

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет
Гуманітарний інститут**

**СУЧАСНІ
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
СТУДЕНТІВ**

**Матеріали
II Міжнародної науково-практичної
конференції студентів, аспірантів і
молодих учених,
присвяченій
Всесвітньому Дню авіації і
Космонавтики**

18-19 квітня 2013 р.

ТОМ I

Київ 2013

УДК 796.035 (08)(43.2)
ББК ч51я431
С 916

*Затверджено науково-методично редакційною радою
Гуманітарного інституту Національного авіаційного
університету (протокол № 7 від 11 березня 2013 р.)*

С 916 Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. В.В. Білецької. – Т. I. – К.: НАУ, 2013. – 128 с.

Містить тези доповідей учасників II Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (18-19 квітня, 2013 р.). Розглянуто актуальні питання використання фітнес-програм і технологій в процесі фізичного виховання, методичні особливості спортивної підготовки, раціонального застосування засобів рекреації і масового спорту, методики проведення занять з фізичної реабілітації студентської молоді.

Надані матеріали представлено в авторській редакції.

Редакційна колегія:

Білецька В.В. – доцент кафедри фізичного виховання Національного авіаційного університету, канд.наук з фіз.вих. і спорту, доцент

Усачов Ю.О. – доцент кафедри фізичного виховання Національного авіаційного університету, канд.пед.наук, доцент

© Національний авіаційний університет, 2013

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

<i>Адоньєва Катерина, Пищулин Олег</i> Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи.....	7
<i>Арендар Лілія</i> Баскетбол як засіб розвитку витривалості і психофізіологічних здібностей студентів.....	8
<i>Бешковецький Дмитро, Щербань Станіслав</i> Мотиви та ціннісні орієнтації студентів до занять фізичними вправами.....	10
<i>Бишевец Наталія</i> Застосування здоров'язберігаючих технологій при підготовці майбутніх учителів фізичного виховання.....	11
<i>Блазій Владислав</i> Особливості використання засобів туризму в анімаційних програмах зі студентською молоддю.....	13
<i>Васянович Андрей</i> Контроль состояния здоровья и физической подготовленности студентов 1 курса с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.....	15
<i>Володина Кира</i> Педагогические условия, необходимые для развития профессиональной компетентности тренеров-преподавателей по плаванию.....	17
<i>Герасименко Анастасія</i> Вплив занять аеробікою на психофізичну підготовленість студентів.....	20
<i>Германюк Вадим, Фурдецький Сергій</i> Естетичне виховання студентів.....	22
<i>Головчанська Анна, Бабич Олексій, Євтушенко Дмитро</i> Психологічна підготовка студентів НАУ засобами волейболу.....	23
<i>Гороховец Анастасія</i> Идеальный студент: возможно ли это?.....	25
<i>Денисова Анна</i> Некоторые аспекты физической культуры личности студентов ЧИЭМ.....	27
<i>Зорина Анна</i> Влияние спортивного туризма на формирование физических качеств.....	28
<i>Иванова Наталия, Васильева Юлия</i> Состояние здоровья студентов ЧИЭМ «СПбГПУ».....	30
<i>Идиатуллина Лилия</i> Некоторые аспекты педагогического содействия становлению профессиональной позиции студентов физкультурного вуза.....	32
<i>Ілліна Тетяна</i> Первинні мотиви до занять різними видами спорту у студенток I-V курсів Дніпропетровського державного університету залізничного транспорту.....	34
<i>Исайкин Владислав</i> Развитие силовых возможностей у курсантов-пилотов первого курса УВАУГА(И).....	36

Кардаш Олександр Корекція рівня фізичного стану майбутніх фахівців аерокосмічної галузі засобами бодібілдингу.....	37
Качан Олексій Використання інформативно-комунікативних технологій в процесі фізичного виховання.....	39
Костенко Оксана Професійно-прикладна фізична підготовка спеціалістів з журналістики.....	41
Костенко Олександр, Гринь Олександра, Костенко Сергій Вплив занять циклічного та ациклічного характеру на вдосконалення аеробної продуктивності студентів вищих навчальних закладів.....	43
Леонтьєва Марія Формирование интереса к физической культуре у студентов как социально-педагогическая проблема.....	45
Липка Христина Фізичне виховання студентів.....	47
Лойко Тетяна Підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою.....	49
Лукашова Марина, Лукашова Тамара Влияние закаливания на организм студентов.....	51
Лупеха Владислав, Качан Максим, Павлович Петро Використання фізичних вправ в процесі трудової діяльності спеціалістів комп'ютерних мереж.....	53
Макаров Ігорь Основные методы профессионально-прикладной подготовки для инженеров-механиков авиакосмической отрасли.....	54
Петровский Михаил Влияние активных занятий физической культурой и спортом на формирование интеллектуальных способностей и личностных качеств студенческой молодежи.....	57
Радіонова Анастасія, Недашковська Дарина Методики фізичного виховання студентів засобами хатха-йоги.....	58
Салій Марина Характеристика системи фізичного виховання.....	60
Сусарина Анастасія Об отношении студентов ЧИЭМ «СПБГПУ» к занятиям физической культурой с спортом.....	62
Умаев Э. Фитнес-аэробика как средство физической культуры студенческой молодежи.....	63
Чекотун Костянтин Футбол, як засіб фізичного виховання.....	65
Юзькевич Наталія, Загоровський Руслан Обґрунтування необхідності впровадження вправ з гирями до фізичного виховання студенток ВНЗ України.....	67
Яцко Марина Енергетична вартість академічного заняття з фізичного виховання для студентів ВНЗ нефізкультурного профілю.....	69

СЕКЦІЯ II. СПОРТ І ОСОБИСТІТЬ

<i>Авдащенко Юлія</i> Особливості розвитку кікбоксингу в Україні.....	71
<i>Билан Ілья, Мясникова Александра, Кузьменко Татяна</i> Спеціальна фізическая підготовка космонавтов.....	73
<i>Вахнова Алена</i> Психологические методы регуляции психического состояния у гребцов-академистов перед соревнованиями.....	75
<i>Волков Юрий</i> Методика развития скоростно-силовых качеств у мальчиков 8-9 лет, занимающихся лыжными гонками.....	76
<i>Воляник Вікторія</i> Історія виникнення, розвитку та становлення бейсболу.....	78
<i>Гороховец Анастасія</i> Современный тренер-преподаватель по физической культуре в вузе.....	80
<i>Денисевич Марія</i> Порівняльні характеристики змагань з фітнесу різних федерацій України.....	83
<i>Долинний Владислав</i> Характеристики гри в баскетбол.....	84
<i>Запольских Василина</i> Совершенствование гибкости у легкоатлетов 14-16 лет средствами ментального фитнеса.....	86
<i>Ільченко Денис</i> Футбол, як ефективний засіб професійно-прикладної фізичної підготовки.....	88
<i>Клименко Антон, Хачатрян Олег</i> Підготовка гребцов-академистов в закрытых помещениях.....	89
<i>Kucharska Aleksandra</i> Wpływ treningu na wydolność fizyczną zawodniczek klubu SPR Pogoń Baltica Szczecin.....	91
<i>Мирошниченко Виталина, Антонюк Алексей, Кисляк Иван</i> Техническая подготовка в парашютном спорте.....	93
<i>Михайлюк Ірина</i> Характеристика техніки роботи з предметами на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці.....	95
<i>Михнюк Олексій, Морозов Віталій</i> Вимоги до фізичної підготовки спортсменів-гирьовиків.....	97
<i>Наконечна Інна, Руденко Ганна, Суменкова Аліна</i> Навчання елементів рухових взаємодій спортсменок у групових вправах художньої гімнастики з використанням мультимедійних технологій.....	99
<i>Niespodziński Bartłomiej, Łukowicz Małgorzata, Mieszkowski Jan</i> Influence of electric muscle stimulation training by Kotz and TENS currents on bioelectrical activity of quadriceps femoris.....	101
<i>Орлов Сергій, Середа Роман</i> Особливості мобілізаційної готовності студентів-боксерів з урахуванням психологічних властивостей особистості.....	102
<i>Подоба Ілля, Леванович Андрій</i> Індивідуалізація тактики гри в настільному тенісі.....	104
<i>Романенко Вероніка</i> Відчуття води і його роль у підготовці плавців....	105

Руденко Ганна, Суменкова Аліна, Наконечна Інна Статокінетична стійкість тіла спортсменок різної кваліфікації що спеціалізуються в художній гімнастиці.....	107
Смыковский Андрей Особенности взаимодействия тренера и лидеров в спортивной команде (на примере футбола).....	109
Строганов Сергей, Сергієнко Костянтин Біомеханічна характеристика взаємодій між стопою і опорою в процесі гри у баскетбол.....	111
Суменкова Аліна, Наконечна Інна, Руденко Ганна Статодинамічна стійкість тіла спортсменок різної кваліфікації що спеціалізуються в художній гімнастиці при виконанні рівноваги з булавами.....	113
Ткачук Микола Кінематичний аналіз техніки виконання змагальної вправи поштовх двох гир у гирьовому спорті.....	114
Черепенина Кристина Взаимодействия спортсменок в групповых упражнениях художественной гимнастики.....	116
Чернишов Денис Розвиток української школи боксу.....	117
Шакамалов Геннадий Содержание спортивной тренировки гимнастов как фактор сохранения здоровья начинающих спортсменов.....	119
Шаронова Наталья Динамика показателей физической подготовленности курсантов-спортсменов по специализации «Легкая атлетика».....	121
Юрченко Сергій Тактика подач в настільному тенісі.....	123
Якимчук Юлія Особливості фізичної підготовки волейболістів.....	125

СЕКЦИЯ I. ФИЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Адоньева Екатерина, Пищулин Олег

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина,
г. Елец, Россия*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Проблема совершенствования физической подготовленности, здоровья студенческой молодежи остаётся важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья, которое чётко оговорено в “Законе об образовании”. В современном физкультурном образовании физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовленности студентов.

Содержание образовательной системы подразумевает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. Высокая общественная потребность в технологиях, укрепляющих и сохраняющих здоровье, как студентов, так и педагогов обусловлена, прежде всего, тем, что уровень здоровья резко снизился. Исходя из этого, задачами физического воспитания являются развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью; занятия физкультурно-спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение системой профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; улучшение уровня физического развития, физической и функциональной

готовленности студентов. И конечным итогом является формирование высокого уровня культуры здоровья студентов.

Основу физической подготовленности составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи положительных двигательных навыков, укрепления и сохранения здоровья студентов. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство физического воспитания. Физическая подготовленность только один из социально значимых результатов физического воспитания в среднем профессиональном образовании.

Важно объяснить студентам то, какое влияние оказывает физическая подготовка на организм, каков смысл всех учебно-тренировочных процессов. Снижение интереса к традиционным формам и системам физического воспитания и недостаточная образованность в сфере физической культуры ограничивают способности студентов перейти к организации самостоятельных форм занятий физкультурной деятельностью, активно и целенаправленно использовать их в укреплении своего здоровья, организации здорового образа жизни. В колледже создаются благоприятные условия для оздоровления студентов, максимальное их вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом, участие в спортивно-массовых мероприятиях, где студенты демонстрируют результаты своей образованности, усиливая их положительный эффект в формировании интереса к физической культуре, своему здоровью, организации своего культурного досуга.

Научный руководитель – Пищулин В.И., доцент кафедры физического воспитания, почётный мастер спорта СССР

Арендар Лілія

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Актуальність. Заняття баскетболом у вищих навчальних закладах є ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів. При грі в баскетбол діяти доводиться в залежності від ситуації, а не за певними програмами. Основною формою

діяльності мозку в цих умовах є не оброблення стандартних навичок, а творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, рішення тактичного завдання, вибір відповідних дій. Кожен студент, який усвідомлює необхідність фізичних вправ, вибирає для себе вид спорту, найбільш для нього відповідний. І досить великий відсоток студентів вибирає саме баскетбол. Тому обґрунтування ефективності застосування баскетболу, як засобу розвитку витривалості і психофізіологічних здібностей студентів вищих навчальних закладів є актуальним для вдосконалення засобів і методів професійної підготовки студентів.

Мета – визначити ефективність занять баскетболом для розвитку витривалості і психофізіологічних здібностей студентів.

Результати досліджень. На основі літературних даних було виявлено ефективність побудови навчального процесу з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів з акцентованим застосуванням баскетболу як засобу розвитку витривалості і психофізіологічних здібностей. Аналіз літературних даних показує, що баскетбол – одна з найпопулярніших ігор, в тому числі, і серед студентів. Для неї характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки і ведення м'яча, що здійснюються в єдиноборстві із суперниками. Така різноманітність рухів сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму. Баскетбол є засобом активного відпочинку для багатьох категорій громадян, особливо для осіб, зайнятих розумовою діяльністю. Як відзначають сучасні фахівці в області баскетболу, заняття цим видом спорту надає великий вплив на розвиток мозку. Різноманітні сигнали під час гри стимулюють функціонування нервових клітин і взаємозв'язків між ними, сприяють прояву та розвитку спадкових (генетичних) можливостей нервової системи. У баскетболі постійно змінюється ігрова ситуація. Перебіг подій на майданчику заздалегідь невідомий спортсмену і тренеру. Гравець, який знаходиться на майданчику, повинен оцінювати розташування гравців своєї команди і суперника, аналізувати особливості виникаючих комбінацій, передбачати спрямування передач м'яча і т.п. В умовах недостатності часу успішність його дій визначається не тільки правильністю обраних рішень, але і швидкістю нервових процесів. У вкрай малі відрізки часу мозок спортсмена-

баскетболіста сприймає і обробляє інформацію з різних систем організму, крім того, потрібно уявляти можливі зміни ігрової обстановки.

Висновок. Таким чином, гра в баскетбол є навантаженням аеробно-анаеробного характеру, і тому застосування баскетболу в якості засобу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів є досить ефективним для розвитку витривалості, що є важливим для представників різних спеціальностей, що вимагають тривалих розумових навантажень.

Література:

1. Миронов А.А. Эффекты утомления и восстановительные процессы при тренировках и соревнованиях баскетболистов различного уровня подготовленности / А.А. Миронов, Е.Е. Духовской, Е.Е. Яскевич // ТиПФК. – 2001. – № 11. – С. 59 – 60.

Науковий керівник – Носенко Н.А., старший викладач кафедри фізичного виховання

Бешковецький Дмитро, Щербань Станіслав Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна МОТИВИ ТА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Актуальність. Мотиви та ціннісні орієнтації до занять фізичними вправами та здорового способу життя стоять на першому плані серед педагогічних завдань, які вирішує вища школа. Одним з головних завдань є формування таких мотивів та ціннісних орієнтацій, які будуть спонукати майбутніх спеціалістів до фізичної активності протягом всього наступного життя і тим самим сприяти гуманізації суспільства, формуванню суспільно корисних і гуманістичних мотивів занять фізичними вправами.

Мета – проаналізувати теоретичні положення про мотивацію та ціннісні орієнтації людської діяльності, які спонукають студентську молодь займатися фізичними вправами.

Результати дослідження. На основі аналізу літературних джерел та включеного спостереження ми виявили суспільно цінні мотиви та ціннісні орієнтації, якими керуються студенти в процесі активних занять фізичними вправами. Встановлено, що мотивація і ціннісні орієнтації занять фізичними вправами можуть бути

позитивними, спрямованими на досягнення гуманістичних цілей та пріоритетів у житті молодшої людини. Разом з тим молоді люди не завжди усвідомлюють цінність фізичних вправ у контексті їхніх життєвих цілей та досягнень. Адже фізична активність повинна служити задоволенню різноманітних потреб людини і бути спрямована на підвищення якості життя людини, наповненню його гуманістичним змістом. Виявлено, що з одного боку не всі студенти готові до сприйняття освітнього та гуманітарного змісту предмету фізичне виховання, які формують позитивні і раціональні мотиви занять фізичними вправами та відповідні ціннісні орієнтації, а з другого програмний зміст предмету фізичне виховання не приділяє достатньої уваги формуванню мотивів та ціннісних орієнтацій до занять фізичними вправами.

Висновки. Вивчення стану і тенденцій формування мотивації та ціннісної орієнтації студентів до занять фізичними вправами у студентської молоді показало відсутність педагогічно обгрунтованої цілісної системи педагогічного і соціального впливу на студентів, яка б формувала соціально значимі мотиви і ціннісні орієнтації до занять фізичними вправами.

Література:

1. Хекхаузен Хайнц. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – Т.1. – М.: Педагогика, 1986. – 408 с.

Науковий керівник – Петренко Є.М., к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання

Бишевець Наталія

*Чернігівський національний педагогічний університет
ім. Т.Г. Шевченка, м. Чернігів, Україна*

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність. Наразі існує низка протиріч, яка полягає в стрімкій інформатизації усіх сфер життєдіяльності, включаючи освіту, та неготовністю вчителів до знешкодження впливу інформаційних технологій навчання [1, 2, 3], що зумовлює необхідність підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до здоров'язберігаючої діяльності.

Мета – окреслити напрямки застосування здоров'язберігаючих технологій в навчальному процесі майбутніх учителів фізичного виховання.

Результати досліджень. В ході дослідження нами були використані такі методи як вивчення, аналіз, систематизація та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури.

Під здоров'язберігаючою технологією підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності в умовах інформатизації освіти ми розуміли педагогічну технологію, головною метою якої являється стимуляція творчо-пошукової активності майбутніх учителів фізичної культури у напрямку розробки засобів, методів і прийомів інформаційних технологій навчання фізичної культури, в рамках функціонування якої організація навчального процесу відбувається за умови застосування здоров'язберігаючих технологій.

Серед основних здоров'язберігаючих технологій слід виділити комплекси вправ, направлених на попередження негативного впливу комп'ютерних засобів навчання на розумову працездатність та самопочуття студентів, профілактику втоми хребта і порушень постави та організацію комп'ютерного робочого місця з огляду на ергономічні вимоги.

З нашої точки зору, здійснення здоров'язберігаючої діяльності при підготовці сучасних фахівців з фізичного виховання полягає у висвітленні питань, пов'язаних із: підвищенням рівня здоров'язберігаючої компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформатизації освіти; формуванням знань про правила організації комп'ютерного робочого місця; розширенням уявлень майбутніх учителів про наслідки нехтування правилами роботи за комп'ютером; профілактикою перевтоми при роботі за комп'ютером; профілактикою втоми хребта і порушень постави; оволодіння студентами засобами відновлення розумової працездатності та самопочуття при застосуванні інформаційних технологій навчання.

Висновки. На основі вивчення літературних джерел запропоновано визначення здоров'язберігаючої технології. Окреслено основні напрямки здоров'язберігаючої діяльності в навчальному процесі майбутніх учителів фізичного виховання.

Література:

1. Дорошенко О.Ю. Моніторинг сучасного стану підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оволодіння та впровадження здоров'яформуючих технологій у процесі фахової підготовки / О.Ю. Дорошенко // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. – 2011. – №1. – 356 с.
2. Синіговець І.В. Розумова працездатність студентів факультету фізичного виховання в умовах інформатизації освіти / І.В. Синіговець, Н.Г. Бишевець, К.М. Сергієнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ, 2012. – Вип. 91. – Т. II – 300 с. – С. 98-101.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

*Науковий керівник – Синіговець І.В., к.н.фіз.вих., доцент
кафедри спорту*

Благій Владислав

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТУРИЗМУ В АНІМАЦІЙНИХ ПРОГРАМАХ ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

Актуальність. Дослідження змістовного наповнення дозволила відкриває значні можливості для оновлення, збагачення і актуалізації рекреаційної діяльності відповідно до реальних запитами різних соціально-демографічних груп. Туризм це найбільш багатогранна форма активного відпочинку людини, запорука її гармонійного розвитку. Туризм, займаючи важливе місце в суспільстві, приймає на себе найважливіші соціальні функції: відновлення психофізіологічних ресурсів суспільства; сприяння працездатності людини і раціональному використанню дозвілля. Проте, на тлі великої кількості робіт, присвячених організації та проведення змагань у різних видах туризму, техніко-

тактичної підготовки в туризмі недостатньо вивчені питання використання засобів туризму в рекреації студентської молоді.

Мета – виявити особливості використання засобів туризму в анімаційних програмах зі студентською молоддю.

Результати досліджень. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що потужним фактором всебічного розвитку організму і зміцнення здоров'я студентської молоді є спортивна анімація. Анімаційні форми діяльності (туристські походи з нефорсуючими навантаженнями, фізкультурно-оздоровчі розваги, рухливі ігри тощо) забезпечують активний відпочинок, дають можливість зменшення стресу, сприяють задоволенню емоційних потреб. Рекреаційний ефект анімаційної діяльності залежить від правильно побудованої анімаційної програми з урахуванням анатомо-фізіологічних і морфо-функціональних особливостей її учасників.

Дослідження структури та змісту вільного часу студентської молоді показало, що більшість школярів обирає пасивні форми його проведення. Обсяг спеціально-організованої рухової активності молоді надзвичайно малий і становить 10,0 % у юнаків та 6,4 % у дівчат. Констатуючий експеримент показав: старшокласники недостатньо обізнані із сутністю та основними функціями вільного часу; 70 % школярів не задоволені тим, як вони використовують свій вільний час, і тільки 12 % задовольняє стан їхнього дозвілля. Встановлено, що, значний відсоток студентів має низький (хлопці 28,5 %, дівчата 32,0 %) та нижче середнього (хлопці 16,5 %, дівчата 14,5 %) рівні фізичного стану.

На основі проведеного теоретичного аналізу та констатуючого експерименту нами розроблено анімаційну програму для студентської молоді з використанням засобів туризму, яка включала різні види командоутворюючих ігор; елементи орієнтування на місцевості; спеціальні вправи, які допомагають тренувати уважність, спостережливість; сюжетно-рольові ігри; рухливі ігри, які переслідують освітню мету, мають прикладний характер.

Після впровадження розробленої нами анімаційної програми достовірно покращилися показники психоемоційного стану, що проявлялися у підвищенні настрою, активності та самопочуття ($p < 0,05$). Про ефективність запропонованої анімаційної програми

свідчить підвищення рівня рухової активності учасників експерименту.

Висновки. В результаті дослідження обґрунтовано анімаційну програму з використанням засобів туризму для студентської молоді, впровадження якої сприяло покращенню показників їх психоемоційного стану та рухової активності.

