, поэтому научить ребенка держаться на воде – значит привить ему жизненно необходимый навык.

Вывод. Таким образом, плавание – это жизненно необходимый прикладной навык, и его значение, особенно для детей, трудно переоценить. Оно приобщает дошкольников к здоровому образу жизни. Умение плавать необходимо каждому человеку для сохранения и защиты жизни при нахождении в воде.

Литература

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – Санкт-Петербург: «Детство-пресс», 2003.
2. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.

СЕКЦІЯ 5

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**PROMOTING THE HEALTHY LIFESTYLE OF
STUDENTS**

MOTIVATION OF STUDENTS TO SELF-PERMITTING PHYSICAL PROPERTIES

Polishchuk T., a senior teacher, Pesotskiy S., a senior teacher
Kharkiv National Medical University, Sumy State University
polischuk.057@gmail.com

Introduction. Most students have a low level of physical fitness, low motivation, lack of interest in physical activity.

Purpose: To identify the main motivational factors of students that encourage them to practice physical exercises.

Materials of research. Tense intellectual activity, which is the main activity of students, leads to a decrease in the time that is used for exercising, causes a deterioration in the state of health and well-being.

Ensuring the implementation of the educational process for individual classes is possible only by stimulating the personal initiative of students in the process of physical education, their interest in these classes. The development of opportunities for students, the disclosure of their potential is possible only in the case of the formation of motivation to succeed, which performs a number of essential functions, such as: cognitive (the desire to acquire the necessary knowledge in physical self-education in order to further their application); emotional (reflection of the influence of emotions on one or another personality activity); integrative (reflection of the system of self-evaluation of activity and the achieved result in the field of intellectual, physical, mental education) [1; 2].

Another prerequisite for the formation of a valuable attitude to independent occupations by physical culture is the desire for self-improvement. Under self-improvement in physical education, we mean a set of techniques and types of life, which determine and regulate the position of the individual in relation to his physical development, physical fitness and state of health. We think, that various forms of motor activity that the ability to self-affirmation is connected, to test oneself (development of moral-volitional

qualities), to know one's personality, to feel joy. Physical activity can help to reveal not only the physical level, but also the spiritual, which is a very important factor, because all our actions and actions, all our preferences and desires go from within ourselves, defining our world and our place in it. Through external influences we improve internal.

Important factors of the fundamental stimulation technology are the frequency and optimal saturation of the stimuli of the different levels and types of certain stimulating situations. One of the main tasks of the stimulation process is the activation of physical culture interest, since without this psychological mechanism, the development of the motivational and emotional spheres of a person in physical culture activities can not be carried out. The solution of this problem is connected with two main tasks in preparing students for professional activity and organization of independent life: firstly, to promote the full reflection and disclosure in the minds of students of the importance of physical activity for the future professional and personal formation; secondly, on this basis, to encourage and maintain an appropriate attitude towards all structural components of physical activity, which would be filled with readiness to independently acquire information, to operate freely the acquired physical education, to realize skills and abilities in practical activity.

Conclusions. The instructor must analyze in detail the educational methods used earlier and which he uses today to encourage students to take independent exercises with physical exercises.

Literature

1. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 201-206.

2. Безверхня Г. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / Г. В. Безверхня, В. В Цибульська, Г. І. Гончар. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 223 с.

JOGGING AS A WAY FOR HEALTH IMPROVEMENT

Rudenko V., stud., Polishchuk T. V., a senior teacher
Kharkiv National Medical University
valeria0604.rud@ukr.net

Introduction. Jogging is one of the ways of people's movement. The majority of people do not know that this is one of the best ways not only to save physical health, but also to improve mental productivity. But one of the problems which we face is that students lead sedentary life, going along with many illnesses and health problems.

The aim of the research. To stimulate students to go in for jogging.

The presentation of the research material. The peculiarity of our modern life is insufficient student's daily activity. The transport development, the work mechanization are the reasons for students not to make enough movements. At leads to organism weakening, the work destruction of such systems as the circulatory, the nervous, the humorous, the digestive, the musculoskeletal and so on. As a result of hypodynamy, the illnesses concerning heart, vessels, stomach, intestines (problem with peristalsis and the haemorrhoidal vessels) develop and also metabolism problems happen. To add, moving activity also influence the work of psychological activity of a person: sleepiness, insomnia, flabbiness, irritability as a result of which, the mental activity decreases. The best and the most widely spread way to keeping the normal conditions of the organism is jogging. Jogging is one of the way of sanitation, done by the quick (or not so quick) movements of a person on legs. Firstly, at is a good way to keep fit; secondly, you become more self-balanced (or cool-headed) and tranquil. Thirdly, jogging helps to improve the work of heart-vessels, respiratory, digestive, nervous and others not less important systems of our organism. All above mentioned points provide the improvement of students' health.

As for the influence of running on the person's organism, it was conducted many surveys. For example, Ottawa's scientists

conducted a survey, showing the beneficial influence of running on brain-work. Also scientists from Milan University of orthopedics proved that physical exercises positively change the bones health owing to the secretion of ferments that improve health. During the jogging, relaxation is felt all over the body. This effect is due to certain chemical connections that are produced by the organism. These connections affect the parts of cerebrum responsible for emotions. All proofs above cannot but be taken into consideration while inspiring students to run. Before the start of the run, you should undergo a medical examination, and during the training you also need systematic medical supervision. Compulsory and important is self-control, you should know that the intensity of running can be determined by the frequency of heartbeats. It should not exceed 65–85% of the max frequency of your age, and the max-heart rate is calculated as 220 minus the age of the person. In the presence of severe chronic diseases such as cardiac and pulmonary insufficiency, diseases of the kidneys, musculoskeletal system, hypertensive patients, as well as in any acute and chronic diseases, athletic running is contraindicated. The approach to running must be individual, the intensity and duration of the run is determined depending on the age and level of training of the person.

Except these, jogging stimulates intestines for shortening owing to quicken of metabolism. Running prevents the risk of haemorrhoidal vessels inflammation that often occurs with the sedentary way of life. Also, it leads the work of cerebrum for normal work, changes our psychological state that leads to depression decrease. Students, who run at least one hour a day sleep tight and feel themselves happy. As we can see, jogging is an inseparable part of sanitation.

Conclusions. After jogging, one can feel euphoria and relaxation all over the body. Thanks to that, jogging keeps organism not only physically but mentally healthy. This fact is very important for students with sedentary way of life, because mental work must exchange with physical relaxation. Also jogging stimulates all organs of systems to be in tone and diminishes the risk of illnesses.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A WAY OF HEALTH PRESERVATION OF THE CONTEMPORARY YOUTH

Smoliakova I.D., Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Odessa National Polytechnic University
irina.smolyakova@ukr.net

Introduction. The problems of health preservation, formation of a healthy lifestyle, popularization of physical culture and sports among the youth have become actual for the higher institutions.

Physical activity and sports is an essential and the most important item for normal intelligence and body development of kids. The absolute majority of psychical and physical illnesses are anyway concerned with the lack of movements and obesity. Physical activity and sports reduces fatigue, stress, struggles with illnesses, enhances efficiency. If the clear comprehension of that could have been achieved for the most of people, then not only the physical degradation of the nation would have been stopped, but the people's health and efficiency would have been enhanced as well.

It is absolutely obvious that physical training and sports strengthens primarily human's organism, body and improves coordination. This is very important.

The aim of our research is to analyze the interest of students in physical culture and explore the influence of the current propaganda of healthy lifestyle and sports on students' worldview.

The result of research showed that first-year adolescents consider that physical culture and sports take a high priority in their lives - 48%, while third-year students – only 28%.

Almost all the respondent students consider the current propaganda of physical culture and sports insufficient: first year - 48%, third year - 44%.

Health stands as the highest priority in the system of values among the respondents: first year - 28%, third year - 24%.

In spite of that, 46% of first year students consider that their behavior is oriented on health preservation, and third year students consider that their lifestyle doesn't match the notion of the word “healthy” - 28%.

Respondents agree that the current propaganda of physical culture and sports has a minor impact on their worldview (first year students - 28%, third year - 27%). Such a situation requires radical steps concerning the development of a concept and practice of a healthy lifestyle, new values and the rejection of bad habits among the students.

The creation of interest in physical culture exercises is one of the ways to cultivate such ideas among the students. It is known that the students' interests are varied. Among such interests there are endeavours to strengthen the health, improve the posture, wishes to develop motor and volitional qualities.

The interests of young men and women differ: girls care much about the fit shape, gracefulness of their movements and gait (first and third year students - 48%), boys are aiming to improve strength, stamina, agility, quickness (first and third year – 62%).

Conclusion. Thereby, physical culture and sports are effective means of students' physical development, strengthening and preserving their health.

Literature

1. Раєвський Р.Т., Смолякова І.Д. До проблеми здорового способу життя студентської молоді / Р.Т. Раєвський, І.Д. Смолякова // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10, Т. 1. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2006. – С. 237-243.

2. Smolyakova I.D. The problem of formation of students' health culture / I.D. Smolyakova // «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : матеріали тез доповідей III Міжнар. наук.-метод. конф. – Суми : СДУ, 2016. – С. 175-176.

PECULIARITIES OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS

Stytsenko M. O., stud., Lapko S. V., a senior teacher
Kharkiv national medical university
swetlana1871@ukr.net

Introduction: presently, the health care problem in our country is more acute than ever. Based on the analysis of the health problem in our country, it can be said that the main goal of maintaining health is to determine the cause of the action in the course of physical education, a system of complex and related motives of activity that consciously define the scheme of behavior, an indicator of needs of the student at the moment or what the personality needs. Some scientists in their works indicate that the content of the motivation for maintaining health can be identified the following motivational components: improving, informative, psychophysical, professional and socio-moral [1; 2].

Purpose: To carry out analysis of the literature on approaches and peculiarities of formation in the course of physical training in students a healthy and active lifestyle.

Material statement: for many years, when students stay in the university it is an important stage in formation of the identity of future professional. This period is an important period for the formation of the main personality traits among student youth. Adapting to the new conditions of life, the formation of one's own worldview leads to the manifestation of individual traits of an adult character. Physical culture is a very important tool for the social formation of student youth - future professionals in all spheres of professional activity.

The healthy way of life of students largely depends on the individual or group style of behavior, communication, organization of life, fixed in the form of samples that are standard. The main elements of a healthy lifestyle are: adherence to the work and rest regime, hygienic requirements, diet and sleep, the organization of an optimal and sufficient regime of motor activity, the culture of

interpersonal communication and behavior in society, the rejection of bad habits, meaningful leisure, which has a developing and educational influence on the personality, the culture of sexual behavior.

The main standards for physical education in the field of education are educational programs for physical education. They are developed on the basis of state standards of education of different levels of training, and also on the basis of normative documents that regulate the organization of the educational process in educational institutions, are approved by the Ministry of Education and Science of Ukraine as the main ones and determine the proper level of compulsory physical education, skills, regime of students.

Physical training in higher educational institutions promotes the formation of harmoniously developed specialists and performs the following social functions: integratively-organizational; transformatively-constructive; value-orientational; projectively-creative; communicatively-regulative; projectively-prognostic.

Given the normative basic program of physical education for higher education institutions, three forms of physical training are distinguished:

1. The first form, which is implemented in practical classes during school hours, involves a holistic solution of several groups of pedagogical tasks: educational, training and recreational ones;

2. The second form involves doing sports in your free time. It is aimed at developing the motor abilities of students, which increases the level of their skills in various industries and is an important direction in the implementation of educational and educational tasks;

3. The third form is an active rest of students during extra-curricular time, which presupposes an independent organization of physical culture of various forms in its form.

A healthy lifestyle largely depends on the values of the student himself, which does not always coincide with the values produced by society. Thus, in the process of obtaining life experience, disharmony of various mental processes is possible. Such disharmony can cause the emergence of antisocial personality traits.

Therefore, in a higher educational institution it is necessary to ensure a conscious choice by the student of the social values of a healthy lifestyle and to form on their basis a stable system of personal values capable of ensuring self-regulation and adaptation of the individual.

However, quite a large number of studies indicate that the effectiveness of physical education of students not only in our country but also in a number of neighboring countries, now leaves much to be desired, since physical education in higher educational institutions is not of interest to students, but on the contrary - they discourage, are forced to seek ways to avoid them. An important role in optimizing this situation is played by increasing motivation to engage in physical education in everyday life, in particular, to self-study in gyms, doing yoga training, riding bicycle.

Conclusions: an analysis of factual materials about the life activity of students indicates the chaotic and unorganized nature of their lives. This is reflected in such important components as irregularities in nutrition, regular and systematic shortfall, short-term or completely absent stay in the fresh air, very low motor activity, lack of procedures that strengthen immunity, self-study later time, bad habits, etc. Since these processes are observed not only for years of study at the university, but also in high school, they have a significant impact on the health of students. Students are not very interested in sports classes, not only in the university, but also in their life as a whole.

Literature

1. Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №5. – с.50-58.

2. Бакаев В. В. Физические упражнения как средство формирования здорового образа жизни студента / В. В. Бакаев // The Way of Science. – 2015. – №11(21) – с.141-143.

СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Азаренков В. М., ст. викл.
*Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка
victorazarenkov@ukr.net*

Вступ. Актуальність проблеми підтверджують щорічні доповіді Президенту України Верховній Раді, Кабінету міністрів про стан здоров'я молоді в Україні, парламентські слухання, висвітлення цього питання на численних конференціях науковців вищих навчальних закладів, введення у загальноосвітніх школах навчального предмета «Основи здоров'я» тощо. Проблема здоров'я нації є головною державною проблемою, вирішення якої впливає на визначення пріоритетних напрямів розбудови країни, реалізацію державної, соціальної, молодіжної політики, розробку й прийняття на різних рівнях таких політичних і управлінських рішень, що дозволять державі більш відповідально ставитися до здоров'я своїх громадян, особливо це стосується підростаючого покоління. Протягом останніх років в Україні склалась тривожна тенденція різкого погіршення здоров'я і фізичної підготовки до праці студентської молоді. Публікації останніх років з питань національного відродження України свідчать, що стан здоров'я української нації викликає тривогу. Країні необхідне покоління з високим рівнем освіченості, культури і здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо, продуктивно діяти протягом тривалого часу в будь-якій галузі соціальної практики. На сьогодні в Україні такого покоління бракує. У зв'язку з екологічною і демографічною ситуацією, недбалим ставленням до власного здоров'я, поширенням серед студентської молоді шкідливих звичок ця проблема є дуже актуальною.

Мета роботи: виявлення способу життя студентів та визначення їх рівня здоров'я.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Виклад матеріалу дослідження. Дослідження проводилося шляхом опитування студентів I–IV курсів Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка з метою визначення їхнього способу життя та рівня здоров'я за запропонованою нами анкетною. Всього було опитано 120 студентів. На запитання: «Чи вважаєте Ви, що Ваш спосіб життя є здоровий?» респонденти відповіли таким чином (рис. 1). Дані, наведені на рис. 1 свідчать, що майже кожний п'ятий студент (22,6%) вказує, що його спосіб життя є здоровий, приблизно така ж кількість студентів (23,4%) відповіли, що їхній спосіб життя швидше здоровий, ніж не здоровий. Необхідно зазначити, що значна кількість студентів (38,3%) вказали на те, що їхній спосіб життя швидше нездоровий, ніж здоровий; 11,4% респондентів зазначили, що їм важко визначитися із відповіддю і лише 4,3% вказали, що їхній спосіб життя є нездоровий.

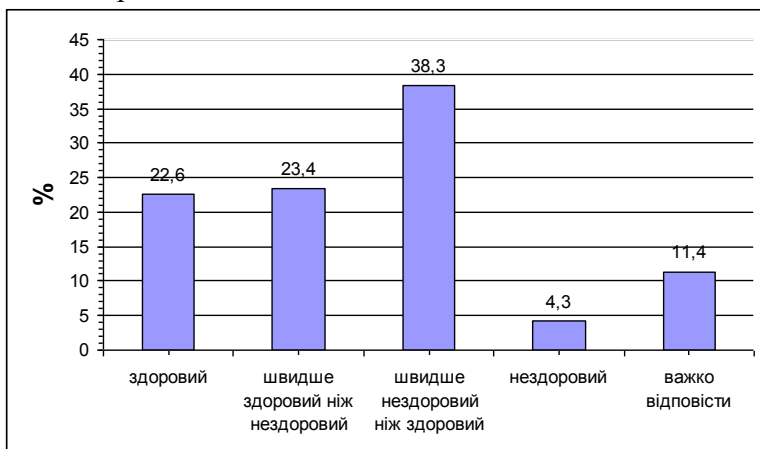


Рис. 1. – Думка студентів щодо ведення ними здорового способу життя (n=120)

Спосіб життя визначався нами також за методикою В. С. Лозинського [2]. Так, встановлено, що у більшості

студентів (62,3%) спосіб життя відносно здоровий, але при умові корекції звичок, його можна би поліпшити (табл.1).

Таблиця 1 – Спосіб життя студентів за методикою (за В.С. Лозинським)

Спосіб життя студентів	Кількість студентів, %	
Здоровий спосіб життя	38	31,4
Спосіб життя відносно здоровий, але при умові корекції звичок, його можна би поліпшити	75	62,3
Неправильний спосіб життя, який терміново вимагає зміни звичок	7	6,3

Зазначимо, що лише третина студентів (31,4%) вказує на здоровий спосіб життя. На неправильний спосіб життя, який терміново вимагає зміни звичок, вказали незначна кількість студентів (6,3%).

Рівень здоров'я визначався шляхом опитування за методикою Войтенка [1]. Це опитування дозволило встановити, що ідеальний рівень здоров'я мають лише 6,7 %, в той же час значно більша кількість опитаних вказали на добрий рівень здоров'я (40,8 %) та посередній (35,8 %). Задовільний рівень здоров'я мають 14,1 % студентів. Незадовільний рівень здоров'я виявлено у 2,6 % студентів (рис.2).

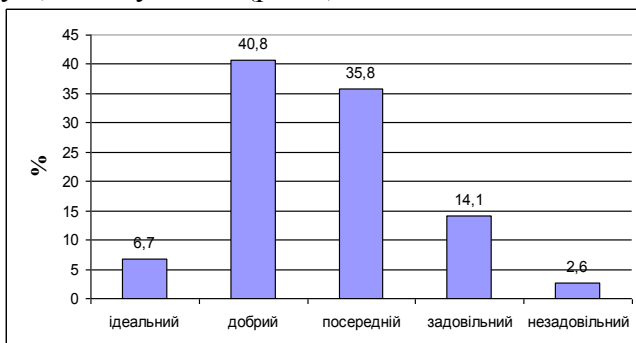


Рис. 2. – Рівень здоров'я студентів за методикою Войтенко В. П. (n = 120)

Висновки:

1. Результати дослідження дозволяють зробити висновок, що лише третина студентів ведуть здоровий спосіб життя і відзначаються добрим здоров'ям. Більшість мають посередній і задовільний рівень здоров'я, для них його необхідно коригувати.

2. Разом з тим переважна більшість студентів вважають що вони мають добре здоров'я, спостерігається явно завищена на нашу думку самооцінка рівня здоров'я.

3. У багатьох студентів несформована потреба піклуватися про власне здоров'я.

4. Проблема збереження та поліпшення суспільного здоров'я залишається актуальною і повинна розглядатися як така, що становить небезпеку подальшому відтворенню генофонду нації.

5. Враховуючи те, що загальний стан здоров'я молоді залишається незадовільним а бажання вести здоровий спосіб життя та його формування не стало пріоритетним у більшості студентів, виникає потреба у зміні підходів до вирішення проблеми покращення стану здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають в отриманні більш об'єктивних даних про рівень здоров'я студентів, їхнього способу життя, формуванні стійкої мотивації на збереження та зміцнення здоров'я, дотримання принципів і правил здорового способу життя.

Література

1. Войтенко В. П. Здоровье здоровых / Войтенко В. П. – К. : Здоров'я, 1991. – 248 с.
2. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми / Лозинский В. С. – Київ : Центр здоров'я, 1993. – 160 с.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК НЕВІДЄМНА СКЛАДОВА СТУДЕНСТВА

Бондар Ю. В., студ., Трегубов В. В.

Харківський національний медичний університет

oksbon.julia@gmail.com

Вступ. Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але й всього суспільства. Воно допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі. Здоров'я, яке зберігається і зміцнюється самою людиною – запорука довгого і активного життя.

Мета. Підкреслити роль ведення здорового способу життя серед молоді. Виділити основні проблеми та шкідливі звички сучасної молоді. Запропонувати шляхи впровадження здорового способу життя серед студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Здоровий спосіб життя – це єдиний стиль життя, здатний забезпечити збереження та поліпшення здоров'я населення. Тому формування здорового способу життя можна вважати пріоритетною соціальною задачею державного значення у кожній країні.

Особливої актуальності набуває питання здорового способу життя саме серед молоді. Одночасно з підвищення іміджу здорового способу життя відбувається формування стилю поведінки молодого покоління, спрямованого на збереження та зміцнення власного здоров'я і населення в цілому. Саме на молоде покоління варто покладати усі надії та сподівання, тому це питання особливо актуальне у будь-які часи.

Усе більш популяризуються заходи, спрямовані на профілактику правопорушень, боротьбу з тютюнопалінням, пияцтвом і наркоманією серед молоді.

В сучасних умовах соціальної, економічної і політичної нестабільності молодь відчуває негативний вплив навколишнього середовища, так як їх статеве та фізичне

становлення збігається з періодом адаптації до нових для них умов життя та навчання.

Для виховання здорового способу життя, необхідно проникнути вглиб самої проблеми. Важливо з'ясувати причину ведіння не здорового способу життя. Для цього, у багатьох вузах проводиться профілактична робота, спрямована на пропаганду здорового способу життя та активне заняття спортом. В багатьох регіонах нашої країни проводяться дослідження, спрямовані на виявлення фізичного, соціального та психологічного стану молоді, що є основними складниками власне терміну «здоров'я».