Науковий керівник – Василенко М.М., к.н.фіз.вих., доцент кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації

Васянович Андрей

*Національний університет фізического воспитания и спорта
Украины, г. Киев, Украина*

КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Актуальность. Болезни сердечно-сосудистой системы являются наиболее распространенными не только среди взрослого населения, но и среди студентов. Для большинства заболеваний сердечно-сосудистой системы характерно хроническое течение с постепенным прогрессирующим ухудшением физического состояния. Одной из причин увеличения количества заболеваний сердечно-сосудистой системы среди студенческой молодежи является снижение их уровня двигательной активности. Однако дальнейшего изучения требуют вопросы контроля состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов, систематизация средств занятий, особенностей их использования в занятиях физической культурой, а также изучение противопоказаний при выполнении физических упражнений для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Цель исследований – оценка функционального состояния и уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Результаты исследований. Наиболее распространенным заболеванием сердечно-сосудистой системы среди студентов 1 курса, занимающихся в специальной медицинской группе, является вегетососудистая дистония (65 %), пролапс митрального клапана

наблюдается у 30 % обследованных студентов, другие заболевания сердечно-сосудистой системы встречаются у 5 % обследованных. Как среди юношей (28 %), так и среди девушек (51 %) наиболее часто встречается вегетососудистая дистония по смешанному типу, по гипотоническому типу – у 12 % юношей и 11 % девушек, по гипертоническому типу – у 24 % юношей и 9 % девушек.

У юношей с ВСД по гипотоническому и гипертоническому типу наблюдались более высокие значения показателей ЧСС покоя по сравнению с юношами с ВСД по смешанному типу ($p < 0,05$). Более низкие значения АД сист. характерны для юношей с ВСД по гипотоническому типу по сравнению с юношами с ВСД по гипертоническому типу и юношей с ПМК ($p < 0,05$). У девушек с ВСД по гипотоническому типу наблюдались более низкие значения показателей АД систолического ($p < 0,05$) по сравнению со всеми другими группами. Наивысшие значения АД сист. характерны для девушек с ВСД по гипертоническому типу. По значению индекса Руфье 43 % обследованных студентов имели удовлетворительную реакцию на пробу и соответственный уровень физической работоспособности; 35 % – плохую, 15 % – среднюю, 5% – хорошую и лишь 3 % – высокую.

В ходе педагогического тестирования определялись силовая выносливость мышц плечевого пояса – по результатам теста «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (юноши) «сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях» (девушки), гибкость – по результатам теста «наклон сидя», координационные способности – сохранение равновесия по результатам теста «Фламинго» с закрытыми глазами, силовая выносливость мышц спины – по результатам теста «подъем туловища вверх из И.п. – лежа на животе, руки в замке за головой», аэробная выносливость – по результатам ходьбы на время. Результаты исследований свидетельствуют о низком и среднем уровне физической подготовленности.

Вывод. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы рекомендуются занятия на открытом воздухе, закаливание, ходьба, бег, прогулки на лыжах, катание на коньках, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, упражнения с вовлечением подлопаточных и ягодичных мышц, связанных с функцией сердечно-сосудистой системы. При это следует

ограничить: упражнения на выносливость, скорость, силу, вызывающие напряжения и перенапряжения сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Не рекомендуются: упражнения с задержкой дыхания, натуживание, длительные статические напряжения.

Литература:

1. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие / Ю.Л. Детков, В.А. Платонова, Е.В. Зефирова. – СПб: СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.
2. Федотов Д.С. Заболевание сердца и сосудов / Д.С. Федотов. – М.: Вече, 2006. – 352 с.

*Научный руководитель – Давиденко Е.В., к.пед.н., доцент
кафедры теории и методики физического воспитания*

Володина Кира

*Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Россия*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Введение. Развитие профессиональной компетентности тренеров-преподавателей по плаванию будет происходить более эффективно при создании специального комплекса педагогических условий. Любая система успешно функционирует и развивается при соблюдении определенных условий (Ю.К. Бабанский, Ю.А. Конаржевский, Н.В. Кузьмина и др.).

Цель – выявить наиболее важные для тренеров-преподавателей педагогические условия, способствующие развитию профессиональной компетентности. **Задачи исследования:** уточнить характеристику понятия «педагогические условия»; выявить наиболее важные педагогические условия, необходимые для развития профессиональной компетентности. **Объект исследования:** тренеры-преподаватели по плаванию. **Предмет исследования:** педагогические условия развития профессиональной компетентности.

Методы и организация исследования. Результаты исследования получены в ходе бесед с тренерами-преподавателями по плаванию, применения анкетирования и методов математической статистики. В исследовании приняли участие тренеры-преподаватели по плаванию бассейна «Спартак» г. Ульяновска в количестве 24 человек. Тренерам-преподавателям необходимо было по степени важности расставить варианты педагогических условий предложенных нами, при которых на взгляд педагогов будет развиваться профессионализм, повышаться уровень мастерства тренера по плаванию или предложить свой вариант (предложения, мысли) достижения вершин педагогического мастерства. Шкала ранжирования педагогических условий была следующей: 5 баллов – очень важное; 4 балла – важное; 3 балла – скорее важное; 2 балла – менее важное; 1 балл – скорее неважное; 0 баллов – неважное.

Результаты. В философском энциклопедическом словаре понятие *условия* трактуется следующим образом: 1) как среда, в которой пребывают и без которой не могут существовать; 2) как обстановка, в которой что-либо происходит [2]. Объединяющее звено в данных трактовках заключается в том, что условия – это категория отношения предмета с окружающим миром, без которого он существовать не может. В педагогике условия чаще всего понимают как факторы, обстоятельства, совокупность мер, от которых зависит эффективность функционирования педагогической системы. В нашем случае под педагогической системой рассматривался коллектив тренеров-преподавателей бассейна «Спартак» г. Ульяновска. А.С. Белкин, Л.П. Качалова и другие рассматривают педагогические условия как то, что способствует успешному протеканию чего-либо, как педагогически комфортную среду, как совокупность мер, обеспечивающих развитие профессиональной компетентности тренеров-преподавателей по плаванию [1]. Под педагогическими условиями мы понимаем совокупность необходимых мер, способствующих развитию профессиональной компетентности тренеров-преподавателей по плаванию.

Из предложенных самими тренерами-преподавателями вариантов можно выделить следующие: «ответственность и добросовестность в своей работе», «система начального отбора

перспективных спортсменов», «учет индивидуальных способностей к профессиональной деятельности», «условия для эффективного труда и отдыха», «наставничество опытных педагогов над молодыми специалистами», «наличие необходимого времени для повышения педагогического мастерства», «создание здорового морально-психологического климата в тренерском коллективе» (табл 1).

Таблица 1

Педагогические условия, необходимые для развития профессиональной компетентности тренеров по плаванию

Педагогические условия	Баллы n±m
Курсы повышения квалификации	3,9±0,2
Современная научная, методическая литература по плаванию	4,16±0,2
Компьютерные курсы	2,9±0,4
Дополнительные семинары по плаванию	3,16±0,4
Обмен педагогическим опытом тренерами по плаванию	4,16±0,3
Самооценка тренера	3,87±0,5
Интернет-сайты для тренеров по плаванию	2,58±0,4
Самообразование, самовоспитание и т.д.	3,7±0,4
Занятия физической культурой и спортом	3,4±0,5
Формирование установки на достижение трудной спортивной задачи	4,25±0,3
Показательные занятия, мастер-классы	3,8±0,2
Анализ тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин неудач и обоснование путей их предотвращения (рефлексия)	4,58±0,2
Мотивация собственной педагогической деятельности	4,08±0,4
Создание ситуаций с обратной связью с учениками о качественных и количественных результатах деятельности	3,58±0,4
Участие воспитанников на соревнованиях по плаванию	4,58±0,2
Создание ситуаций, предполагающих личную ответственность за успех (планирование, проектирование, прогнозирование учебной деятельности)	4,3±0,3

Выводы. Наиболее важными педагогическими условиями по результатам исследования являются следующие: «анализ тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин неудач и обоснование путей их предотвращения (рефлексия)», «участие воспитанников в соревнованиях по

плаванию», «создание ситуаций, предполагающих личную ответственность за успех (планирование, проектирование, прогнозирование учебной деятельности)», «формирование установки на достижение трудной спортивной задачи», «современная научная, методическая литература по плаванию», «обмен педагогическим опытом тренерами по плаванию», «мотивация собственной педагогической деятельности».

Литература:

1. Белкин А.С. Ситуация успеха. Как ее создать: кн. для учителя / А.С. Белкин. – М.: Просвещение, 1991. – 180 с.
2. Философский энциклопедический словарь / Е.Ф. Губский, Г.В. Кораблева, В.А. Лутченко. – М., 2000.

*Научный руководитель – Переверзева И.В., к.пед.н., доцент
кафедры «Физическое воспитание»*

Герасименко Анастасія

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ПСИХОФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Актуальність. 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. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, у якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. Оздоровча аеробіка – один із засобів оздоровчої фізичної культури, метою якого є оздоровчий вплив на організм людини. Саме заняття аеробікою спрямовані на підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей та покращенню психічного здоров'я молоді, профілактику «захворювань цивілізації», вікових захворювань. На відміну від інших напрямків, в аеробіці 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.

Метою дослідження є аналіз здоров'я студентів, що займаються класичною аеробікою.

Результати досліджень. Основна фізіологічна спрямованість класичної аеробіки – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Також плив занять аеробікою позначається на всіх відділах нервової системи: центральній, периферійній, вегетативній. Протягом навчального року були проведені спостереження за студентами за допомогою таких тестів: проба Руфье-Діксона – показник працездатності та відновлення; згинання – розгинання 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, в першу чергу на серцево-судинну систему, дихальну, систему травлення і опорно-руховий апарат людини, гармонізується і покращується діяльність і стан залоз внутрішньої секреції, які нормалізують обмінні процеси.

Висновки. Аналіз отриманих даних дає змогу стверджувати, що ця система тренувань на сьогодні є не тільки досконалою, але і цікавою для студентів. Впровадження цієї методики в навчальний і навчально-тренувальний процес допоможе успішно розв'язати проблему стану здоров'я та розвитку фізичних можливостей організму. Подальші дослідження будуть спрямовані на вдосконалення програми покращення психічного здоров'я студентської молоді.

Література:

1. Лисицкая Т.С. Аэробика на любой вкус / Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение – Владос, 1994. – 96 с.
2. Горцев Р. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Р. Горцев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 252 с.

Науковий керівник – Ковальчук В.І., старший викладач кафедри психології і педагогіки

Германюк Вадим, Фурдецький Сергій
Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна
ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Актуальність. Естетичне виховання покликане формувати в людей естетичні потреби. При цьому важливо не тільки сформувати здатності насолоджуватися, розуміти красу в її різноманітних проявах, але й головним чином виховати здатність втілити її в реальних діях і вчинках. Заняття фізичною культурою і спортом представляють виключно широкі можливості для цього.

Мета – визначити особливості виховання естетичної оцінки тіла і рухів людини; виховання естетичних почуттів і смаків в галузі фізичної культури; виховання умінь знаходити і оцінювати прекрасне в поведінці товаришів і в навколишньому оточенні.

Результати досліджень. Заняття фізичними вправами створюють сприятливі умови для естетичного виховання. До засобів естетичного виховання в процесі рухової діяльності відносяться перш за все різноманітні види самого фізичного виховання. У кожному з них викладач може вказати студентам на моменти прекрасного. Засобами естетичного виховання є також свята і виступи, природні та гігієнічні умови, а також умови проведення занять, спеціальні засоби художнього виховання в процесі занять (використання музики і творів мистецтва) і т.п. Естетичне виховання в процесі фізичного виховання характеризується наступними методами: емоційно-виразне пояснення фізичних вправ, образне слово; технічно досконалий і емоційно-виразний показ вправи, який би викликав почуття захоплення прекрасним; надихаючий приклад у діях та вчинках; практичне привчання до творчих проявів краси в руховій діяльності в процесі занять фізичними вправами. Естетичне виховання розвиває людину духовно, дозволяє також правильно розуміти і оцінювати прекрасне, прагнути до нього. Людина з розвиненим естетичним смаком, як правило, прагне створювати естетичні цінності, здійснюючи естетичну діяльність, яка в різних формах широко представлена в спорті. Зв'язок фізичного та естетичного виховання заснований на єдності їх мети – формуванні людини, а фізична досконалість становить частину естетичного ідеалу.

Висновки. Взаємозв'язок фізичного виховання з естетичним полягає в тому, що, з одного боку, фізичне виховання розширює сферу естетичного впливу на людину, з іншого – естетичне виховання підвищує ефективність фізичного за рахунок внесення в нього позитивного емоційного моменту і додаткових привабливих стимулів до занять фізичними вправами. У процесі занять формується гарна постава, здійснюється гармонійний розвиток, виховується розуміння краси і витонченості рухів. Все це допомагає вихованню естетичних почуттів, смаків і уявлень, сприяє прояву позитивних емоцій, життєрадісності, оптимізму.

Література:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теории и методика физического воспитания. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

Науковий керівник – Білецька В.В., к.н.фіз. вих., доцент кафедри фізичного виховання

Головчанська Анна, Бабич Олексій, Євтушенко Дмитро
Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ НАУ
ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Актуальність. Психологічна підготовка студентів здійснюється в єдності з фізичною, технічною та тактичною. Для волейболу характерна висока емоційна та інтелектуальна насиченість. Емоційний стан гравців у волейбол дуже впливає на їх ігрову діяльність. Самовладання та емоційна стійкість допомагає студентам зберігати точність рухів, ясність тактичної думки. Високий емоційний підйом та морально-вольова підготовка нерідко призводять до перемоги над більш сильним суперником. Вольові якості гравців проявляються у подоланні труднощів, зумовленими особливостями гри.

Мета – надати характеристику основним вольовим якостям волейболістів.

Результати досліджень. Психологічна підготовка гравців у волейбол визначається характером ігрових дій та особливостями змагань. Виконання більшості прийомів гри пов'язана зі стрімкістю реакції, швидким перемиканням з одних форм рухів на інші, з правильним орієнтуванням на майданчику. Складність ігрових дій

полягає в тому, що весь арсенал прийомів доводиться застосовувати в різних поєдинках і умовах, зовсім інших за швидкістю і характером. Гра волейболіста пов'язана з виконанням відповідних дій в умовах гострого дефіциту часу, і тому від нього вимагається максимальна швидкість реагування, точність і своєчасність сприйняття і відповідних рухів. Цілеспрямованість та наполегливість проявляється в активному та неухильному прагненні підвищити спортивну майстерність, працьовитість на навчально-тренувальних заняттях. Витримка, сміливість та самовладання проявляються в подоланні негативних емоційних станів, часто пов'язаних з певним ризиком при виконанні швидких пересувань, стрибків, кидків при прийомі м'яча. Рішучість та дисциплінованість проявляються у здатності приймати правильні рішення, сміливо брати на себе відповідальність у складних ігрових ситуаціях, у здатності гравців вносити у гру творчість та ініціативу, в умінні підпорядкувати свої дії завданням колективу на основі свідомої необхідності виконання свого обов'язку. Ефективність техніко-тактичних дій в значній мірі визначається добрим периферичним зором волейболістів, високим рівнем розвитку у них стійкості, розподілу та переключення уваги. Саме в тактичних діях волейболістів і реалізується їх творче мислення, пам'ять, увага.

Висновок. Вправи, пов'язані з психологічною підготовкою студентів НАУ, які грають у волейбол, повинні зайняти одне з головних місць в навчальному процесі. Завданням психологічної підготовки є формування дисциплінованості, наполегливості, завзятості, працелюбності, впевненості в своїх силах, здібності до максимального вияву своїх можливостей, сміливості, рішучості, волі до перемоги. Наполегливість, витримка й самовладання при подоланні труднощів при оволодінні складними прийомами техніки й тактики гри, сумлінне виконання фізичних вправ, єдиноборство з рівним чи сильнішим суперником загартовують волю й формують характер гравця.

Література:

1. Назаренко Л.Д. На заняттях с волейболистами-старшеклассниками / Л.Д. Назаренко // Физическая культура в школе – 2005. – № 2. – С. 43 – 46.

2. Гончарова Е.Д. Урок волейбола по методу круговой тренировки / Е.Д. Гончарова // Физическая культура в школе. – 2004. – № 6. – С. 23 – 26.

Науковий керівник – Єременко В.Г., старший викладач кафедри фізичного виховання

Гороховец Анастасия

*Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Россия*

ИДЕАЛЬНЫЙ СТУДЕНТ: ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО?

Актуальность исследования заключается в том, что результаты его могут помочь преподавателям найти подходы к тем или иным поколениям студентов, ведь оценка преподавателя воздействует на личность подопечного, и результатом может быть либо ускорение, либо замедление темпов образовательного процесса.

Данная работа ставит **целью** изучить проблему оценки преподавателями личности идеального студента, а также современного поколения студентов. В своей работе мы использовали метод анкетирования, одну из форм социологического опроса. В предложенной анкете мы хотели определить, к какому типу поколений относят современных студентов преподаватели с разным стажем работы и разным уровнем профессионального развития (ВП – высокий профессиональный уровень, СинСП – средний и ниже среднего профессиональный уровень).

Результаты исследований. В ходе анкетирования выяснилось: 82 % опрошиваемых считают, что современное поколение студентов существенно отличается от поколений прошлых лет. При этом 90 % считают, что современные студенты относятся к «Новому» или «Шумному» поколению [1]. Как оказалось, черты, присущие в теории представителям данных поколений, и были выбраны преподавателями в качестве наиболее желательных. В первую очередь это инициативность, активность, способность думать самостоятельно над поставленной задачей. Можно также сделать вывод, что преподаватели с большим стажем работы ценят те качества, которые способствуют улучшению учебного процесса: дисциплинированность, ответственность; более молодые

преподаватели уделяют больше внимание качествам, направленным на саморазвитие студента: любознательность, активность, общительность. Таким образом, в оценке современного поколения студентов преподаватели, в основном, единодушны. Основные отличия у ВП и СинСП преподавателей наблюдаются в представлении об идеале студента. Наибольшие расхождения зафиксированы по шкалам: упрямый – уступчивый, независимый – зависимый, напряженный – расслабленный, раздражительный – невозмутимый. Также необходимо отметить, что при сопоставлении идеала и антиидеала современного студента ВП преподаватели учитывают несколько составляющих: учебный процесс, деятельность студента, влияние на него преподавателя и т.д. СинСП же преподаватели оценивают только студента; в их понимании только студент должен подстраиваться под организуемый ими учебный процесс [2].

Вывод. Вопрос об идеальных преподавателях и студентах остается открытым. Хотелось бы, чтобы со временем обе стороны образовательного процесса смогли приблизиться к идеалу, однако уже сейчас ясно, что большая ответственность в этом вопросе лежит на преподавателе. Потому что, каким бы ни был студент, важным фактором в обучении является взаимопонимание между ним и преподавателем. И преподаватель, как более опытный участник этого процесса должен приложить все усилия, чтобы этого взаимопонимания достичь.

Литература:

1. Кодрингтон Г. Как работать с людьми разных поколений? <http://abital.ru/articles/482>
2. Киселева Т.Г. Социально-психологические особенности уровневых характеристик профессионального педагогического мышления в процессе оценивания: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05: Ярославль, 1999.

*Научный руководитель – Переверзева И.В., к.пед.н., доцент
кафедры «Физическое воспитание»*

Денисова Анна

*Чебоксарский институт экономики и менеджмента (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего профессионального образования «Санкт-
Петербургский государственный политехнический университет»,
г. Чебоксары, Россия*

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ЧИЭМ

Актуальность. Современные условия жизни уменьшают физическую активность молодежи, в том числе и студентов вузов, что проявляется в снижении их физического развития и физической подготовленности. Для повышения физического и профессионального самосовершенствования должно быть приобщение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, привитие у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Цель: проанализировав физическую культуру личности будущих специалистов, выявить возможные пути повышения ее уровня для увеличения работоспособности в учебном процессе и общественной активности студента, так как физическая культура один из важных видов культуры личности и культуры общества в целом и без нее достичь всестороннего развития молодежи невозможно.

Достижение поставленной цели реализуется посредством решения следующих задач: изучить методологические основы понятия «физическая культура личности»; провести опрос среди студентов Чебоксарского института экономики и менеджмента (филиал), проанализировать полученные данные и сделать соответствующие выводы.

Результаты исследования: Физическая культура личности – это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.

С целью выявления сформированности физической личности студентов нами было проведено анкетирование 45 студентов 2 и 3 курсов ЧИЭМ «СПбГПУ». На основе полученных результатов были разработаны предложения по повышению ее уровня.

Выводы. Физическая культура личности является сложным системным образованием. Все представленные в ней элементы тесно взаимосвязаны, дополняют и обуславливают друг друга. Знания и интеллектуальные способности определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности; мотивы характеризуют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности в сфере физической культуры; ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и созидательно-активной деятельности; потребности являются главной побудительной, направляющей и актуализирующей силой поведения личности в сфере физической культуры; физическое совершенство предполагает такой уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей личности, которые составляют фундамент ее активной, преобразующей, социально значимой, физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом; социально-духовные ценности определяют общекультурное и специфическое развитие культуры личности; физкультурно-спортивная деятельность отражает ценностные ориентации и потребности, характеризует физкультурную активность личности.

*Научный руководитель – Волкова Т.И., к.мед.н., доцент
кафедры физического воспитания*

Зорина Анна

Национальный университет пищевых технологий, г. Киев, Украина

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Актуальность. За последние годы мы видим, что из-за роста учебной нагрузки снижается двигательная деятельность студентов. Как следствие, статистические данные показывают прирост заболеваний среди студентов. Поэтому развитие спортивного туризма среди молодежи является очень актуальной темой на

данном этапе. Спортивный туризм развивает выносливость, мышление и память в нестандартных жизненных ситуациях.

Цель исследования – изучение влияние спортивного туризма на формирование физических качеств.