Здоров'я молоді багато в чому залежить від звичок. Корисні звички допомагають формуванню розвиненої особистості, а шкідливі - гальмують її становлення. До шкідливих звичок можна віднести нераціональний режим дня, нераціональне харчування, низька фізична активність. Але найбільш шкідливими є вживання наркотиків, куріння, зловживання алкоголем.

Висновок. Здоровий спосіб життя - найважливіша складова існування сучасної людини. Він забезпечує всебічне розкриття творчих здібностей, раціональне використання інтелектуальних та фізичних ресурсів кожної людини в інтересах суспільства і всебічного задоволення особистих потреб. Спосіб життя людини в значній мірі визначається і формується культурою особистості і суспільства.

Найважливішими факторами здорового способу життя є фізична культура і спорт. Систематичні заняття спортом зміцнюють здоров'я і розвивають фізичні здібності молоді, зберігають здоров'я, підсилюють профілактику несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання. Особливе значення має фізична активність людини, регулярна м'язова діяльність, що лежить в основі життєдіяльності всього організму.

ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Возный А. П., к. филос. н., доц., Возная И. В., ассистент,
Возная А. С. инструктор хатха-йоги
Сумской государственной университет
i.voznaya@cs.sumdu.edu.ua

Введение. Значительное ухудшение как физического, так и психологического состояния студенческой молодежи, особенно в высших учебных заведениях, требует поиска средств и методов воздействия для изменений к лучшему.

Учебно-профессиональная деятельность как ведущая в студенческом возрасте характеризуется высоким уровнем стрессовых нагрузок. В силу различных факторов отдельные элементы или сама учебная ситуация в целом становятся значимыми для студентов, что и может являться общей предпосылкой для возникновения стресса.

Ганс Селье рассматривает стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. Существует большое количество подтверждений тому, что хронический стресс – спутник студенческой жизни.

Цель. Влияние практик йоги на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи.

Изложения материала исследования. Многочисленными исследованиями были выделены основные виды стрессов у студентов [1]:

- резкое изменения образа жизни;
- изменение оценочной системы;
- перегрузки по предметам;
- дружба;
- любовь и сексуальная жизнь.

Все перечисленные виды стрессов существенно влияют на здоровье, а именно [2]:

- вызывают ощущение беспомощности и невозможности справиться с проблемами;
- невозможность избавиться от посторонних мыслей;
- повышенная отвлекаемость и плохая концентрация внимания;
- плохое настроение и депрессия;
- страх и тревога;
- потеря уверенности и снижение самооценки;
- спешка и ощущение постоянной нехватки времени;
- плохой сон, нарушение социальных контактов и проблемы в общении;
- затрудненное дыхание, проблемы с желудочно-кишечным трактом;
- напряжение или дрожание мышц, головные боли;
- низкая работоспособность и повышенная утомляемость.

Ряд исследований показали, что наиболее стойкие результаты в борьбе со стрессом дают методы йоги, которые включают в себя упражнения: дыхательные (пранаяму), физические (асаны) и медитации (дхияна) [2].

Регулярная практика йоги способствует укреплению, выносливости, гибкости тела и облегчает психологические характеристики: дружелюбие, сострадания, самоконтроль, позволяет быстро адаптироваться в социальной среде, повышает самоосознание себя и своего внутреннего мира.

Ученые обнаружили, что для снижения тревожности, очень хорошо помогают медитативные практики. Они способствуют установлению внутреннего контроля, более успешной самореализации, более позитивному восприятию стрессоров, улучшению сна, снижению потребности в курении, избавлению от головных болей и позитивному состоянию психического здоровья в целом. В комплексном обзоре психологических эффектов медитации, Шапиро и Жибер приводят примеры исследований, в которых обнаружено, что медитация снижает тягу к употреблению наркотиков, силу страхов и фобий [1].

Практика йоги создает определенное физиологическое состояние, когда достигается чувство равновесия и единение ума и тела, в отличие от противоположного физическому состоянию реакции тела, такого как при стрессовых ситуациях – «беги или сражайся».

Полезность физических упражнений во время занятий йогой для психического состояния заключается в том, что происходит высвобождение химических веществ в организме. К таким веществам относятся нейромедиаторы, среди которых выделяют эндорфины. Действие эндорфинов подобно действию опиатов – они заглушают болевые ощущения и вызывают состояние умиротворенности.

Систематические занятия йогой улучшают физическое, умственное, интеллектуальное и духовное здоровье. Комплексы йоги предлагают эффективные методы управления и снижения стресса, беспокойства и депрессии, а многочисленные исследования демонстрируют эффективность йоги при расстройствах, связанных с настроением.

Выводы. Применение упражнений йоги на занятиях физической культуры и спорта дает возможность оздоровить студентов как в физическом, так и в психологическом аспектах.

*В занятиях йогов – смысл любви и созиданья,
Как звезд на небе прекрасное сиянье.
Исток в ней божий и духа высота,
Величье разума и жизни красота.
А. П. Возный*

Литература

1. Гринберг Д. С. Управление стрессом / Джеррольд С. Гринберг. – Питер: СПб., 2002. – 496 с. – (СПб.). – (Мастера психологии).
2. Woodyard C. Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life / Catherine Woodyard. // International Journal of Yoga. – 2011. – С. 49–54.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС ОВОЛОДІННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯМИ

Жамардій В.О., к.пед.н., викл.

*Вищий державний навчальний заклад України
«Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава
Shamardi@ukr.net*

Вступ. Потреба українського суспільства в генерації кваліфікованих, високоосвічених, мобільних спеціалістів і конкурентоспроможних фахівців спрямовує зусилля науковців у галузі педагогіки, теорії та методики фізичного виховання до теоретичного обґрунтування, розроблення та удосконалення сучасних методик підготовки студентів на заняттях із фізичного виховання зі застосуванням фітнес-технологій. Під час такої підготовки необхідно враховувати педагогічні, психологічні, соціальні та вікові особливості студентського віку.

Мета – розкрити соціально-психологічні особливості студентського віку під час оволодіння фітнес-технологіями.

Виклад матеріалу дослідження. Соціально-психологічна спрямованість студентів до оволодіння фітнес-технологіями на заняттях із фізичного виховання пов'язана з особливостями вікового періоду, видом діяльності, який впливає на психологічний розвиток і формування особистості студентів. У юнацький період провідним видом діяльності є навчально-тренувальна, коли знання сприймаються як головна складова навчально-тренувального процесу з фізичного виховання.

Простежується кореляційний зв'язок між рівнем академічної успішності та мотиваційною направленістю студентів до навчальних занять із фізичного виховання, що проявляється у відповідальності, цілеспрямованості, мобільності та систематичності. Соціальна ситуація розвитку реалізується через систему переживань, установок, усвідомлення свого внутрішнього світу, психологічних якостей і можливостей

студентів, що проявляється в спілкуванні з однолітками, ставленні до навчання і тренування.

Найважливішими факторами соціальної ситуації розвитку в юнацькому віці є початок дорослості, самостійної незалежної особистості, завершення соціалізації студентів через отримання освіти, початок економічної активності, професійне та життєве самовизначення, формування світогляду як системи переконань, психологічну готовність до навчально-тренувальної діяльності, цілеспрямоване оволодіння спеціальними знаннями, уміннями та навичками, засвоєння нових соціальних ролей.

Висновки. Здійснений теоретичний аналіз дозволяє зробити припущення про те, що становлення особистості студента під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі та його психологічна готовність до навчально-тренувальної діяльності, зокрема оволодіння фітнес-технологіями є інтегральним багаторівневим новоутворенням, яке характеризує міру підготовленості студентів до цієї діяльності. Мотивація навчально-тренувальної діяльності й особиста зацікавленість студентів до занять із фізичного виховання є одними з головних чинників розвиваючого впливу фітнес-технологій на студентів. Одним із чинників від яких залежить ефективність і успішність оволодіння фітнес-технологіями є урахування соціально-психологічних особливостей студентського віку, що являють собою єдність психічних процесів, психічних станів і властивостей особистості.

Література

1. Максимюк С. П. Педагогіка : навчальний посібник для студентів вузів / С. П. Максимюк. – Київ : Кондор, 2009. – 670 с.
2. Присяжнюк С. І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді: [монографія] / С. І. Присяжнюк. – Київ : Центр навчальної літератури, 2010. – 294 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ЭКОНОМИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА СИБГУ И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Зотин В. В. ст. препод., Мельничук А. А., к.пед.н., доц.
*Сибирский государственный университет науки
и технологии, имени В. Ф. Решетнева*
vitales4622@mail.ru

Введение. В статье приводятся результаты сравнительного изучения основных составляющих образа жизни группы девушек, обучающихся в педагогическом колледже и на 1–2 курсе экономического института СибГУ. Указываются пути оптимизации для формирования здорового образа жизни в обследуемых группах девушек 17–19 лет.

Среди факторов, оказывающих влияние на здоровье, образ жизни является доминирующим, содержащим в себе наибольший резерв. В формировании здоровья молодежи большое значение имеют быт, характер питания, двигательная активность, уровень благосостояния. Именно они могут влиять на формирование здоровья, могут усилить или ослабить воздействие факторов риска медико-биологического характера. Многочисленные данные, полученные за последние годы, свидетельствуют о резком ухудшении здоровья подростков. Существенную роль в ухудшении здоровья играет неправильное к нему отношение самих подростков и отрицательное влияние факторов окружающей среды.

Цель исследования. На примере учащихся экономического института СибГУ и педагогического колледжа изучить особенности состояния здоровья и образа жизни девушек 17-19 лет.

Перед нами ставилась задача определения уровня знаний о роли двигательной активности, питания и других особенностей образа жизни в формировании здоровья данной группы молодежи.

Изложение материала исследования. Проведено комплексное обследование группы учащихся педагогического колледжа (114 девушек в возрасте 16–18 лет) и группы учащихся 1–2 курса экономического института СибГУ – 116 девушек.

Исследование проведено в течение 2016–2017 года. Для решения поставленных задач использована комплексная гигиеническая оценка с применением современных гигиенических, физиологических и статистических методов исследований.

Анализ материального положения и условий проживания опрошиваемых, свидетельствует о хорошей основе для организации оптимальной жизнедеятельности и формирования здоровья. Однако респонденты оценили свой уровень здоровья как высокий только в 16 % случаев в колледже и 19 % случаев в институте. Низкий уровень здоровья отметили соответственно 33,6 % и 40,8 % обследованных. Свою физическую подготовленность, оценили, как среднюю 50,4 % респондентов в колледже и 40,2 % девушек в институте. Наличие хронических заболеваний у себя отметили 54,8 % анкетированных в первой группе и 57,5 % во второй, тем самым подтвердив относительную однородность групп в начале обследования.

Анализ патологической пораженности не выявляет выраженных различий по нозологическим формам у учащихся обеих групп. Первое место среди хронической патологии (без учета здоровых) занимают нарушения зрения – 47,9 % и патология опорно-двигательного аппарата (сколиоз и сколиотическая осанка – 28,1 %). Примерно одинаковая частота встречаемости (по 8 %) отмечена для вегетососудистой дистонии, хронических заболеваний почек и воспалительных процессов в желудочно-кишечном тракте.

В связи с описанной картиной гигиеническая наука исходит из того, что организованные коллективы (школа, колледж, вуз) должны не только сохранять, но и укреплять здоровье молодежи, способствовать их благоприятному развитию, т.е.

выполнять оздоровительную функцию. Среди основных факторов формирования здоровья наибольшее значение должно придаваться образовательному, что в итоге способствует формированию валеологических знаний, одним из основных компонентов которых является уровень знаний о рациональном и сбалансированном питании.

Результаты проведенного нами исследования качества домашнего питания констатируют его несбалансированность и нерегулярность. Тревожным является факт, что наиболее важные продукты в рационах либо вообще отсутствуют, либо встречаются «иногда». Так, 8,8 % учащихся колледжа и 13,5 % учащихся института никогда не употребляют молоко, молочные продукты только «иногда» входят в рацион питания соответственно 15,5 и 19,0 % учащихся.

Результаты нашего обследования показали, что 21,4 % учащихся института и 10,2% учащихся колледжа начинали свой рабочий день без завтрака, что уже, в первые часы интенсивных занятий, может приводить к снижению уровня глюкозы и резкому ухудшению работоспособности.

Сами респонденты связывают данное явление с ранним началом учебных занятий, когда из-за недостатка времени не успевают позавтракать. В то же время нередко промежуток времени между обедом и ужином очень короткий и составляет не более 3 часов, что может приводить к переяданию во второй половине дня. Данное явление характерно для учащихся обеих обследованных групп.

К негативным навыкам питания следует отнести прием пищи поздно вечером. Более 22 % учащихся колледжа и института ужинают за 1 час перед сном. К негативным явлениям в питании следует также отнести кратность приема пищи. Современная гигиена питания предполагает дробное питание 4–6 раз в день. К сожалению, такое количество приемов пищи позволяют себе только около 10 % обследованных учащихся колледжа и чуть более 15 % учащихся института. Каждая третья девушка питается не более 2 раз в день.

Подтвердился невысокий уровень знаний молодежи по проблемам рационального питания и соблюдение его основных принципов в целом в режиме дня. Следует отметить более благоприятную ситуацию в группе учащихся института, где несколько выше уровень рационализации питания по всем показателям. Нарушение баланса потребления проявилось низким содержанием в рационе продуктов, богатых углеводами и увеличением потребления продуктов, содержащих жиры.

Выводы. В результате исследования проведена комплексная оценка состояния здоровья и отношения к образу жизни учащихся экономического института СибГУ и педагогического колледжа.

Результаты исследования основных компонентов образа жизни, в том числе энергетической адекватности питания девушек 17–19 лет, дают основание констатировать относительную нестабильность энергетического баланса организма и отсутствие достаточных энергетических резервов.

Литература

1. Зотин В. В. Мониторинг физического развития учащихся образовательных учреждений / А. А. Мельничук, Н. В. Арнст и др. // сб. тр. IV междунар. науч.-практ. конф. «Экология. Здоровье. Спорт». – Чита, 2012. – С. 132–135.
2. Пономарева В. В. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В. В. Пономаревой. – М. : ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с.

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ

Індик П. М., ст. викл., Васильченко Д., студ.

Сумський державний університет

indyk Pavel@ukr.net

Вступ. Фахівці в галузі фізичного виховання, займаються дослідженнями проблеми недостатньої рухової активності молоді, низьким рівнем їх фізичної підготовленості та постійно знаходяться в пошуку нових форм та засобів, які б стимулювали студентів до активізації їх рухової діяльності, занять фізичними вправами та спортом. Важливе значення має вибір спортивного профілю, а у нашому дослідженні – це бадмінтон, який студент обирає самостійно, на основі своїх власних вподобань та здібностей, що сприяє підвищенню рівня мотивації та особистісної спрямованості [1]. Значна увага в розробці даної проблематики приділялась у працях В. Лівшица М. Штільмана, Д. Рибаківа, О. Камаєвої.

Мета: проаналізувати ефективні шляхи розвитку фізичної активності молоді засобами бадмінтону; з'ясувати його позитивні впливи на опорно-руховий апарат, стан зорового аналізатору, серцево-судинну систему та організм у цілому.

Виклад матеріалу дослідження. Одним з найефективніших спортивних занять для фізичного розвитку молодих людей можна вважати бадмінтон. У багатьох країнах ця гра користується популярністю, але в Україні на даний момент не приділено достатньої уваги, як зі сторони фахівців, так і з сторони громадськості. Включення бадмінтону до системи фізично-оздоровчих заходів, має важливе значення для підвищення рівня рухової підготовленості та спортивного потенціалу молодого покоління.

Головною перевагою цього виду спорту є простота та доступність, адже по суті все, що потрібно з спеціального інвентарю для гри – це ракетки та волани. Правила гри в бадмінтон прості, їх можна швидко опанувати. Незважаючи на

простоту самої гри, фізичне навантаження, котре отримує організм дуже ефективно впливає на розвиток рухової підготовленості, тренує дихальну та серцево-судинну систему, зміцнює різні групи м'язів, сприяє пружкості вправності, загартовує вестибулярний апарат, вдосконалює швидкість та гнучкість, оптимізує роботу опорно-рухового апарату, мобілізує життєві сили також розвиває увагу та концентрацію.

Бадмінтон є своєрідним університетом руху людського тіла, засобом навчання різноманітним руховим навичкам. Чим вони вище за своїм рівнем і чим багатше їх запас, тим успішніше людина справляється з незнайомими для нього руховими завданнями. Висока культура рухових навичок дозволяє швидко довести потрібні рухи до автоматизму і тим самим звільнити свідомість для вирішення інших завдань. У сучасних умовах все більшому числу професій необхідні тонке м'язове почуття кисті руки, тобто ледь вловимі рухи пальців, на основі яких вдосконалюється якість рухової діяльності. Мабуть, жоден вид спорту не володіє такою багатою палітрою руху кисті, мікрорухів пальців, як бадмінтон.

Висновки. Отже, підсумовуючи слід зазначити, що бадмінтон – це вид спорту, який має безліч переваг у порівнянні з іншими видами рухової діяльності для впровадження в навчальний та позанавчальний процес у закладах освіти. Під час занять бадмінтоном у молоді поліпшується здоров'я, зростає фізичний розвиток, розвиваються інтелектуальні здібності, виховуються позитивні моральні та вольові якості. Все це в тісному зв'язку створює комплексний вплив на формування особистості, забезпечує позитивну та сталу мотивацію до рухової активності студентської молоді.

Література

1. Теорія та методика викладання бадмінтону [Електронний ресурс] – режим доступу до ресурсу : <https://www.slideshare.net/darkvadim/ss-35906681>

ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДІВ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Куриленко О. В., викл., Сірик Є., студ.
Сумський державний університет
ovkyrilenko@gmail.com

Вступ. Процес євроінтеграції дедалі помітніше впливає на всі сфери життя Української держави. Поряд з іншими напрямками інтеграції до Європейського Союзу особливе місце у реалізації зазначених процесів займає культурно-освітній. Однією із передумов входження України до єдиної Європейської зони вищої освіти є реалізація системою вищою освіти України ідей Болонського процесу. Окрім того, на даний час в українському суспільстві існує соціальне замовлення на всебічно розвинуту особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідні знання з фізичної культури та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного вдосконалення. А тому, одним із завдань, що стоїть перед студентами ЗВО, є формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, фізичному вихованні.

Мета: надати студентам сучасні уявлення про здоров'я, здоровий спосіб життя, теоретично ознайомити з оптимальним режимом рухової активності та працездатності.

Виклад матеріалу дослідження. Необхідним компонентом виховного процесу ЗВО є формуванням здорового способу життя молодій людині, що передбачає оптимізацію режиму навчання та відпочинку, організацію фізичної (спортивної) активності, профілактичні заходи з метою попередження шкідливих звичок тощо. Вказані функції реалізуються в процесі занять фізичною культурою та спортом. Серед завдань щодо досягнення визначеної мети актуальними на сьогодні є:

всебічний розвиток фізичних здібностей молодшої людини; знання основ організації впровадження ефективних видів рухової активності; систематичне фізичне тренування з оздоровчим або спортивним спрямуванням. Актуальними на сьогодні є такі форми діяльності на заняттях з фізичного виховання, як: проведення навчально-тренувальних занять, спортивно-масових заходів та змагань, оздоровчої роботи серед студентів, науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури та спорту. Важливими елементами формування фізичної культури студентів є вироблення у них системи теоретичних і практичних знань, умінь і навичок у галузі спорту.

Всі ступені вищої освіти передбачають пріоритетність фізичного здоров'я студентів, їх оптимальної рухової активності. До основних форм фізкультурної діяльності студентів відносяться заняття у навчальний час із освітньою спрямованістю; активні заняття спортом у позанавчальний час, розвиток рухових здібностей, що забезпечують досягнення спортивної майстерності студентів. Активне дозвілля студентів передбачає організацію самостійних занять у позанавчальний час з використанням різних форм і засобів фізичної культури.

Висновки. Головним завданням занять з фізичної культури та спорту студентів є формування потреби у здоровому способі життя, у досягненні фізичної досконалості, що є основою складових здоров'я нації.

Література.

1. Крук М. З. Теоретичні аспекти процесу фізичного виховання студентів ВНЗ: навчально-методичний посібник / М. З. Крук, Л. І. Погребенник, Є. І. Жуковський, Г. В. Блажиевський, Ж. О. Твердохліб, Т. В. Кафтанова. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2014. – С. 72.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Видавництво НУФВСУ, 2012. – Т. 1. – С. 74.

РОЛЬ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УТВЕРДЖЕННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Мотуз К. М., ст. викл., Мотуз В. К., к.і.н., доц.

Черкаський національний університет

імені Богдана Хмельницького

k.m.motuz@ukr.net, v.k.motuz@ukr.net

Вступ. На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблема формування культури здорового способу життя (ЗСЖ) студентів розглядається як неодмінний компонент професійної підготовки майбутніх фахівців. Від того, наскільки успішно вдасться закріпити в їх свідомості навички ЗСЖ залежатиме у подальшому їх реальний спосіб життя, який буде сприяти або перешкоджати розкриттю потенціалу особистості.

У зміцненні здоров'я та утвердженні ЗСЖ студента вагома роль відводиться організаційно-педагогічній діяльності викладача фізичного виховання, який під час навчання перетворює досягнення студента у фізичній культурі в особисте надбання останнього, у вигляді поліпшення здоров'я та підвищення рівня фізичного розвитку.

Мета. З'ясувати та обґрунтувати значення організаційно-педагогічної діяльності викладача фізичного виховання в забезпеченні формування ЗСЖ студентів під час навчання.

Виклад матеріалу дослідження. Організаційно-педагогічне та науково-методичне забезпечення тренувального процесу має бути орієнтованим на поліпшення здоров'я студента [2, с. 165].