Результаты исследования. Нами было проведено исследование, которое базируется на анализе и обобщении научно-методической литературы. В результате было выявлено, что средства туризма имеют положительное влияние на формирование здоровья человека. Активные виды туризма отличаются от других видов спорта своей двигательной техникой. При рациональной организации занятий туризмом можно снизить общую заболеваемость на 30 %. Туризм является одним из популярных видов активной деятельности. Занимаясь любым видом туризма человек, может удовлетворить проблему общения, спортивного совершенствования, активности и развития характера. По сути, среди студентов с каждым годом можно все больше встретить туристов. Ведь этим спортом можно заниматься в любом возрасте и тем способом, который больше нравится. Туризм включает в себя: походы, ориентирование, скалолазание, туризм как техника работы с веревками. Многие из-за экологического состояния Украины попросту хотят вдохнуть чуточку свежего и чистого воздуха на вершине горы, а кому-то нравится взбираться по скалам с помощью веревок. Попробовав один раз тяжело отказаться от такого адреналина и удовольствия, который так далеко прячется за учебой и заботами. Многие попросту хотят узнать что-то новое и начать заниматься тем, чего раньше в их жизни не было. Занятие туризмом можно начинать с самого малого – это походы. При этом есть два важных обстоятельства: первое – это длительные походы, которые требуют значительных материальных затрат, второе – походы, которые обеспечивают снижение дефицита двигательной активности и дают организму возможность отдыха от городской суеты. Занятия спортом не только улучшают здоровье, но и делает нас более ответственными и организованными. Занятия туризмом позволяют лучше узнать друг друга в общении не только среди студентов, но и между студентами и преподавателями, ведь только в нестандартных ситуациях общение как никогда приятное и раскрепощенное. Сейчас возрастает количество занимающихся спортивным

туризмом среди школьников и студентов, при чем некоторые настолько увлекаются тренировками, что сами начинают тренерскую карьеру.

Выводы. Туризм имеет положительное влияние на формирование здоровья человека. Двигательная активность является одним из главных составляющих здоровья студентов. Туризм отличается от других видов спорта, но именно к этому спорту сейчас все больше присоединяется не только студентов, но и людей разных возрастных категорий. Этот фактор подтверждает статистика опросов среди молодежи, которая демонстрирует повышенный интерес к этому виду спорта во всех его проявлениях. Развития туризма среди студентов в большей мере зависит от тренера и с каждым годом количество спортсменов возрастает. Поэтому количество молодых тренеров растет. Когда тренирует молодой тренер, то понимаешь что сам ни чуть не хуже и, приложив усилия, тоже можешь добиться таких же вершин.

Литература:

1. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.

Научный руководитель – Розпутний А.П., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Иванова Наталия, Васильева Юлия

*Чебоксарский институт экономики и менеджмента (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего профессионального образования «Санкт-
Петербургский государственный политехнический университет»,
г. Чебоксары, Россия*

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЧИЭМ «СПБГПУ»

Актуальность. Здоровье – ценность человеческой жизни, которой, к сожалению, сам человек не уделяет должного внимания. Вместе с тем, по официальным данным органов здравоохранения, образования, исследованиям ученых, врачей и педагогов, в настоящее время заболеваемость в России признана высокой как среди взрослого населения, так и среди дошкольников, школьников и студентов.

Здоровье студентов в настоящее время является предметом пристального внимания, поскольку в силу различных причин в России сегодня на каждую тысячу обследованных студентов приходится восемьсот человек больных.

Цель: изучить состояние здоровья (соматическое, социальное и психофизическое) у студентов ЧИЭМ «СПбГПУ».

Результаты исследования: путем анонимного анкетирования было опрошено 52 студента II и III курсов в возрасте 19-20 лет факультета экономики и менеджмента ЧИЭМ «СПбГПУ». Проанализировав, все данные мы пришли к выводу:

- Здоровье. Жалобы на здоровье предъявляли приблизительно половина опрошенных студентов независимо от пола. Абсолютно здоровыми оказались 1 девушка и 5 юношей. Девушки не только чаще болеют, но и имеют большое количество сочетанных заболеваний. С целью укрепления здоровья проводят закаливание и занимаются лечебной гимнастикой приблизительно треть студентов, что указывает на игнорирование оставшейся частью студентов этих действенных методов профилактики заболеваний.

За компьютером студенты проводят от 2 до 6 часов, при этом только половина девушек и треть юношей выполняют специальные физические упражнения для снятия утомления.

Социальная обеспеченность. Прожиточный минимум в Чувашской Республике на момент проведения опроса составил 5620 рублей. Стипендию студенты не получают, поэтому уже половина юношей и 10% девушек совмещают учебу с работой и большинство из них довольны выбранной для учебы профессией. Одновременно, юношам (по результатам опроса) требуется большая сумма денег для комфортного проживания. Условия проживания и питания устраивают две трети опрошенных студентов.

Вредные привычки (алкоголизм, курение, наркомания). Вредные привычки в большем проценте отметили юноши, и начало пристрастия к этим привычкам (по сравнению с девушками) приходится на более ранний возраст.

Отношение к браку, семье, сексу. Более половины юношей и треть девушек на момент опроса имели опыт половых контактов, при этом в браке никто не состоял и первые сексуальные отношения студенты имели уже с 13, а девушки значительно позже

– с 17 лет. Две трети опрошенных студентов знакомы с методами профилактики венерических заболеваний. Юноши и в вопросе создания семьи называли более поздние сроки, нежели девушки.

Почти все опрошенные девушки и треть юношей в будущем планируют заниматься физической культурой со своими детьми.

Выводы. Проведенное исследование показывает, что здоровье, настрой на социальную обеспеченность, создание семьи, а также занятия физической культурой и спортом у студентов значительно лучше, чем в столичных городах России; в то же время вызывает беспокойство репродуктивное здоровье девушек – будущих матерей.

*Научный руководитель – Волкова Т.И., к.мед.н., доцент
кафедры физического воспитания*

Идиатуллина Лилия

*Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия*

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОДЕЙСТВИЯ СТАНОВЛЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Актуальность. Вопросы личностного развития студентов, их готовность к будущей профессиональной деятельности являются ключевыми в теории и практике образовательной деятельности современного высшего учебного заведения. Педагог является носителем и хранителем культурных ценностей. Одним из аспектов педагогического содействия становлению профессиональной позиции студентов является помощь и поддержка преподавателя в приобщении студентов к педагогическим ценностям, соблюдению этических правил и норм в профессиональной деятельности.

Цель – исследовать особенности педагогического содействия в становлении профессиональной позиции студентов физкультурного вуза.

Результаты исследования. Как показал анализ литературных источников [1; 2; 3], профессиональная позиция студентов представляет собой систему отношений личности к различным сферам профессиональной деятельности: физической, оздоровительной, педагогической, что определяет установки,

ценности, мировоззрение студентов в профессиональном становлении.

По нашему мнению, важную роль в процессе взаимодействия преподавателя и студентов играет коммуникативная компетентность. Это проявляется на вербальном и невербальном уровнях общения (речь, интонация, поза, мимика, походка, жесты). Коммуникативная компетентность педагога предоставляет возможность «расшифровать» полученную в процессе общения информацию. Эмоциональная включенность позволяет преподавателю понять переживания студента. Такое взаимодействие строится на принципе субъект-субъектных отношений. Это означает: сопричастность преподавателя к состоянию студента, уважение его личности как индивидуальности. Соблюдение этических принципов: «не навреди», уважение личностного достоинства, лежат в основе педагогического общения, способствуют диалогу. Поведение педагога основывается на педагогическом такте, что включает в себя: чувство меры, уважение индивидуальности студента, справедливость, выдержку и самообладание, соблюдение личностного пространства. Профессиональный такт проявляется: в умении быстро и правильно оценить сложившуюся обстановку и в то же время не торопиться с выводами о поведении и способностях студента; в умении управлять своими чувствами и не терять самообладания в сложной ситуации, что присуще специалистам физкультурно-спортивного профиля. Проявления такта разнообразны: уместный выбор места общения, времени для беседы. Это тактичное оценивание успехов и корректное комментирование допущенных ошибок в процессе выполнения учебной и тренировочной деятельности.

Выводы. Преподаватель выбирает методы работы, способствующие позитивным взаимоотношениям и развитию положительных личностных качеств студентов. Педагогическое содействие в становлении профессиональной позиции студентов проявляется в коммуникативной компетентности преподавателя, тактичности, уважении к личности, поведенческой гибкости в соответствии с ситуацией.

Литература:

1. Коновалова И.А. Моделирование становления культуры здоровья будущих педагогов по физической культуре / И.А. Коновалова, А.М. Кузьмин // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 10 – 13.
2. Лучкина Т.В. Теоретические аспекты становления профессионально-личностной позиции молодого учителя / Т.В. Лучкина // Образование и наука. – 2009. – № 1. – С. 21 – 30.
3. Щуркова Н.Е. Прикладная педагогика воспитания / Н.Е. Щуркова. – СПб.: Питер, 2005. – 366 с.

*Научный руководитель – Кузьмин А.М., д.пед.н., профессор,
заведующий кафедрой психологии*

Глліна Тетяна

*Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури і спорту, м. Дніпропетровськ, Україна*

ПЕРВИННІ МОТИВИ ДО ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ У СТУДЕНТОК I-V КУРСІВ ДНІПРОПЕТРОВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ

Актуальність. Формування мотивів до занять спортом є важливою передумовою фізичної підготовленості і гармонійного розвитку. У навчально-методичній літературі розглянуті різноманітні підходи до виявлення первинних мотивів. В той же час, продовжується дискусія щодо співвідношення мотивів та інтересів із формуванням стимулів, ролі і місця їх у виховному процесі та життєдіяльності людини. Таким чином, усе вищевказане і стало основою для проведення дослідження за даною тематикою [2].

Мета – визначити головні первинні мотиви до занять спортом у студенток I-V курсів та домінуючий вид спорту.

Організація досліджень. Дослідження проводилися протягом листопада – грудня 2012 року. В дослідженні брали участь 97 дівчат 1-5 курсів Дніпропетровського державного університету залізничного транспорту.

Результати досліджень. У процесі формування стимулів до занять фізичними вправами у людей особливу роль відіграють

первинні мотиви. Потреба в русі – це мотив емоційної привабливості до фізичних вправ, основу якого складають механізми переживання, задоволення від процесу виконання вправ. Систематичні заняття фізичними вправами, досягнення визначених успіхів, статеві ознаки, індивідуальні, особистісні установки, соціальне середовище, суспільні норми, правила, закони, принципи – все це визначає подальший розвиток мотивів занять фізичною культурою і спортом. Мотиви занять спортом залежать від цілей діяльності. Реальність досягнення мети створює перспективу особистості та інтерес. Таким чином, можна зробити висновок, що інтерес – це усвідомлене позитивне відношення до чого-небудь, яке збуджує людей виявляти активність для пізнання зацікавленого об'єкта [1].

Проведено опитування, яке складалося з трьох питань і запропонованих варіантів відповідей, що дало нам змогу отримати наступні данні: зі 100 % опитаних дівчат 88,8 % займаються фізичною культурою та спортом, а 19,2 % взагалі ігнорують фізичні навантаження. Із різноманітних видів спорту у студенток домінують різновиди фітнесу (тренажерний зал), які склали 48,5 %; легка атлетика (біг) 15,2 %; плавання 12,1 %; гімнастика та волейбол по 3 % та інші види занять, які не були запропоновані (18,2 %). Головним мотивом, який спонукає дівчат до занять фізичною культурою та спортом є фізичне удосконалення свого тіла – 63,3 %; любов до занять спортом – 10 %; покращення самопочуття та укріплення здоров'ям – 6,7%; досягнення високих спортивних результатів – 6,6 %; спілкування – 3,4 %; інші мотиви, які не були запропоновані склали 10 %.

Висновок: за результатами дослідження були виявлені головні мотиви, які спонукають студенток до спортивної діяльності. Отримані результати свідчать, що 88,8 % студенток займаються фізичною культурою та спортом. Дівчата віддають перевагу різновидам фітнесу (48,5 %), а головним первинним мотивом є фізичне удосконалення свого тіла (63,3 %).

Література:

1. Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: автореф. дис... д.пед.н. / П.К. Дуркин. – М., 1994. – 40 с.

2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 286 с.

*Науковий керівник – Микитчик О.С., к.н.фіз.вих., доцент
кафедри водних видів спорту*

Исайкин Владислав

*Ульяновское высшее авиационное училище Гражданской авиации,
г. Ульяновск, Россия*

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ – ПИЛОТОВ ПЕРВОГО КУРСА УВАУГА(И)

Актуальность. Высокий уровень развития физических способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям, и, наконец, состояния здоровья [2]. Анализ литературных источников и результаты проведенного исследования показывают, что одним из перспективных путей повышения уровня физической подготовленности курсантов-летчиков является внедрение научно обоснованных программ для занятий атлетической гимнастикой [1].

Цель – изучить процесс развития силовых качеств курсантов-пилотов первого курса УВАУГА(И).

Результаты исследований. Для выявления уровня развития силовых способностей пилотов, мы сравнили полученные результаты тестов (кистевая динамометрия правой и левой руки, подтягивание на высокой перекладине) с требованиями программы для обучающихся этого курса. Результаты свидетельствуют, что по всем тестам степень развития силовых качеств курсантов не соответствует программным требованиям. На наш взгляд это может быть связано с несовершенством методики развития силовых способностей курсантов, обучающихся на первом курсе по специализации «летное дело». Поэтому необходимы меры по разработке прогрессивных организационно-методических основ развития силовых способностей. Мы предложили испытуемым экспериментальной группы следующую примерную схему построения комплексов физических упражнений силовой направленности, состоящих из 5-7 упражнений, что, помимо учебных занятий физической культурой, им необходимо добавить

еще одно самостоятельное занятие, состоящее из комплекса упражнений, направленных на развитие силовых качеств.

Выводы. Результаты исследования показали, что наблюдается положительная динамика в развитии силовых способностей, но величины приростов результатов двигательных тестов, которые характеризуют степень развития силовых способностей курсантов – пилотов в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Продолжая дальнейший анализ, мы выявили, что в экспериментальной группе достоверных различий в результатах педагогических тестов по окончании педагогического эксперимента значительно больше в экспериментальной группе, чем в контрольной группе. Это свидетельствует о том, что предложенная методика развития силовых способностей курсантов института оказалась наиболее эффективной по сравнению с общепринятой методикой.

Литература:

1. Андреев В.Н. Атлетическая гимнастика / В.Н. Андреев, Л.В. Андреева. – М.: ФиС, 2005. – 127 с.
2. Винокуров Ю.И. Особенности проведения занятий со студентами первого курса средствами атлетической гимнастики с учетом их конституции, двигательной моторики: автореф. дис. . к.п.н. – Тула, 2004. – 23 с.

Научные руководители – Акчурин Ф.А., ассистент кафедры физической культуры и спорта, Салимзянов Р.Р., к.пед.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Кардаш Олександр

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

КОРЕКЦІЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ АЕРОКОСМІЧНОЇ ГАЛУЗІ ЗАСОБАМИ БОДІБЛДИНГУ

Актуальність. Мета фізичного виховання студентської молоді – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог до їхньої професійної психофізичної компетентності. Особливе значення при цьому слід надавати формуванню певного рівня фізичного стану майбутніх спеціалістів аерокосмічної галузі, чия

діяльність характеризується виконанням складних рухових навичок у стресових, не рідко екстремальних умовах.

Оптимальним періодом онтогенезу для реалізації пов'язаних з рішенням цієї задачі професійно-орієнтованих педагогічних технологій, спеціалісти вважають юнацький вік (17-21 рік), у межах якого завершуються процеси формування основних функціональних систем організму і створюються сприятливі умови для їх цілеспрямованого удосконалення засобами оздоровчого фітнесу, до яких відноситься бодібілдинг. Проблема полягає в тому, що в цей час відмічається дефіцит науково-обґрунтованих практичних рекомендацій з раціонального застосування засобів бодібілдинга з метою спрямованого впливу на морфо-функціональний стан основних м'язових груп юнаків-студентів.

Мета: обґрунтування й розробка змісту кондиційного тренування засобами бодібілдинга з метою корекції рівня фізичного стану студентів 17-21 років Національного авіаційного університету.

Результати досліджень. Бодібілдинг – популярний, що має більш ніж вікову історію становлення й розвитку, вид фізкультурно-оздоровчої рухової активності являє собою ефективно діючу систему фізичних вправ з використанням різних обтяжень (штанг, гирь, гантель, амортизаторів, тренажерів і т.д.), що сприяють зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, удосконалюванню найважливіших фізичних якостей, рухових навичок і формуванню рельєфної мускулатури. За результатами анкетування основними мотивами занять студенти назвали: розвиток і удосконалення силових здатностей (максимальної м'язової сили, силової витривалості динамічного і статичного характеру, швидкісно-силових можливостей) – у 55 % відповідей; формування атлетичної фігури з рельєфною мускулатурою – 30 %, можливість спілкування з колективом однодумців – 15 %. Найбільш ефективними методами підвищення морфо-функціональних показників найважливіших м'язових зон організму студентів на прикладі м'язів плечового пояса є: метод неграничних зусиль із нормованою кількістю повторень, спрямована на приріст максимальної м'язової сили, удосконалювання силової витривалості й зменшення жирового компонента; метод зусиль статодинамічного характеру з метою

підвищення силової витривалості до динамічної й статичної роботи. У процесі занять бодіблдингом по розробленій нами програмі кондиційної спрямованості була відзначена позитивна, статистично достовірна динаміка показників фізичного стану, а також силової витривалості (на 50 %) і максимальної м'язової сили (на 22 %) м'язів плечового пояса, а також збільшення обхватних розмірів плеча випробуваних (на 9 %).

Висновок. Отримані експериментальні дані свідчать про ефективність розробленої і реалізованої педагогічної технології з метою корекції рівня фізичного стану студентів аерокосмічного профілю з урахуванням вимог їх майбутньої професійної фізичної компетентності.

Науковий керівник – Усачов Ю.О., к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання

Качан Олексій

*Краснолиманське професійно-технічне училище,
м. Краснолиманськ, Україна*

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАТИВНО- КОМУНІКАТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність. Впровадження новітніх інформаційних технологій і можливостей сучасних комп'ютерних систем відкривають необмежений простір для педагогічної творчості, дозволяючи модернізувати існуючі й упроваджувати новітні технології і форми навчання. Комп'ютер є універсальним засобом навчання, його використання дає можливість учителям формувати в учнів не тільки знання, уміння і навички, а й розвивати набагато важливіше завдання – формувати творчу особистість учня, задовольняти його пізнавальний інтерес.

Мета – дослідити використання інформативно-комунікативних технологій в процесі фізичного виховання.

Результати досліджень. Через свою не компактність недоцільно використовувати звичайний комп'ютер. В цьому випадку доречним стає постійний розвиток інформативно-комунікативних технологій (ІКТ), тому вибір впав на планшетний комп'ютер. Поєднуючи в собі можливості телевізора,

відеомагнітофона, книги, він стає таким електронним документом і носієм всієї необхідної для вчителя інформації, що дозволяє збільшити ефективність, якість та результативність процесу навчання. Планшетний комп'ютер може використовуватися вчителем на всіх етапах: до уроку, під час уроку та після уроку, що дає вчителю нові можливості, дозволяючи разом з учнем отримувати задоволення від захопливого процесу пізнання. Таке заняття викликає у учнів емоційний підйом, навіть відсталі учні охоче працюють з комп'ютером. Необхідно звернути увагу на технології динамічних керованих моделей. Використання даного виду моделей в залежності від теми заняття дозволяють у зручний спосіб вчителю та учню розібрати кожен елемент вправи або техніку рухів, що збільшує якість заняття та пізнання ІКТ. Електронні презентації, навчальні відеофільми, електронні тести, анімаційні зображення – все це невичерпний потенціал для використання на уроках фізичної культури. Для забезпечення належного рівня впровадження електронних засобів навчання потрібно формувати та вдосконалювати таку професійну рису педагога, як ІКТ-компетентність.

Висновки. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій в галузі освіти і безпосередньо в діяльності вчителя стало загальною необхідністю. Впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у навчально-виховний процес учбового закладу забезпечить поступовий перехід освіти на новий, якісний рівень. Нові інформаційні технології позитивно впливають на всі компоненти системи навчання: мету, зміст, методи та організаційні форми навчання, засоби навчання, що дозволяє вирішувати складні і актуальні завдання педагогіки для забезпечення розвитку інтелектуального, творчого потенціалу, аналітичного мислення та самостійності педагогів. Для ефективної модернізації освіти та оновлення технічного арсеналу засобів навчання необхідно оптимізувати реалізацію державних програм, спрямованих на інформатизацію, комп'ютеризацію та оновлення матеріально-технічної бази учбових закладів, надання всім вільного доступу до мережі Інтернет. Підготовка вчителів до сучасного уроку за допомогою ІКТ є дієвим складником ефективного освітнього менеджменту.

Література:

1. Інформаційні технології в навчанні / За ред. Морзе Н.В. – К.: Видавнича група ВНУ, 2004. – 240 с.
2. Сергиенко К.Н. К вопросу использования информационных технологий в практике физического воспитания школьников / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / К.Н. Сергиенко, Зияд Хмаиди Ахмад Насралла. – Харків, 2006. – № 7. – С. 106 – 109.

*Науковий керівник – Сергієнко К.М., к.н.фіз.вих., доцент
кафедри кінезіології*

Костенко Оксана

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПЕЦІАЛІСТІВ З ЖУРНАЛІСТИКИ

Актуальність. Фізичне виховання – невід’ємна складова формування загальної та професійної культури особистості, як компонента формування майбутніх фахівців, що повинен забезпечити здоровий спосіб життя, підвищення рівня працездатності, збереження і змінення здоров’я. Основна мета професійно-прикладної фізичної підготовки спеціаліста – сприяння більш успішному адаптуванню до різних життєвих ситуацій та середовищ, існування та праці. Проблема фізичної підготовки майбутніх фахівців з журналістики стає однією з найважливіших проблем в професійній діяльності майбутніх журналістів.

Мета – розглянути особливості професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців з журналістики.

Результати досліджень. Підготовка журналіста – це тривалий процес формування його як особистості, а не тільки фахівця, який володіє технікою впливу на громадську думку. Особистісні якості кореспондента відіграють значну роль у його професійному становленні, виборі виду масмедійної діяльності, зумовлюють певну поведінку у різних професійних ситуаціях, визначають його стиль спілкування. Тому цей аспект формування спеціаліста є досить вагомим. В сучасному суспільстві, журналіст – це той, на кого рівняються, тому він повинен виступати за впровадження ідеалів правильного способу життя, формувати в громадськості

розуміння та усвідомлення того, що хороші фізичні здібності людини дають їй неймовірні фізичні можливості, які, в свою чергу, стають базисним началом та первісною основою в процесі усіх видів людської діяльності.