До належних умов утвердження ЗСЖ студентів у процесі навчання варто віднести: зовнішні обставини місця занять з фізичного виховання, які сприяють створенню оптимально позитивного психоемоційного фону діяльності останніх; доступне для реалізації у відносно короткий часовий період фізичне навантаження для кожного з них; надання студентам детальної інформації, розкриття методів, навчання їх прийомам здорового способу життя тощо [1, с. 414].

Дотримання вищевказаних умов сприяє забезпеченню студентів максимальним розвитком їх можливостей, здібностей, компетентностей; демократизації освітнього процесу; розвитку індивідуальності, самостійності й творчого потенціалу особистості [2, с. 160–167].

Засобами, які застосовуються викладачами фізичного виховання на заняттях для забезпечення ЗСЖ студентів визнаються індивідуалізовані варіативні завдання, графіки виконання навчального плану, індивідуальний щоденник самоконтролю і здоров'я, а також індивідуальні та групові форми роботи зі студентами [1, с. 415].

Результатом відповідної організаційно-педагогічної діяльності стає активізація діяльності студентів з формування ЗСЖ у напрямку самоконтролю, що призводить до розвитку умінь і навичок, продуктивного мислення та потреби в саморозвитку [2, с. 168].

Висновки. На основі ґрунтовного аналізу педагогічної теорії та практики щодо ролі викладача фізичного виховання в утвердженні ЗСЖ студентів у процесі навчання автори наукової розвідки дійшли висновків, що цьому сприяє використання на заняттях з фізичного виховання оптимально підібраних індивідуальних підходів у залежності від функціонального стану здоров'я студента, яке формує у студентів вправності самоконтролю за виконанням умов ведення здорового способу життя засобами фізичного виховання.

Література.

1. Копилов О. М. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури [Текст] / О. М. Копилов // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Київ : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С.411–417.

2. Щур Л. Р. Особливості ставлення студентів мистецьких спеціальностей до ведення здорового способу життя [Текст] / Л. Р. Щур // Науковий вісник ННУ імені М. П. Драгоманова.. – Київ, 2014. – Вип. 9(50)14. – С. 165–168.

АКТУАЛЬНІСТЬ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Овчинніков А. В., ст. викл.

Комунальний вищий навчальний заклад «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради
artemzp2008@ukr.net

Вступ. На сучасному етапі розвитку українського суспільства відбувається зміщення акцентів діяльності вищої школи згідно нової концепції державної політики у сфері фізичної культури і спорту, суть якої полягає у переході від формальної погоні за масовістю фізкультурно-спортивного руху до рекреаційно-оздоровчого і профілактичного ефекту, утвердженні здорового способу життя. Вищевикладене актуалізує необхідність формування валеологічних знань, умінь та навичок майбутніх вчителів фізичної культури відповідно до вимог часу, тенденцій суспільного розвитку, інноваційних процесів і технологій.

Мета. Визначити актуальність валеологічної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Виклад матеріалу дослідження. Розглядаючи державну політику в галузі фізичного виховання і спорту, яка реалізується через Цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації», спостерігаємо принципові зміни у вимогах до підготовки фахівця у галузі фізичної культури. Раніше в основу системи фізичного виховання населення було покладено прагнення досягти певного рівня фізичної підготовленості людини, а сьогодні, – це орієнтація на профілактику захворювань і реабілітацію після них, продовження активного життя і довголіття, надання комплексу валеологічних знань.

Валеологія (як галузь наукового знання) і валеологічне супроводження (як головний метод професіоналізації всіх наявних в навчальному плані предметів і фахових дисциплін)

ще не займають чільного місця в програмах професійної підготовки. Методика викладання валеології сьогодні ще викликає значні труднощі, тому що ця навчальна дисципліна (за результатами аналізу відомих нам інформаційних джерел) ще не має свого системно-теоретичного обґрунтування.

Обговорення питання методико-теоретичної структури валеологічної освіти з будь-якого погляду (філософського, методологічного, соціологічного, психологічного або педагогічного) повинно включати в проектний зміст і аналіз розробку її категоріально-поняттєвого апарату; основні принципи, підходи, законоположення; визначення предметно-об'єктної структури навчання і практики; програми і організації навчально-виховного процесу тощо. Це і є той основний перелік питань, що у своїй сукупності складають той будівельний матеріал, який створює методико-теоретичний фундамент, щоб на ньому розбудовувати валеологічну (оздоровчу) модель освіти і підготовку висококваліфікованих педагогічних кадрів. Таким чином, глибоке розуміння суті проблем освітньо-оздоровчого простору може правильно визначити характер і об'єм навчання, зміст методики і межі професійної підготовки та валеологічної освіти майбутнього фахівця з фізичної культури.

Висновки. Виходячи з вищевикладеного можемо стверджувати, що реалії сьогодення потребують переосмислення теоретико-методологічних засад професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, що орієнтовані на реальні потреби регіонів у фахівцях даного напрямку, подолання суперечності між зростаючими вимогами до рівня професіоналізму майбутніх вчителів фізичної культури і недосконалістю змісту, форм і методів їхньої професійної підготовки. Майбутній фахівець з фізичного виховання – це сьогоднішній студент, це всебічно розвинута особистість, що має професійні здібності з організації здорового способу життя як для себе так і для інших, це професіонал, готовий до здійснення валеологічної діяльності.

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Онищенко І. О., студ., Малигін А. О., ст. викл.

Сумський державний університет

Hushfer32@gmail.com

Вступ. Останнім часом все більшої популярності серед молоді набувають заняття атлетичною гімнастикою. Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, головним чином з обтяженнями, яка базується на знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки та методики виконання силових вправ [1]. Розвиток атлетичної гімнастики як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді набуває великого значення як в Україні, так і в інших державах світу, але студенти за браком часу не відвідують тренажерні зали, тому найактуальнішим варіантом для них є самостійні заняття атлетичною гімнастикою у домашніх умовах.

Мета: представити методику занять атлетичною гімнастикою у домашніх умовах із гантелями.

Виклад матеріалу дослідження. На сьогоднішній день існує значна кількість методик тренувальних занять у тренажерних залах, але недостатньо методичного матеріалу щодо самостійних занять. Запропонована методика занять атлетичною гімнастикою, є заміною тренажерної зали, де замість штанги, у нашому випадку, використовуються гантелі, оптимальна вага для дівчат та юнаків становить відповідно 2 кг і 5 кг. Підготовчий етап включає ознайомлення з технікою безпеки, щодо виконання вправ руками.

Заняття № 1. Теоретичні відомості щодо екіпірування та принципи дихання під час виконання тренувальних вправ.

Заняття № 2. Технічні прийоми присідання з використанням гантелей, замість штанги.

Заняття № 3. Жим лежачи з гантелями, кількість підходів складає 4 рази по 8 повторень.

Заняття № 4. Техніка виконання станової тяги, техніка «СУМО», класичної та румунської станової тяги з гантелями.

Заняття № 5. Складання індивідуальних тренувань.

Заняття № 6. Вправи для м'язів рук та плечового поясу.

Заняття № 7. Поглиблене опрацювання м'язів черевного преса, спини і ніг.

Заняття № 8. Самоперевірка отриманих знань та складання індивідуальних тренувань на період 2–3 місяців.

Більшість студентів факультету електроніки та інформаційних технологій СумДУ, за результатами анкетування (табл. 1), відмітили ефективність самостійних занять у домашніх умовах із використанням гантелей, тому, що вони мають такі переваги, як:

- універсальність – тренування сприяють як розвитку сили, так і силовій витривалості, а також вольових якостей;
- доступність – заняття не потребують спеціалізованих спортивних залів;
- різноманітність і варіативність розмаїття використання фізичних вправ;
- оздоровлення – за одне тренування витрачається до 1000 ккал, що сприяє балансу витраченої енергії, з метою корекції маси тіла.

Таким чином, стає очевидним, що запровадження засобів атлетичної гімнастики за мотивованого ставлення студентів до самостійних занять будуть значно ефективнішими, ніж ті, які відбуваються за традиційними методиками.

Висновки. Методика самостійних занять атлетичною гімнастикою з використанням гантелей, що включає в себе ознайомлення з технікою безпеки, теоретичний матеріал для тренувального процесу базовим вправам, може бути рекомендована для студентів, у яких недостатньо часу для відвідування тренажерних залів. Але, з метою залучення та зацікавлення студентської молоді до фізкультурно-спортивної діяльності необхідно постійно популяризувати та відкривати нові спортивні секції, забезпечувати на належному рівні їх

методичною літературою, оптимально планувати освітній процес з урахуванням індивідуальних побажань студентів.

Таблиця 1 – Результати анкетування студентів факультету «Електроніки та інформаційних технологій» СумДУ (n = 30 осіб), %

Питання та варіанти відповідей	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
1. Чи відвідуєте Ви заняття з фізичного виховання:					
а) так, відвідую;	87,1	56,8	63,5	63,5	–
б) майже не відвідую;	9,4	29,9	19,9	16,6	–
в) не відвідую.	3,5	13,3	16,6	19,9	100
2. Ви займаєтесь додатково в спортивних секціях:					
а) так;	19,9	26,6	36,6	30,1	73,2
б) ні.	80,1	73,4	63,4	69,9	26,8
3. Проводите самостійні заняття за розвитком власного здоров'я:					
а) так;	3,3	9,9	13,3	23,3	13,3
б) інколи;	39,9	43,5	49,9	60,1	66,8
в) ні.	56,8	46,6	36,8	16,6	19,9
4. Бажаєте навчитися тому, як необхідно самостійно тренуватися з гантелями:					
а) так;	43,4	39,9	56,6	80,1	73,2
б) так, але не системно;	–	26,8	16,8	6,6	3,3
в) ні.	56,6	33,3	26,6	13,3	23,5
5. Вам сподобалась запропонована методика самостійних занять із гантелями у домашніх умовах:					
а) так;	80,2	83,5	66,8	86,8	89,9
б) ні;	9,9	6,6	13,3	3,3	6,6
в) є зауваження.	9,9	9,9	19,9	9,9	3,5

Література

1. Методичні вказівки до практичних занять на тему «Програма тренувань з атлетичної гімнастики» з дисципліни «Фізичне виховання» (за модульними циклами) / укладачі: А. О. Малигін, В. І. Денисенко. – Суми : Сумський державний університет, 2014. – 27 с.

СТАН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК- ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст. викл.

Сумський державний університет

kf.uabs@gmail.com

Вступ. Низький рівень здоров'я сучасних студентів обертається негативними наслідками не лише індивідуального, а й загального соціального значення. В умовах сьогодення очевидним і актуальним є те, що одним із головних напрямків сучасної освіти є не тільки навчання і виховання, але й формування та зміцнення здоров'я підростаючого покоління проблем сучасності. Актуальність дослідження зумовлена потребою вивчення стану здоров'я студентів, що є важливим підґрунтям обґрунтування спрямованості фізичного виховання у ЗВО. Незважаючи на численні дослідження у цій галузі, проблема залишається нерозкритою. В останній час у науковій літературі обговорюється питання про недостатньо об'єктивних оцінках рівня фізичного здоров'я в умовах масових медичних оглядів. Тому вченими в галузі фізичної культури і спортивної медицини постійно проводяться дослідження з пошуку, більш ефективних методів оцінки фізичного здоров'я учнів і студентів, в тому числі, студентів-спортсменів.

У зв'язку з цим актуальним слід вважати подальше вивчення та аналіз стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів ЗВО, так як високий рівень фізичного здоров'я, підготовленості й працездатності студентської молоді – головне завдання фізичного виховання у виші.

Мета. Дослідити рівень фізичного здоров'я студенток, які займаються в спортивній секції волейболу.

Виклад матеріалу дослідження. Для визначення рівня фізичного здоров'я було використано метод експрес-оцінки, за найпростішими морфо-функціональними показниками, запропонованими автором Г. Л. Апанасенко. За допомогою

даного методу нами було проведено тестування дівчат в кількості (n = 16), які займаються в секції волейболу.

Експрес – оцінка рівня фізичного здоров'я студенток-волейболісток показала: рівень фізичного здоров'я вище середнього – у 36,5 %, середній – у 44,6 %, низький – у 18,8 % обстежених. Не знайшлося дівчат, які б мали високий РФЗ.

Згідно запропонованої методики до безпечного рівня відносяться студенти, які мають високий й вище за середній РФЗ, до такої категорії відносяться 35,5 % дівчат (n=6). Решта 63,4 % (n=10) перебувають на грані безпечного здоров'я.

Проведені дослідження вказують, що до безпечного рівня фізичного здоров'я відносяться – 35,5 % обстежених дівчат. Тому, незважаючи на те що всі студентки, які беруть участь в дослідженні, за результатами медичного огляду були віднесені до основної медичної групи, їх не можна вважати повністю здоровими.

Висновки.

1. Проведений аналіз літературних джерел свідчить про стійку тенденцію до зниження рівня фізичного здоров'я учнівської і студентської молоді, що не забезпечує достатньої ефективності навчання та майбутньої професійної діяльності.

2. Значна кількість обстежених володіють низькими пристосувальними можливостями і при значних фізичних навантаженнях у них можуть виникнути ті чи інші травми або захворювання.

Література

1. Мусхарина Ю. Ю., Чернобай С. А. Волейбол и эмоциональное здоровье студентов педагогического университета // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 7. – С. 34–39.

2. Футорный С. М. Здоровье студентов и роль физического воспитания в его обеспечении. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 5. – С. 98–102.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Петренко О. П., асистент
Сумський державний університет,
o.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Останнім часом модернізація навчального процесу призводить до зниження рухової активності, що в свою чергу призводить до погіршення стану здоров'я студентської молоді. Збільшення програмного матеріалу навчальних дисциплін в закладах вищої освіти (ЗВО) призводить до погіршення функціонування всіх систем організму. В студентському віці відбувається завершальний етап фізичного формування організму, тому необхідно якомога ширше приділяти увагу фізичному розвитку студентів, від цього залежить майбутнє нашої нації.

Мета. Провести порівняльний аналіз стану здоров'я студенток першого та другого курсів економічних спеціальностей Сумського державного університету.

Виклад матеріалу дослідження. В сучасних умовах життя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Відбувається загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, спостерігається порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо.

Покращенню стану здоров'я студенток певною мірою сприяє фізичне виховання. Відомо, що одним з важливих завдань фізичного виховання у (ЗВО) є забезпечення формування високого рівня фізичної підготовленості студентів, сприяння зростанню рівня здоров'я студентської молоді, їх фізичної і соціальної дієздатності [2].

Головним завданням фізичного виховання у закладах вищої освіти – є формування фізичної культури особистості, здатної

самостійно організувати й вести здоровий спосіб життя, а також вчить студенток зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, а також розвивати і удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові дії. Бо саме від стану здоров'я студенток залежить майбутнє нашої держави.

Досліджуючи стан фізичного здоров'я студенток, з метою якісного та всебічного оцінювання, дослідження проводилось за методикою Г. Л. Апанасенка. На думку автора, ця система оцінювання дає змогу зробити розподіл студентів за п'ятьма рівнями їх фізичного здоров'я: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий [1].

В дослідженні прийняли участь студентки економічних спеціальностей першого та другого курсу (n=315), з них 161 студентка – перший курс, 154 – другий курс.

Встановлено, що до групи безпечного рівня здоров'я студенток першого курсу: високий – 0,6 %, та вищий за середній 3,1 %, інші – 96,3 % студенток першого курсу перебувають за межами безпечного рівня (середній – 32,9 %, нижче за середній – 36,7 % та низький – 26,7 %) (табл. 1).

Таблиця 1 – Характеристика рівня соматичного здоров'я студенток першого курсу

Дівчата (I курс)					
Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий	Сума
43	59	53	5	1	161
26,7%	36,7%	32,9%	3,1%	0,6%	100%

На другому курсі (табл.2), ми спостерігаємо погіршення у стані здоров'я студенток: групи безпечного рівня здоров'я – 0,6% з них високий рівень здоров'я немає жодної студентки, вище за середній мають 0,6%, що на 3,1% відрізняється від першого курсу, та 99,4% – знаходяться за межами безпечного рівня (середній – 28,6%, нижче за середній – 42,2% та низький – 28,6%), що на 3,1% відрізняється від першого курсу.

Таблиця 2 – Характеристика рівня соматичного здоров'я студенток другого курсу

Дівчата (II курс)					
Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий	Сума
44	65	44	1	0	154
28,6%	42,2%	28,6%	0,6%	0,0%	100%

Це вказує на те, що з кожним роком стан здоров'я студенток економічних спеціальностей погіршується, знижується стресостійкість до нервових напружень, що необхідно для майбутньої професійної діяльності.

Виправити таку критичну ситуацію зі здоров'ям студенток можна шляхом залучення їх до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, які будуть сприятливо впливати на опорно-руховий апарат, серцево-судинну та нервову системи.

Висновки. Результати проведених досліджень свідчать про те, що значна кількість студенток економічних спеціальностей Сумського державного університету мають відхилення у стані здоров'я, та низький рівень рухової активності. Тому необхідною умовою фізичного виховання в закладах вищої освіти є покращення фізичної та розумової працездатності майбутнього покоління.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2011. – 224 с.

2. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Л. П. Пилипей. – Київ : НУФВСУ, 2011. – 40 с.

ВПЛИВ ФІТНЕСУ НА ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТІВ

Полянська Є. А., студ. Романова В. Б., ст. викл.

Сумський державний університет,

romanova1603@gmail.com

Вступ. Саме під час студентських років у більшості осіб формуються ті навички та здібності, які потім підтримуються все життя. Значний вплив має фізична культура, яка не тільки зміцнює здоров'я, а й розвиває фізичні, морально-вольові та інтелектуальні здібності особи, внаслідок чого й формується її особистість.

На сьогодні значна увага приділяється здоров'ю та фізичній підготовці особи, тому випускники повинні не тільки мати професійні знання та вміння, а й бути фізично і психологічно підготовленими, вести здоровий спосіб життя, бути соціально активними. Зважаючи на спосіб життя студентів, поширення набувають саме ті фізичні програми, які підходять кожному, не вимагають спеціальних навичок та витрат значної кількості часу, а при цьому допомагають покращити значну сферу здібностей. Тому найбільш пріоритетною та найдосконалішою на сьогоднішній день системою тренувань є фітнес.

Мета: визначити вплив занять фітнесом на здібності студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Фітнес – це оздоровча методика, що дозволяє змінити форми тіла і його масу і надовго закріпити досягнутий результат. Вона включає в себе фізичні тренування у поєднанні з правильно підбраною дієтою. І вправи, і дієта у фітнесі підбираються індивідуально – в залежності від протипоказань, віку, стану здоров'я, будови і особливостей фігури. Заняття фітнесом сприяють ефективному розвитку та вдосконаленню фізичних, психологічних та морально-вольових якостей, вдосконаленню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, зміцненню опорно-рухового апарату, що в цілому позитивно відображається на стані здоров'я. Фітнес передбачає

накопичення досвіду, знань і бажання розвиватися «нескінченно прагнучи до недосяжного ідеалу» [1].

В ході аналізу спеціальної літератури встановлено, що рухова активність, яка лежить в основі занять оздоровчим фітнесом сприяє: формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла; розвитку спостережливості, оскільки рухова діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники; розвитку здібностей до орієнтації, через те, що більшість видів рухової активності вимагають високого рівня здатності до адекватної зміни поведінки в залежності від умов діяльності, які регулярно змінюються; розвитку мислення, оскільки фізична діяльність є творчою – в процесі тренувань необхідно аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових завдань [2].

Висновки. Ми вважаємо, що є доцільним використання фітнес-програм під час навчального процесу студентів. Тим паче, що певна новизна даної методики та її різноманітність приваблює та активізує студентів. Це буде мати позитивний вплив на розвиток якостей особистості студента, що у майбутньому приведе до формування впевненості у собі, вміння визначати конкретну мету та досягати її.

Література

1. Карпова А. Вплив занять фітнесом на розвиток вольових якостей студента / А. Карпова // Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених, присвяченій Всесвітньому Дню авіації і Космонавтики. – 2014. – Т. 1. – С. 30–31.

2. Харченко А. Вплив занять оздоровчим фітнесом на розвиток якостей особистості студентів / А. Харченко // Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених, присвяченій Всесвітньому Дню авіації і Космонавтики. – 2015. – Т.1. – С. 47-48.

РОЛЬ ФІТНЕС-КУЛЬТУРИ У ЖИТТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТСТВА

Рагімова Е., студ., Ткаченко С. М., викл.

*Сумський державний університет
elmiragimova@ukr.net*

Вступ. Фітнес-культура охоплює сьогодні різні аспекти життєдіяльності студентської молоді – побут, дозволя, світ оточуючих матеріальних і духовних цінностей. Тому розгляд ролі фітнес-культури у формуванні свідомості молодого покоління посідає особливе значення [1; 2].

Мета: визначити основні переваги фітнес-культури в житті сучасної молоді та виявити особливості різних фітнес-програм.