Фізично здорова людина має беззаперечне право на повноцінне існування в соціумі та всесторонній розвиток в цілому. Співіснування людини в світі з іншими індивідами передбачає низку адаптаційних процесів особистості, які також є складовими її загального фізичного розвитку. Професійні журналісти, зокрема ті, які працюють в сфері екстремальної журналістики, постійно змінюють середовище свого існування та функціонування організму, адже зовсім за короткі часові проміжки вони можуть відвідувати різні куточки планети, тим самим піддаючись різноманітним чинникам впливу середовища на організм. Тому існують певні механізми адаптаційних процесів особистості. Функції організму можуть нормально здійснюватися лише тоді, коли умови зовнішнього середовища повністю відповідають його потребам. Якщо умови зовнішнього середовища, у тому числі виробничого, змінюються, стають несприятливими, ускладнюють його життєдіяльність, то на протидію їм організм спрямовує спеціальні механізми, які зберігають постійність внутрішнього середовища або змінюють його в межах, визначених фізіологічними законами.

Висновок. Журналіст повинен бути стресостійким та витривалим. Звідси ми можемо зробити висновок, що майбутнім працівникам ЗМІ необхідний розвиток витривалості організму та зміцнення м'язового тону і, відповідно, спеціальні зміни чи внесення по навантаженню та комплексах вправ до навчальних програм відповідних закладів освіти. Важливим аспектом професійно-прикладної підготовки спеціалістів з журналістики є формування вольових якостей, як чинника психологічної готовності працівника органів ЗМІ до праці, у процесі фізичної підготовки. В сучасний момент вимоги суспільства до ЗМІ не тільки є суттєво великими, але ще й постійно зростають. Однією з причин є те, що пересічні громадяни мають значний доступ до закордонних ЗМІ, що дає їм можливість порівнювати подачу інформації та якість друкованих матеріалів. На даному етапі розвитку суспільства, був створений образ журналіста та певні

вимоги до нього тому, що вважається, що успіх журналістської діяльності залежить не стільки від інформації, скільки від того, ким насправді є сам журналіст як особистість та елемент суспільної ієрархії. Щоб бути професійним журналістом подібно займатися самоосвітою, розвивати свої навички, уміння, таланти, але, перш за все, необхідно бути порядним, чесним, працелюбним, прагнути до самовдосконалення, розвивати в собі волюві якості, для того, щоб досягати поставлених цілей, бути об'єктивним, уникати негативного впливу з боку інших людей, робити мужні вчинки, приймати важливі для суспільства рішення та відповідати за них.

Література:

1. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці / Я.В. Крушельницька. – К.: КНЕУ, 2003. – 367 с.
2. Москаленко А.З. Теорія журналістики / А.З. Москаленко. – К.: Експрес-об'ява, 1998. – 334 с.

*Науковий керівник – Скидан І.В., викладач
кафедри фізичного виховання*

Костенко Олександр, Гринь Олександра, Костенко Сергій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені М.Коцюбинського, м. Вінниця, Україна*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЦИКЛІЧНОГО ТА АЦИКЛІЧНОГО ХАРАКТЕРУ НА ВДОСКОНАЛЕННЯ АЕРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Актуальність. Вдосконалення стану фізичного здоров'я, що обумовлюється аеробною продуктивністю організму, є актуальною проблемою сучасної молоді. Головною лімітуючою ланкою аеробної продуктивності виступає кардіореспіраторна система [1]. З огляду на це при вивченні оздоровчого впливу фізичних навантажень на організм людини її дослідження є пріоритетним. У той же час ефективність функціонування кардіореспіраторної системи є одним із головних факторів, що зумовлює рівень так званого фізичного стану [2], який, як і фізичне здоров'я, характеризується величиною аеробної продуктивності організму людини, зокрема, відносним показником максимального

споживання кисню (VO_{2max} відн.). Тому фізичне здоров'я можна оцінювати за рівнем фізичного стану.

Мета – перевірити ефективність впливу занять циклічного та ациклічного характеру на вдосконалення аеробної продуктивності студентів.

Результати дослідження. Для досягнення поставленої мети було проведено ряд досліджень, що дозволили здійснити порівняльний аналіз абсолютних і відносних показників фізичної працездатності (PWC_{170}) і максимального споживання кисню (VO_{2max}) у студентів, які займаються спортивним плаванням та оздоровчою гімнастикою. В експерименті брали участь 20 студентів, які були поділені на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групу по 10 осіб у кожній. Протягом усього навчального року контрольна група займалась двічі на тиждень оздоровчою гімнастикою з тривалістю занять 60 хв., а студенти ЕГ займались плаванням тричі на тиждень по 45 хв. Направленість фізичної роботи ЕГ була переважно в аеробному режимі із включенням прискорень в анаеробному алактатному режимі енергозабезпечення тривалістю до 5 с. Як свідчать результати наших досліджень у спортсменів експериментальної та контрольної груп вірогідних змін функціональної підготовленості відносно вихідних даних через 10 тижнів від початку експерименту, не зареєстровано. Через 18 тижнів від початку тренувань у спортсменів контрольної групи відбулись достовірні зміни лише за абсолютною величиною VO_{2max} . Величина даного показника перевищила вихідний рівень на 6,14 % ($p < 0,05$). В експериментальній групі через 18 тижнів від початку занять плаванням зареєстровані достовірні зміни функціональної підготовленості плавців за абсолютною та відносною величинами фізичної працездатності (PWC_{170}) й максимального споживання кисню (VO_{2max}). Абсолютна величина PWC_{170} зросла на 12,8 % – $p < 0,05$, а відносна на 11,94% – $z < 0,05$. Абсолютна та відносна величини VO_{2max} підвищились на 6,45 % – $p < 0,05$ та 5,53 % – $p < 0,05$ відповідно. Незважаючи на те, що аеробна продуктивність організму плавців експериментальної групи за відносною величиною максимального споживання кисню вірогідно підвищилася, однак рівень аеробної продуктивності за критеріями Я.П. Пярната [3] протягом усього періоду експерименту (18 тижнів) залишався «посереднім».

Висновки. Заняття плаванням ефективніше підвищують аеробну продуктивність організму студентів, ніж заняття оздоровчою гімнастикою. Тому на наш погляд в навчальному процесі студентів вищих навчальних закладів слід приділяти більше уваги циклічним видам спорту.

Література:

1. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М.: Медицина. 1988. — 288 с.
2. Носко М.О. Біоенергетичні залежності в рухових діях людини. —
3. Пярнат Я.П. Возрастно – половые стандарты (10-50 лет) аэробной способности человека: Автореф. дис... д.мед.н.: 03.0.13 / Я.П. Пярнат – М., 1983. – 44 с.

*Науковий керівник – Грузевич І.В.,
викладач кафедри спорту і спортивних ігор*

Леонтьева Мария

*Чебоксарский институт экономики и менеджмента (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего профессионального образования «Санкт-
Петербургский государственный политехнический университет»,
г. Чебоксары, Россия*

**ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ КАК СОЦИАЛЬНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

Актуальность. В современных социально-экономических условиях развития России постоянно возрастают требования к качеству подготовки специалистов в системе высшего профессионального образования. Выпускники вузов сегодня должны не только владеть профессиональными знаниями и умениями, но и вести здоровый образ жизни, быть физически и психологически подготовленными, социально активными. Однако практика свидетельствует, что многие молодые люди поступают в вуз с нейтральным или даже негативным отношением к физической культуре, видят в ней «обязательную», но никак не «необходимую» учебную дисциплину для профессионального становления и развития.

Цель. Выявить комплекс мероприятий для успешного формирования мотивационно - ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи. Проанализировать отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом, выделить наиболее значимые элементы, формирующие интерес к физической культуре и предложить пути повышения этого интереса.

Объект исследования – физическое воспитание студентов.

Предмет исследования – формирование интереса к физической культуре у студентов.

Результаты исследования. На основе проведенного анализа нами было выявлено, что если бы занятия по физической культуре не были бы обязательными, то более 51 % студентов не стали бы их посещать. Причем основными причинами непосещения являются: нехватка времени – 40 %, состояние здоровья – 29 % и лень – 9 %. Существует множество различных факторов формирующих интерес и мотивы студентов к занятиям физической культурой и спортом. Так, 48 % опрошенных занимаются спортом для того, чтобы добиться определенных спортивных успехов; 30 % – потому что получают удовольствие от спорта и 22 % – хотят укрепить свое здоровье. Однако здесь наблюдается такая ситуация, что около 60 % студентов занимаются физкультурой лишь по причине обязательной программы.

В процессе формирования интереса к занятиям физической культурой необходимо применять систему стимулирования, к которой можно отнести: удобное время занятий, возможность выбора вида спорта и форм занятий физической культурой, наличие свободного времени, педагогическое мастерство преподавателей, укрепление здоровья.

Учитывая все вышесказанное, нами были предложены несколько способов повышения у студентов познавательного интереса к физической культуре: это применение синергетического подхода, рейтинговой системы оценки учебной деятельности студентов, валеологической направленности, индивидуализации и дифференциации. В обязательном порядке в ход занятия включать эстафеты, игровые виды спорта, организовывать спортивные секции по интересам студентов, проводить физкультурно-

оздоровительные мероприятия, учитывая при всем этом состояние здоровья обучающихся.

Выводы: для повышения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом необходимо проводить соответствующие мероприятия, способствующие формированию базиса представлений о здоровом образе жизни. Это в свою очередь поможет молодежи быстро адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности и на этой основе обеспечит высокую работоспособность, творческую активность, а в дальнейшем – трудовое долголетие.

*Научный руководитель – Таланцева В.К., к.пед.н., доцент
кафедры физического воспитания*

Липка Христина

Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Актуальність. Необхідність посилення оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентів обумовлюється ситуацією, що склалася зі станом їхнього здоров'я.

Під час навчання у вищому навчальному закладі не відбувається суттєвих позитивних змін у фізичному розвитку і фізичній підготовленості більшості студентів. Це пояснюється слабкою організацією роботи з фізичного виховання і відсутністю урахування індивідуальних особливостей.

Аналіз наукових досліджень засвідчує, що найефективнішим засобом підвищення фізичного стану і здоров'я студентів є заняття фізичними вправами, за допомогою яких людина може розвивати й удосконалювати свої фізичні якості. Адже розвивати фізичні якості найдоцільніше у періоди бурхливого розвитку організму.

Мета досліджень. Аналіз використання технічних засобів у заняттях оздоровчої спрямованості з студентами.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, вивчення накопиченого досвіду роботи з використанням деяких результатів багаторічних досліджень і педагогічного досвіду авторів, спостереження за роботою кращих фахівців України, педагогічний експеримент.

Результати досліджень. Проблема удосконалення фізичних якостей на сьогоднішній день є актуальною і потребує зі сторони вчених, тренерів та вчителів фізичної культури подальшого науково-практичного пошуку у напрямку вдосконалення фізичної підготовленості особистості. Для того, щоб процес комплексного оздоровчого тренування давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, необхідно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу. Схоластичне застосування на заняттях різних засобів не тільки не сприяє зросту фізичної працездатності, а й може негативно вплинути на стан здоров'я. В цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий фактор і не відповідає на нього процесами пристосування. Тільки після багаторазового ритмічного повторення навантаження певного спрямування, коли нервова система сприймає його, встановлює, що цей режим є закономірністю, в організмі активно починають проходити позитивні морфо-функціональні процеси. В подальшому, коли організм пристосовується до постійного навантаження, адаптаційні процеси починають слабнути.

Дослідженнями доведено, що виконання фізкультурно-оздоровчих вправ студентами за розробленим змістом і методикою суттєво вплинуло на підвищення їх фізичної підготовленості. Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем підвищення фізичних якостей студентів засобом фізкультурно-оздоровчих занять.

Висновки. Найбільш значущими чинниками, які впливають на формування мотивації й активне відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дозвілля, є необхідність поліпшення якості фізкультурних знань. Діяльність дозвілля, орієнтована на створення культурного простору в соціумі з притаманними йому стійкістю й рухливістю, дозволяє поєднувати можливості особистісної автономності, свободи вибору, самовизначення з педагогічно доцільним втручанням. Фізичне виховання з акцентом на освітню спрямованість в умовах дозвілля підвищує гуманістичні й культурологічні цінності фізичної культури студентів. Велике значення у розробці програм фізкультурно-оздоровчих занять студентів необхідно приділяти

розвитку сили та витривалості, оскільки встановлено, що люди з оптимальним рівнем цих якостей значно менше піддаються серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню, діабету.

Література:

1. Гунько П.М. Заняття силової спрямованості як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів/ П.М. Гунько // зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2008. – № 25. – С. 35 – 38.
2. Данченка І.П. Фізичне виховання студентів / ; М.: МГУ; 1990.
3. Кірсанов В.В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля // Вісник НКУКіМ. Серія «Педагогіка». – 2001. – № 3. – С. 26-43.

*Науковий керівник – Міцкевич Н.І.,
старший викладач кафедри фізичного виховання*

Лойко Тетяна

*Луганський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Луганськ, Україна*

ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Актуальність. Відомі учені, такі як: Г. Апанасенко, В. Горашук, Б. Шиян наводять дані наукових досліджень про те, що 70-80 % учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень розвитку рухових здібностей та певні відхилення в стані здоров'я. У процесі занять фізичною культурою спостерігається низька оздоровча ефективність, яка пов'язана з відсутністю в учнів необхідної мотивації та інтересу до стану свого здоров'я та фізичної підготовленості. Внаслідок цього гостро постає питання про зміцнення здоров'я, про підвищення мотивації та інтересу до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури і, як наслідок, формування нових знань, та озброєння учнів новими руховими вміннями та навичками. На нашу думку, саме застосування функціонального тренінгу у процесі занять фізичною культурою дозволить вирішити ці питання.

Мета – визначити теоретичні основи функціонального тренінгу.

Результати досліджень. Функціональний тренінг дозволяє підвищити рівень фізичного розвитку, сприяє формуванню потреби в руховій активності, гармонійно розвиває й удосконалює тіло, спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток сили, гнучкості, координації. Заняття з функціонального тренінгу побудовані за принципом поступового включення в роботу максимальної кількості м'язових груп і використання усіх можливих напрямків рухів і ступенів свободи. В ході заняття виявляється комплексний вплив на всі системи організму. Тут поєднуються всі можливі режими м'язової роботи, і як наслідок розвиток тіла, яке здатне пристосовуватися до мінливих умов навколишнього середовища [1].

При заняттях функціональним тренінгом використовується Core – нестійка платформа на якій виконуються вправи спрямовані на утримання рівноваги, спритність, швидкість, швидкість реакції; Bosu – баланс-степ, виконуються вправи, спрямовані на збільшення м'язової сили, витривалості, координації і балансу; Медичні м'ячі – обважений м'яч, вправи на витривалість, силу і гнучкість; гантелі, гумові амортизатори, бодібари. Заняття в нестійких позиціях і на нестійких поверхнях націлені на розвиток глибоко лежачих м'язів-стабілізаторів, більшість з яких людина не може контролювати свідомо. Але саме ці м'язи утримують тіло в рівновазі, коли здійснюється рух. Більшість рухів асиметричні, в результаті чого виникають неправильні схеми руху, які закріплюються і з часом стають звичними, що призводить до порушення постави і в свою чергу до болю в спині, суглобах. За допомогою функціонального тренінгу виконуючи асиметричні вправи можна домогтися збалансованості у розвитку правої і лівої половини тіла.

Висновки. Завдяки величезному спектру можливостей, який пропонує функціональний тренінг, та його універсальності, урок фізичної культури можна адаптувати для будь-якого учня, з абсолютно різними вихідними даними. Функціональний тренінг дає змогу підвищити ефективність діяльності серцево-судинної системи, системи кровообігу, дихального апарату та інші функції організму, що надасть можливість цілеспрямовано впливати на гармонійний розвиток фізичних якостей з акцентом на м'язи-стабілізатори, які виступають основою кожного руху та сприяють

підвищенню рівня готовності учнів до щоденних фізичних навантажень.

Література:

1. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – Москва, 2002. – С. 203-207.

*Науковий керівник – Ротерс Т.Т., д.пед.н., професор,
завідуюча кафедрою теорії та методики фізичного виховання*

Лукашова Марина, Лукашова Тамара

Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина

ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

Актуальность. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) вместе с дозированной физической нагрузкой являются важным и положительным условием для укрепления здоровья, закаливания, восстановления после болезни и повышения работоспособности студентов. Закаливанием называют целый ряд приемов и способов воздействия на организм, которые повышают его возможности адаптироваться к неблагоприятному воздействию внешней среды. В «Толковом словаре» В.И. Даля указывается, что закалывать человека – это значит «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости». Современные комфортные условия жилища, одежда, транспорт и т.д. уменьшают воздействие изменяющихся условий погоды на организм молодежи, снижают устойчивость по отношению к метеорологическим факторам. Являясь важной частью физического воспитания, закаливание организма восстанавливает эту устойчивость.

Цель – изучить влияние закаливания на организм студентов.

Результаты работы. Знание уровня закаленности организма позволяет правильно подбирать закаливающую нагрузку. Существует множество вариантов водных процедур в целях закаливания. Здесь используют как обычное умывание, так и обтирание, обливание, душ, ванна, купание, полоскание горла и протирание ног. Закаливание организма основано на способности организма человека приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды. Вода является эффективным средством

закаливания. Кратковременное воздействие на организм холодной воды вызывает в нем мощную активизацию защитных сил. В ответ на него кожа розовеет благодаря работе капилляров, берущих на себя функции сердца, легких и почек одновременно. Прохладная вода (+28...30°C) снимает утомление и придает бодрость; теплая вода (+36...40°C) успокаивает и снимает возбуждение, горячая вода (свыше +42°C), как и холодная, повышает возбудимость и тонус. Хорошим способом закаливания организма является омовение ног утром горячей водой и вечером, перед сном – прохладной. Холодные ступни ног свидетельствуют о недостаточно хорошей работе основных функциональных систем организма – сердца, легких, печени, почек. Растирание во время водных процедур жесткой рукавицей или щеткой стопы, на которой находятся проекции этих систем, улучшает деятельность названных органов. К усилению закаливающего эффекта приводят контрастные обтирания, души и обливания. Начинать надо с контрастного обтирания, т. е. растирание отдельных частей тела попеременно двумя рукавицами, одна из которых смочена в холодной воде, а другая – в горячей. Сначала растирают кисти рук, затем всю руку, далее – грудь, спину, ноги. Начинать надо с прохладной воды +25°C и теплой +38°C и затем увеличивать контраст соответственно до +4°C и до +42°C.

Вывод. Закаливающий эффект достигается путем систематического многократного воздействия того или иного фактора (холода, тепла и др.) и постепенного повышения их дозировки, так как только при этих условиях развиваются приспособительные изменения в организме: совершенствуются нейрогуморальные и обменные процессы, повышается общая сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

*Научный руководитель – Лукашова И.В.,
старший преподаватель кафедры спортивной подготовки*

Лупеха Владислав, Качан Максим, Павлович Петро
Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

**ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В ПРОЦЕСІ
ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПЕЦІАЛІСТІВ
КОМП'ЮТЕРНИХ МЕРЕЖ**

Актуальність. Робота з автоматизованими системами управління, електронно-обчислювальними машинами має свою специфіку, пов'язану з поточними спостереженнями і контролем за роботою різних пристроїв, із відтворенням і швидкою переробкою великого потоку інформації, із виконанням швидких і правильних рухів, особливо складних по координації при значному емоційно-вольовому напруженні. Існує чимало професій, які пов'язані з постійною напругою пальців рук. Постійні навантаження у представників цих професій часто призводять до появи болю в м'язах рук, сухожиллях кисті і пальців. Нерегламентованість робочого часу призводить до значної загальної і локальної втоми. Частіше всього це виражається в різкому ослабленні уваги, виникненні сторонніх думок, байдужості до роботи, чи навпаки; в сильному перезбудженні.

Мета – вивчити особливості використання засобів фізичного виховання у професійній діяльності спеціалістів комп'ютерних мереж.

Результати досліджень. Варіанти активного відпочинку при значній втомі визначаються в залежності від сполучення чотирьох основних ознак: спад уваги, загубленість інтересу до роботи, сонливість, перезбудження. Так, при падінні уваги, але при збереженні бажання працювати, активний відпочинок слід починати з гімнастичного комплексу, а потім переходити до нетривалої прогулянки з дихальними вправами. Орієнтовна тривалість фізкультпаузи 15-20 хвилин. Якщо процес відновлення працездатності затягується, треба продовжити прогулянку, маршрут якої краще змінити, щоб відволіктися. При підвищеній сонливості рекомендується в фізкультурній паузі використовувати вправи для м'язів шиї і верхньої частини трапецієвидних м'язів із їх розтиранням. Розминка м'язів і рухи плечима допомагають головним чином у початковому періоді роботи. При сонливості потрібно використовувати гімнастичні комплекси, пов'язані із прогулянками і дихальними вправами. В фізкультпаузи можна включати

пересування на свіжому повітрі протягом 10-15 хвилин (легку пробіжку, змінюючи ходьбою).

При значній втомі присутні «вибухи» фізичних напружень, 10-15 хвилини фізкультпаузи повинні заповнюватися вправами загальної і помірної дії на організм. Для цього підходять ходьба і легкий біг, їх поєднання із дихальною гімнастикою. Після прогулянки треба виконати вправи на увагу і координацію рухів. Під час втоми, потреба в відпочинку може бути задоволена по різному. Спочатку вистачить коротких фізкультпауз без відриву від праці. Коли цього вже недостатньо, використовують подовженні фізкультпаузи з відривом від роботи на 5-8 хвилин. Однак, настає час, коли спроби продовжувати роботу стають безплідними навіть за допомогою фізичної активності і людина повинна тривалий час добре відпочити.

Висновок. Проблема зміцнення здоров'я, підвищення загальної і специфічної працездатності не може бути вирішена короткочасними заходами типу гігієнічної гімнастики. Людині необхідні додаткові чи самостійні заняття в вільний від роботи час.

Науковий керівник – Єременко В.Г., старший викладач кафедри фізичного виховання

Макаров Игорь

Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ИНЖЕНЕРОВ-МЕХАНИКОВ АВИАКОСМИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ

Основными объектами изучения специальности «Обслуживание воздушных судов» являются поршневые и газотурбинные двигатели летательных аппаратов. Квалификация выпускника данного направления, прошедшего пятилетнее обучение – инженер-механик по ремонту и техническому обслуживанию воздушных судов.

В процессе обучения студентом направления «Обслуживание воздушных судов» приобретаются профессиональные навыки в таких областях: современные технологии производства; поддержка лётной годности авиационной техники; ремонт и техническое обслуживание авиадвигателей и воздушных судов;

проектирование, испытание и производство силовых установок воздушных судов; анализ полётной информации воздушных судов; современные методы диагностирования авиационной техники; проведение и организация процедур сертификации авиационной техники.

Дипломированные выпускники имеют право занимать такие первичные должности: авиационный техник по эксплуатации систем воздушных судов; техник по ремонту и эксплуатации оборудования; авиационный механик по двигателю и планеру; техник-конструктор; помощник инженера или младший инженер; техник по подготовке технической документации [2]. Для выявления комплекса профессионально важных физических качеств, личностных свойств, требований к двигательной подготовленности инженеров-механиков и подтверждение уже имеющихся в научной литературе данных было проведено педагогические наблюдения и анкетирование специалистов машиностроительного профиля. [1].

Для выявления проблемных компонентов профессиональной деятельности специалистов данного профиля ученые провели необходимые наблюдения опрос и анкетирование [1]. При этом был определен характер двигательной активности работников инженерно-механических специальностей: 50,5 % опрошенных проходят в течение рабочего дня 1500-2000 метров, а около 20 % менее 1000 метров и лишь у 8,1 % двигательной активности достигает 3 километровой рубежа. Из анализа анкет установлено, что в условиях ограниченного помещения работает большинство (81,4 %) инженеров-механиков. Негативным обстоятельством, снижающие эффективность работы, называют недостаточность освещения (29,5 %). Менее выраженные факторы запыленности воздуха (11,9 %) и очень яркого освещения (11,9 %). На наличие шума указывает 8,6 %, 5,7 % говорят о негативном воздействии сквозняков. Интересно, что 42,2 % работников инженерно-механического профиля в начале рабочего дня чувствуют себя хорошо, 32,8 % – средне и почти 25 % начинают рабочий день недостаточно отдохнувшими. К концу рабочего дня 64,8 % опрошенных в средней степени чувствуют усталость, незначительно устают 24,3 %, испытывают сильную усталость 10,9 % опрошенных. В конце рабочей недели эти показатели несколько

выравниваются: сильно устают – 29,1 %, средне – 47,1 %, незначительно – 23,8 %; к концу года (перед отпуском) уже 74,3 % респондентов испытывают сильное утомление, незначительно устают 19,5 %, и среднюю степень усталости испытывают 6,6 % опрошенных. Заметно выражается проявление усталости: в рассеянности внимания – 18,6 %, повышенной раздражительности 16,2 %, снижении интереса к работе – 13,8 %, к частой смене позы – 10,1 %, в снижении точности основных рабочих движений – 10,5%, ухудшении настроения – 10,5 %. Малозначительными факторами являются также повышенная сонливость – 6,6 %, головная боль – 5,6 % и замедление движения – 3,3 %. Большинство исследуемых нами специалистов отмечает прямую связь между утомляемостью в процессе работы и недостаточной физической подготовленностью, его отметили – 41,9 % опрошенных, 25,7 % – такую связь не наблюдают и 32,4 % – затруднились ответить.

При этом следует учесть, что трудовая деятельность инженера-механика проходит в основном закрытом помещении. При этом специалист должен подниматься и спускаться по лестнице, находится в замкнутом пространстве, где есть разная освещенность, влажность, запыленность, которые провоцируют заболевания дыхательных путей. Вибрация может вызвать болезнь Паркинсона. Длительное пребывание в рабочей неудобной позе при работе с агрегатом может привести к заболеванию остеохондрозом. Представленные данные определяют психофизические требования к выпускникам вузов машиностроительного профиля и пригодны для практического использования в педагогической практике при формировании структуры ППФП студентов с учетом требований будущей профессиональной деятельности и используются в НАУ.

Литература:

1. www.wikipedia.com
2. www.mon.gov.ua
3. www.sportlife.ru

Научный руководитель – Тарнавская Т.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Петровский Михаил

*Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Россия*

**ВЛИЯНИЕ АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И
ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

В рамках настоящей работы рассмотрена проблема обучения студентов-спортсменов (спортсменов высокой спортивной квалификации) в нефизкультурных вузах, вызывающая много споров и дискуссий о пользе или вреде активных занятий физической культурой и спортом...

Цель исследования – определить степень влияния спортивной деятельности, (спортивного совершенствования, достижения высоких спортивных результатов), сопряженной с обучением в вузе, на формирование интеллектуальных способностей и личностных качеств студенческой молодежи.

Объект исследования – студенты-спортсмены 1-3 курсов, обучающиеся в вузах Ульяновска.

Предмет исследования – учебная, научная и спортивная деятельность студентов-спортсменов (успеваемость 2010-2012 учебных годов; участие в соревнованиях различного ранга в течение учебного семестра; участие в НИРС, спортивные достижения).

Исследование проводилось в 2010-2012 годах, в нем приняло участие 156 студентов (94 – УлГТУ, 26 – УлГУ, 36 – УВАУ ГА). Разрядность: мастер спорта – 5, кандидат в мастера спорта – 12; 1 разряд – 49, 2-3 разряд – 70, без разряда – всего 20! Применялись методы анкетирования статистической обработки данных, экспертный опрос группы преподавателей.

В результате проведенных мероприятий, мы получили интересные результаты, которые нас очень обрадовали! Средний балл студентов-спортсменов по сдаче экзаменационных сессий 2010-2012 учебного года выглядит следующим образом – 4,27 ± 0,32. 17 % – 3,2 балла; 55,2 % – 4,6 балла; 25 % – учатся на «отлично». И только 2,8 % студентов имели задолженность по 1-2 предметам. Задолжники и «троечники», в основном, студенты 1-го

курса, (но их «учебные проблемы» связаны со слабой школьной подготовкой, похоже, это не только их проблема).

В течение всего семестра студенты-спортсмены принимали активное участие в соревнованиях по различным видам спорта, различного ранга (от первенства первокурсников до чемпионатов Европы). Каждый из исследуемой группы принял участие в количестве соревнований от 3 до 12.

Согласно опросу, проведенному среди 47 преподавателей различных кафедр и факультетов, было выявлено, что спортсмены, не смотря на длительные перерывы в учебе, проявляют большую активность на занятиях, настойчивость в овладении учебным материалом, способности проявлять максимальные усилия в трудных ситуациях, чем выгодно отличаются от «просто студентов».

65 % студентов исследуемой группы, приняли участие в «Неделе студенческой науки», выступая на конференциях с докладами, презентациями, проектами по различным предметам. 22 % были в числе призеров и победителей (награждены дипломами и грамотами различной степени). 30 % участников научной конференции кафедры «Физическое воспитание» – члены сборных команд университета, города, области.

Вывод: на основании вышеизложенного можно с уверенностью утверждать, что миф о том, что все спортсмены, мягко говоря «двоечники» и «сила есть – ума не надо» – несостоятелен; успеваемость ведущих студентов-спортсменов улучшается от курса к курсу, от сессии к сессии.

*Научный руководитель – Переверзева И. В., к.пед.н., доцент
кафедры «Физическое воспитание»*

Радіонова Анастасія, Недашковська Дарина
Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна
**МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
ЗАСОБАМИ ХАТХА-ЙОГИ**

Актуальність. В умовах постійного збільшення обсягу науково-технічної інформації істотно зростає розумове навантаження в процесі навчання, підвищуючи вимоги до психофізичних можливостей студентів, які займаються. Саме

психофізичне здоров'я студентів є головною проблемою, при цьому фізичні вправи, що відповідають функціональним особливостям організму, можуть істотно поліпшити адаптацію до навчального процесу.

Мета роботи - обґрунтування комплексного використання засобів загальної фізичної підготовки з елементами хатха-йоги у фізичному вихованні студентів ВНЗ.

Результати роботи. Існуюча система фізичного виховання у ВНЗ України потребує оновлення змісту і модернізації на основі сучасних психолого-педагогічних технологій виховання, навчання і розвитку особистості. Стандартний зміст занять з фізичної культури у ВНЗ стає все менш ефективним і не забезпечує оптимального рівня рухового розвитку і функціонального стану студентів. Це призводить до зниження якості фізичного виховання. Виходячи з ситуації, що склалася, потребується пошук нових підходів із впровадженням в заняття інноваційних засобів фізичного виховання.

Останнім часом викликають все більший інтерес і набувають популярності традиційні східні системи оздоровлення. Серед них особливе місце займає хатха-йога – одна з найдавніших східних систем, що є досить досконалою формою фізичного виховання, а також методом, що сприяє розвитку психофізичних компонентів особистості. Разом з тим, лише деякі автори вивчали можливість впровадження елементів хатха-йоги в навчальний процес з фізичного виховання у ВНЗ (Мудрієвская Є.В., 2009), внаслідок чого методика комплексного використання засобів загальної фізичної підготовки і гімнастики хатха-йога у фізичному вихованні студентів ВНЗ є недостатньо розробленою.

Методика фізичного виховання студентів на основі комплексного використання засобів загальної фізичної підготовки і гімнастики хатха-йоги у ВНЗ буде ефективною, якщо: зміст фізичного виховання буде відповідати потребам та інтересам студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності; проектування методики проведення занять буде здійснено на використанні як основних засобів, різних по структурі і направленості вправ загальної фізичної підготовки, так і засобів хатха-йоги. Впровадження елементів йоги дає позитивний ефект, який

виражається у підвищенні інтересу у студентів до занять фізичними вправами.

Висновки. За даними інтернет опитувань, 45 % студентів відзначили, що заняття фізкультурою допомагають підвищити фізичну підготовленість, покращити фігуру і оптимізувати вагу. Йогою при навчанні на першому курсі хотіли б займатися 5 % юнаків і 25 % дівчат, на другому курсі їх відсоток збільшився і склав 13,7 і 45,5 % відповідно. Гімнастика з елементами хатха-йоги рекомендується для використання у фізичному вихованні студентів з різним рівнем фізичної підготовленості, так як вона полегшує адаптацію до фізичних і навчальним навантаженням без значного напруження функцій організму.

Література:

1. Мудриевская Е.В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности: Дис. канд. пед. наук / Е.В. Мудриевская. – Сургут, 2009. – 159 с.
2. Малицкая Б.И. Хатха-йога, как эффективное средство влияния на состояние здоровья СМГ / Б.И. Малицкая // электронный ресурс. — К., 2007, <http://www.vog.com.ua/index>.

Науковий керівник – Білецька В.В., к.н.фіз.вих., доцент кафедри фізичного виховання

Салій Марина

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність. Фізичне виховання являє собою соціально обумовлений, педагогічно організований процес оволодіння цінностями фізичної культури. Соціальна обумовленість фізичного виховання полягає в тому, що в ході його досягається соціально значима мета, тобто мета, яка є істотно важливою як для розвитку самої людини, так і для прогресу суспільства в цілому. Крім того, це означає, що фізичне виховання функціонує в рамках певної соціальної організації, яка має в своєму розпорядженні необхідні можливості для забезпечення інтересів суспільства в цьому напрямку.

Мета – надати характеристику системі фізичного виховання та визначити основні її функції.

Результати досліджень. Система фізичного виховання являє собою упорядковану щодо мети діяльності сукупність елементів фізичної культури. Як і в будь-якій іншій соціальній системі, у фізичному вихованні можна виділити: певний склад і структурну організацію утворюючих її елементів, функції; характер взаємозв'язку з іншими системами суспільства. До складу системи фізичного виховання можуть увійти самі різні елементи фізичної культури, тобто будь-які чинники матеріальної і духовної культури, пов'язані з «виробництвом» фізично досконалих людей. Однак, невід'ємними її елементами стають тільки ті, які мають безпосереднє відношення до фізичного виховання. Без них система не може існувати як єдиний соціальний організм (управління, кадри, наукове забезпечення і т.д.).

У процесі діяльності між елементами системи встановлюються певні зв'язки, утворюючи основу структури системи. Головним чинником існування будь-якої системи є її функціонування. Функції виражають об'єктивно притаманні системі можливості в перетворенні людини, природи і суспільства. У функції системи фізичного виховання входить діяльність щодо забезпечення фізичного вдосконалення людей. Зовнішні функції системи фізичного виховання спрямовані на людей, їх об'єкт – людина; предмет – здоров'я, фізичні здібності людей. Внутрішні функції – це взаємодія елементів системи, що забезпечують зовнішнє функціонування (забезпечення фізкультурними кадрами, приміщеннями, фінансування і т.д.). Здорова людина більш корисна для суспільства. Система фізичного виховання тісно пов'язана з іншими системами суспільства: економікою, культурою, наукою, політикою.

Висновок. Будучи однією зі сфер прояву суспільних відносин система фізичного виховання розвивається під впливом змін, що відбуваються в усіх сферах суспільного життя.

Науковий керівник – Білецька В.В., к.н.фіз.вих., доцент кафедри фізичного виховання

Сусарина Анастасия

*Чебоксарский институт экономики и менеджмента (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего профессионального образования «Санкт-
Петербургский государственный политехнический университет»,
г. Чебоксары, Россия*

ОБ ОТНОШЕНИИ СТУДЕНТОВ ЧИЭМ «СПБГПУ» К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Актуальность. На сегодняшний день отмечается общая тенденция снижения интереса к занятиям физической культурой и спортом, как в школе, так и в вузе, что является одним из значительных факторов снижения уровня здоровья подрастающего поколения. Поскольку потребностно-мотивационный компонент является стержнем любой деятельности, нам было важным выяснить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом (на примере ЧИЭМ «СПБГПУ»). Это предопределило **цель** нашего исследования.

Результаты исследования: В проводимом исследовании путем анкетирования приняло участие 35 студентов, среди которых 20 – посещали только учебные занятия по дисциплине «Физическая культура», 15 человек дополнительно занимались различными видами спорта в секциях. Обработка и анализ полученных данных позволили получить следующие результаты: как выяснилось, до поступления в ЧИЭМ, занимались спортом 8 человек (22,85 %) из числа опрошенных, это на 20,15 % меньше, чем после поступления в ВУЗ. Существует много различных причин, по которым человек начинает заниматься физической культурой и спортом. При опросе выяснилось, что 54,3 % опрошенных респондентов занимаются физической культурой только потому, что это – обязательный предмет по программе учебного заведения. Ощутимо меньшая часть студентов, а именно, 22,85 % – хотели укрепить свое здоровье, 8,57 % – для поддержания формы, и лишь 14,28 % студентов получают удовлетворение от занятий спортом.

Люди, занимающиеся физической культурой и спортом, ответственно относятся к своему здоровью, нежели те, кто посещает занятия физической культурой в принудительном порядке. Количество тех, кто задумывается над этим и делает утреннюю гигиеническую гимнастику, составило лишь 8,57 % от

общего процента опрошенных. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы самостоятельно физической культурой?», 80 % студентов ответили «нет» и только 20 % ответили положительно на поставленный вопрос. Следствием отказа от занятий физической культурой и спортом является то, как сами опрошенные оценили уровень своего здоровья: 54,3 % студентов назвали его «удовлетворительным». Тем не менее, не может не радовать тот факт, что 82,85 % респондентов осознают ту важность, которую играет спорт и занятия физической культурой в формировании здоровья будущего поколения.

Выводы. Исследование показало, что, несмотря на общее восприятие студенческой молодежью популярной на сегодняшний день идеи о здоровом образе жизни, существует ряд факторов, которые препятствуют процессу становления общей культуры здоровья. Прежде всего, для не занимающихся физической культурой и спортом студентов таковыми являются вредные привычки (42,85 % анкетированных назвали именно эту причину отказа от занятий физической культурой и спортом), а также отсутствие желания и свободного времени (37,14 %), 48,57 % опрошенных ответили, что не чувствуют пользы от занятий физической культурой. Полученные результаты свидетельствуют о еще не сложившихся взглядах и убеждениях студентов в значимости занятий физической культурой и спорта. Студенты не воспринимают занятия физической культурой и спортом как средства восполнения дефицита двигательной активности, поддержания работоспособности на высоком уровне, что является естественным следствием низкого уровня физкультурной грамотности.

Научный руководитель – Таланцева В.К., к.пед.н., доцент кафедры физического воспитания

Умаев Э.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Актуальность. Одним из направлений стратегии развития Республики Казахстан является оздоровление населения, в частности молодежи, средствами физической культуры и спорта. Одним из средств, отвечающим ускоренному темпу жизни,

улучшающим и формирующим здоровье человека, является фитнес-аэробика. Желание быть в форме для современного человека – естественное желание, тем более актуальное сейчас, когда болезни и дурные привычки стали «нормой» для молодежи.

С этой целью в Казахской академии спорта и туризма внедрены массовые виды оздоровительного фитнеса среди студентов, будущих тренеров и преподавателей физической культуры, играющих основную роль в массово-оздоровительном физкультурном движении. В занятиях используются следующие разновидности аэробики: классическая, степ-аэробика, танцевальная, кардио-тренировка, силовая аэробика с отягощениями (гантели, легкие штанги и амортизаторы), тай-бо и др. программы с элементами единоборств; силовая фитнес-гимнастика, направленная на развитие силы мышц и рельефа, стретчинг, элементы йоги, а также прикладные виды аэробики. В зависимости от вида тренировки занятия включают упражнения, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы, на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на гибкость. Занятия проводятся на общем курсе с использованием современной аудио- и видеоаппаратуры.

Цель исследований – выяснить отношение молодежи к занятиям фитнес-аэробикой и его влияние на формирование здорового образа жизни.

Методы исследований: педагогическое наблюдение, анкетирование студентов 2 курса, специализирующихся по видам единоборств, в количестве 90 человек, занимающихся фитнесом 2 раза в неделю. Анкета включала 8 вопросов.

Результаты исследований. В результате исследований установлено, что по мнению большинства занимающихся (85,2 %) занятия фитнесом являются наиболее доступным и популярным средством формирования здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Использование расширенного арсенала упражнений разной направленности позволяет сформировать красивую, атлетическую фигуру, а также получаемые сведения о культуре и режиме питания – основная причина регулярного посещения занятий студентами. Вместе с тем в результате выполнения комплексов под современную музыку, с учетом возраста и пола занимающиеся получают большой эмоциональный

заряд и вместе с тем психорегулирующую разгрузку. Также студенты приобретают практические навыки, которые используют в дальнейшей педагогической практике.

Вывод: занятия фитнесом являются наиболее доступным, популярным среди молодежи средством повышения качества жизни, здоровья, его необходимо широко внедрять в практику физического воспитания молодежи.

Литература:

1. Тхоревский В.И., Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. – М., 2001. – С. 20 – 25.
2. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М., 2006. – С. 75 – 80.
3. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова В.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. – Волгоград, 2004. – 85с.

Научный руководитель – Омурзакова Л.М., преподаватель кафедры гимнастики и плавания

Чекотун Костянтин

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ФУТБОЛ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність. Футбол у системі фізичного виховання молоді України займає одне з провідних місць. Заняття футболом сприяють розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості, формуванню тактико-технічних дій, вихованню морально-вольових якостей студентської молоді.

Метою роботи є вивчення особливостей використання футболу в процесі фізичного виховання молоді.

Результати досліджень. На сучасному етапі розвитку футболу в Україні гостро постала проблема виховання національних кадрів, не вистачає висококваліфікованих фахівців в галузі спорту, тренерів, викладачів. Найбільш гаряче питання в сучасному футболі, є питання легіонерів. Адже надалі могло би бути таке, що за одну з українських команд могли б грати будь хто, тільки не українці. З історичних джерел видно, що футбол на Україні почав розвиватися ще в XIX ст., але особливого розвитку він набув у післявоєнні роки. Український футбол тоді був на висоті. Про його

високий рівень свідчить те, що протягом багатьох років у міжнародних змаганнях основу національних збірних команд складали українці, такі як Ю. Войнов, В. Мунтян, В. Пузач, І. Біланов, В. Колотов, О. Блохін, Л. Буряк та багато інших.

Актуальне питання виховання власних футбольних кадрів стоїть зараз на першому місці. Популярність футболу серед широких верств населення поступово починає спадати. Раніше стадіони не вмщали всіх бажаючих, а зараз вони майже пустують. Вболівальники бажають бачити швидкісний, технічний футбол – футбол нової спортивної доби, вболівати за українських футболістів та український футбол. Аналізуючи розвиток світового спорту можна сказати про те, що існує тісний взаємозв'язок між рівнями розвитку футболу і спорту взагалі. Сьогодні в Україні футбол може виступати одним з небагатьох, на жаль, чинників єднання нації. Усі ми повною мірою це відчуваємо, коли грає Національна збірна України або київське «Динамо». Особливо ваги набуває футбол для виховання та оздоровлення молоді.

Висновок. Зважаючи на складну економічну ситуацію в країні, необхідно шукати реальні й водночас ефективні шляхи підтримки достатнього фізичного стану молоді, особливо шкільного віку. І урок футболу в вищих навчальних закладах – найбільш придатна форма, зважаючи на фактори, які усім відомі. Це, по-перше, без перебільшення – всенародна любов до футболу. І по друге, можливість комплексного позитивного впливу на організм, якому піддаються основні життєзабезпечувальні системи: серцево-судинна, дихальна і м'язова.

Література:

1. <http://www.br.com.ua/referats/fizkultura/19698.htm>

Науковий керівник – Фотинюк В.Г., старший викладач кафедри фізичного виховання

Юзькевич Наталія, Загоровський Руслан

*Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова
Національного авіаційного університету, м. Житомир, Україна*

ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ВПРАВ З ГИРЯМИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВНЗ УКРАЇНИ

Актуальність. Розвиток гирьового спорту в світі на початку ХХІ століття сприяв виходу на арену представниць слабкої статі. Про високий рівень популярності гирьового спорту серед жінок свідчить проведення змагань різного масштабу, від чемпіонатів України серед студентів (з 2011 року) до чемпіонатів світу включно [1]. Навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) є періодом активних занять фізичними вправами і спортом. Вправи з гирями можуть застосовуватись як на навчальних заняттях з фізичного виховання (ФВ), так і у секційній роботі. В той же час, проблемна ситуація полягає у тому, що жіночий гирьовий спорт, з одного боку, характеризується високою популярністю та здобутками на міжнародній арені, а з іншого – майже повною відсутністю науково обґрунтованих програм підготовки спортсменок у ВНЗ України. Також недостатньо дослідженим є питання використання гирьового фітнесу (комбінація вправ з обтяженням та аеробіки) для оздоровлення та фізичного розвитку студенток ВНЗ.