Виклад матеріалу дослідження. Фітнес-культура, безумовно, важлива для людей різного віку, а для студентів вона вкрай необхідна. Відомо, що щоденні багатогодинні академічні та самостійні заняття змушують молодь вести малорухливий спосіб життя. З точки зору фізіології – це один із стресових чинників, що негативно впливає на здоров'я. Результатом негативного впливу є протиріччя між досягненнями студентів в освоєнні професії і погіршенні стану здоров'я. Відомо, що без достатньої рухової активності людина не може скористатися у своєму житті тим, що природньо закладено в неї, не може старанно працювати, та бути здоровою. Рухова активність, яка сприяє зміненню стану організму, відіграє особливу роль у встановленні найважливіших механізмів життєдіяльності людини. Однак незважаючи на безперечно прогресивну роль рухової активності більшість студентів все ж таки не займаються фізичною культурою і спортом систематично. Серед причин – нестача вільного часу, віддаленість спортивних баз від місця проживання, деякі психологічні моменти, такі як відсутність звички до самостійних занять, почуття скованості, тощо. У студентському середовищі спостерігається незадоволеність змістом академічними заняттями фізичною культурою, що негативно впливає на їх рівень фізичної підготовленості. У

зв'язку з цим є актуальним пошук ефективних шляхів оздоровлення студентів, підвищення рівня їх фізичного розвитку і підготовки, залучення до здорового способу життя, і практичної реалізації в освітньому процесі. Рівень фізичної підготовки є одним з найважливіших параметрів ефективності фітнес-культури студентів. Прагнення студентів до досягнення сильної та гармонійної статури закладено в основу фітнес-програм. Поліпшення здоров'я, здатність адекватно діяти в стресових та екстремальних ситуаціях – ось реальні переваги фітнес-культури. Одним із найбільш прийнятних напрямів вирішення цієї проблеми є інтеграція різних видів, засобів і методів фітнесу у фізичне виховання студентів, задля підтримки нормального стану здоров'я, що буде доповненням до повсякденної діяльності. Вплив фізичних навантажень на основні функціональні системи організму дозволяють підтримувати здоров'я студентів на оптимальному рівні. Систематичні заняття фітнесом дозволяють: адаптуватися до вимог інтенсивної навчальної діяльності без надмірного напруження за рахунок розширення резервів організму в стресових ситуаціях; нормалізувати емоційний тонус та успішно долати фізичне навантаження що, в кінцевому рахунку, підвищує творчу активність студентів, їх працездатність; формувати і розвивати рухові вміння та навички; підвищувати витрату енергії, компенсуючи надлишок харчування, тим самим допомагаючи контролювати масу тіла і боротися з ожирінням; знижувати ризик захворювання атеросклерозом, гіпертонічною та ішемічною хворобами серця.

В системі вищої професійної освіти фітнес-культура представлена такими видами, як аеробіка, фітбол-аеробіка, калланетика, бодібілдинг. У кожному з цих видів накопичений значний теоретичний та практичний потенціал. Вони продовжують розвиватися, збагачуючи педагогічну теорію і практику. Взаємозв'язок різних напрямків фітнесу з такими видами мистецтва, як музика або танець, різних національних і культурних традицій, дозволяють формувати новий культурний тип – фітнес-культуру студентів, яка є

багатовимірним соціокультурним феноменом. Її структуру складають фітнес-клуби, центри, студії, тренажерні зали, фітобари, послуги SPA. Величезний соціальний потенціал, який укладено у фітнесі, представлений різноманітними типами і організаційними формами, які необхідно більш ефективно використовувати у всіх процесах життя суспільства. Стратегія інтеграції фітнесу у фізичну культуру студентів повинна бути спрямована на наступне: формування цінностей здорового способу життя; виховання активної особистої позиції у досягненні гармонійного розвитку; впровадження фітнес-технологій у навчальний процес; реструктуризація дозвілля з використання засобів фітнесу; підготовка фахівців із фітнесу. Для того, щоб організувати заняття з фітнес-культури потрібно пам'ятати, що існують кілька різних фітнес-програм. Фітнес-програма – це спеціально організована форма рухової активності переважно оздоровчої або спортивної спрямованості. Оздоровча спрямованість фітнес-програми пов'язана з вирішенням завдань, які стосуються зниження ризику розвитку захворювань, зміцнення та підтримання належного рівня фізичного стану. На сьогоднішній день існує велика кількість інформації та рекомендацій щодо планування занять фітнесом згідно оздоровчої спрямованості. Таким чином, фітнес-технології та програми диференційовано за наступними напрямками: аеробні програми; силові програми; програми змішаного формату; програми «Body & Mind» (розумне тіло); танцювальні програми; програми з використанням східних єдиноборств. Найбільшого поширення набула аеробіка – це сукупність фітнес-програм, заснованих на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. На даний час поняття «аеробіка» повністю замінило існуючі до цього терміни «ритмічна гімнастика», «аеробні танці», «танцювальні вправи». Заняття з використанням елементів східних єдиноборств також користуються попитом, ця програма розрахована в основному на розвиток координації рухів та тренування гемодинамічної системи. Інтенсивність занять висока, де тривалість занять досягає в середньому 60 хв.

Заняття також служать для зміцнення м'язового тону, гнучкості в суглобах, управління диханням (з елементами йоги), розвитку координації рухів. Для більш високого рівня підготовки використовуються ізотонічні кільця, фітболи, гумові амортизатори. Тривалість занять становить понад 60 хв, але інтенсивність занять низька та середня. Тривалість занять, які поєднують елементи східних єдиноборств становить також 60 хв, а фітнес-програми силової спрямованості від 30 до 60 хв для всіх рівнів підготовки. Мінімальна тривалість для тренування м'язів черевного преса – 30 хв, відповідно силові заняття для малих м'язів і розтягування складає 45 хв, для тренування великих м'язів – 60 хв.

Висновки. Фітнес-культура є одним з компонентів соціально-культурної діяльності студента, частиною його загальної та професійної зайнятості. Це дозволяє розглядати студентську фітнес-культуру як високоефективну систему оздоровчих занять, спрямованих на покращення фізичних кондицій, зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку. Основу змісту занять складають фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних рухових здібностей та розкриття внутрішнього потенціалу студента як особистості. Заняття фітнесом дають молоді життєвий позитивізм, дозволяють зробити крок від будівництва тіла до форми створення здорового образу життя. Підсумком занять фітнесом є високий рівень екзистенціальних сил і фізичної підготовленості, рухової компетентності, гармонії морального, естетичного та інтелектуального розвитку студентів.

Література.

1. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика / В. И. Григорьев, Д. М. Давиденко, С. В. Малинина. – СПбГУСФ, 2017. – 228 с.
2. Якубовская А. Г. Методика выбора средств и форм занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей личности: Методические рекомендации. – М. : ВНИИФК, 2016. – 107 с.

ОЦІНКА РІВНЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Савчук О. В., викл., Руденко К. О., студ.

Сумський державний університет

savchukov2017@gmail.com, karisharudenko987@gmail.com

Вступ. Здоров'я нації у сучасному світі є показником соціально-економічного, демографічного, екологічного і санітарно-гігієнічного благополуччя країни. Загальновідомо, що здоров'я на 50% залежить від власного вибору людини – способу життя, на 20% – від спадковості, на 20% – від стану зовнішнього середовища, на 10% – від рівня організації медичної допомоги. Комплексно – цільові програми «Здоровим бути модно», «Естафета здоров'я» та інші закликають молодь відповідально ставитись до свого здоров'я. У той же час статистичні дані ВООЗ та МОЗ України свідчать про збільшення поширення неінфекційної патології у світі та в Україні [2].

Мета роботи – визначити рівень обізнаності студентів медичних спеціальностей стосовно складових здорового способу життя.

Методи дослідження: аналіз науково – методичної літератури, соціологічне опитування студентів медичних спеціальностей, метод викопіювання даних з медичної документації, математична обробка даних.

Виклад матеріалу дослідження. В результаті аналізу наукових джерел, визначено, що в основі ведення здорового способу життя покладені – інформованість та обізнаність. Чим більше людина цікавиться і дізнається про нього, тим більше її спосіб життя наближається до здорового. Валеологічна компетентність – це мотивована здатність особистості актуалізувати валеологічні знання, вміння і навички, життєвий досвід у конкретній ситуації на засадах ціннісних настанов щодо адекватного виконання норм і правил валеологічної поведінки та перетворення її з урахуванням особистісних та

соціальних потреб з метою ефективного вирішення проблеми власного здоров'я за умов змін у довкіллі [1].

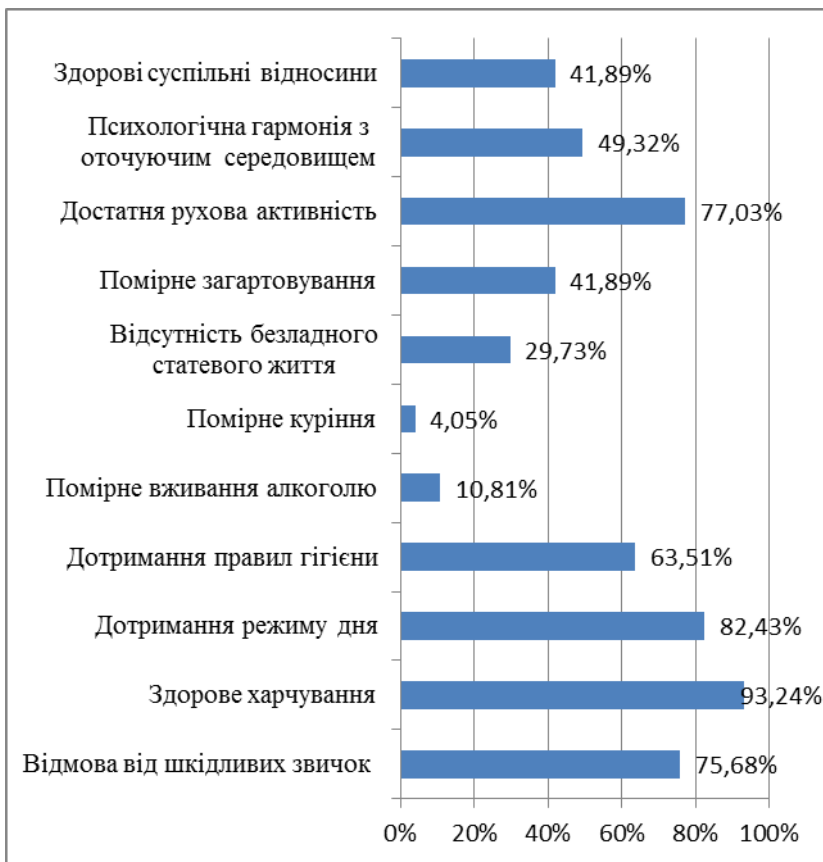


Рисунок 1 – Розподіл відповідей на питання: «Оберіть пункти, які на Ваш погляд, відображають зміст виразу «здоровий спосіб життя»»

У ході дослідження виявлено 17,34% студентів медичних спеціальностей СумДУ з відхиленнями у стані здоров'я. Дослідження валеологічної обізнаності студентів 1–3 курсів медичних спеціальностей свідчить про недостатній рівень

знань стосовно складових здорового способу життя (рис. 1). Розподіл відповідей на питання «Чи вважаєте Ви необхідним дотримуватися принципів здорового способу життя?» показав, що 71,23% студентів обрали відповідь «вважаю, що це необхідно», 24,66% студентів відповіли «вважаю, що це необхідно, але це неголовне у житті», 4,11% студентів відповіли «ця проблема мене не турбує».

Соціологічне опитування виявило значний відсоток студентів з частим відчуттям дратівливості (23,38%), з тривалістю сну, меншою за гігієнічну норму (77,92%), та з ознаками поганого сну (46,75%), з денною кількістю прийомів їжі менше 3 разів (22,08%), з низьким рівнем спеціально організованої рухової активності (33,77%), з недостатньою кількістю у щоденному харчовому раціоні овочів та фруктів (49,35%), з щоденним вживанням солодощів, цукерок (29,87%) та кави (36,36%). Встановлено, що 7,79% анкетованих вживають алкоголь 1 раз на тиждень, 3,9% – 2-3 рази на тиждень, 1,3% – п'ють кожен день, 12,99% студентів палять щодня.

Висновок. Оцінка рівня валеологічної компетентності майбутніх лікарів свідчить про недостатній рівень обізнаності студентів 1-3 курсів медичних спеціальностей стосовно складових здорового способу життя. Отримані дані підкреслюють важливість пошуку ефективних шляхів пропаганди здорового способу життя серед майбутніх працівників сфери охорони здоров'я.

Література

1. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти формування : моногр. / Ю. Д. Бойчук. – Суми : Університетська книга, 2008. – 358 с.

2. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2017. – 516 с.

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Савчук О. В., викл.; Руденко Кр. О., студ.

Сумський державний університет

savchukov2017@gmail.com, rudenko-kristinka@ukr.net

Вступ. Одним з пріоритетних напрямів глобальної стратегії ВООЗ, а також державної програми «Здоров'я – 2020» є раціональне харчування населення. За даними наукових досліджень та МОЗ України харчування українського населення, зокрема молоді, не є збалансованим, що призводить до поширення неінфекційної патології в Україні та у світі [1, 2].

Мета роботи - визначити особливості харчування студентів медичних спеціальностей.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, соціологічне опитування студентів медичних спеціальностей, методи математичної обробки даних.

Виклад матеріалу дослідження. У ході соціологічного опитування 77 студентів 1-3 курсів медичного інституту СумДУ було досліджено харчовий раціон студентів та денна кількість прийомів їжі. Опитування показало, що 1,30% опитаних приймають їжу 1 раз на день, 20,78% – 2 рази упродовж дня, 40,26% студентів – тричі на день, 32,47% – 4 рази на день, 5,19% студентів харчуються 5 разів упродовж дня. Виявлено, що лише 50,65% опитаних вживають овочі і фрукти кожного дня, що суперечить Нормам фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії, затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 18 листопада 1999 р. № 272, Концепції «Поліпшення продовольчого забезпечення та якості харчування населення» (Розпорядження КМУ від 26 травня 2004 р. N 332-р Київ, 2004), і створює загрозу для здоров'я молоді.

Особливої уваги потребують студенти, які не вживають, або вживають тільки 1 раз на місяць м'ясо (7,79%), рибу (51,95%), молочні продукти (12,99%), овочі (9,09%), фрукти (6,50%),

каші (15,58%). Натомість кожного дня 29,87% анкетованих вживають солодоші та цукерки, що, згідно досліджень ВООЗ, може призвести на фоні гіподинамії до розвитку неінфекційних захворювань (ожиріння, цукровий діабет, гіпертонічна хвороба тощо). Отримані у результаті анкетування дані свідчать, що молодь, яка вживає часто фаст-фуд, рідко вживає овочі ($r = 0,62, p < 0,01$) та каші ($r = -0,56, p < 0,05$).

Кореляційний аналіз показав, що студенти, які живуть у гуртожитку рідше вживають гарячі супи ($r = 0,51, p < 0,05$), овочі ($r = 0,56, p < 0,05$) та рибу ($r = 0,55, p < 0,05$). У ході дослідження виявлено прямий кореляційний зв'язок між частим вживанням ковбасних виробів і наявністю частого головного болю ($r = 0,50, p < 0,05$), а також між частим вживанням газованих напоїв і наявністю частого болю у шлунку ($r = 0,71, p < 0,01$). У ході опитування виявлено, що 36,36% студентів вживають каву щодня. Кореляційний аналіз свідчить, що студенти, які часто вживають каву, частіше відчують головний біль ($r = -0,53, p < 0,05$), а також рідше вживають гарячі супи у щоденному харчовому раціоні ($r = -0,62, p < 0,01$).

Висновки. Соціологічне опитування виявило значний відсоток студентів з денною кількістю прийомів їжі менше 3 разів (22,08%), з недостатньою кількістю у щоденному харчовому раціоні овочів та фруктів (49,35%), з щоденним вживанням солодошів, цукерок (29,87%) та кави (36,36%). Виявлені взаємозв'язки дозволяють визначити напрями, в яких потрібно працювати для ефективної пропаганди здорового харчування серед студентів медичних спеціальностей.

Література

1. Петренко Н. В. Нові підходи до оптимізації системи харчування молоді / Н. В. Петренко // Вісник наукових досліджень. – 2015. – № 2. – С. 126–128.
2. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2017. – 516 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Семенов А.І., ст. викл.

*Харківський національний автомобільно-дорожній
університет
andreycentm@gmail.com*

Вступ. У сучасних умовах розвитку суспільства однією з актуальних проблем є збереження здоров'я населення. Основною потребою сучасного суспільства стає особистість, що має високу культуру способу життя на основі осмислення цінностей здоров'я. Здоров'я суспільства і його охорона виступає важливим державним, соціально-економічної і політичної завданням, ефективно рішення якої великою мірою визначає майбутнє країни.

Мета. Проаналізувати формування здорового способу життя студентської молоді.

Виклад матеріалу дослідження. Проблема зміцнення здоров'я студентів на сучасному етапі, який характеризується загостренням фінансових протиріч в світі, недоліками кадрового забезпечення закладів охорони здоров'я, є вкрай актуальною для держави і суспільства. Будучи частиною суспільства, студенти в повній мірі схильні до впливу комплексу несприятливих факторів, пов'язаних з сучасною економічною ситуацією. Багато студентів змушені залишати звичну домашню середу, починають жити в гуртожитку або знімають кімнату, що істотно впливає на спосіб життя, вимагаючи пристосування до нових умов життя. Багато авторів звертають увагу на вкрай високу інтенсивність сучасного навчального процесу, при якому студенти відчують серйозний ріст навчальних навантажень, який відбувається при одночасному зниженні фізичної активності і відсутності сформованої прихильності до здорового способу життя [1, с. 176-182]. Значимість набувають завдання, пов'язані з усуненням негативних тенденцій у молодіжному середовищі,

таких як зростання різного роду соціальних девіацій, куріння, алкоголізм, наркоманія, злочинність. Допомога у вирішенні цих завдань може надати створення програми, спрямованої на зміцнення здоров'я студентів і формування у них мотивації до здорового способу життя, яка може розглядатися як частина загальної системи навчально-виховної роботи у вузі.

Формування мотиваційного ставлення до занять фізичною культурою направлено на придбання студентами здоров'я як ціннісної орієнтації. Дані науки і практики свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів нагальною потребою, не перетворилася на інтерес особистості. І реальна участь студентів в цій діяльності недостатнє, хоча саме фізкультурно-спортивна діяльність передбачає формування таких якостей і властивостей особистості як соціальна активність, орієнтація на здоровий спосіб життя, естетичні ідеали і етичні норми життя [2, с. 87–92].

Висновки. Виходячи з вищевикладеного, актуальною проблемою сучасної вищої школи є пошук нових шляхів педагогічного впливу, організаційних форм, змісту занять з фізичного виховання студентів, використання творчого потенціалу та багаторічного досвіду викладачів з урахуванням реалій сьогодення. У зв'язку з цим підвищення психофізичної підготовленості студентів бачиться в знаходженні оптимального варіанту побудови навчального процесу з одного боку, з іншого – необхідністю формування стійкого інтересу до фізичної культури створення у молодих людей установок на ведення здорового способу життя.

Література

1. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – Зб. наук. праць. – К. : Пед. думка, 1999. – Кн. I. – С. 176 – 182.
2. Плахтій Д. П., Славіна Н. С., Дарчук С. І., Дорош В. У. / Про здоров'я та здоровий спосіб життя: Кам'янець-Подільський, 2004. – 224 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Терехова В.С., студ., Зотин В. В., ст. преп.,

Антоненко М. Н., ст. препод.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Сибирский
государственный университет науки и технологий имени
академика М.Ф. Решетнева»
elfantasmadelaopera@mail.ru*

Введение. Студенчество – самое прекрасное время в жизни, почти каждого, кто поступил в университет. Это чувство свободы и ответственности. Много новых знакомств и отказ от привычных вещей. Так, за последние десятилетия отмечают резкое ухудшение здоровья студенческой молодежи, а также их физическую подготовленность.

Если раньше родители заставляли каждый день ходить на какие-нибудь кружки, правильно питаться и не сидеть за компьютером больше часа, то именно в студенчестве родительского внимания становится очень мало и молодежь может делать все, что хочет.

На сегодняшний день здоровье молодежи вызывает беспокойство. Этому способствует низкая двигательная активность молодежи, а также приобретение вредных привычек. Из-за подобного образа жизни, в первую очередь ухудшается здоровье молодого населения.

Исследование литературных источников, согласно проблеме изучения, дает возможность утверждать, то что значимость проблемы физического воспитания молодых людей, как составной части общей проблемы внедрение здорового образа жизни, увеличивается. Данное связано с тем, что настоящее состояние самочувствия и стиль жизни студенческой молодежи Российской федерации никак не соответствует установленным обычным условиям нынешнего общества и потребностям его последующего общественно-финансового формирования.

В академических исследованиях В. Ф. Базарного, Л.А. Ждановой, Н. К. Ивановой, Т. В. Русовой представлены разнообразные здоровье-сберегающие технологические процессы. Проблема о здоровом образе жизни учащихся оценивают подобные эксперты, как Н. П. Абаскалова, Н. А. Агаджанян, А. М. Гендин, О. П. Добромыслова, Г.А. Кураев, В. П. Лавренко, Л.А. Петровская, Д.И. Рыжаков и др, а в сфере исследования степени познаний учащихся о здоровом образе жизни работают А. В. Белоконь, Г. Василевская, Ю. М. Политова, Ю. И. Ротанева, А.С. Свердлина, Г. С. Совенко, Л. Г. Шаталина.

Цель. Сформировать здоровый образ жизни студенческой молодежи, посредством физических упражнений.

Изложение материала исследования. Здоровье – это высокая работоспособность, оптимальное душевное состояние, вера в себя.

Состояние здоровья человека - это весьма непростое явление общечеловеческого и персонального бытия. На сегодняшний день не существует сомнений, что оно единое, так как находится в зависимости от взаимодействия многочисленных трудных условий физиологического и психологического, общественного и индивидуального режима, а зачастую и мировоззренческих качеств человека. Физиологическое состояние здоровья предоставляет хорошее состояние, жизнерадостность, силу. Психологическое состояние здоровья дарит умиротворение, оптимальное душевное состояние, доброту, радость. Общественное состояние здоровья гарантирует успешность в обучении, социализации, развитии

Согласно итогам опроса, в котором приняли участие 60 человек, 57% учащихся основным составляющим хорошего самочувствия считают физкультуру, для 23% здоровье выражается в полной и радостной жизни, 20% полагают, что состояние здоровья – это когда люди болеют мало либо совершенно не болеют.