Мета. Розкрити переваги вправ з гирями для їх застосування у ФВ студенток.

Результати досліджень. Жіночий гирьовий спорт – молодий вид спорту, але, не дивлячись на це, він, як один із простих і доступних видів спорту, в останні роки отримав широкого розвитку у нашій країні та за її межами. На теперішній час жіночий гирьовий спорт, як і гирьовий фітнес, активно розвивається більше ніж у 30 країнах світу, в основному в Європі та США [3]. Аналіз літературних джерел та власний досвід участі у змаганнях свідчить, що гирьовий спорт, маючи ряд переваг перед іншими видами спорту, може ефективно застосовуватись для зменшення зайвої ваги, формування естетичної фігури, зміцнення м'язів спини, ніг, та рук, що повинно приваблювати студенток [2, 3].

У роботах низки вчених відзначаються переваги гирьового спорту: простота і доступність, змістовність, оздоровча спрямованість, мінімальний рівень травматизму та інші [1, 2].

Безпосередня участь у тренувальному процесі, а також спостереження за підготовкою жінок до змагань показали, що все, що необхідно для занять з гирями, це набір гир 8-16 кг. Заняття з гирями можна проводити у спортивному залі, на свіжому повітрі, гирями можна займатись поодиноці та групою. Систематичні заняття з гирями сприяють розвитку витривалості, силових якостей, координації рухів, гнучкості у суглобах. Ривок гирі 16 кг, який виконується протягом 10 хвилин, вимагає від спортсменки більше витривалості, а не силових якостей. А вправи на силову витривалість не «розкачують» м'язи, а зміцнюють тіло. Виконання розрядних нормативів від I-го розряду до майстра спорту України є ефективним засобом формування позитивної мотивації студенток до систематичних занять.

Заняття гирьовим фітнесом, в основу якого входять вправи з легкими гирями 4-8 кг, покращують фігуру, сприяють зростанню впевненості у своїх силах, вихованню наполегливості, цілеспрямованості, дозволяє ефективно вирішувати завдання корекції статури, зміцнення опорно-рухового апарата, серцево-судинної системи та системи дихання.

З метою обґрунтування необхідності впровадження вправ з гирями у фізичне виховання студенток ВНЗ нами було проведене анкетування 29 спортсменок України, які займаються гирьовим спортом, а саме ЗМС, МСМК – 5 осіб, МС – 11, КМС – 6, I розряд – 8. Аналіз результатів анкетування показав, що 77 % жінок стверджують про позитивний вплив занять гирьовим спортом на зміцнення організму; 82 % респондентів відмітили, що їх маса тіла знизилася на 3-10 кг впродовж занять з гирями; 62 % спортсменок зазначили, що зменшилися обвідні розміри талії, стегон, рук.

Висновки. Таким чином, вправи з гирями, маючи низку позитивних рис, ефективно впливають на розвиток фізичних якостей у студенток, покращання морфофункціональних можливостей, зміцнення здоров'я, а також сприяють формуванню гарної фігури, зниженню маси тіла, а також вихованню морально-вольових якостей. Тому впровадження вправ з гирями до фізичного виховання студенток ВНЗ є актуальним та своєчасним.

Література:

1. Гиревой спорт: ежегодник 2006 – 2012 / К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко. – Житомир: «Полісся», 2007 – 2013.

2. Пронтенко К.В. Еволюція та сучасний стан жіночого гирьового спорту / К.В. Пронтенко, О.С. Мягченко, В.В. Пронтенко // Збірник наукових праць «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини». – Кам'янець-Подільський: КПНУ ім. І.Огієнка, 2012. – Вип. 3. – С. 28 – 35.

3. Щербина Ю. В. Гирь восхитительный полёт / Ю.В. Щербина. – К., 1998. – 118 с.

Науковий керівник – Пронтенко К.В., к.н.фіз.вих., старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту

Яцко Марина

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

ЕНЕРГЕТИЧНА ВАРТІСТЬ АКАДЕМІЧНОГО ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ НЕ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ

Актуальність. Згідно даним наукових досліджень ВООЗ (2005-2010р.р.) за основними показниками фізичного здоров'я студентська молодь України значно відстає порівняно з передовими європейськими країнами. Прийнятний рівень рухової активності має лише кожен десятий студент України. Це один з найнижчих показників в Європі. На наш погляд, це обумовлено низькою ефективністю академічних занять фізичним вихованням у ВНЗ, а також відсутністю інтересу у студентів до самостійних занять фізичними вправами[1, 2, 3] Вивчення режиму рухової активності студентів ВНЗ не фізкультурного профілю і його енергетичної вартості представляє певний інтерес і є актуальним.

Мета – оцінити енергетичну вартість академічного заняття з фізичного виховання для контингенту студенток ВНЗ не фізкультурного профілю.

Результати досліджень: В дослідженнях брали участь 25 студенток першого курсу інституту педагогіки, психології і мистецтв Вінницького Державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського. За методикою Фремингемського дослідження визначали добову рухову активність студенток в день з академічним заняттям фізичним виховання, в день без академічного заняття та у вихідний день.

Порівняльний аналіз параметрів рухової активності студенток (у годинах) показав, що у вихідний день тижня дівчата більш часу віддають базовому, сидячому та малому рівню рухової активності; у день без академічного заняття – сидячому рівню; у день з академічним заняттям – сидячому та високому рівню у порівнянні з іншими днями тижня. Середньостатистичні енерговитрати на різні види добової активності найбільші в день з академічним заняттям фізичним вихованням. У вихідний день тижня – енерготрати вищі, ніж у навчальний день без академічного заняття фізичним вихованням. За допомогою пульсомера НВ 8M00 проводилися лабораторні дослідження із вимірюванням ЧСС та енергетичної вартості (ккал) на академічному занятті фізичним вихованням легкоатлетичного напрямку. Результати лабораторних досліджень показали значний розкид у індивідуальних значеннях ЧСС та енерготрат за заняття. Так, діапазон розкиду ЧСС на занятті склав від 70 до 226 уд·хв⁻¹, при середньостатистичному значенні 153,2 ± 13,63 уд·хв⁻¹. Діапазон розкиду енергетичної вартості – від 270,3 до 890,4 ккал при середньостатистичному значенні 531,8 ± 133,05 ккал за заняття. За даним літератури дефіцит добової рухової активності складає 500-600 ккал за добу при середньостатистичному значенні 531,8 ± 133,05 ккал за участь у академічному занятті. Можливо понизити дефіцит добової рухової активності за рахунок участі в академічному занятті фізичним вихованням.

Висновки. Академічні заняття з фізичного виховання у ВНЗ не фізкультурного профілю вносять вагомий внесок у зниження дефіциту добової рухової активності студенток. Внесок академічного заняття в рухову активність студентів має індивідуальне значення, залежно від реакції ЧСС на пропоновані навантаження і загальної спрямованості заняття. Для досягнення життєво необхідного рівня тижневої рухової активності студентам необхідні щоденні самостійні заняття фізичними вправами 45-60 хв.

Література:

1. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья / М.Я. Виленский. – М.: Гардарики, 2001. – С. 131 – 174.
2. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика ФК. – 2003. – № 11. – С. 20 – 24.

3. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Е. Ольсен. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

*Науковий керівник – Давиденко О.В., к.пед.н., доцент
кафедри теорії і методики фізичного виховання*

СЕКЦІЯ ІІ. СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ

Авдащенко Юлія

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КІКБОКСИНГУ В УКРАЇНІ

Актуальність. Практично в кожному з регіонів країни кікбоксинг представлений, як вид популярного спорту. Існують досить сильні команди, що складаються зі спортсменів, які досягли значних результатів, як в чемпіонатах федерального рівня, так і в міжнародних змаганнях різних рівнів. Головним завданням на сьогодні є залучення в цей вид спорту молоді. Проте враховуючи, що кікбоксинг не входить до числа Олімпійських видів спорту, престижність його серед молоді дуже висока. Багато турнірів носять не тільки спортивний, але і значний виховний характер. Вони проходять під девізом боротьби з наркоманією, злочинністю.

Мета роботи: вивчити особливості розвитку кікбоксингу в світі та в Україні.

Результати досліджень. Кікбоксинг – найсучасніше єдиноборство, вдалий сплав найбільш ефективних прийомів карате, тхеквондо та англійського боксу. Зараз вже ніхто точно не згадає, як з'явилося поняття кікбоксинг. З англійської воно перекладається, як бити ногою і бокс. Існує навіть версія, що цей термін придумав актор Чак Норріс. Цей вид спорту поєднав у собі елементи декількох видів східних і західних єдиноборств: карате, тхеквондо, муай-тай, ушу і англійський бокс. Перші згадки про кікбоксинг датуються кінцем 60-х – початком 70-х років, в ці ж роки в Америці вже почали проводити змагання. Кінець 70-х років минулого сторіччя ознаменувався появою нового виду спортивного єдиноборства – кікбоксинг. З 1990 року кікбоксинг узятий на озброєння військами спеціального призначення. Він швидко став завойовувати шанувальників. Постійно зростає популярність

кікбоксингу в країні і, насамперед, серед молоді. Кікбоксинг – це синтез класичного англійського боксу і японського карате. При створенні цього виду єдиноборства відбиралося все краще, разом з тим враховувалося, що двобої будуть проводитися за визначеними правилами, тому найбільш небезпечні для життя техніки були виключені. У джерел створення кікбоксингу стояли такі відомі особистості як Чак Норіс, Доменік Валера, Білл Уоллес, Бенні Уркидез та ін. На початку 80-х років була організована Всесвітня організація аматорського кікбоксингу ВАКО. У 1984-85 роках проводяться перші чемпіонати світу і Європи з кікбоксингу. За минулі роки утворилося безліч організацій, які підтримують різні версії кікбоксингу. Кожна організація проводить чемпіонати за своєю версією та своїми правилами. На зустрічі Генеральної Асамблеї ГАІСФ/СПОРТАККОД в 2006 році в м. Сеулі (Корея) організація ВАКО була офіційно визнана. Це перший крок, який приведе кікбоксинг до Олімпійської хартії. На даний час найбільш численною та престижною організацією в кікбоксингу є ВАКО (WAKO), ВАКО-ПРО (WAKO-PRO). Слід зазначити, що лише ВАКО проводить змагання не тільки для професіоналів, але і для аматорів. Кікбоксинг за версією ВАКО культивується у 25 регіонах України, містах Києві та Севастополі. До заняття цим мужнім видом спорту залучено понад 50 тисяч спортсменів – кікбоксерів України.

Висновок. Відновлення ВАКО вивело світовий кікбоксинг на якісно новий рівень. 1 вересня 1989 року в спорткомплексі «Електронмаш» в Києві відбулася засновницька конференція Всесоюдної ради кікбоксингу (ВРК), саме там і піднявся на ноги радянський кікбоксинг. В 1998 році Україні було надане право проведення Чемпіонату Європи з кікбоксингу. Столиця України прийняла гостей Європейського чемпіонату, які прибули із 34 країн Європи. Наша збірна виборола 4 золоті, 6 срібних і 5 бронзових нагород. Але головне досягнення кікбоксингу – це те, що він став гарною школою в моральному і фізичному вихованні молоді, у боротьбі з наркоманією, злочинністю та бездоглядністю.

Література:

1. Іванов О.Л. Кікбоксинг / О.Л. Іванов – К.: Перун, 1995.

*Науковий керівник – Тимошкін В.М., доцент
кафедри фізичного виховання*

Билан Илья, Мясникова Александра, Кузьменко Татьяна
Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
КОСМОНАВТОВ

Актуальность. Физические упражнения являются важной составной частью физической подготовки астронавтов и обеспечения их здоровья – качества, необходимые для оптимальной работы членов экипажа во время полета и для успеха экспедиции в целом. Подготовка хорошо тренированных членов экипажа должна быть сбалансированной в том, что касается тренировки сердечно-сосудистой системы (аэробная и анаэробная), силы и выносливости мышц, а также гибкости и ловкости движений (координация) с тем, чтобы отвечать строгим требованиям полета и выдерживать неблагоприятное воздействие условий микрогравитации.

Цель – проанализировать программу физической подготовки космонавтов.

Результаты исследований. Целью программы физической подготовки астронавтов является выработка систематического подхода к физическим упражнениям астронавтов перед полетом, во время и после полета для подготовки хорошо тренированных членов экипажа, которые отвечали бы требованиям, предъявляемым к физическому состоянию на орбите, и поддерживали бы хорошее здоровье на протяжении их участия в программе космических полетов. Задачи программы заключаются в поддержании хорошего состояния и работоспособности экипажа, предотвращении травм у членов экипажа, в сведении к минимуму неблагоприятного воздействия полетных условий и возвращении членам экипажа работоспособности и готовности к дальнейшим полетам по возможности как можно быстрее после окончания полета или травмы.

К основным измеряемым параметрам относятся: количество повторов, число серий упражнений, порядок выполнения упражнений, время отдыха между сериями или упражнениями, применяемые грузы, комбинацию упражнений (серии упражнений, направленных на развитие выносливости и серии упражнений – на силу), дистанцию, длительность тренировок и тренировки "fartleack". У космонавтов оценивается *общая выносливость* (бег на

1 км, 3 км, за 12 минут, тест PWC-170, плавание на 800 м вольным стилем и брассом, лыжный кросс 5 км), *сила* (подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре), *быстрота* (бег 30 м, 60 м, 100 м, 10x10 м, прыжок в длину, плавание 25 м вольным стилем, 100 м вольным стилем и брассом), *ловкость* (координация движений – пространственная ориентация, упражнения на батуте, спортивные игры). В содержание бортовой физической тренировки входит бег на дорожке и ручная велоэргометрия. В программе NASA оценивается *аэробная нагрузка* (объем O₂ макс. мл/кг/мин., бег за 12 минут, бег на 1,5 мили), *сила* (ног, мышц верхней части тела, отжимание в упоре), *мышечная выносливость* (по количеству приседаний за 1 минуту), *гибкость* (наклоны вперед в положении сидя). По СФП нормативы разработаны только в программе подготовки космонавтов. В них включены: оценка вестибулярной устойчивости (проба Ромберга, спортивно-вестибулометрическая проба, обороты на гимнастическом колесе), устойчивость к невесомости (активная ортостатическая проба, активная антиортостатическая проба), устойчивость к гипоксии (ныряние в длину). Основой для создания программ стали средства китайской классической физической культуры, где помимо физических упражнений используются медитация на психотропных эйдосах (графических символах) и произношение или прослушивание звуко-резонансных рядов.

Выводы. Физические упражнения улучшают качества жизни членов экипажа, уменьшая вероятность заболевания или травматизма, снижая стресс, увеличивая работоспособность и способствуя хорошему психологическому и физическому состоянию.

Литература:

1. Бердичевский А.И. Программа «Солнечный круг» на ЭВМ для адаптации психосоматической системы человека к условиям внешней среды / А.И. Бердичевский, И.А. Воронов // Материалы научно-методических конференций 1997-1999 гг. «Методологические и методические аспекты спортивно-боевых единоборств и практика реализации их потенциала». – СПб.: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999. – С. 36 – 37.

2. Программа физической подготовки астронавтов NASA. Космический центр им. Линдона Б.Джонсона. Хьюстон, Техас, 1997.

Научный руководитель – Еременко В.Г., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Вахнова Алена

*Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины, г. Киев, Украина*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У ГРЕБЦОВ- АКАДЕМИСТОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Актуальность. Современный уровень науки о спорте позволяет признать, что успешность выступления спортсменов на соревнованиях требует не только высокого уровня физической, технической, тактической подготовки, но максимального задействования психических функций, лежащих в основе психологической подготовки спортсмена. Таким образом, психологическая подготовка спортсмена к соревнованию должна включать комплексную диагностику составляющих психической готовности спортсмена, а в случае необходимости проведение психорегулирующих мероприятий с целью приведения спортсмена к оптимальному «боевому состоянию». Однако в специальной литературе не приводится комплексной методики психодиагностики предстартовой психической готовности у гребцов, а также технологии управления психическим состоянием высококвалифицированных гребцов - академистов.

Цель работы. Определить наиболее действенные методы регуляции психического состояния у гребцов перед соревнованиями, что позволит спортсмену преодолевать неблагоприятные предстартовые состояния и успешно преодолевать соревновательную дистанцию.

Результаты исследования. Согласно, проведенного анализа перед соревнованиями все возникающие психические эмоциональные состояния сводятся к трем предстартовым состояниям: боевая готовность, предстартовая лихорадка и стартовая апатия. Первое наиболее благоприятно для успешного участия в соревнованиях, два других оказывают неблагоприятное влияние на выступление спортсмена. В психологии спорта предлагается ряд

методов психорегуляции, что позволяют корректировать неблагоприятные состояния у спортсменов перед стартом.

Вывод. Тренеры и спортсмены, знающие и владеющие эффективными методами и средствами психорегуляции, могут своевременно снизить как чрезмерное нервно-психическое напряжение (предстартовая лихорадка), так несколько повысить его (стартовая апатия) до оптимального уровня, что благоприятно скажется на успешности соревновательной деятельности.

Литература:

1. Воронова В. И. Психология спорта / В.И. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Вяткин Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях / Б.А. Вяткин. – Пермь: 1974. – 59 с.
3. Психологическая подготовка спортсменов / А.М. Ахатов, И.В. Работин. – КамГАФКСиТ, 2008 – 56 с.

Научный руководитель – Смоляр И.И., к.н.физ.восп., доцент кафедры психологии и педагогики

Волков Юрий

*Ульяновский государственный педагогический университет
им. И.Н.Ульянова, г. Ульяновск, Россия*

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У МАЛЬЧИКОВ 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

Актуальность. Современный спорт отличается острейшей борьбой, высоким уровнем спортивных достижений, непрерывным ростом результатов, что обуславливает необходимость поиска новых средств, методов работы с начинающими спортсменами. Одним из основных условий эффективности системы спортивной подготовки на различных этапах является строгий учет возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических, психологических особенностей развития юных спортсменов. Младший школьный возраст характеризуется высокой степенью к воздействию физических нагрузок. Тренировочные воздействия наиболее эффективны, при оптимальном выборе средств и методов подготовки с учётом фазовости и сенситивности развития двигательных качеств, что обеспечивает максимальные темпы прироста ведущих качеств (быстрота, ловкость, гибкость) и

адекватную реакцию организма на возрастающие физические нагрузки. По мнению специалистов, возраст 8-9 лет является наиболее благоприятным для развития скоростно-силовых качеств [В.П. Губа, 2003; Л.С. Дворкин, 2003; Н.И. Обреймова, 2000, А.В. Перков, 2010].

Цель исследования: повышение эффективности учебно-тренировочного процесса мальчиков 8-9 лет, занимающихся лыжными гонками (первый год обучения).

Задачи исследования: разработать методику развития скоростно-силовых способностей мальчиков 8-9 лет занимающихся лыжными гонками; экспериментально проверить эффективность разработанной методики развития скоростно-силовых способностей у мальчиков 8-9 лет.

Методы и организация исследования: педагогический контроль уровня развития скоростно-силовых качеств осуществлялся на основе следующих тестов: проба В.М. Абалакова [3]; прыжок в длину с места; бег 20 метров с высокого старта; метание теннисного мяча с места; бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из за головы из положения сед ноги врозь. Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ №5 г. Ульяновска, во время прохождения педагогической практики студентами 4-5 курса факультета физической культуры и спорта УлГПУ специализации «лыжный спорт». Для решения поставленных задач исследования были организованы контрольная группа (КГ) из 15 человек и экспериментальная группа (ЭГ) – 15 человек (мальчики 8-9 лет, первый год обучения). КГ занималась по общепринятой методике [4]; тренировочные занятия в ЭГ проводились на основе разработанной нами методики.

Результаты исследования. На основе обобщения опыта практической работы ведущих тренеров, собственного опыта тренировочно-соревновательной деятельности, изучения тренировочных программ, в рамках занятий ПФСС и ПФП, нами была составлена методическая разработка для групп начальной подготовки (первый год обучения) для развития скоростно-силовых качеств лыжников 8-9 лет. Тренировочная методика предусматривает расширение используемых упражнений скоростно-силовой направленности (до 50 % от общего количества ОФП). Основными средствами развития скоростно-силовых

качеств являются: прыжковые упражнения, упражнения с мячами в сочетании с имитационными статодинамическими упражнениями (удержание стойки лыжника в отдельных фазах выполняемой техники классического хода, спуск с горы и др.).

Вывод: полученные экспериментальные данные свидетельствуют об эффективности разработанной нами методики. Необходимо отметить, что сам характер двигательных действий в лыжных гонках обуславливающий необходимость выполнения циклически повторяемых акцентированных отталкиваний руками и ногами, способствует развитию скоростно-силовых качеств [1,2]. Повышение объёма специальных упражнений скоростно-силовой направленности в общей физической подготовке даёт положительный эффект в развитии данных качеств и создаёт предпосылки для качественного усвоения техники лыжных ходов.

Литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
2. Кобзева Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская. – Смоленск: СГИФК, 1997 – 62 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: Москва, 1998. – 272 с.
4. Программа по лыжным гонкам (модернизированная). Детско-юношеская спортивная школа № 5. Ульяновск, 2010. – 63 с.

Научный руководитель – Костюнина Л.И., к.пед.н., заведующая кафедрой «Теоретические основы физического воспитания»

Воляник Вікторія

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ, РОЗВИТКУ ТА СТАНОВЛЕННЯ БЕЙСБОЛУ

Актуальність. Бейсбол з кожним днем стає все популярнішим видом спорту. Про бейсбол чула переважна біла частина населення світу але чи всі знають, що таке насправді гра у бейсбол.

Мета дослідження полягає у детальному вивченні виникнення, розвитку та становлення такої гри, як бейсбол.