Физические упражнения оказывают большое влияние не только лишь напрямую на тот либо другой орган; однако и на

весь организм в целом через нервную систему как основной пусковой системой жизнедеятельности. По этой причине, даже присутствие незначительных физических нагрузок, подобных как ходьба, приседания и т.д., справедливо замечается усовершенствование функций многих органов и систем организма. Усиливается и ускоряется дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, меняется артериальное давление, улучшается роль желудочно-кишечного тракта, печени, почек, иных органов и систем человека.

В ходе занятий физическими упражнениями учащиеся развивают в себе устойчивость, самообладание, умение управлять собственными действиями и психологическим состоянием, что свойственно для здорового человека.

На мой взгляд, целью развития здорового образа жизни в концепции физиологической культуры и спорта в институте могут являться подобные разновидности физических занятий:

- сознательное, осознанное участие в занятиях согласно физическому воспитанию;

- организация (подготовка) и передача нормативов согласно физическому обучению;

- создание и систематическое осуществление индивидуальной физической подготовки, с элементами закаливания;

- участие в спорт играх (футбол, волейбол, баскетбол, пинг-понг и др.);

- система закаливания водой;

- плавание, с переходом к моржеванию.

Глубокий анализ физической культуры предоставляет понять то, что она содержит большие потенциальные возможности в создании всесторонне развитой личности. Но в реальной физкультурной практике данные состоятельные способности применяются очень не полностью.

Как считал Петр Францевич Лесгафт, в основу физиологического обучения обязаны быть положены законы анатомии и физиологии человека. Важным обстоятельством эффективного обучения гимнастики он считал выполнение

жесткой очередности в дозировке нагрузки, необходимый учет индивидуальной способности обучающихся.

При создании здорового образа жизни будущего специалиста обязано реализоваться его развитие с учетом его индивидуального отношения к содержанию занятий, овладение норм и способов деятельности. Физическая культура считается орудием развития здорового вида жизни только в том случае, если она считается любимым делом любого учащегося.

Выводы. Физическое воспитание в институте считается базовой составляющей оздоровления учащихся. Физическое развитие, будучи составной частью процесса извлечения высшего образования, в то же время, нацеленное на постановления проблемы улучшения состояния самочувствия студентов

Считается, что перспективным, легкодоступным и результативным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни учащихся институтов считается многостороннее применение средств физического воспитания, как главного условия ликвидации недочетов в физическом формировании этих студентов. Оно считается более многообещающим, легкодоступным и результативным направлением для поддержания физического состояния учащихся, основным компонентом здорового образа жизни.

Литература

1. Зотин В. В., Яцковская Л. Н. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни // сб. ст. всеросс. науч. практ. конф. "Теория и практика физической культуры". – Казань, 2011. – С. 125–127.
2. Садовников Е. С., Гуляихин В. Н., Андриющенко О. Е. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мыследеятельности в системе заботы о себе // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 154–159.

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я

Фідірко М. О., к.пед.н., доц.,
НУ «Одесская юридическая академия»,
Волошина А. О., магістр.
ПНПУ ім.К.Д.Ушинського,
annavoloshina1988p@gmail.com
fidirko@ukr.net

Вступ. Ще з часів великих лікарів античності Гіппократа й Галена йдуть суперечки про роль підвищення фізичної активності у збереженні здоров'я й довголіття. За останні сторіччя багато чого змінилося в способі життя людини й у фізичній активності особливо. Зараз мало хто ставить під сумнів існування в сучасної людини дефіциту рухової активності, «м'язового голоду». Суперечка може йти лише про те, чи необхідна тільки компенсація цього дефіциту, або більш значні фізичні навантаження виявляються ефективнішими для забезпечення довголіття.

Мета. Проаналізувати дослідження вчених, які вказують що оптимальний рівень рухової активності підвищує «якість» життя, адаптаційні можливості організму, працездатність та ін.

Виклад матеріалу дослідження. Природно, що значна увага вчених приділена вивченню важливої для практики проблемі підвищення життя і працездатності за допомогою факторів фізичної активності. Під впливом систематичних занять фізичною культурою у людей поряд з поліпшенням загального стану відбувається помітне відновлення моторних функцій, знижується тонус церебральних судин, збільшується кровопостачання мозку, при цьому підвищується фізична працездатність, збільшується швидкість розвитку вегетативних реакцій. Рухова активність, фізичні навантаження викликають ряд ефектів, що ведуть до тренування, до досконалості адаптаційнорегуляторних механізмів:

а) економізуючий ефект (зменшення кисневої вартості роботи, більше ощадлива діяльність серця й ін.);

б) антигіпоксичний ефект (поліпшення кровопостачання тканин, більший діапазон легеневої вентиляції, збільшення числа мітохондрій і ін.);

в) антистресовий ефект (підвищення стійкості гіпоталамо-гіпофізарної системи й ін.);

г) генорегуляторний ефект (активація синтезу багатьох білків, гіпертрофія клітки й ін.);

д) психоенерготизуючий ефект (ріст розумової працездатності, перевага позитивних емоцій і ін.).

Весь цей комплекс ефектів підвищує надійність, стійкість організму й сприяє збільшенню тривалості життя, попередженню прискороеного старіння, розвитку ряду патологічних процесів. При високій фізичній активності підсилюються енергетичні процеси й системи їхнього забезпечення. У цей період активуються механізми контррегуляції, що сприяє встановленню метаболізму й ряду функцій організму на більше ощадливого рівні – брадикардія, збільшення ударного обсягу серця, уповільнення ритму подиху, зниження основного обсягу, збільшення сполучення окислювання й фосфорилірування, зменшення енергетичної вартості м'язової роботи й ін. Все це може викликати ефект, що пролонгує. З віком можливість мобілізації всього комплексу ефектів скорочується.

Г. В. Фольборт (1962) показав, що при старінні послаблюється інтенсивність відбудовних процесів, що протікають у ході напруженої діяльності. Саме цим він пояснював ослаблення функцій у старості. По Г. В. Фольборту, природним стимулятором відбудовних процесів є процеси виснаження. У тому випадку, коли після кожного навантаження забезпечується досить повне відновлення, розвивається стан тренування, коли ж кожне наступне навантаження доводиться до досягнення відновлення, розвивається хронічне виснаження. При старінні вповільнюється темп відбудовних процесів, і це обґрунтовує необхідність пошуку оптимальних навантажень, гранично індивідуалізованих, відповідному не календарному, а

біологічному віку людини. За нашим даними, після дозованого навантаження відбудовний період у діяльності серцево-судинної системи й дихальної системи в старих людей може бути в 1,5–2,3 рази довше, ніж у молодих. От чому часто повторювані навантаження можуть викликати в них грубі порушення. Фізіологам і гігієністам добре відомо, що люди похилого віку можуть зберігати високу працездатність при незмінному ритмі роботи. У зв'язку зі зниженням лабільності всіх ланок регуляції саме ритмічний компонент стає особливо «стомлюючим» для літніх [1].

У цей час не викликає сумнівів одне: гіпокінезія – чинник передчасного старіння. Про це свідчать і дані Д. Ф. Чеботарева й ін. (1968), О. В. Коркушко й ін. (1979), які показали, що в умовах обмеження рухів у літніх людей розвиваються серйозні зміни, особливо при переході від гіподинамічного режиму до звичного. Причому варто мати на увазі, що в сучасному суспільстві гіподинамія в певній мері властива людям всіх вікових груп.

Гіподинамія – один з негативних наслідків цивілізації, що послаблює саме фізіологічний шлях оптимізації життєвих процесів. Експериментальні дані переконують, що поєднання високої рухової активності з оптимальною величиною інших факторів способу життя, і в першу чергу оптимальною дієтою, може бути ефективним засобом забезпечення плідного й довгого життя. Разом з тим існує явне протиріччя між очевидністю використання оптимальних фізичних навантажень із метою профілактики передчасного старіння й науковою розробкою проблеми. Дотепер ми маємо тільки непрямі дані про вплив високої рухової активності на тривалість життя. Тут більше декларацій, чим конкретних фактів. Боротьба з гіподинамією, що скорочує тривалість життя, уже виправдує широку пропаганду й впровадження активного рухового режиму. Пошук нових доказів, пропаганда активного рухового режиму, розробка більше обґрунтованих і індивідуалізованих режимів мають не тільки біологічне, а й соціальне значення. При спільності теоретичних положень різних авторів про

критерії вікових норм рухової активності дітей і підлітків приводяться різні показники, що характеризують ці норми. Найбільш поширені через свою доступність показники добових локомоцій (число кроків за 24 год.). Методика вимірювання числа локомоцій за допомогою крокоміра знайшла досить широке застосування в масових дослідженнях і дозволила розробити гігієнічні нормативи добових локомоцій для дітей і підлітків. Беручи до уваги той факт, що різноманітну рухову активність, яка не пов'язана з переміщенням тіла в просторі і виконується в положенні стоячи або сидячи, але супроводжується значними енергетичними витратами, не можна звести тільки до підрахунку кроків, автори пропонують враховувати показники енерговитрат протягом доби і тривалість рухового компоненту.

На нашу думку, індивідуальна норма рухової активності повинна ґрунтуватися на доцільності і корисності для здоров'я. Важливо не тільки знати скільки потрібно рухатися і здійснювати локомоцій протягом доби і тижня, а і з якою метою, якого рівня фізичного стану необхідно досягти, що вимагає визначення спрямованості фізичних вправ, параметрів фізичних навантажень.

Висновки. Нормативи фізичної підготовленості, виконання яких обумовлене оптимальним і економічним рівнем функціонування основних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової), а також обмінних процесів, відповідають високому рівню фізичного здоров'я. Для його досягнення необхідний індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності. Таким чином, індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, який можна виразити кількісно показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму.

Література

1. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко. – Донецьк : ДонНУ, 2005. – 290с.

СЛАЛОМ НА РОЛИКАХ ЯК ОДИН ІЗ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ

Ярушина Є. В., студ., Босько В. М., викл.

Сумський державний університет

bosv87@gmail.com

Вступ. Слалом (стайл слалом, артистич слалом, фігурний слалом) – вид ролерспорту, в якому спортсмен на роликових ковзанах під музику виконує послідовність різних техніко-артистичних елементів на рівній горизонтальній площадці, заставленій лініями спеціальних невеликих конусів («фішок», «склянок»). Зовні це схоже на танець на роликах, фігурне катання і розтяжку одночасно [1]. Мало, хто знає про цей вид спорту, і спочатку це здається досить легким заняттям, але під час тренувань студенти зустрічаються з такими проблемами, як погана розтяжка та координація рухів, слабка витривалість та погано розвинуті м'язи-стабілізатори. Тренування здійснюється на трьох паралельно виставлених доріжках по 20 конусів. Відстань між центрами конусів – 0,5; 0,8 і 1,2 метра, а між доріжками – 2 метри. Оптимальним руховим режимом для студентів є такий, при якому чоловіки приділяють заняттям 8–12 годин на тиждень, а жінки – 6–10 годин, тому наших студентів ми розмістили саме під ці умови тренувань.

Головною **метою дослідження** є встановлення впливу слалому на роликових ковзанах, як виду рухової активності студентів вищих навчальних закладів міста Суми, на їх самопочуття та тілобудову.

Для цього ми поставили декілька завдань: 1) визначити кількість годин, які виділяють на заняття спортом; 2) дізнатися стан самопочуття студентів до тренування та після тренування; 3) визначити, чи є зміни у стані їхнього тіла, а саме у кількості відсотку жирової тканини в організмі.

Виклад матеріалу дослідження. Для дослідження загальної картини цінності рухової активності студентів вищих навчальних закладів ми використали наукову роботу Литвина А. Т. [2]. У своїх доробках він показав, що норма рухової активності студентської молоді повинна включати:

1) побутову рухову активність (прогулянки, хода сходами, прибирання, робота на подвір'ї) щоденно 60–90 хвилин;

2) оздоровчу рухову активність (силові вправи, вправи на розтягування, аеробні вправи в залежності від специфіки виду спорту) три рази на тиждень по 30 хвилин;

3) рекреаційно-оздоровчий спорт (спортивні ігри, циклічні види спорту, одноборства, фітнес, аеробіка тощо) 6–10 годин на тиждень.

Для отримання результатів психоемоційного стану було проведено тестування за методикою САН до тренувань та після них. Кількість жирової тканини в організмі розраховували за допомогою калькулятора процента жиру, який враховує зріст, вагу, вік, стать, обхват шиї, талії, передпліччя, зап'ястя, стегон, гомілки. У дослідженні, яке проводилося протягом двох місяців (листопад, грудень) 2017/2018 навчального року, взяли участь 10 студентів I–IV курсів СумДУ та СНАУ, які займаються слаломом професійно та студенти, які вперше відкрили для себе цей вид спортивної діяльності.

Важливим при слаломі на роликівих ковзанах є розвиток координації та балансування всього тіла, адже не так вже й просто при ковзанні на роликах переносити свою вагу з однієї ноги на другу. Розвивається гармонійність управління своїм тілом, пластика й естетика рухів.

До переваг слалому для здоров'я відносять і мінімальне навантаження на суглоби. За даними Масачусетського Університету при катанні на роликах навантаження на них на 50% менше, ніж при бігу. Таким чином, користь людина отримує практично таку ж, а шкоди менше наполовину. Це особливо актуально для тих студентів, хто має надлишкову вагу. Регулярні тренування на роликівих ковзанах

допомагають зменшити біль в суглобах, збільшити рухливість і навіть уповільнити розвиток захворювань.

Рекомендована тривалість навантажень, еквівалентних катання на роликах, становить 30 хвилин в день. Тому має сенс продовжити тренування хоча б до 40–45 хвилин. Що стосується інтенсивності, то вона така ж, як і для тренування серця, – помірна. За приблизними підрахунками за півгодини в такому темпі можна спалити 285 кілокалорій. За даними, що ми отримали у листопаді і грудні можна збудувати таблицю, в якій побачимо середню кількість жиру, який студенти «спалили» завдяки заняттям (табл. 1).

Таблиця 1 – Середній відсоток «спаленого» жиру за два місяці у студентів, що брали участь у дослідженні

Стать	Ч	Ж
Середній відсоток «спаленого» жиру, %	2,34–3,03	4,13–4.76

Дуже важливо відзначити позитивний вплив слалому на функціонування нервової системи. Доведено, що навантаження такого характеру дозволяють зменшити стрес, прояви депресії й безсоння. За даними різних досліджень, через 4–24 тижні пацієнти з порушеннями сну засипали набагато швидше, спали довше і в цілому оцінювали якість сну краще, ніж до початку тренувань. Найбільш ймовірний механізм цих змін пов'язаний зі зміною вироблення кортизолу (гормону стресу), і підвищенням вироблення ендорфіну (гормону щастя). Не секрет, що у деяких людей навіть виникає «залежність», оскільки поліпшення настрою і загального самопочуття можуть бути настільки вираженими. Саме тому ми використали тест САН для підтвердження цих даних. Результати цього тестування були вражаючими, адже показники психоемоційного стану студентів різко зростали після тренувань. Сам тест може продемонструвати три показники: самопочуття, активність та настрій. Тому

результати виведемо у таблиці (табл.2). Як бачимо, у студентів покращується настрій та загальна самооцінка. Це сприяє кращому засвоєнню інформації, покращує стан здоров'я та дає прилив сил для здійснення інших справ. Особливо відчутна різниця у значеннях під час сесії, коли студенти отримують стрес та швидко втомлюються.

Таблиця 2 – Різниця психоемоційного стану студентів між початковим опитуванням (перед тренуванням) та вторинним (після тренування)

Назва шкали тестування	Результат (%)
Шкала самопочуття	від + 9 до + 25
Шкала активності	від + 6 до + 13
Шкала настрою	від + 14 до + 34

Висновки. Слалом на роликівих ковзанах є відмінним способом відволіктися від роботи і багатьох проблем, «скинути» зайву вагу і «підтягнути» м'язи, знайти одноступінь та займатися улюбленою справою, покращити координацію та гнучкість, покращити тонус м'язів та просто гарно провести час. Цей вид спорту є новим, але в той же час кожного року проводяться змагання на держаному, європейському та світовому рівні, й Україна також не обходить їх стороною.

Література

1. International Freestyle Skaters Association. [Електронний ресурс]. – режим доступу URL : <http://www.ifsasports.org/>.

2. Литвин А. Т. Двигательная активность и критерии эффективности системы физического воспитания. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2004. – № 20. С. 53–64.

СЕКЦІЯ 6

**СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА
ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ЗАСАДИ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**SOCIAL, ECONOMIC AND
REGULATORY FRAMEWORK AND SOFTWARE BASE
IN TRAINING PROFESSIONALS
OF PHYSICAL EDUCATION**

СЕКЦІЯ 7

**ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

**REHABILITATION AND RECREATION OF
DIFFERENT POPULATION GROUPS**

PROFIL LIPIDOWY STUDENTEK UCZESTNICZĄCYCH W DWUMIESIĘCZNEJ ZORGANIZOWANEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dr. Krzysztof Krawczyk., dr. Tomasz Bielecki
Centrum Kultury Fizycznej UMCS
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Polska
kkrawczyk@op.pl

Cel badań. Celem głównym badań była ocena wpływu systematycznej, zorganizowanej aktywności fizycznej, na wybrane wskaźniki fizjologiczne charakteryzujące zdrowie, w tym na profil lipidowy studentek.

Pytania badawcze

Jakie zmiany profilu lipidowego wystąpiły po dwumiesięcznych ćwiczeniach fizycznych u badanych studentek.

Zastosowane metody badawcze

Oznaczanie wskaźników profilu lipidowego: cholesterol ogólny (TC), cholesterol HDL (HDL), triacyloglicerydy (TG) z zastosowaniem metody kolorymetrycznej. Stężenie cholesterolu LDL (LDL-chol) obliczono ze wzoru Friedewalda. Wartości referencyjne frakcji lipidowych określano zgodnie z The Third Report of National Cholesterol Educational Program (NCEP, 2003). Krew do oznaczeń profilu lipidowego, pobierano w godzinach rannych, na czczo z żyły odłokciowej, do plastikowych pojemników zawierających heparynę. Celem uzyskania osocza krew odwirowywano w wirówce (przez 15min, 4000 obrotów/min, w temperaturze +4°C). Uzyskane osocze przechowywano w zamrażarce, w temperaturze -70°C, do czasu analizy.

Metody opracowania statystycznego

Otrzymane wyniki opracowano statystycznie, obliczając średnie arytmetyczne (\bar{x}), standardowe odchylenia (SD), wartości odsetkowe (%) oraz wartości minimalne (min) i maksymalne (max). Istotność różnic pomiędzy wartościami średnimi w pomiarach I (wstępnym) i II (kontrolnym) oceniono przy zastosowaniu testu t-Studenta dla grup zależnych, przyjmując poziom $p \leq 0,05$ za istotny. Ocena zgodności rozkładu wartości z rozkładem normalnym dokonano testem K-S (Kołmogorowa-Smirnowa). Istotność różnic międzygrupowych dokonano przy zastosowaniu jednoczynnikowej analizy wariancji ANOVA oraz testów post-hoc, z zastosowaniem testu: Hochberga i Gamesa-Howella, przyjmując poziomy wartości $p \leq 0,05$ jako znamienne. Wszystkie obliczenia wykonano przy wykorzystaniu programu SPSS v. 19. [Lewicki i wsp., 1998; Stupnicki, 2000].

Profil lipidowy badanych

Wzrost aktywności fizycznej tlenowej, jest zalecany dla uzyskania zmiany niekorzystnych zaburzeń lipidowych, przede wszystkim u pacjentów z wysokim ryzykiem sercowo-naczyniowym. Istnieją jednoznaczne dowody, że aktywność fizyczna wywiera korzystny wpływ na wiele schorzeń przewlekłych, a zwłaszcza na choroby związane z nieprawidłowym profilem lipidowym [Lippi i wsp., 2006; McGill i wsp., 2001]. Duży wpływ na poziom profilu lipidowego ma wiek, płeć oraz styl życia. U otyłych kobiet nie wykazano istotnego statystycznie wyższego poziomu cholesterolu w surowicy krwi, które stwierdzono u otyłych mężczyzn. Natomiast u kobiet w wieku od 45 do 55 lat, zaobserwowano znacznie wyższy poziom cholesterolu i trójglicerydów, niż u młodszych kobiet w wieku 35-45 lat [Targoński i wsp., 2007]. Stwierdzono również, że otyłe

dzieci i młodzież mają gorszy profil lipidowy, niż ich szczuplejsi rówieśnicy [Teixeira i wsp. 2001]. W grupie studentek realizujących trening o zmiennej intensywności wysiłku, w badaniach własnych zaobserwowano redukcję wartości stężenia cholesterolu frakcji LDL, na poziomie 3,38%. Rozpatrując zaś stopień zróżnicowania wartości stężenia triacylogliceroli, w tożsamych grupach studentek po zakończeniu eksperymentu stwierdzono, że tylko w grupie kontrolnej wystąpiło istotne statystycznie zmniejszenie wartości w stosunku do poziomu wyjściowego, w zakresie -15,05%. W analizie ponad 10 prac oceniających wpływ treningu interwałowego na profil lipidowy, tylko HDL-chol zwiększył się po 8 tygodniach treningu [Tjønnå i wsp., 2009]. Należy podkreślić, że u osób z prawidłowymi wartościami profilu lipidowego, tak jak w przypadku badanych kobiet, możliwość poprawy wskaźników lipidowych jest ograniczona. Istotne zmniejszenie masy ciała lub zmiany składu ciała, mogą mieć dodatkowy wpływ na poprawę profilu lipidowego. W badaniach własnych, udział w ZAF okazał się efektywny, jedynie w zmniejszeniu stężenia triglicerydów we wszystkich grupach oraz redukcji stężenia cholesterolu frakcji LDL-chol w grupie trenującej intensywnie. Poddając ocenie wskaźniki aterogenne zauważono, że wartość TC/TG wzrosła istotnie statystycznie tylko w grupie trenującej intensywnie.