Результати досліджень. Бейсбол (baseball) – спортивна гра з м'ячем, який б'ють битою. Різновид бейсболу із більшим м'ячем називається софтболом. Історія виникнення, розвитку та становлення бейсболу являється дуже тривалою та заплутаною. Простежити еволюцію від старовинних ігор з битою і м'ячем до бейсболу важко. Французький манускрипт 1344 року містить ілюстрацію, на якій зображені священники, що грають у гру, багато в чому схожу на бейсбол. Прийнято вважати, що сучасний бейсбол розвинувся в Північній Америці зі старішої гри Rounders, популярної у Великобританії та Ірландії. В американських газетах початку ХІХ століття згадувалися гри під назвами «Бейсбол» «Базовий м'яч» або «Основний м'яч», «База», «М'яч у мету», «Міський м'яч». У 1829 році в США вийшла «Власна Книга Хлопчика», яка вважається першою відомою друкованою згадкою про гру, що нагадує бейсбол.

Довгий час автором правил бейсболу вважався Абнер Даблдей з американського містечка Куперстаун. Проте зараз оскаржується навіть той факт, що людина з таким прізвищем взагалі проживала в Куперстауні. У 1845 році житель Нью-Йорка, член *New York City's Knickerbockers club* Александр Кертрайт розробив правила гри в бейсбол, які незабаром були прийняті всіма бейсбольними клубами міста. 19 червня 1846, відбувся перший матч за правилами Картрайта. У 1869 році в місті Цинцинаті місцева команда «Ред Стокінгс» стала першою командою, що почала платити гравцям гроші за участь в матчах. А вже через два роки була створена перша в США і у світі професійна бейсбольна ліга. На початок ХХ століття в більшості міст східного узбережжя США була своя професійна бейсбольна команда. Чемпіонат світу з бейсболу проводиться з 1938 року серед чоловіків і з 2004 року серед жінок. У вересні 1986 року МОК включив бейсбол і софтбол в програму літніх олімпійських ігор.

У 1919 році, філософ Моріс Рафаель Коен описав бейсбол як національну релігію в Америці. Бейсбол вважається американською грою, і найбільшу популярність він має у США, де існує широка система професійних та аматорських ліг. Найсильніша бейсбольна ліга США – Головна бейсбольна ліга поділена на Національну бейсбольну лігу і Американську

Бейсбольну лігу. Найпрестижнішим змаганням є Світова серія, що розігрується щороку між переможцями двох ліг.

В бейсбол в Україні грають з 1986 року. Українські команди впевнено виглядали в радянському чемпіонаті, кілька гравців брали участь у виступах збірної команди Радянського Союзу. З 1991 року українська федерація бейсболу та софтболу є членом Європейської Конфедерації та Світової Асоціації. Національна збірна команда України кілька разів виграла Європейські Чемпіонати, та виборювала право взяти участь у олімпійському відборі в групі А. Українські команди двічі вигравали юніорську Першість Європи. Основний бейсбольний центр України – місто Кіровоград. Збірні різних вікових категорій складені в основному вихованцями кіровоградського бейсболу.

Науковий керівник – Ракитіна Т.І., старший викладач кафедри спортивної підготовки

Гороховец Анастасія

*Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Россия*

СОВРЕМЕННЫЙ ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Повышению заинтересованности студентов к познавательной деятельности в области физической культуры, на наш взгляд, будет способствовать изменение педагогических технологий: переходу от объяснения к пониманию, от монолога к диалогу. Педагогика сотрудничества – это направление в педагогике 2-й половины XX века, которое представляет собой систему методов и приемов воспитания и обучения, основанных на принципах гуманизма и творческого подхода к развитию личности. Педагогика сотрудничества ориентирована на установление контакта спортивного педагога с обучающимся, поэтому следует уделить особое внимание личности преподавателя физической культуры. На эффективность педагогической деятельности влияет множество разных факторов, в том числе и психологический портрет самого преподавателя. На наш взгляд именно он является определяющей компонентой педагога, потому что от того, каким образом сложатся отношения внутри коллектива, во многом зависит успех

самих занимающихся. Таким образом, целью нашего небольшого исследования было выявить, каким же видят портрет «идеального» тренера-преподавателя студенты УлГТУ. В то же время нам представлялось интересным сравнить ответы на одни и те же вопросы студентов двух групп: в одну из них входят те студенты, которые помимо выделенных часов физической культуры также посещают спортивные секции в университете; вторую группу составляют студенты, не посещающие дополнительно никаких спортивных секций УлГТУ. Мы предположили, что студенты первой группы смогут дать более точную личностную характеристику тренера, учитывая свой опыт работы в спортивном коллективе, свои пожелания и замечания.

Из 267 опрошиваемых 87 (32 %) – активные участники спортивных секций нашего университета: плавание, легкая атлетика, спортивное ориентирование, волейбол, лыжные гонки. 180 (67 %) опрошиваемых не посещают никакие секции, однако, как выяснилось после опроса, только 10 % опрошиваемых из этой группы не занимаются физической культурой помимо занятий в университете. В первой части нашей анкеты опрошиваемым были заданы общие вопросы относительно их мотивации занятий физической культурой. Вторая часть вопросов анкеты полностью посвящена личности тренера-преподавателя, а именно, каким, на взгляд опрошиваемых, он должен быть. В одном из вопросов студентам было предложено расположить по степени важности следующие черты характера преподавателя физической культуры: открытость, общительность, эмоциональная устойчивость, высокий интеллект, склонность к новаторству, терпимость, твердость характера, целеустремленность. Мы оценивали результат с точки зрения того, сколько студентов считают то или иное качество наиболее важным (отмечено цифрой 1).

Студенты 1-й группы: -открытость, общительность (61 %) -твердость характера, целеустремленность (25 %) -эмоциональная устойчивость (6 %) -терпимость (8 %)	Студенты 2-й группы: -открытость, общительность (81 %) -терпимость (7 %) -твердость характера, целеустремленность (5 %) -эмоциональная устойчивость (4 %)
---	--

Следующий вопрос данной части анкеты звучал так: «Каким на Ваш взгляд должен быть стиль общения тренера-преподавателя со студентом-спортсменом?»

Студенты 1-й группы: -смешанный (94 %) -демократический (3 %), -авторитарный (3 %)	Студенты 2-й группы: -смешанный (56 %) -демократический (43 %) -авторитарный (1 %)
---	---

Данные результаты, показывают, что для опрашиваемых первой группы большое значение имеет дисциплина на тренировках. Они более заинтересованы в достижении наилучших результатов, чем те студенты, для которых «Физическая культура» является лишь одним из предметов, не являющимся основным для их специальности. Таким образом, на основе нашего небольшого исследования, мы получили следующий портрет «идеального» тренера-преподавателя: это должен быть целеустремленный, общительный, открытый и эмоционально устойчивый человек, терпимый к индивидуальному характеру спортсмена. Он должен обладать значительной долей авторитарности и в нужный момент сплотить команду под своим началом. Но в то же время, в определенных ситуациях тренер должен предоставлять студентам право выбора. Большинство спортсменов видят в нем не только человека, руководящего их деятельностью, но наставника, умеющего в нужный момент поддержать и дать ценный совет. Это означает, что тренер-преподаватель должен обладать навыками общения с различными людьми, умением создать дружественную и теплую атмосферу внутри спортивного коллектива, возможно навыками специалиста в области психологии. Спортсмены также хотят видеть в качестве наставника человека, обладающего схожим с их собственным опытом, как то бывший спортсмен.

Мы не можем утверждать, что представленный нами на основе исследования портрет идеального тренера-преподавателя является единственно возможным. Как мы все хорошо знаем, сколько людей, столько и мнений, тем более, когда речь идет о педагогике. Не исключено, что преподавателю в условиях современного мира невозможно на все сто процентов соответствовать постоянно меняющимся требованиям. Например, некоторые из опрашиваемых в анкетах написали, что «идеального тренера-преподавателя не может быть». Так или иначе, мы считаем, что в первую очередь

переход к педагогике сотрудничества должен начинаться с педагогов, а для этого педагог должен обладать определенными личностными качествами и характеристиками.

Научный руководитель – Переверзева И.В., к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание»

Денисевич Марія

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ПОРІВНЯЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗМАГАНЬ З ФІТНЕСУ РІЗНИХ ФЕДЕРАЦІЙ УКРАЇНИ

Актуальність. Фізичний фітнес – прагнення до оптимальної якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості за показниками тестування, малий ризик порушень здоров'я. Такий стан відомий як добрий фізичний стан або фізична підготовленість. На сьогоднішній день фітнес – одна з найдосконаліших систем тренувань організму. Змагання з фітнесу займають чільне місце серед різних видів спорту.

Мета – порівняти правила проведення змагань в різних фітнес-асоціаціях та на основі аналітичної роботи зробити певні висновки щодо схожих та відмінних положень поданих правил.

Результати досліджень. Розглянуто основні правила проведення змагань «Українською федерацією фітнесу», «Федерацією України зі спортивної аеробіки і фітнесу», «Національною федерацією бодібілдингу та фітнесу України».

Правила проведення змагань Українською федерацією фітнесу – 1 раунд – вихід в вечірніх сукнях чи костюмах і виступ перед публікою тривалістю 10 секунд; 2 раунд – визначення пропорційності тіло будови (форма: жінки – роздільний купальник, взуття на підборах; чоловіки – шорти, босоніж); 3 раунд – довільна програма, тривалістю – 2хв. (форма повинна відображати головну ідею виступу, доповнювати його, вправи повинні відобразити силу, рухливість, розтяжку, гнучкість, високий рівень координації рухів, що повинно демонструватися усіма основними м'язами тіла).

Правила проведення змагань Федерацією України зі спортивної аеробіки і фітнесу (ФУСАФ) – офіційна розминка – спортсмени виступають на площадці для змагань, зміст композиції повинен відповідати технічним правилам, тривалість виступу 2 хв.; 1 раунд

– естетичне представлення і знайомство (форма: сукня, взуття на підборах); 2 раунд – фізична краса, позування перед публікою (форма: суцільний купальник чорного кольору, взуття на підборах, обов'язковий макіяж); 3 раунд – довільна спортивна програма, тривалістю 1,5-2хв. Довільна програма включає елементи на координацію, рівновагу та елементи з кожної групи: на гнучкість хребта, розтяжку, силу, стрибки, акробатику.

Правила проведення змагань Національною федерацією бодібілдингу та фітнесу України – 1 раунд «Бікіні» – спортсменки виходять на сцену, шикуються в одну лінію і виконують повороти на 90^0 , оцінюється загальне враження від учасниць (форма: бікіні, взуття на підборах); 2 раунд – довільна програма тривалістю 2хв., програма повинна включати в себе: елементи сили, елементи гнучкості, швидкість і темп виконання, від учасниць очікується гарна хореографічна підготовка і творчий підхід; 3 раунд «Фінал» – 6 фіналісток шикуються в одну лінію на сцені, по проханню судді виконують повороти на 90^0 (форма та ж, що і в 1раунді).

Висновок. На прикладі правил різних федерацій ми можемо прослідкувати як спільні так і відмінні риси проведення змагань. Всі вони мають однакову мету виховання власного тіла. Переможці змагань представляють Україну на міжнародній арені.

Література:

<http://ufg.org.ua/ukr/pro-fusaf.html>

<http://fbbu.com.ua/>

<http://fitness-federation.org.ua/>

*Науковий керівник – Бондаренко І.Б., викладач кафедри
фізичного виховання*

Долинний Владислав

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ХАРАКТЕРИСТИКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ

Актуальність. Кінцевий результат гри в баскетбол дуже специфічний: великий кількісний показник кінцевого результату (в середньому 80-85 очок за гру); частота зміни проміжних результатів (у середньому через кожні 30 с змінюється рахунок); відсутність нічийного результату, тобто неможливість компромісного рішення боротьби. Для досягнення успіху необхідні

узгоджені дії всіх членів команд, підпорядкування своїх дій загальному завданню. Результативність ігрових дій тісно пов'язана з показниками сенсомоторного реагування. Найбільш інтегративним сенсомоторним показником є «відчуття часу», який можна розглядати як компонент спеціальних здібностей баскетболістів.

Мета – розглянути і дослідити основні характеристики гри в баскетбол.

Результати досліджень. Команди прагнуть досягти переваги над суперником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити супротивника. Гра протікає при взаємодії гравців усієї команди і опорі гравців супротивника, докладають всіх зусиль, щоб відняти м'яч і організувати наступ. У зв'язку з цим на перший план виступають вимоги до оперативного мислення гравця. Доведено, що представники спортивних ігор мають істотну перевагу у швидкості прийняття рішення в порівнянні з представниками багатьох інших видів спорту. Швидкість мислення особливо важлива при необхідності врахування ймовірності зміни ситуації, а також при ухваленні рішення в емоційно напружених умовах. Для оцінки психофізіологічних функцій, що визначають успішність ігрової діяльності баскетболістів, використовують методи дослідження швидкості і точності рухових дій, а також обсяг, розподіл і переключення уваги і т.д. Діяльність баскетболіста в грі – не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему. Правильне взаємодія гравців команди – основа колективної діяльності, яка повинна бути спрямована на досягнення загальних інтересів команди і спиратися на ініціативу і творчу активність кожного гравця. Кожен гравець повинен не тільки вміти нападати, але і активно захищати своє кільце. Щоб перехопити м'яч у суперника або не дати йому можливості вільно зробити кидок, необхідно своєчасно і правильно реагувати на всі його дії, враховуючи розташування гравців команди супротивника, партнерів та місцезнаходження м'яча. Ігрова діяльність базується на стійкості і варіативності рухових навичок, рівні розвитку фізичних якостей, стані здоров'я та інтелекту гравців. За останній час гра значно інтенсифікувалася. Це виражається насамперед у підвищенні маневреності, рухливості гравців, в їх прагненні

активно боротися за м'яч або місце на кожній ділянці майданчика. Інтенсивна фізична діяльність протягом гри вимагає величезних витрат сил.

Висновок. Знання всіх сторін, що характеризують діяльність баскетболістів, допомагає планувати навчально-тренувальний і змагальний процеси, створювати нормативні основи або модельні характеристики, на досягнення яких повинен бути направлений навчально-тренувальний процес. Розподіл гравців за функціями - один з основних принципів ігрової діяльності.

Література:

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М.: Академия, 2004. – 520 с.

Науковий керівник – Величенко М.А., старший викладач кафедри фізичного виховання

Запольских Василина

*Уральский Государственный Университет Физической Культуры,
г. Челябинск, Россия*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ 14 - 16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА

Актуальность. В специальной физической подготовке уровень гибкости обуславливает развитие быстроты, координационных способностей, силы. Подвижность в суставах важна спортсменам в спортивной ходьбе; так как длина шага спортсмена при ходьбе зависит от скорости, темпа, особенностей трассы, его роста, длины ног, морфологических особенностей, а также от подвижности в тазобедренном и коленном суставах. Исследования Иваницкого М.Ф., Каймина М.А., Ухова В.В. подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий в спортивной ходьбе.

Цель исследования: изучить влияние средств «ментального фитнеса» в процессе совершенствования гибкости, подвижности суставов скороходов 14-16 лет.

Исследование проводилось с сентября 2011 г. по февраль 2012 г. на базе МОУ СДЮСШОР по легкой атлетике № 2 г. Челябинска. Были протестированы 20 спортсменов (10 юношей, 10 девушек)

имеющие II и I взрослые разряды. Экспериментальная группа в рамках занятий по программе, включала в подготовительную и заключительную части занятия блоки, содержащие упражнения стретчинга, пилатес, хатха-йоги, «гибкая сила», авторских программ Julio Parí.

Результаты исследований. Полученные данные показали, что в начале проведения эксперимента результаты контрольной и экспериментальной групп по уровню физического развития и физической подготовленности не имеют существенных различий. Исследования, проводимые шесть месяцев, показали эффективность применяемых средств «ментального фитнеса» со скороходами 14-16 лет. Наиболее значимыми результатами являются: показатель гибкости позвоночного столба (наклон вперед из положения стоя) в контрольной группе у мальчиков в среднем увеличился (в ходе эксперимента) на 2,6 см, у девочек на 3,8 см, у мальчиков экспериментальной группы на 5,8 см, у девочек на 6,4 см. Показатель подвижности суставов в положении «продольный шпагат на правую ногу» в контрольной группе мальчиков улучшился в среднем на 0,5 см, у девочек на 0,6 см, в экспериментальной группе у мальчиков этот показатель улучшился на 2,6 см, у девочек на 1 см; в положении «продольный шпагат на левую ногу» в контрольной группе мальчиков улучшился в среднем на 1 см, у девочек на 0,8 см, в экспериментальной группе у мальчиков этот показатель улучшился на 2,4 см, у девочек на 1,3 см.

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют о положительной динамике уровня гибкости и подвижности суставов юных скороходов. Наиболее высокие темпы прироста результатов наблюдались у скороходов в экспериментальной группе по шести тестам («челночный бег», метание набивного мяча из-за головы, наклон вперед из положения сидя, подъем корпуса, продольный шпагат, «барьерный шаг»). Применение средств «ментального фитнеса» способствуют повышению эффективности совершенствования гибкости и подвижности суставов легкоатлетов 14 - 16 лет специализирующихся в спортивной ходьбе.

Литература:

1. Иваненко О.А. Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста:

монографія / О.А. Иваненко. – Челябинск: Уральская академия, 2010. – 120 с.

2. Королев Г.И. Техническая подготовка скороходов / Г.И. Королев; Комитет по физ. культуре и спорту исполкома Моссовета, Федерация легкой атлетики СССР. – М., 1988. – 24 с.

3. Лисицкая Т.С. Аэробика: теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерации Аэробики России, 2002. – В 2 ч. – Ч. 1. – 232 с.

Научный руководитель – Иваненко О.А., к.пед.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики и оздоровительного плавания

Ільченко Денис

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ФУТБОЛ, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність. Серед багаточисельних видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання України, футбол займає одне з провідних місць. Важко назвати інший вид спорту, який міг би змагатися з ним у популярності. Його простота, доступність широким верствам населення, доступність гри, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі і мужності при подоланні дій суперника роблять футбол популярним видом спорту і цінним засобом фізичного виховання. Футбол дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність, стрибучість і багато інших рухових якостей, виховувати сміливість, дисциплінованість, розвивати координацію і рішучість.

Мета: розкрити ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки студентів з переважним використанням засобів футболу.

Результати дослідження. Професійно-прикладна фізична підготовка є одним з основних напрямів системи фізичного виховання покликаних сформувати фізичні та спеціальні якості, вміння і навички, що сприяють досягненню об'єктивної готовності студентів до успішної професійної діяльності. Футбол, як один із основних засобів для покращення професійно-прикладної фізичної

підготовки (ППФП) студентів підтверджується тим, що футбол відноситься до видів спорту, які в найбільшій мірі сприяють всебічному розвитку студента та пред'являють до організму високі вимоги. Регулярні заняття футболом привчають до дисциплінованості впевненості в своїх силах, дають можливість самовиразитися, привчають до колективізму і дружби взаємовиручки. Виховують як фізичні (силу, швидкість, витривалість, стрибучість тощо) так і психічні (впевненість, наполегливість, рішучість, здатність швидко приймати правильне рішення). Заняття з футболу складається з конструктивних, творчих та інтуїтивних елементів, взаємозв'язаних між собою, які безпосередньо впливають на набуття майстерності кожним гравцем команди окремо, а також на розвиток професійно важливих якостей майбутніх фахівців.

Висновок. Таким чином застосування занять з футболу у підготовці студентів є важливою передумовою ефективної цілеспрямованої ППФП.

Науковий керівник – Фотинюк В.Г., старший викладач кафедри фізичного виховання

Клименко Антон, Хачатрян Олег

Національний авіаційний університет, г. Киев, Україна

ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ

Актуальность. Академическая гребля является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

Цель работы – выявление особенностей гребли на эргометрах и определение значения этих особенностей для эффективности использования эргометров в подготовке гребцов-академистов.

Результаты исследований. Постоянно растущий уровень и плотность спортивных результатов в крупнейших украинских и международных соревнованиях, напряженность борьбы на всех этапах ставят перед спортсменом и тренером все более сложные задачи в области совершенствования методики подготовки. И без многолетней круглогодичной целенаправленной подготовки с научно обоснованным соотношением объемов и интенсивности общей и специальной подготовки, а также применяемых тренировочных средств на каждом этапе. Совмещение видов спорта – основного и «межсезонного», широко применявшееся ранее для обеспечения круглогодичности подготовки, сейчас применяется достаточно редко, так как не дает нужного эффекта. На смену «межсезонным» видам спорта (плаванию, легкой атлетике, бегу на лыжах, спортивным играм) пришла общая физическая подготовка, с применением специальных тренажеров. В настоящее время для тестирования и тренировки спортсменов в академической гребле, а также для повышения уровня физической работоспособности широко применяются гребные эргометры типа "Concept II" и др. Имея несомненное внешнее сходство с греблей в реальной лодке, имитация гребли на различных стационарных устройствах в закрытых помещениях (гребные эргометры различной конструкции и гребные бассейны) широко использовалась как отечественными авторами так и зарубежными.

Выводы. Гребля в лодке и на эргометре с подвижным снарядом значительно отличается от гребли на неподвижном эргометре практически по всем педагогически значимым биомеханическим параметрам. Гребля на подвижном снаряде позволяет спортсменам поддерживать более высокий темп при большем соотношении опорной и безопорной фаз. Гребля на неподвижном снаряде позволяет выполнять более длинный гребок за счет большего сгибания ног при подъезде. В динамике скорости протягивания рукоятки на протяжении гребка имеются значительные отличия: на подвижном снаряде скорость рукоятки имеет более высокий показатель отношения среднего значения к максимальному, чем на неподвижном. В соотношении усилий, прикладываемых спортсменом к снаряду, имеются резкие отличия: на подвижном снаряде отношение средних к максимальным выше для усилий на рукоятке; на неподвижном это соотношение выше для усилий на

подножке. В величине и структуре работы сегментов тела спортсмена имеются определенные различия, приводящие к тому, что при гребле на подвижном снаряде основную работу выполняет туловище, а на неподвижном – ноги.