Wnioski

1. Zastosowany trening fizyczny, okazał się neutralny w zakresie zmian profilu lipidowego.

2. Efekty fizjologiczne i prozdrowotne, uzyskane w wyniku ośmiotygodniowej zorganizowanej aktywności fizycznej z zastosowaniem ćwiczeń na cykloergometrze stacjonarnym, stanowią podstawę do uznania tej formy ćwiczeń fizycznych za

skuteczny środek oddziaływania na wskaźniki antropometryczne oraz kształtowanie wydolności aerobowej i anaerobowej.

Piśmiennictwo

1. The Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP). Expert Panel on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Cholesterol In Adults (Adult Treatment Panel III), NIH Publication No. 02-5215. *Medycyna Praktyczna* 2003;3:87-116.

2. Stupnicki R. *Biometria*-krótki zarys. Wyd. MARGOS. Warszawa, 2000.

3. Lippi G, Schena F, Salvagno GL i wsp. Comparison of the lipid profile and lipoprotein (a) between sedentary and highly trained subjects. *Clin Chem Lab Med* 2006;44:322-6.

4. Tjonna AE, Stolen TO, Bye A, Volden M, Slordahl Stig A, Odegard R, Skogvoll E, Wisloff U. Aerobic interval training reduces cardiovascular risk factors more than a multitreatment approach in overweight adolescents. *Clinical Science* 2009;116:317-326.

5. Targoński R, Buciuński A, Romaszko J i wsp. Analiza wybranych czynników ryzyka choroby naczyń wieńcowych w zdrowej populacji w wieku 35-55 lat. *Kardiologia Polska* 2007;65:1216-22.

6. Teixeira PJ, Sardinha LB, Going SB i wsp. Total and regional fat and serum cardiovascular disease risk factors in lean and obese children and adolescents. *Obes Res* 2001;9:432-42.

HEALTH STATUS ANALYSIS OF UKRAINIAN ADOLESCENTS OF 14–17 YEARS

Savchuk O. V., a senior teacher
Sumy State University
savchukov2017@gmail.com

Introduction. One of the most acute social problems in Ukraine is the health of children, especially adolescents. It has been scientifically proven that 75% of adult illnesses are caused by unhealthy living conditions in childhood. The foregoing is especially relevant in connection with the increase in the number of children with impaired health in recent years [2].

The aim of the reaserch – to analyze the health of Ukrainian schoolchildren 14-17 years old.

Presentation of the research material. The study of the health status of 569 14-17 year old pupils in Sumy revealed 39,19% of children who were assigned to the 1st group of health, 52,37% – to the 2nd health group, 8,26 % – to the 3rd group of health and 0,18%– to the 4th health group.

The analysis of the distribution of children by classes of diseases according to medical records shows that the proportion of children with orthopedic diseases, eye diseases and diseases of the nervous system is prevalent among children aged 14–17 years (chart 1). During the study of the harmony of physical development, we found 67,50% of adolescents with harmonious physical development, 8,80% of children with disharmonious physical development with a deficit of body weight, 23,70% of schoolchildren – with disharmonious physical development with excess body mass.

An accessible and informative rapid method for assessing the state of somatic health of children is the calculation of the index of functional changes (IFC), which makes it possible to determine the level of adaptive capacity of the body [1]. Using the IFC formula it was found that 12,29% of adolescents aged 14–17 had satisfactory adaptation, 63,31% of adaptive tension-dependent children, 21,05%

of poor adaptation students, and 3,35% of students with disruption of adaptation.

Chart 1 – Distribution of children aged 14–17 by classes of diseases (%)

Classes of diseases	%
Orthopedic Diseases	19,86
Diseases of the eye	18,10
Diseases of the nervous system	17,57
Diseases of the gastrointestinal tract	8,08
Diseases of the cardiovascular system	6,33
Diseases of the respiratory tract	3,69
Endocrinological diseases	2,81
Nephrological diseases	1,23
Dermatological diseases	1,23
Urological diseases	0,88
Infectious diseases	0,53
Dental diseases	0,18
Oncological diseases	0,18

Conclusions. The analysis of the health status of children aged 14–17 years shows the low adaptive capacity of Ukrainian adolescents, which, under adverse environmental conditions, increases the risk of developing diseases among children of this age category.

Literature

1. Квашніна Л. В. Оцінка адаптаційних і функціонально-резервних можливостей організму дітей шкільного віку / Л. В. Квашніна, Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, Ю. А. Маковкіна: Методичні рекомендації. – Київ, 2010. – 15 с.
2. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2017. – 516 с.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ТРАВМ ХРЕБТА

Апазіді Е. В., Макаренко Р. І., Трегубов В. В.
Харківський національний медичний університет
Rika.app@icloud.com

Вступ. Пошкодження хребетного стовпа, що виникли в результаті ударів, струсів, здавлення і інших механічних пошкоджень складають певні утруднення в реабілітації як для лікаря, так і для пацієнта. Розлад рухових функцій і чутливості є головними симптомами, що виникають внаслідок блокади кровопостачання і іннервації м'язових волокон при травмах, що призводять до порушення обміну речовин в них. Реабілітаційне лікування після неускладненого пошкодження спинного мозку включає обов'язкову фізіотерапію.

Мета. Завдяки фізичним методам лікування ми можемо поліпшити кровообіг, прискорити регенерацію нервових волокон, нормалізувати м'язовий тонус, зменшити біль і активізувати захисні сили організму.

Виклад матеріалу дослідження. Послідовність вправ і рекомендовані навантаження може підібрати професійно тільки кваліфікований лікар. Заняття ЛФК можна рекомендувати практично відразу після проведення комплексу термінових життєзберігаючих заходів.

Мова в цьому випадку йде лише про вправи, які будуть адекватні згідно зі станом хворого. До них в першу чергу відносяться вправи загальної профілактичної спрямованості (пасивні рухи в суглобах кінцівок, дихальна гімнастика), орієнтовані на попередження утворення пролежнів, застійних явищ в легенях і контракту.

Загально-зміцнювальна гімнастика активізує діяльність серцево-судинної і дихальної систем, покращує обмінно-ендокринні та вегетативні функції організму. Згодом під керівництвом лікаря загально-зміцнюючі вправи замінюються спеціальними. Хворі з травмами шийного відділу хребта і спинного мозку нерідко зазнають труднощів з диханням. В

цьому випадку показана дихальна гімнастика. Після застосування дихальних лікувальних комплексів поліпшується легенева вентиляція, зменшуються застійні явища в легенях, бронхи звільняються від скупчень секрету. Лікувальний масаж неоцінений і дієвий засіб реабілітації спінальних хворих. Додатковим лікувальним засобом, що добре зарекомендував себе в реабілітації хворих з травмами хребта, є міостимуляція. Доведено, що низькочастотна вібрація від 30-50 до 150-170 Гц має широкий терапевтичний діапазон: механічне збудження нервових рецепторів певних ділянок тіла викликає відповідні рефлекторні відповіді, нервові імпульси - біоструми. Відновлення після травми хребта - комплекс заходів, які призначає спеціаліст. Лікар, перш за все, визначає ступінь пошкодження певних зон хребтового стовпа. При незначному пошкодженні можливе повне відновлення. У разі ж аномальних розривів спинного мозку, можлива часткова або повна втрата рухових функцій, а також чутливості. Нерідко відзначаються і порушення нормального функціонування тазових органів. Лише досвідчений фахівець допоможе коректно організувати відновлення після травми хребта.

Висновки. Без проведення грамотної реабілітації, процес відновлення затягується на довгі місяці. Основна мета реабілітації - поліпшення самопочуття пацієнта і здатності самостійно пересуватися, займатися звичайними справами. Відновлення після травми хребта допомагає швидше адаптуватися до обмежених можливостей. Не рекомендується нехтувати курсом реабілітації навіть в разі незначних неврологічних порушень після травми хребта.

Література

1. Мухин В. М. Физическая реабилитация / В.М. Мухин – К. : Олимпийская литература, 2000 г. – 350 с.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина [Текст] : учебник – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 568 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ СТУДЕНТІВ І КУРСУ СУМДУ

Берест О. О., викл., Костюкова Ю. С., студ.

Сумський державний університет

ol.berest@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Спосіб життя сучасної молоді приводить до погіршення здоров'я та зниження загальної фізичної активності. Відзначається низький рівень фізичної підготовленості, збільшення маси тіла і зниження працездатності. Це призводить до пошуку нових форм оздоровлення, що передбачає проведення занять із включенням великого кола заходів, покликаних збільшити загальний обсяг фізичного навантаження і зацікавленість молоді у фізичному вдосконаленні [1]. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, у якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації.

Мета: розглянути вплив занять з фітнес-аеробіки на фізичні показники студентів І курсу Сумського державного університету за вибраною спеціалізацією «фітнес».

Виклад матеріалу дослідження. Фітнес – аеробіка один із засобів оздоровчої фізичної культури, метою якого є оздоровчий вплив на організм людини. Саме заняття фітнес-аеробікою спрямовані на підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей та покращенню психічного здоров'я молоді, профілактику «захворювань цивілізації», вікових захворювань [2]. На відміну від інших напрямків, в фітнес-аеробіки використовуються різні форми занять. Цілеспрямовано здійснюється підбір найбільш ефективних засобів і методів впливу на ті системи організму, від яких у першу чергу залежить здоров'я людини. Основна фізіологічна спрямованість фітнес-аеробіки – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи [1]. Також вплив занять фітнес-аеробікою позначається на всіх відділах нервової системи: центральній, периферійній,

вегетативної. Протягом 2017-2018 навчального року були проведені спостереження за студентами за допомогою таких тестів: проба Руфье-Діксона – показник працездатності та відновлення; згинання – розгінання рук в упорі лежачи – показник сили; нахили тулуба вперед – гнучкості. Вправи виконувались за спеціальною методикою. За цей період у студентів відбулися такі зміни: працездатність зросла на 15 %, сила на 17 %, гнучкість на 10 %; значно покращилася координація рухів, тобто здійснюються накопичення навичок рухової діяльності, що слугує якісною зміною вмінь студентів.

Систематичні заняття фізичними вправами за умови раціонального тренування позитивно впливають на всі системи життєзабезпечення людини, стан її фізичного і психічного здоров'я.

Висновки. Не зважаючи на те, що студенти I курсу Сумського державного університету за Болонською системою займаються фізичним вихованням один раз на тиждень (2 год.) ми спостерігаємо незначний зріст фізичних показників тих, хто займається фітнес-аеробікою. Спостерігається більш стійкий інтерес до обов'язкових занять з фізичного виховання, студенти вважають що отримують під час занять фітнес-аеробікою корисні вміння, навички та знання. Впровадження засобів фітнес-аеробіки у навчально-тренувальний процес допоможе розв'язати проблему стану здоров'я та розвитку фізичних можливостей організму тих хто займається.

Література

1. Бейгул І. Вплив занять фітнес-аеробіки на фізичний стан студенток технічних ВУЗів / І. Бейгул, О. Шишкіна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. – Вип. 18. – С. 21–25.

2. Вихляев Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2015. – Вип. 56. – С.83–87.

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Братчук К., студ., Поліщук Т. В., ст. викл.
Харківський національний медичний університет
kirilloid22@gmail.com

Вступ. Сукупність вікових змін, які характеризуються погіршенням функціонування систем, органів, призводить до зниження працездатності та фізичних показників людини. Слід зазначити, що похилий вік не пов'язаний із стандартизованим, а є індивідуальним для кожного. Формування нових рухових прийомів у людей цієї вікової категорії проходить сповільнено, також руйнуються навички, які були здобуті раніше. Цілеспрямоване використання фізичних вправ у похилому віці сповільнює біологічне старіння та дає змогу продовжити розвиток рухових здібностей. Систематичні заняття спортом можна відновляти у будь-якому віці, враховуючи стан здоров'я та поради лікаря. Науковці довели, що таким чином організм швидко відновлює свій функціональний рівень та сповільнює процес старіння.

Мета. Проаналізувати та розробити програму фізичних навантажень для людей похилого віку, враховуючи стан здоров'я.

Виклад матеріалу дослідження. Частіше за все фізичне виховання людей похилого віку проводиться в колективах у палацах спорту, базах відпочинку або лікувальних диспансерах. У такому віці розрізняють три групи здоров'я: перша – майже здорові люди, з задовільною фізичною формою; друга – люди з початковими формами захворювань, що супроводжують старіння та з незадовільною фізичною підготовкою; третя – люди з відхиленнями у здоров'ї та з поганою фізичною підготовкою. Заняття повинні проводитися 2–3 на тиждень, бажано на свіжому повітрі (цьому повинен передувати комплекс загартовування). Вправи необхідно

виконувати безперервно протягом багатьох років, поділяючи на декілька етапів. Перший – це початковий, який повинен тривати 3–6 місяців, а тривалість кожного окремого заняття 35–40 хвилин. Мета цього періоду полягає в забезпеченні підвищення функціональних здібностей вегетативних систем та рухового апарату, покращення самопочуття, відновлення втрачених рухових навичок, які потрібні для майбутніх занять. Далі йде наступний етап постійних тренувань тривалість яких сягає 90–120 хвилин. Найбільшу увагу при конкретизації навантажень приділяють принципу індивідуалізації. Спостерігають реакцію організму кожної людини на фізичні навантаження, після чого формують власну програму з урахуванням отриманих результатів. Для покращення стану організму в цілому (локальна дія) використовуються такі види фізичних навантажень: комплексне тренування рук і ніг з резиновим амортизатором або гантелями лежачи; вправи на розтягування та розслаблення м'язів; вправи, що допомагають утримувати поставу. Потрібно зважити на те, що розтягувати м'язи потрібно дуже обережно, бо вони в такому віці не є міцними. Також потрібно приділяти увагу самостійній активності людей похилого віку. Наприклад:

1) Спортивна ходьба – найчастіше використовується на перших етапах занять. Швидкість варіюється від 4–6 км\год до 6–7 км\год. Тривалість прогулянок у третій медичній групі сягає 30–60 хвилин, в другій займає 60–80 хвилин, а в першій – до 100 хвилин.

2) Лижні прогулянки – лімітовані такими самими нормами що й спортивна ходьба (в залежності від навичок людини та її фізичного стану)

3) Денна ходьба – по можливості повинна проходити в однаковий час, та займати в середньому 5 кілометрів. При наявності втоми потрібно трохи знизити рівень навантаження, щоб запобігти погіршенню самопочуття.

4) Туристичні походи – повинні сягати не більше 25 кілометрів, а середня швидкість – близько 5 км\год.

Під час навантаження динаміка має приймати вид хвилеподібної кривої, з тенденцією поступового нарощення. Найбільше навантаження повинне припадати на другу половину заняття, коли організм більш придатний для сприйняття фізичних навантажень. Необхідною складовою всіх вправ є контроль за станом людини протягом усього періоду фізичної активності. Найбільш поширеним методом є визначення ЧСС (частоти серцевих скорочень) за показниками пульсу на початку та в кінці заняття. Також, вчені довели, що люди похилого віку, які займаються фізичними навантаженнями за біологічним віком відповідають власному паспортному. Це підтвердили дослідження букального епітелію представників з двох контрольних груп: які займаються, і які ведуть звичайний спосіб життя. У другій групі людей властивості електрокінетичних ядер змінилися, це впливає на органічний синтез речовин у людей. В перерахунку у біологічний вік це дало різницю в 4,8 років у порівнянні з паспортним. Для гарантії позитивних змін у організмі встановлені спеціальні обмеження щодо занять спортом: займатися можна лише після письмової згоди лікаря; медичні обстеження проводяться кожні 3 місяця для виявлення будь-яких відхилень та запобігання їм. Успішність виконаної програми контролюється завдяки спеціально розробленим вправам, їх виконують кожні 3–4 роки. На підставі цього формують динаміку змін в організмі та роблять висновки відносно корисності виконаної програми.

Висновки. Отже, підвищення фізичної активності у людей похилого віку призводить до покращення самопочуття, відновлення рухової активності, збереження біологічного віку, покращення м'язового тонусу та сповільнення процесу старіння. Всі ці покращення досягаються завдяки систематичності та правильності виконання фізичних вправ. Завдяки руховій активності у людей похилого віку є вірогідність зниження кількості проблем, пов'язаних із серцево-судинною системою та опорно-руховим апаратом.

КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ СОСТАВЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ

Горовой В. А. к.пед.н., доц., Блоцкий С. М. к.пед.н., доц.
*УО Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина
slava.gorovoi1980@mail.r*

Вступление. Анализ исследований в области физической культуры, спорта и туризма свидетельствуют о том, что малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на здоровье студентов, развитии их физических качеств и работоспособности.

Чтобы студенческая молодежь успешно адаптировалась к условиям обучения в вузе, сохранила и укрепила здоровье за время учебы, необходимо соблюдать основы здорового образа жизни и оптимизировать двигательную активность (ДА). Как показывает практика, двухразовых занятий в неделю по 90 минут по предмету «Физическая культура» недостаточно для поддержания оптимального психофизического состояния студентов. Анализ научной литературы дает основание утверждать, что для поддержания оптимального уровня психофизического состояния, необходимо расширять ДА студентов за счет рационального использования свободного от учебы времени.

Известно, что большую часть свободного времени студенты используют все же на различные игры и развлечения, в связи с этим особенно актуальным становится вопрос об оптимизации их активного отдыха, как фактора компенсации недостатка ДА.

Из всех видов ДА наиболее доступной и эффективной для студентов является физическая рекреация (ФР), которая включает различные формы, удовлетворяющие потребность в активном отдыхе (физические упражнения, игры, развлечения, элементы физического труда, спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия, туризм и др.). Она составляет

содержательную основу физкультурно-рекреационной деятельности (ФРД), которая направлена на повышение работоспособности, организацию активного и полезного досуга.

Исходя из этого под ФР студентов нами понимается ДА с использованием средств физической культуры, спорта и туризма, направленная на организацию активного отдыха и полезного досуга, повышение работоспособности с учетом особенностей режима учебного процесса.

На основании современных теоретико-методологических исследований в области физической культуры, сущностных характеристик системного и личностного подходов, закономерностей оздоровительно-рекреационной деятельности, нами были выделены [1] основные структурно-функциональные компоненты, являющиеся неотъемлемой частью модели организации ФР студентов: мотивационно-целевой, познавательного-проектировочный, деятельностный, результативно-оценочный.

Цель данной работы – определить показатели сформированности отношения студентов (ПСОС) к компонентам ФР в процессе проведенного эксперимента, направленного на обоснование эффективности разработанных ранее модели и методики организации ФР.

Изложение материала исследования. Для определения ПСОС к компонентам ФР необходимо было использовать специальную критериальную базу. Критерии служат планом характеристик ПСОС к компонентам ФР. Термин «критерий» означает признак, на основании которого производится оценка, определение или классификация чего-либо.

Поскольку компоненты ФР студентов имеют разные уровни, то поэтому на основе анализа особенностей организации ФР и участия в ней студентов, нами были выделены критерии и показатели составляющие содержание компонентов ФР студентов (таблица), а также уровни сформированности отношения студентов к компонентам ФР – высокий, средний и низкий.

Таблица 1 – Критерии и показатели, составляющие содержание компонентов ФР студентов

Компо- ненты	Показатели, составляющие содержание компонентов	Критерии
Мотива- ционно- целевой	<ul style="list-style-type: none"> • нацеленность на ФР, стремление к ее осуществлению; • интерес к данной деятельности; • желание получить знания и умения для организации данной деятельности; • наличие таких целей как укрепление и поддержание здоровья. 	Мотивационно-ценностное отношение студентов к ФР
Познавательно-проектировочный	<ul style="list-style-type: none"> • знания в области теории ФР, теории и методики физической культуры и спорта, влияния активного отдыха на состояние функциональных систем организма; • знания о дозировании нагрузки на основе учета возрастных и половых особенностей развития, состояния здоровья и уровня физической подготовленности; • знания и умения в области оперативного и текущего планирования; • знание методических и физиологических основ построения занятий физическими упражнениями; • умение составить общую программу своей физкультурной деятельности с учетом целей, умение планировать каждое физкультурно-оздоровительное занятие; • умение использовать во время отдыха средства ФР. 	Данные уровня знаний и умений в организации ФР

Компоненты	Показатели, составляющие содержание компонентов	Критерии
Деятельностный	<ul style="list-style-type: none"> • активность в использовании средств физической культуры (выполнение утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз, занятия в группах спортивной специализации, мероприятия в режиме выходного дня с использованием ДА, культурно-развлекательные мероприятия, участие в круглогодичной спартакиаде вуза, турпоходы и др.) • владение рациональной техникой выполнения используемых упражнений. 	Вовлеченность студентов в занятия ФР
Результативно-оценочный	<ul style="list-style-type: none"> • знание результатов занятий ФР; • контролирование своего физического состояния; • определение величины физической нагрузки и ее влияние на организм; • оценка своей физкультурно-рекреационной деятельности. 	Умение оценивать результаты собственных занятий ФР

Выводы. Предложенные критерии и показатели позволят изучить мотивы и цели студентов в ФРД, определить уровень их теоретической подготовки и степени владения способами и средствами деятельности в области ФР; выявить творческие способности студентов; изучить их ДА в процессе жизнедеятельности и знания о результатах ФРД.

Литература

1. Горовой, В.А. Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации : монография / В.А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2015.– 179 с.

ЗНАЧЕННЯ ІНДОРХОКЕЮ У СТУДЕНТСЬКОМУ ЖИТТІ

Петренко О. П., асистент, Ніконова О. В., студ.

Сумський державний університет

akrobatka7@ukr.net, assiya.2701@gmail.com

Вступ. Індорхокей є популярним як вид спорту і як вид активного відпочинку в Україні і у Західній Європі, де йому надають важливу роль у світовому спорті. Індорхокей не дуже відрізняється від оригінального хокею на траві, головна різниця, власне, це те, що гра проходить у приміщенні. Похідними саме від хокею на траві є хокей з шайбою (на льоду), ролерхокей, підводний хокей та інші. Загалом індорхокей є командною грою, суть якої забити ключкою м'яч у ворота супротивника, і при цьому існують як чоловічі, так і жіночі команди з індорхокею

Мета. Визначення місця індорхокею у спортивному вихованні молодого покоління, популяризація індорхокею, як виду спорту, серед студентів закладів вищої освіти (ЗВО).

Виклад матеріалу дослідження: Індорхокей — це різновид хокею, змагання якого проводяться у спеціальному спортивному залі маленьким твердим м'ячем. Специфіка індорхокею визначається саме способами користування ключкою. Ця специфіка припускає наявність у хокеїста спеціальної фізичної підготовки, у розвиток якої потрібно вкладати на перших етапах навчання.

Гра складається з двох таймів по 20 хвилин кожен та перерви 5 хвилин, при відсутності іншої домовленості, на полі шириною 36-44 м і довжиною 18-22 м. Щоб отримати перемогу необхідно вільно володіти м'ячем і різноманітними індивідуальними тактиками, щоб, застосовуючи такі техніки, як «дриблінг» і «фінти», досягти бажаного. До того ж у цій грі воротар єдиний хто може доторкатися до м'яча ногою чи рукою (у спеціальному спорядженні), для інших гравців це суворо заборонено. Індорхокей це захоплююча гра, яка включає в себе пропаганду здорового способу життя,

підкріплює командний дух, а також, як і будь-яке заняття спортом, допомагає тримати себе у формі [1].

В ході нашого дослідження було проведено опитування серед студентів СумДУ (200 чол.): було поставлено два запитання, а саме «Чи знаєте ви про такий вид спорту як індорхокей?» і, на жаль, більша частина, тобто 53%, навіть не знали про існування такого виду спорту, хоча 47% про нього чули. Друге питання було поставлене так «Чи хотіли б ви займатися індорхокеєм у нашому ЗВО?» відповіді хоч і не показали високий позитивний відсоток, але вразили, адже 17% студентів (приблизно 30 чол.) хотіли б займатися індорхокеєм у стінах СумДУ. Не дивлячись на те, що 83% проти, ми знаємо, що в індорхокеї дозволено створювати команду до 12 чол., отже є достатня кількість бажаючих для створення студентської команди з індорхокею. Це важливо, адже за допомогою подібних ігор можна виховати в собі силу волі, навчитися відчувати себе, розвинути наполегливість і лідерські якості.

Висновок. Індорхокей являється досить таки стародавнім видом спорту, але при цьому він є популярним і на сьогоднішній день. Ця гра розвиває дуже багато корисних рис характеру таких як психологічна стійкість, розвиток уваги, пам'яті, мислення; у людини, яка займається індорхокеєм, міцна стресостійкість, вона стає вимогливою до себе, самокритичною. Також розвивається така корисна здібність як мобілізація всіх своїх сил, зосередження перед грою і налаштування на перемогу. Тому, індорхокей є таким важливим видом спорту саме для молодого покоління, адже висока фізична підготовка і загалом здоровий спосіб життя є важливим показником здоров'я нації.

Література

1. Правила гри індорхокей [Електронний ресурс] – режим доступу до ресурсу : http://ukrainehockey.org/index.php?option=com_content&view=article&id=18&Itemid=125.

ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ СТВОРЕННЯ ЗАКОНОДОВСТВА ПРО ДОПІНГ І ПРИКЛАДИ ЙОГО ВЖИВАННЯ

Пономарьова А. В., студ., Корж С. О., ст. викл.

Сумського державного університету

ronotarovaanna51@gmail.com

Вступ. Сучасний спорт представляє собою складну і специфічну соціально-економічну систему, різноманітні суспільні відносини, що зумовлює потребу в їх чіткій регламентації як на національному, так і на міжнародному рівнях. Оскільки міжнародна спортивна діяльність опосередковується як відносинами приватноправового характеру, так і відносинами публічно-правового характеру, то і джерелами міжнародного спортивного права варто визнати будь-які зовнішні форми вираження права, що містять норми як приватного, так і публічного права, призначені для регулювання міжнародної спортивної діяльності. В сучасному спорті жорстокі умови змушують атлетів працювати майже на межі фізіологічних можливостей їхнього організму. Важливою умовою успішної спортивної діяльності спортсменів на сучасному етапі має бути майже постійний дуже високий рівень їх підготовленості та рекордних результатів. Офіційною ідеологією міжнародного спортивного руху є чесна, без допінгова боротьба, але практично не існує олімпійських видів спорту, у яких не були б зареєстровані випадки, що пов'язані у вживанні заборонених препаратів [1, 2].

Мета: актуалізація зарубіжного й українського законодавства, що регулюють питання використання допінгу у спорті, а також приклади вживання допінгу.

Виклад матеріалу дослідження. Відповідно до визначення Міжнародного олімпійського комітету поняття «допінг» означає прийом за призначенням чи використання здоровими особами сторонніх для організму речовин незалежно від способу їх введення чи фізіологічних речовин в аномальній кількості й аномальними методами виключно з метою штучного та

несправедливого покращення досягнень у змаганнях. У 1965 р. це визначення було затверджено на I Європейському колоквиумі. Доктринальне визначення поняття допінгу можна звести до такого: допінги – це речовини, які тимчасово посилюють фізичну й психічну діяльність організму; інакше кажучи, це стимулятори. Визначення є загальним, проте відображає суть дії допінгів. Поняття «допінг» еволюціонувалося та отримало конвенційне закріплення лише в другій половині ХХ ст. Занепокоєння вживанням допінгу викликала низка нещасних випадків зі спортсменами. Першим спортсменом, який загинув від допінгу, став велосипедист Д. Лінтон у 1886 р. У 1904 р. втратив свідомість і ледве вижив марафонець Т. Хікс, а у 1960 р. на Олімпіаді в Римі загинув датський велосипедист К. Йенсен, який помер під час проходження змагальної дистанції. Першою спортивною організацією, яка визнала вживання допінгу незаконним, у 1928 р. стала Міжнародна аматорська легкоатлетична організація, відповідно першою державою, яка заборонила вживання допінгових речовин у 1963 р., стала Франція, після чого таким шляхом пішли й інші країни світу. У 1966 р. Міжнародний союз велосипедистів і Міжнародна федерація футбольних асоціацій започаткували проведення тестів на допінг, які в подальшому були введені також іншими організаціями. Найважливішу роль у боротьбі з допінгом відіграє Міжнародний олімпійський комітет (далі – МОК). Ведення МОК боротьби з допінгом у спорті віднесено Олімпійською хартією до повноважень цієї організації. У 1968 р. МОК уперше в історії провів допінгконтроль на зимових іграх у Греноблі, після чого в 1972 р. було прийнято рішення про обов'язкове його проведення на Олімпійських іграх у подальшому. У 1998 році була створена Всесвітнє антидемпінгове агентство у межах цього агентства був прийнятий Всесвітній антидемпінговий кодекс, а також Копенгагенську декларацію про боротьбу з допінгом. Кодекс детально регламентує порушення антидопінгових правил, передбачаючи конкретні випадки таких порушень. Кодекс

вводить поняття «всесвітня антидопінгова програма», що поєднує в собі боротьбу з допінгом на національному й міжнародному рівнях та має три рівні компонентів: рівень 1 – Кодекс; рівень 2 – міжнародні стандарти; рівень 3 – моделі найкращих практик і керівництва [2]. Міжурядові організації, що займаються боротьбою з допінгом у спорті поділяються на два рівні: рівень ООН та рівень Ради Європи. Рада Європи вважає, що спорт повинен бути чесним і здоровим, і тому саме ця організація першою зреагувала на цю проблему. В рамках цієї організації було прийнято ряд нормативних актів, що регулюють питання пов'язані з допінгом. ООН також відреагувала на проблему використання допінгу в спорті і в результаті цього до Міжнародної хартії фізичного виховання та спорту 1978 р. було внесено положення про допінг. У 2008 р. в межах ЮНЕСКО було створено Фонд скорочення допінгу в спорті, покликаний допомагати державам розвивати й реалізовувати проекти відповідно до Конвенції 2005 р. У 2004 році на олімпійському чемпіонаті в Афінах українські спортсмени: важкоатлетка Ольга Коробко й легкоатлетка Людмила Блонська були запідозрені у вживанні допінгу ледь не відразу після медальних стартів. Ще одним прикладом є Олександр П'ятниця, якого позбавили срібної медалі, через те, що виявили в його крові препарат «турінабол», Семиборка Людмила Блонська поїхала на Олімпіаду-2008 невдовзі після того, як відбула дворічну дискваліфікацію за вживання допінгу. Ще під час олімпійських стартів, коли легкоатлетка була в числі лідерів, покращуючи особисті рекорди ледь не в кожному з окремих видів семиборства, її суперниця з Великої Британії Келлі Сатертон сказала: «Не розумію, як можна було допускати до Олімпіади спортсменку, яка мала стільки проблем із допінгом. Сумнівно, що такий стрибок у результатах Блонська здатна демонструвати чисто». Власне, слова британки дуже швидко дістали підтвердження. У пробі українки знайшли «метилтестостерон», срібну медаль відібрали, а спортсменку дискваліфікували пожиттєво. В Україні діє закон «Про антидопінговий контроль у спорті» та міжнародна Конвенція

«Про боротьбу з допінгом у спорті». За кожен протиправний дію настає покарання. Також і в даному випадку вживання допінгу є незаконним і неправомірним у спортивній сфері. За перше виявлення допінгу в спортсменів його дискваліфікують на два роки, а якщо виявлено в другий раз то спортсмена дискваліфікують довічно. Програма діяльності щодо профілактики, попередження застосування й розповсюдження допінгу в спорті розробляється Національним антидопінговим центром і затверджується Кабінетом Міністрів України. Тестування на допінг проводиться виключно лабораторією антидопінгового контролю Національного антидопінгового центру з дотриманням вимог антидопінгового Кодексу Олімпійського руху. Тестуванню на допінг підлягають спортсмени України незалежно від віку, рівня майстерності та місця перебування. Організатори змагань зобов'язані забезпечити умови для проведення тестування на допінг із дотриманням вимог антидопінгового Кодексу Олімпійського руху й компетентних органів відповідних спортивних організацій. На території України реклама допінгових речовин або методів для їх використання в спорті заборонена.

Висновки. Застосування допінгу (порушення антидопінгових правил) є найпоширенішим і найбільш переслідуваним правопорушенням у сфері спорту, яке лежить у площині кількох галузей права. За це правопорушення в спорті винні особи несуть відповідальність згідно із законом України, що передбачає кілька видів відповідальності – адміністративна, цивільна, дисциплінарна та, в особливих випадках, кримінальна. В Україні дане питання регулюється Законом «Про антидемпінговий контроль» та міжнародною Конвенцією «Про боротьбу з допінгом у спорті».

Література

1. Антидопінгова конвенція від 16.11.1989 // [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.rada.gov.ua
2. Гасюк І. Л. Пріоритетні напрями удосконалення системи державного управління фізичною культурою і спортом / І. Л. Гасюк // Економіка та держава. – 2013. – №11. – С. 129–132.

ВИЗНАЧЕННЯ СФЕРИ ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ПРАЦІ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКОМУ ЗАКОНОДАВСТВІ

Рассохіна А. М., студ., Корж С.О., ст. викл.

Сумський державний університет

alina_10_12@yahoo.com

Вступ. Професійний спорт на сьогоднішній день не врегульований нормами трудового законодавства. Це насамперед пов'язано з переходом нашої країни до ринкових відносин. Необхідно захистити професійних спортсменів від того, щоб їхня праця перетворилася в комерційну діяльність, де здоров'я, життя, моральний стан спортсмена не є цінністю суспільства, що суперечить Конституції України. Недосконалість та нечіткість поняття професійного спорту у національному законодавстві створює певні проблеми з визначенням того, на підставі норм якого саме законодавства повинні регулюватися відносини, що виникають під час виконання спортсменами своєї діяльності. Така невизначеність, у свою чергу, призводить до подальшого і гальмування розвитку законодавства про професійний спорт.

Мета: з'ясувати чи повинні відносини, що виникають під час виконання професійними спортсменами своєї діяльності, регулюватися трудовим правом.

Виклад матеріалу дослідження. В Україні в цілому сформоване законодавство, яке регулює діяльність у сфері фізичної культури й спорту, проте є недоліки в правовому регулюванні праці професійних спортсменів. Відповідно до ст. 1 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” [1], фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. На думку деяких науковців, праця спортсменів-професіоналів повинна бути забезпечена за допомогою цивільно-правового регулювання. Так, М. О. Ткалич (2009) вважає, що в основі

відносин між спортивним клубом і професійним спортсменом лежить не трудовий договір, а цивільно-правовий договір виконання робіт, відповідно до якого одна сторона (виконавець) зобов'язується виконувати тренувальну діяльність із метою набуття навичок, що дають змогу досягати високих результатів у спортивних змаганнях, а інша сторона (замовник) бере на себе обов'язок оплатити ці роботи за отримання права користування досягнутими спортсменами результатами. Отже, відносини контрахтування в спорті потребують регулювання інструментами цивільного права. Водночас в окремих наукових працях обґрунтовано іншу позицію щодо регулювання праці спортсменів-професіоналів. Так, О. О. Шевченко (2005) вважає, що трудові відносини професійного спортсмена повинні регулюватися нормами трудового права й спеціальним законом про професійний спорт, який урегулює весь комплекс відносин держави та учасників професійного спорту. Особливий характер праці професійного спортсмена об'єктивно потребує спеціального правового регулювання виникаючих при цьому відносин, що можливо в межах диференціації трудового законодавства. На думку дослідника В. П. Василькевича (2006), трудова діяльність професійних спортсменів має ряд особливостей, які потребують диференційованого підходу до регулювання трудових відносин професійних спортсменів, що не виключає змоги єдиного застосування норм трудового права. До особливих умов праці віднесено відсутність чіткого місця роботи, необхідність частих переїздів і виступів на змаганнях, в тому числі в дні, які є вихідними або святковими. Дослідник М. П. Козіна (2012) вважає, що специфіка праці професійних спортсменів, не виключає, а надає своєрідність прояву ознак найманої праці (робота на одного роботодавця, за його розпорядженням, у встановлений час і т.д.) і служить ще одним важливим свідченням, яке підтверджує трудову правову природу правовідносин професійного спортсмена як працівника і фізкультурно-спортивної організації як роботодавця. Проводячи дослідження з метою визначення

місця спортивного права в національній правовій системі, Г. С. Бордюгова (2009) пише: «Щодо трудового права та співвідношення із ним спортивного права, то подібність рис цих галузей полягає у тому, що праця робітників фізкультурно-спортивної сфери має власну специфіку, особливо щодо трудової діяльності професійних спортсменів, і такі відносини є предметом регулювання саме спортивного права. Багато норм продиктовані міжнародними федераціями з видів спорту, кожний вид спорту має свої специфічні вимоги щодо регулювання праці спортсменів цього виду спорту. Іноді вимоги, які ставлять міжнародні федерації з видів спорту щодо встановлення тих чи інших обов'язків для професійних спортсменів як категорії працівників, суперечать внутрішньому законодавству. Як діяльність, професійний спорт є роботою певного виду, тому що: виконується систематично; має певну мету (участь у змаганнях); здійснюється за рахунок коштів роботодавця та з підляганням установленим ним правилам «трудового розпорядку» (збори, тренування, розпорядок дня, заборона вживати алкогольні напої, тощо); за неї спортсмен отримує грошову винагороду, обумовлену укладеним трудовим договором; є найманою працею зі своєю специфікою, що зумовлена особливостями здійснюваної діяльності.

Висновки. Отже, професійний спорт, як наймана праця, є предметом трудового права, а отже, суспільні відносини, що виникають у процесі використання здібностей спортсменів до участі у змаганнях, повинні бути об'єктом регулювання норм трудового законодавства. Якщо брати до уваги, що професійний спортсмен виконує досить специфічні трудові функції, доцільно було б передбачити особливості правового регулювання роботи професійних спортсменів у межах окремого розділу (глави) Трудового кодексу України.

Література

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Єрмакова В., студ., Сірик А. Є., ст. викл.
Сумський державний університет
v0996881853@gmail.com

Вступ. Якість та ефективність роботи молоді на заняттях із фізичного виховання значною мірою залежить від вибору підходу до їх проведення. Щоб процес фізичного виховання надавав позитивний вплив на біологічне, психічне і соціальне здоров'я студентів, необхідно враховувати їх гендерні особливості, обумовлені статевими відмінностями. Це проявляється у визначенні фізичних навантажень, виборі видів спорту для занять і видів фізичних вправ.

Мета: визначення головних аспектів гендерного підходу в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Виклад матеріалу досліджень. Вивчення гендерної складової різних сфер життя суспільства є питанням соціальної справедливості, що необхідно для забезпечення гармонійного розвитку особистості, невід'ємною складовою якого є фізичне виховання. Впровадження гендерного підходу в процес фізичного виховання молоді слід розуміти як розширення життєвого простору для розвитку індивідуальних здібностей і задатків кожного, що допоможе сформувати певну стратегію залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою та виховання здорового способу життя.

У своїх працях щодо гендерних особливостей самоопису фізичного розвитку школярів Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко стверджують, що для розвитку індивідуальних здібностей і задатків юнаків та дівчат, подоланню статево-рольових стереотипів необхідно знання про статеві та гендерні особливості їх розвитку.

У закладах вищої освіти гендерне виховання молоді в процесі занять з фізичного виховання ще не набуло поширеності та не є пріоритетним підходом. Програми

фізичного виховання розраховані на середньостатистичного студента й передбачають різницю лише тестових нормативів для юнаків та дівчат. Відсутність гендерного підходу до формування особистості молоді може призвести до деформації процесу психічного розвитку та фізичного здоров'я загалом.

У процесі фізичного виховання вирішуються не тільки завдання, які фіксуються на особливостях окремого виду виховання, але і загальні завдання, що спостерігаються в соціальній системі виховання в цілому. За допомогою підбору засобів і методів фізкультурно-спортивної діяльності, орієнтації на бажані види рухової активності молоді закріплюються моделі поведінки й особистісні якості, що формують гендер. Людина відкриває фізичну культуру не тільки для себе, скільки відкриває себе в світі фізичної культури. Від своєчасності та повноти сформованості психологічних рис мужності-жіночності багато в чому залежать впевненість в собі, цілісність переживань, спрямованість установок, що визначає в майбутньому ефективність спілкування з людьми, відносин у сім'ї та колективі. Заняття з фізичної культури повинні будуватися з урахуванням гендерних особливостей молоді, актуалізуючи їх гендерні ролі, формуючи розуміння про призначення чоловіка і жінки в суспільстві.

Висновки. У процесі фізичного виховання молоді потрібно застосовувати як біологічний підхід, який диференціює фізичне навантаження на організм, так і гендерний. Знання гендерних особливостей дівчат та хлопців дасть можливість враховувати специфіку життєвих інтересів та психологічних відмінностей між статями.

Література.

1. Круцевич Т. Ю. Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Молодий вчений. – 2017. – №3.1 (43.1). – С. 180-182.

ЗАСТОСУВАННЯ КРОСФІТ-ТРЕНУВАНЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Смолякова І. Д., к.пед.н., доц.

Одеський національний політехнічний університет
irina.smolyakova@ukr.net

Вступ. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) відіграє велику роль у формуванні здорового способу життя, етичних і вольових якостей, зміцнює здоров'я і є одним з методів впровадження спорту в життя студентів.

У зв'язку з сильним інформаційним і психічним навантаженням у ВНЗ освіти, студенти, для зняття розумового напруження і підвищення інтелектуальної продуктивності як ніколи потребують активного відпочинку і отриманні оптимального фізичного навантаження.

Застосування Кросфіту в процесі фізичного виховання студентів, підвищить ефективність занять, поліпшить працездатність студента за рахунок великої різноманітності тренувань, сприятиме комплексному розвитку фізичних і психічних якостей і підготує його до виконання різних непередбачених завдань. Та є, на наш погляд, одним із шляхів оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів.

Мета даної статті: дати необхідну інформацію для початкового навчання Кросфіту, і залучити студентів до цього виду спорту.

Виклад матеріалу дослідження. Кросфіт це система загальної фізичної підготовки (ЗФП), яка допомагає розвинути фізичні якості і функціональні властивості організму. Кросфіт програма побудована на принципах високоінтенсивних колових тренувань.

Вправи використовуються багатосуглобні, функціональні, засновані на рухах з повсякденного життя, такі як: присідання, станова тяга, поштовхи, ривки, підтягування, віджимання. Вони допомагають залучити до роботи всі групи м'язів. Тренування

будується, таким чином, щоб викликати максимально широку адаптаційну реакцію організму.

Метою Кросфіту є розвиток наступних функцій і якостей: серцево-судинної системи (аеробні і анаеробні можливості організму), витривалості, гнучкості, потужності, швидкості, координації, точності. Система Кросфіт-тренувань комбінує вправи важкої атлетики, класичної гімнастики і метаболічні тренування (кардіо).

Типи навантажень Кросфіту діляться на три види: важка атлетика, гімнастика, циклічні тренування (Метаболічне тренування).

Комплекс може мати як один, так і всі три види навантажень. При побудові навчально-тренувальних занять слід дотримуватися наступних правил: Кросфіт тренування має бути побудоване так, щоб в роботу були включені всі групи м'язів; виконувати всі вправи технічно правильно; варіативність тренувань; чергувати силові тренування з кардіо тренуваннями.

У Кросфіті існує три типи комплексів: комплекс колового тренування, інтервальний комплекс, повторний комплекс.

Висновок. Колове тренування складається з вправ, і раундів які необхідно виконувати за мінімальний час. Вправи виконуються одна за одною по колу без відпочинку. Мета інтервального тренування – зробити максимальну кількість кіл за відведений час. Тренування має змагальний характер.

Повторний комплекс полягає в тому, щоб на початку кожної нової хвилини виконувати певну кількість повторень, а час, що залишився, до закінчення хвилини - відпочивати. Завдання повторюється з кожною новою хвилиною. Відношення часу роботи і відпочинку має бути не більше 1:1.

Література

1. Раевский Р. Т. Оздоровительная тренировка студентов / Р. Т. Раевский, И. Д. Смолякова // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : материалы VII междунар. науч.-практ. конф.– Орел: Госуниверситет-УНПК, 2015. – С. 191–198.

ПРОБЛЕМИ КРИМІНАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ДОГОВІРНІ МАТЧІ

Супрун П. І., студ., Корж С. О., ст. викл.
Сумський державний університет
polinasuprun8@gmail.com

Вступ. Корупція у сфері спорту є найбільш вразливою проблемою, що вражає сучасну спортивну діяльність. Неприпустимо залишати без відповідного реагування з боку суспільства випадки, коли спортсмени зловживають допінгом, ризикують своїм життям і здоров'ям для любителів гострих відчуттів. Зрозуміло, що необхідно вжити комплекс заходів щодо забезпечення чистоти спортивних змагань, котрі несумісні з корупцією.

Мета: розгляд положення ст. 369-3 КК України та з'ясування сучасних тенденцій договірних матчів в українському спорті.

Виклад матеріалу дослідження. Відповідно до ст. 369-3 КК України вплив на результати офіційних спортивних змагань шляхом підкупу, примушування або підбурювання чи вступу у змову щодо результатів офіційного спортивного змагання з метою одержання неправомірної вигоди для себе чи третьої особи або одержання внаслідок таких діянь неправомірної вигоди для себе чи третьої особи, караються штрафом від двохсот до однієї тисячі неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або обмеженням волі на строк від одного до трьох років, або позбавленням волі на строк до трьох років [1]. На нашу думку, вищезазначене покарання є досить м'яким, оскільки воно не відповідає суспільній небезпеці даного злочину, тому, що сьогодні, особливо в футболі ставки на матчі є небагато вищими, аніж санкція даної норми. В зв'язку з цим, необхідно в якості покарання застосовувати не грошовий штраф, а лише покарання у виді позбавлення волі. Яскравим прикладом боротьби з договірними матчами можемо вважати досвід Італії, оскільки в 2006 році було розкрито грандіозний скандал, який одержав назву «Моджигейт» на честь

колишнього Президента «Ювентусу», який здійснював незаконний вплив на футбольні матчі за участю його команди. В даному випадку Лучано Моджи було засуджено до позбавлення волі, а «Ювентус» було переведено до Серії В і позбавлено двох титулів чемпіона Італії. Приклад Італії є актуальним і для України. Варто зазначити, що в Україні проблема договірних матчів надзвичайно велика, оскільки досить складно довести цей факт. Наприклад футбольний матч за участю «Іллічівця» (Маріуполь) із «Гірник-Спорт» (Горішні Плавні) в Першій лізі в сезоні 2016/2017 рр., викликав підозри в зв'язку з аномальними ставками у Франческо Баранки, який є головою Комітету з етики і чесної гри Федерації Футболу України (ФФУ). Проте, на сьогодні з даної справи немає жодного рішення і нікого не притягнуто до кримінальної відповідальності. На сьогодні лише один раз притягнуто футболіста до кримінальної відповідальності за участь у договірному матчі. Як зазначається у вироку Луцького міськрайонного суду від 15 вересня 2016 року 06.08.2015 р., близько 11.00 год., перебуваючи у кімнаті готелю «Україна», розташованого за адресою: м. Луцьк, вул. Словацького 2, футболісти-професіонали ФК «Металіст» ОСОБА_1, ОСОБА_2, отримали від футболіста-професіонала ФК «Металіст» досудове розслідування відносно якого проводиться у іншому кримінальному провадженні, пропозицію забезпечити фіксований результат у футбольному матчі 4 туру Чемпіонату U-21 сезону 2015/2016 рр., між ФК «Металіст» та ФК «Волинь», проведення якого відповідно до календаря матчів призначено на 06.08.2015 р., а саме програш ФК «Металіст», за грошову винагороду у якості неправомірної вигоди в розмірі 8 000 Євро, що еквівалентно 187 760 грн., згідно курсу НБУ станом на 06.08.2015 р., яку вони розділять у рівних частинах між собою. В подальшому ОСОБА_1, ОСОБА_2, діючи умисно з корисливих мотивів, використовуючи становище, яке вони займали у Клубі, попередньо домовившись між собою, прийняли пропозицію особи, досудове розслідування відносно якої проводиться у

іншому кримінальному провадженні, щодо забезпечення фіксованого результату у зазначеному футбольному матчі між командами ФК «Металіст» та ФК «Волинь». Зокрема, 06.08.2016 р., у невстановленому органом досудового розслідування місці та час, ОСОБА_1 та ОСОБА_2 під час зустрічі розробили злочинний план дій, що полягав у навмисному порушенні правил гри у «карному майданчику» своєї команди з метою отримання «пенальті», грубому порушенні правил гри з метою отримання червоних карток, а також ведення гри не в повну силу. Продовжуючи реалізацію свого злочинного умислу, направленого на отримання неправомірної вигоди, діючи згідно заздалегідь обумовленого плану, 06.08.2015 р., під час футбольного матчу ФК «Металіст» з ФК «Волинь», що відбувся на стадіоні «Підшипник» у м. Луцьк, вул. Мамсурова, обвинувачені ОСОБА_1, ОСОБА_2, кожен зокрема, попередньо домовившись між собою, спільно з особою, досудове розслідування відносно якої проводиться у іншому кримінальному провадженні, виконали усі необхідні дії для забезпечення програшу ФК «Металіст», а саме грали під час футбольного матчу «не в повну силу», в результаті чого ФК «Волинь» отримала перемогу над ФК «Металіст» з рахунком 6 : 2 [2].

Висновки. Проблема договірних матчів у нашій державі є надзвичайно актуальною, а тому, необхідно внести зміни до КК України і встановити покарання у виді позбавлення волі, як для осіб, що надають кошти з метою одержання фіксованого результату, так і для спортсменів, які беруть кошти і вчиняють дії спрямовані проти правил чесної гри, тим самим порушуючи ключове правило, яке повинні поважати спортсмени і в жодному разі від нього не відступати – правило «Fair Play».

Література

1. Кримінальний кодекс України від 05.04.2001 № 2341-III // Відомості Верховної Ради України. – 2001. - № 25. – ст. 131.

2. Вирок Луцького міськрайонного суду Волинської області вид 15 вересня 2016 року. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.reyestr.court.gov.ua/Review/61296503>.

ВПРАВИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Тарасенко А. О., студ.
Сумський державний університет
tarasenkoang@gmail.com

Вступ. Заняття у спеціальному навчальному відділенні з фізичного виховання закладу вищої освіти характеризуються оздоровчо-реабілітаційною спрямованістю студентів, де регулярна фізична активність має безліч переваг для здорового способу життя, а також для профілактики та підвищення фізичної працездатності з порушенням серцево-судинної системи [1; 2].

Мета: розробка комплексу фізичних вправ для підвищення фізичної працездатності у студентів, які мають захворюваннями серцево-судинної системи.

Виклад матеріалу дослідження. Фізична реабілітація студентів із серцево-судинними захворюваннями повинна забезпечуватися тренувальними навантаженнями динамічного характеру на субмаксимальному рівні (60–75 % аеробної здатності), короткочасними періодами з поступовим збільшенням тривалості, що чергуються з періодами відпочинку. Рекомендовано починати заняття лікувальною фізичною культурою (ЛФК) зі вступної частини (розминки), під час якої серцево-судинна система адаптується до зростаючих вимог. Потім перейти до проведення стимулюючого (власне тренуючого) етапу, що дозволяє поступово підвищувати навантаження. Інтенсивність вправ від заняття до заняття збільшується. Для покращення стану фізичної працездатності студентів із захворюванням серцево-судинної системи рекомендуємо такий комплекс фізичних вправ.

Вправа № 1. Відведення рук у сторони (сидячи). В. п. – сидячи на стільці, руки на поясі. 1 – відвести руки в сторони – видих; 2 – в. п. – видих (повторити 6–8 разів).

Вправа № 2. Піднімання рук угору через сторони (сидячи). В. п. – сидячи на стільці, ноги нарізно, руки на поясі. 1 – підняти руки угору (через сторони) – видих; 2 – в. п. – видих, (повторити 6–8 разів).

Вправа № 3. Піднімання рук угору через сторони (стоячи). В. п. – стійка – ноги нарізно, руки вздовж тулуба. 1 – підняти руки угору через сторони – вдих; 2 – в. п. (опустити руки вниз) – видих, (повторити 6–8 разів).

Вправа № 4. Піднімання рук із відведенням ніг назад (поперемінно). В. п. – стійка, ноги нарізно, руки вздовж тулуба. 1 – підняти прямі руки угору, відвести праву ногу назад – вдих; 2 – в. п. (опустити руки вниз, приставити ногу) – видих, (повторити 6–8 разів).

Вправа № 5. Нахил уліво–вправо. В. п. – стійка, ноги нарізно, руки вздовж тулуба (або на поясі, або одна рука вверху). Виконувати нахили вліво та вправо: 1 – зробити вдих, нахил убік – видих; 2 – в. п. – вдих, (повторити 6–8 разів).

Вправа № 6. Поворот уліво–вправо. В. п. – стійка, ноги нарізно, руки за голову або випрямлені в сторони. 1 – зробити вдих, поворот вправо – видих; 2 – в. п. – вдих; 3 – поворот уліво – видих; 4 – в. п., (повторити 6–8 разів).

Вправа № 7. Піднімання зігнутих ніг поперемінно. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми, долонями донизу. 1 – зробити вдих, підняти праву зігнуту ногу вперед-угору – видих; 2 – в. п. (опустити ногу) – вдих; 3 – підняти ліву зігнуту ногу вперед-угору – видих; 4 – в. п. (опустити ногу) – вдих; ноги можна піднімати з торканням коліном долонь руки, (повторити 6–8 разів).

Вправа № 8. Випад вліво–вправо. В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати випад управо та вліво, руки піднімати до рівня плечей, подих повільний, (4–8 разів). Різноманітні види ходьби на місці, або під час руху. До безперечних переваг ходьби полягає в тому, що вона не вимагає яких-небудь спеціальних умінь і навичок. Усі переміщення виконувати плавно, без різких рухів, стежити за поєднанням роботи рук і ніг із правильним вдихом і видихом.

Вправа № 10. Ходьба: на носках ступні, руки на поясі; на п'ятах, руки за голову; з високим підніманням стегна, із зміною положення випрямлених рук; напівприсяді; перехресним кроком «боком» (виконання 1–2 хв., чергування варіантів ходьби через 4–6 кроків; дихання не затримувати). Дозування ходьби зазвичай проводиться за темпом, довжиною кроків, часом, рельєфом місцевості (рівна, пересічена та ін.).

Необхідно також зазначити, що під час виконання фізичних вправ важливо постійно перевіряти стан пульсу і тримати його в оптимальних межах. Головним засобом зміцнення здоров'я студентської молоді виступають фізичні вправи, де їх основою є м'язова діяльність, біологічна роль якої має надзвичайно велике значення у житті. Зниження рухової активності (гіподинамія) призводить до порушень функціонального стану організму і виникнення хворобливих змін у серцево-судинній, дихальній, травній та інших системах. Але, належний рівень рухової активності зменшує негативний вплив вимушеного спокою, підвищує тонус і активізує діяльність організму студентів, мобілізує його захисні і компенсаторні реакції, попереджує ускладнення та відновлює і розширює функціональні можливості організму.

Висновки. Отже, щоб отримати ефект від виконання вправ для підвищення фізичної працездатності, важливо проводити їх систематично, навантаження підвищувати регулярно і поступово з урахуванням індивідуальних особливостей перебігу серцево-судинного захворювання.

Література

1. Парунян Л. М. Вправи, серце і здоров'я // Вісник Вінницького національного медичного університету. – 2015. – Т. 19, – № 2. – С. 524–529.

2. Футорний С. М. Инновационные технологии формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / С. М. Футорний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 120–130.

СПОРТИВНИЙ АРБІТРАЖНИЙ СУД ЯК ОСНОВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ВИРІШЕННЯ СПОРІВ

Тимошенко О. О. студ., Корж С. О. ст. викл.

Сумський державний університет

lena.tymoshenko12@gmail.com

Вступ. У часи стрімкого розвитку спортивної індустрії актуальності набувають установи, наділені повноваженнями вирішувати спори, що можуть виникнути в процесі здійснення спортивної діяльності. Спортивний арбітражний суд (CAS) незалежна міжнародна арбітражна інституція, що вирішує спори, які мають безпосереднє відношення до спорту, за допомогою процесуальних норм, адаптованих до конкретних потреб спортивного світу [1; 2].

Мета: проаналізувати діяльність CAS як найбільш авторитетного та компетентного органу, який виносить рішення пов'язані зі спортивною діяльністю.

Викладення матеріалу дослідження. Спортивний арбітражний суд вважається головним органом врегулювання міжнародних спорів і конфліктів у сфері спорту, який отримав загальне визнання завдяки високому юридичному професіоналізму винесених ним рішень, незалежності та дотримання загальноприйнятих принципів. Дана установа вирішує спори комерційного та дисциплінарного характеру. До першої категорії відносять спори, що пов'язані з виконанням договорів, зокрема спонсорства, проведення спортивних заходів, трансферів гравців, трудових відносин між гравцями/тренерами, спортивними клубами або агентами. Спори, що пов'язані з питаннями цивільно-правової відповідальності, також підпадають під цю категорію, (наприклад, нещасний випадок зі спортсменом під час спортивних змагань). Дисциплінарні справи представляють другу категорію спорів, з яких велика кількість відносяться до питань застосування допінгу. У рамках CAS створено чотири процедури вирішення спортивних спорів. Першою виділяють

процедуру звичайного арбітражу, яка покликана вирішувати спори приватного характеру, що безпосередньо виникають у спортивній практиці, зокрема класичні міжнародні комерційні справи: суперечки, що пов'язані зі спонсорськими контрактами, ліцензуванням. Наступною інстанцією є розгляд апеляції, і якій виносяться рішення щодо спортивних організацій, включаючи суперечки щодо трансферів і компенсацій, оскарження дисциплінарних санкцій за порушення антидопінгових правил. Крім звичайної та апеляційної процедури, також виділяють процедуру (ad hoc), яка розглядається спеціальною палатою, щодо спорів, які можуть виникнути під час проведення Літніх, або Зимових Олімпійських ігор, Кубка світу та інших великих спортивних заходів. Вона визначається оперативністю під час вирішення спорів, тобто вони розглядаються протягом 24 годин. Також виокремлюють медіацію, тобто процедуру, яка широко не використовується, але пропонується всім сторонам до звичайної арбітражної процедури. Необхідно виокремити цікаву послугу CAS – консультативний висновок із потенційного спору, тобто передбачається аналогія «висновку фахівця» в діловому світі. Даний висновок став популярною формою альтернативного врегулювання комерційних суперечок, на практиці є швидким і недорогим способом з'ясувати необхідні правові питання ще до початку процесу, щоб уникнути спору, який може призвести до значних витрат. Арбітражний розгляд здійснюється в складі 1 або 3 арбітрів, які мають відповідний юридичний досвід у сфері спорту та володіють однією із мов CAS. Крім того, що призначаючи арбітрів, необхідно брати до уваги континентальне представництво й різні правові культури. Необхідно зауважити, під час призначення арбітри підписують декларацію, яка є гарантом прийняття рішень ними об'єктивно та незалежно, відповідно до положень Кодексу CAS. До переваг спортивного арбітражу зараховують економічність розгляду, оскільки в спортивному арбітражі дуже часто беруть участь різні за статусом сторони. Необхідно зазначити, що перевагами

CAS можна виокремити невеликий реєстраційний внесок у розмірі 1000 швейцарських франків, справедливу систему розподілу витрат на юридичний супровід, спеціальний режим для арбітражних витрат у міжнародних дисциплінарних спорах. Однак деякі науковці не погоджуються, зокрема Г. Ю. Бордюкова (2015) стверджує, що у будь-якому випадку сторона несе значні витрати. Так, навіть за умови призначення одноосібного арбітра та незначної суми спору в середньому загальна сума витрат виходить не менше ніж 16 тис. швейцарських франків. Статистично, коли спір має матеріальний характер, сума на арбітраж становить 30–40 тис. швейцарських франків, якщо справу розглядає колегія в складі трьох арбітрів. Проте, беручи до уваги реальність сучасного спорту, Президент CAS уповноважений надавати правову допомогу фізичним особам без достатніх фінансових коштів, яка покриває витрати на арбітраж і може включати в себе в тому числі оплату юридичних послуг. Також процедура оскарження рішень дисциплінарного характеру, виданих міжнародної федерацією або спортивним дисциплінарним органом, безкоштовна, за винятком початкового реєстраційного внеску.

Висновки. Спортивний арбітражний суд найбільш зручний і відповідний метод для вирішення спорів, що виникають у спортивній сфері. Основні переваги та особливості арбітражу виключно цінні і вкрай необхідні під час розгляду спортивних суперечок, а оперативність, гнучкість, незалежність і конфіденційність арбітражного процесу забезпечує його подальше використання у спортивній діяльності.

Література.

- 1 Бордюгова Г. Ю. Судові витрати у Міжнародному спортивному арбітражному суді / Г. Ю. Бордюгова // Юридична газета. – 2015. – № 26 (472). – С. 24–25.
2. Залізко О. М. Спортивний арбітражний суд – альтернативний спосіб вирішення спортивних спорів / О. М. Залізко // Право і суспільство. – 2016. – № 5. – С. 191–194.

ВПЛИВ СТЕП-АЕРОБІКИ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Юнак А. П. , к.пед.н., ст. викл., Івашина А. О. студ.
Медичний інститут Сумського державного університету
a.yunak@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Формування здорового способу життя – це взаємозв'язок психологічного, інтелектуального та фізичного стану людини. Різноманітні фізичні вправи чи комплекс тренувань в результаті якого людина покращує своє здоров'я є не що інше, як фітнес. Даний вид спорту має багато видів.

Найбільш розповсюдженими різновидами є: стретчинг, аеробіка, шейпінг. Одним із найцікавіших видів є степ-аеробіка. Це рух під музику, який стимулює серцево-судинну, дихальну системи. Також це відмінний спосіб отримати гарний настрій та чудову фігуру.

Мета. Дати інформацію щодо такого виду спорту як степ-аеробіка, донести його користь на стан організму людини та на формування психологічного статусу особистості.

Виклад матеріалу дослідження. Кожен із нас ще з дитинства запам'ятав, що фізичні вправи є корисними для здоров'я.

Одним із видів фізичних вправ є заняття степ-аеробікою. Даний вид спорту прийшов до нас ще з 90-х років. Степ-аеробіка – є винаходом американського тренера-інструктора Джин Міллер. Після травми коліна жінка вирішила прискорити процес одужання шляхом вправ на сходинках, такі рухи дали шокуючі результати. Так відбулася поява даного виду фітнесу.

Заняття зі степ-аеробіки є важливими для підтримки серцево-судинної системи. Організм навчиться піднімати до максимуму рівень кисню, що стимулює трофіку внутрішніх органів, підтримує тонус судин. Стінки капілярів починають зміцнюватись, що стимулює регуляцію та стабілізацію артеріального тиску, підвищиться імунітет. Крім того, заняття степ-аеробікою знижують рівень холестерину (сприяють

розщепленню холестеринових бляшок), знижується крихкість судин та капілярів. Зростає чутливість до інсуліну, таким чином попереджається розвиток цукрового діабету. Вестибулярний апарат та координація рухів покращаються. Регулярні фізичні вправи збільшують силу та витривалість. У кістковій тканині підвищиться рівень мінералів, що попереджує розвиток остеопорозу [1; 2].

Степ-аеробіка є груповим видом спорту. Колективний вид тренувань забезпечує становлення людини в соціумі. Таким чином, формує взаємоповагу, довіру один до одного, підтримку, адже результатів у групових видах змагань можна досягти тільки при повному розумінні один одного. Згодом в учасників з'являється впевненість у собі та своїх діях, знижується тривожність та частота стресових ситуацій. Можливі депресії будуть переноситись набагато легше. Такі тренування значно покращать стан здоров'я, тому людина зможе вести максимально активний та рухомий стиль життя.

Висновки. Отже, степ-аеробіка є одним із видів фізичних занять, який дозволить підтримувати стан власного здоров'я на належному рівні, забезпечить психологічну збалансованість, подарує чудовий настрій та впевненість у собі. Через свою ефективність та доступність цей вид спорту можна розвивати в закладах вищої освіти. Сучасність степ-аеробіки допомагає залучити якомога більше людей до занять фізичними вправами, що і є однією із задач фізичного виховання.

Література

1. Експериментальна оцінка ефективності використання степ-аеробіки в комплексній програмі фізичної працездатності і функціонального стану організму дівчат та хлопців. В. В. Дорошенко, Н. В. Богдановська, Н. В. Маліков // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №8. – С. 121–125.
2. Велла М. Анатомія фітнеса та силових вправ для жінок / М. Велла. – М.: Попурри, 2015. – 969 с.

Наукове видання

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
V МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 12–13 квітня 2018 року)

Відповідальний за випуск В. М. Сергієнко
Комп'ютерне верстання Н. О. Долгової

Стиль та орфографія авторів збережені.

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 17,44. Обл.-вид. арк. 15,72.

Видавець і виготовлювач
Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.