Література:

1. Клешнев В.В. Упражнения избирательного воздействия в подготовке гребцов-академистов: автореф. дис... канд. пед. наук. – Л., 1991. – 43 с.
2. Клешнев В.В., Эпштейн А.М. Особенности гребли на эргометрах и их значение в подготовке гребцов-академистов // <http://lib.sportedu.ru>

Научный руководитель – Тарнавская Т.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Kucharska Aleksandra

*Uniwersytet Szczeciński Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia
Szczecin, Polska*

WPLYW TRENINGU NA WYDOLNOŚĆ FIZYCZNĄ ZAWODNICZEK KLUBU SPR POGOŃ BALTICA SZCZECIN

Wstęp. Piłka ręczna to dyscyplina sportu charakteryzująca się wysokim i zmiennym tempem akcji, które prowadzone są z dużą szybkością i zakończone efektywnym, pełnym dynamiki rzutem. Dlatego właśnie duży wpływ na postawę zawodniczek i zawodników na boisku ma osiągnięty przez nich poziom wydolności fizycznej. Celem pracy było zbadanie w jaki sposób zmieniała się owa zdolność u zawodniczek Stowarzyszenia Piłki Ręcznej Pogoń Baltica Szczecin w wybranych okresach treningu. Od dawna wiadomo, że efektywny trening pociąga za sobą sukcesy sportowe. W związku z tym celowe wydawało się podjęcie badań dotyczących wydolności fizycznej i parametrów ją charakteryzujących u piłkarek, aby móc wykorzystać wyniki do ewentualnych poprawek w treningu, w celu osiągnięcia jak najwyższego celu. A tym właśnie celem jest wysokie miejsce w rozgrywkach PGNiG Superligi kobiet o mistrzostwo Polski.

Material i metody badań. W badaniach wzięło udział 14 zawodniczek klubu SPR Pogoń Baltica Szczecin. Średni wiek uczestniczek wynosił 25 lat +/- 3,2 lata, średnia wysokość ciała – 1,73 m +/- 0,05 m, średnia masa ciała – 65,14 kg +/- 5,98 kg. Badane

zawodniczki wykonywały próbę w trzech grupach odpowiednio po 5, 5 i 4 osoby.

Badania zostały przeprowadzone w trzech terminach: okres roztrenowania sezonu 2011/2012 oraz początek okresu przygotowawczego i koniec okresu przygotowawczego (okres przed pierwszym startem) sezonu 2012/2013.

Wydolność fizyczną piłkarek ręcznych Pogoni Baltica Szczecin oceniano z zastosowaniem Beep Testu (Yo-Yo Test). Jest to próba, w której badany wykonuje 20 metrowy bieg wahadłowy z progresywnie narastającym tempem wyznaczanym przez sygnały dźwiękowe. Uczestnik pokonuje odległość od jednego końca odcinka pomiarowego do drugiego końca, we względnie wolnym tempie, następnie przyspiesza zgodnie z tempem nadawanym przez sygnały. Każdy okres intensywnego biegu (2 x 20 metrów biegu wahadłowego) oddzielony jest 10 sekundowym odpoczynkiem.

W badaniu wykorzystano sport testery firmy Garmin, pachołki do wyznaczania odległości oraz odtwarzacz CD do nadawania sygnałów dźwiękowych. Wskaźnikiem wydolności fizycznej jest osiągnięty poziom stabilizacji pochłaniania tlenu, mimo dalszego zwiększenia wysiłku. Wyniki testu YO-YO pokazują wytrzymałość zawodniczek i regenerację po powtarzanych okresach intensywnego wysiłku. Wykazano, że dystans pokonywany w teście YO-YO mierzy bardzo dokładnie poziom wydolności piłkarek. Interwałowy charakter testu obciąża zarówno system energetyczny tlenowy jak i beztlenowy – dokładnie tak jak podczas meczu piłki ręcznej. Wyniki badań poddano analizie statystycznej.

Wyniki. Maksymalny pobór tlenu. Średni poziom maksymalnego poboru tlenu w zespole SPR Pogoń Baltica Szczecin zmieniał się w każdym okresie treningu. Najniższy był podczas okresu roztrenowania sezonu 2011/2012 i wynosił 42,16 ml/kg/min., z kolei najwyższy poziom zawodniczki uzyskały tuż przed pierwszym startem, gdzie VO_{2max} wynosiło 48,73 ml/kg/min. Średnie wartości VO_{2max} uzyskiwane w trzech Beep testach przedstawia wykres 1.

Najistotniejsze, z punktu widzenia trenera, były wyniki uzyskiwane w trzeciej próbie, ponieważ obrazowała ona poziom VO_{2max} tuż przed pierwszym meczem. Najlepszy osiągnięty wynik wynosił 54,8 ml/kg/min., a najgorszy 44,5 ml/kg/min. Różnica pomiędzy nimi wynosiła 10,3 ml/kg/min. Porównując, wyniki z pierwszą próbą, poziom

VO_{2max} poprawił się. Najlepszy osiągnięty rezultat w I teście wynosił 51,9 ml/kg/min., natomiast najgorszy 31,8 ml/kg/min. Obserwując wyniki indywidualne zawodniczek można było zauważyć, że poziom VO_{2max} polepszał się szczególnie u tych kobiet, które prezentowały się słabiej w tym parametrze we wszystkich próbach.

Omówienie. Wyniki niniejszej pracy wskazują, że wydolność fizyczna u piłkarek ręcznych klubu SPR Pogoń Baltica Szczecin jest zróżnicowana. Na pewno wpływ na ten fakt ma zajmowana przez daną zawodniczkę pozycja na boisku oraz predyspozycje genetyczne. Ciężko jest jednak w oparciu o przedstawione dane jasno określić, czy badane piłkarki ręczne posiadają wydolność fizyczną odpowiednią do uzyskania wysokiej lokaty na koniec sezonu, ponieważ nie znany jest poziom tej zdolności u zawodniczek klubów rywalizujących z SPR Pogoń Baltica Szczecin. Przeprowadzone badania pomogą jednakże wprowadzić odpowiednie zmiany w treningu, aby w przyszłości poziom wydolności fizycznej zawodniczek znajdował się na jeszcze wyższym poziomie, niż dotychczas.

1. Podstawy kształtowania i kontroli zdolności wysiłkowej tlenowej i beztlenowej, Małgorzata Fortuna, Kolegium Karkonoskie w Jeleniej Górze PWSZ, Jelenia Góra 2008, 105 s.

2. Rocznik Naukowy Tom XXI, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, 2011, 110 s.

Pryimakov O.O., doctor habilit., professor

Мирошниченко Виталина, Антонюк Алексей, Кисляк Иван
Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина
**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПАРАШЮТНОМ
СПОРТЕ**

Актуальность. Парашюты, появившиеся как аттракцион, со временем стали средством спасения летчиков и сегодня получили достаточно широкое распространение. Это и спасательное средство, и, если так можно выразиться, вид военной техники; парашютом увлекаются любители пощекотать свои нервы, парашютный спорт весьма популярен и имеет множество направлений. Для того чтобы грамотно, уверенно, безопасно и красиво пилотировать купол с большой загрузкой, необходимо: хорошо знать аэродинамику, конструкцию парашюта; уметь выполнять разгонные маневры, «чувствовать» купол, знать его

характеристики, знать поведение купола в различных погодных условиях и реакцию на управляющие вводы.

Цель исследований – дать характеристику основным технико-тактическим маневрам, используемым в парашютном спорте.

Результаты исследований.

Дополнительно перед началом прыжков со скоростными парашютами необходимо отработать технику жестких приземлений, в том числе перекатами, и потратить по крайней мере 50 прыжков на изучение точности приземления. Практическое изучение пилотирования следует начинать с относительно небольшой загрузки, в качестве купола можно взять Spectre, Sabre и им подобные. На этом этапе необходимо освоить разгон купола перед посадкой, научиться преодолевать желание тянуться рукой к земле в сторону крена (облокачиваться), тянуться ногой к земле вблизи поверхности (перекашивая тем самым подвесную систему, вызывая крен и поворот купола).

Основными техническими элементами в парашютном спорте являются: вертикальное вращение (сальто) назад и вперед; перемещение по горизонтали: разбежка (планирование), перемещение по вертикали. Частным случаем движения вперед является разбежка (планирование) – перемещение с максимально возможной горизонтальной скоростью. Этот маневр, используется для удаления парашютистов на максимальное расстояние перед раскрытием.

Перемещение по вертикали вверх и вниз, естественно, может происходить только относительно некоторого тела, падающего с постоянной скоростью. Перемещение вверх – замедление падения, вниз – ускорение. Такие перемещения могут использоваться в групповой работе в свободном падении. Для изменения скорости падения требуется изменить соотношение сил тяжести и сопротивления воздуха. Поскольку изменить свой вес нельзя, остается попробовать изменить силу трения о воздух, которая зависит от конфигурации обтекаемого тела.

На земле нет возможности воспроизвести все условия, сопутствующие реальному прыжку (аэродинамические трубы пока не всем доступны), но зато можно тренироваться сколько угодно – идет ли речь об отработке отделения от летательного аппарата или об упражнениях групповой акробатики. Осваивая выполнение

спиралей или сальто, надо еще основательнее прорабатывать нужные движения на земле. За счет тренировки на земле можно сократить в несколько раз количество прыжков, необходимых для освоения свободного управления телом. После того как упражнение в целом освоено, парашютист может мысленно повторять его в любой обстановке (например, перед сном). Мысленный прогон упражнений оказывается полезным для многих видов спорта и широко применяется в настоящее время. Это называется идеомоторной тренировкой.

Вывод. Специфика парашютного спорта такова, что «рабочее время» прыжка очень ограничено: спортсмен находится в свободном падении всего лишь 30-50 с. Реально же для отработки упражнения (за вычетом времени на разгон и подготовку к раскрытию) остается около 20-30 с. За 100 прыжков набирается менее часа – это очень мало. Поэтому необходимо эффективно использовать наземные тренировки и адаптировать человека к свободному падению.

Научный руководитель – Еременко В.Г., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Михайлюк Ірина

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ РОБОТИ З ПРЕДМЕТАМИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Актуальність. Художня гімнастика є найбільш видовищним і гармонійним жіночим видом спорту, у якому комбінації різних гімнастичних елементів і танцювальних рухів виконуються під музичний супровід із предметами або без них. Предметна підготовка займає провідне місце на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменок у художній гімнастиці. Вже на етапі попередньої базової підготовки гімнастки повинні володіти базовими навичками роботи з предметами - кидками та спійманням. Відповідно до національної класифікації, спортсменки, що перебувають на етапі попередньої базової підготовки повинні виконувати 5 композицій з різними предметами: вправа зі скакалкою, обручем, м'ячем, булавами й

стрічкою. У зв'язку з цим, представляється актуальним розглянути проблему розвитку фізичних якостей спортсменок на етапі попередньої базової предметної підготовки гімнасток, а саме поліпшення та розвитку техніки виконання кидків і спіймань предметів.

Мета дослідження: вивчення техніки кидків предметів ногами на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці.

Результати дослідження. Кидки у художній гімнастиці відносять до групи рухів точкової направленості. Успішність їхнього виконання характеризується тривалістю польоту предмета, високою точністю кидкових дій при завданні необхідної дальності польоту предмета. Оригінальні спіймання предметів у різних нестандартних умовах дають можливість гімнасткам не тільки виділитися в плані віртуозності, але й одержати певні додаткові бали за ризик. Умовно можна виділити кілька фаз у діях гімнастки, що виконує спіймання предмета: фаза орієнтації – гімнастка співставляє свій рух із напрямком переміщення предмета; первинне захоплення предмета – на цьому етапі гімнастка не впливає на характер руху предмета; синхронний рух руки й предмета з поступовим погашенням швидкості руху предмета; гімнастка активно впливає на предмет, а його інерційний рух практично припиняється. В даний час розроблена класифікація спіймань, що включає 4 типи й 14 їх різновидів. Ця класифікація покладена в основу попередньої базової підготовки в художній гімнастиці, а забезпечення послідовного оволодіння необхідними навичками виконання кидків й спіймань дозволяє виконувати кидки й спіймання точно, виробити надійність техніки володіння предметом і одержувати гімнастці максимальну кількість балів.

Висновки. Проведений аналіз показує, що у художній гімнастиці віртуозне володіння предметами у першу чергу досягається за розвитку координаційних здібностей й гнучкості спортсменок. Найважливішим етапом при вихованні спортсменок являється етап попередньої базової підготовки. На цьому етапі гімнастки повинні оволодіти універсальними навичками роботи з предметами, а також досягти високого рівня розвитку фізичних якостей, від яких залежить техніка управління предметами та тілом

Література:

1. Овчинникова Н.А. Художественная гимнастика / Н.А. Овчинникова, Л.А. Карпенко. – М., 2003. – С. 320 – 340.
2. Караваева А.Ф. и др. Формирование мотивации занятий художественной гимнастикой на первом году обучения / А.Ф. Караваева и др // Материалы Всероссийского симпозиума «Спортсмен как субъект деятельности». – Омск. – 1993. – С. 7 – 8.
3. Пахомова Л.Э. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами / Л.Э.Пахомова, Е.С.Николаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 30 – 32.

*Наукові керівники – Сергієнко К.М., к.н. фіз.вих.,
доцент кафедри кінезіології,
Макарова О.В., старший викладач кафедри гімнастики*

Михнюк Олексій, Морозов Віталій

*Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова
Національного авіаційного університету, м. Житомир, Україна*

ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ГІРЬОВИКІВ

Актуальність. На сьогоднішній день у рекомендаціях фахівців щодо розвитку й удосконалення найвагоміших фізичних якостей спортсменів-гирьовиків існує протиріччя: одні вважають за основу гирьового спорту силову витривалість, інші – силу [1, 3]. Окремі вчені перспективним напрямом удосконалення тренувального процесу вважають розвиток спеціальної витривалості, як основи для підвищення спортивної підготовленості гирьовиків [1]. Недостатньо висвітленим є також питання, присвячені фізичній підготовці спортсменів у різних вправах гирьового спорту з урахуванням вагових категорій (в.к.).

Мета. Розробити моделі фізичної підготовленості гирьовиків різних в.к.

Результати проведених досліджень свідчать, що найвагомішими фізичними якими є: для спортсменів-гирьовиків в.к. 60-75 кг – силові якості та витривалість; для решти в. к. (80, 90 та понад 90 кг) першочергове значення має розвиток загальної витривалості та на її «базі» спеціальної витривалості, вимоги до

розвитку силових якостей знижуються [2].

Багаторічне спостереження за результатами спортсменів свідчить, що ривок – технічно складніша вправа класичного двоборства. Навіть у деяких МС та МСМК простежується суттєва перевага результатів у поштовху. Тому на основі аналізу рівня розвитку фізичних якостей та кореляційного зв'язку між показниками фізичної підготовленості та спортивними результатами у гирьовому спорті, ми розробили модель фізичної підготовленості спортсменів-гирьовиків різних вагових категорій у ривку (табл. 1).

Таблиця 1

**Модель фізичної підготовленості
спортсменів-гирьовиків у ривку гирі**

Вид випробувань, показники фізичного навантаження	Вагові категорії, кг						
	60	65	70	75	80	90	+ 90
Силові якості							
Жим штанги лежачи на 1 раз, кг	65	70	75	80	85	90	95
Тяга штанги станова на 1 раз, кг	115	120	125	130	140	145	150
Присідання на 1 раз, кг	90	100	110	115	120	125	130
Динамометрія сильнішої руки, кгс	46- 48	48- 50	50- 52	50- 55	55- 60	58- 62	60- 65
Загальна витривалість							
Біг на 3 км, хв, с	11,30 – 12,00						
Біг на 5 км, хв, с	20,30 – 21,00						
Силова витривалість							
Підтягування, рази	25 – 30						
КСВ, кіл-ть разів за 1 хв	55 – 60						
Статична витривалість							
Вис на перекладині, хв	4 – 5						
Швидкість							
Біг на 100 м, с	13,6 – 13,9						
Гнучкість							
Нахил тулуба сидячи, см	18 – 20						

Висновки. Таким чином, вимоги до розвитку силових якостей зростають у категоріях 60-75 кг, у в.к. 80, 90 та понад 90 кг стабілізуються. Вимоги до розвитку загальної, статичної, силової витривалості та гнучкості зберігаються високими для спортсменів усіх категорій.

Література:

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Сов. спорт, 2002. – 272 с.
2. Гиревой спорт: ежегодник 2006-2012 / К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко. – Житомир: «Полісся», 2007-2013.
3. Олешко В. Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

*Науковий керівник – Пронтенко К.В., к.н.фіз.вих.,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки та спорту*

Наконечна Інна, Руденко Ганна, Суменкова Аліна

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ РУХОВИХ ВЗАЄМОДІЙ СПОРТСМЕНОК У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ З ВИКОРИСТАННЯМ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Актуальність. На відміну від індивідуальних, групові вправи значно різноманітніші і складніші за характером рухових дій. Встановлено, що команди, які претендують на високий змагальний результат, повинні демонструвати різноманітну техніку перекидань всіх типів при перевазі перекидань кидком. Зважаючи на постійний розвиток техніки і деталізацію критеріїв суддівства групових вправ, традиційна методика не в змозі забезпечити високий рівень досконалості техніки рухів взаємодій. Застосування мультимедійних технологій може значно скоротити терміни і підвищити ефективність процесу їх удосконалення.

Мета – удосконалення процесу навчання руховим взаємодіям спортсменок у групових вправах художньої гімнастики з використанням мультимедійних технологій

Результати досліджень. Комплекс виконувався в основній частині тренування. Час на виконання комплексу за одне тренування становив 40 хвилин. Експеримент тривав 2 місяці і склав 27 занять. Гімнастки, які брали участь у педагогічному експерименті, тренувалися за розрядом КМСУ і МСУ. Гімнастки мінялися по черзі один з одним і виконували рухове завдання по 5

разів. Комплекс вправ, який був представлений гімнастам, складався з елементів тілесного контакту, так як це є одним із критеріїв, постановки групових вправ у зв'язку змін правил змагання і насичення композицій елементами тілесного контакту. По закінченню педагогічного експерименту у гімнасток підвищився рівень виконання елементів тілесного контакту.

Висновки. Мультимедійна технологія в спорті дозволяє отримувати в оперативному режимі фото і відео зображення разом з текстовою, графічною, звуковою та цифровою інформацією. Використовуючи дану технологію, отримали дві основні переваги - якісну і кількісну. Якісні переваги очевидні, якщо порівняти словесні описи з безпосереднім аудіовізуальним поданням. Кількісні переваги виражаються в тому, що мультимедія набагато вище за інформаційною щільністю. У наших дослідженнях використовувалася мультимедійна програма Dartfish, яка дозволяє переносити цифрове відео на комп'ютер і надає можливість перегляду відео з різною швидкістю, зупинкою на певному кадрі, що дає можливість тренеру моментально внести корективи в тренувальний процес.

Література:

1. Лисицкая Т.С. Общая характеристика групповых упражнений художественной гимнастике. Гимнастика / Т.С. Лисицкая, Т.В. Староверская. – Ежегодник, 1984. – С. 48 – 51.
2. Мирошниченко Т.М. Методика построения композиций групповых упражнений в художественной гимнастике: автореф. дис...канд. пед. наук: 24.00.01 «Физическое воспитание и спорт» / Т.М. Мирошниченко. – НУФВСУ. – Киев, 2006. – 21 с.
3. Меканцишвили С.А. Программирование и нормирование тренировочных нагрузок при подготовке групповых упражнений в художественной гимнастике: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Меканцишвили. – ГИФК. – Тбилиси, 1991. – 24 с.

*Науковий керівник – Сергієнко К.М., к.фіз.вих., доцент
кафедри кінезіології*

**Niespodziński Bartłomiej^a, Łukowicz Małgorzata^b,
Mieszkowski Jan^c**

^a *Jędrzej Śniadecki Academy of Physical Education and Sport in
Gdańsk, Gdańsk, Poland*

^b *Ludwik Rydygier Collegium Medicum in Bydgoszcz, Nikolaus
Copernicus University. Bydgoszcz, Poland*

^c *Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Institute of Physical
Culture, Bydgoszcz, Poland*

INFLUENCE OF ELECTRIC MUSCLE STIMULATION TRAINING BY KOTZ AND TENS CURRENTS ON BIOELECTRICAL ACTIVITY OF QUADRICEPS FEMORIS

Aim: The purpose of this study was to assess the effect of two different electric muscle stimulation currents on a quadriceps femoris bioelectrical activity (SEMG) during various contraction types.

Material and methods: 47 healthy adults were divided into two groups: K (n = 25) and T (n = 22). Each subject underwent 10 electric stimulations on dominant quadriceps muscle with specific current (Kotz or TENS). Before the intervention and a day after, measurements of thighs were taken and SEMG protocol conducted. It consisted of concentric, isometric and eccentric contractions against the gravity and the 30-sec. maximal voluntary contraction trial (MVC) divided into three 10-sec. sections: MVC1, 2, 3. Vastus medialis (VM) and rectus femoris (RF) were examined in this study.

Results: There was reduction tendency of circumferences but not significant. Significant ($p < 0.05$) changes (-25%) in mean RMS amplitude (RMS) for VM muscle in the basic contraction types were seen after Kotz stimulation. They corresponded with significant ($p < 0.05$) decrease (-2%) of mean percent value MVC. For RF there was significant decrease in mean frequency (MF) value at MVC2 and MVC3. The changes were 4.5% at $p < 0.05$ and 6.1% at $p < 0.01$, respectively. After TENS, we saw an increase in RMS for VM during the MVC1 and MVC2 for 67% and 60% at $p < 0.01$, respectively. It was accompanied by a decrease (~11%, $p < 0.05$) in MF value for all MVC trial.

Conclusions: Kotz current made training-like changes both in VM and RF. TENS current made changes only in VM activity. It enhanced a muscle fatigue pattern in SEMG.

References:

1. Garcia FR, Fábio M, Azevedo FM, Alves N, Augusto C, Carvalho AC, et al. Effects of electrical stimulation of vastus medialis obliquus muscle in patients with patellofemoral pain syndrome: an electromiographic analysis. *Revista Brasileira de Fisioterapia* 2010;14(6):477-482.
2. Gondin J, Guette M, Ballay Y, Martin A. Electrostimulation Training Effects on Neural Drive and Muscle Architecture. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2005;37(8):1291-1299.
3. Kayvan MS, Maffiuletti NA. Effect of Electromyostimulation Training on Muscle Strength and Sports Performance. *Strength and Conditioning Journal* 2011;33(1):70-75.

Promotor – Mariusz Zasada, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Institute of Physical Culture ,Bydgoszcz, Poland

Орлов Сергій, Серета Роман

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ МОБІЛІЗАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ-БОКСЕРІВ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність. Багато чого в змагальній діяльності боксерів визначається тим, у якому стані вони виходять на ринг. Від того, наскільки вони зуміли мобілізуватися, «зібратися» і настроїтися на двобій, залежить їхня власна результативність. Проте, феномен мобілізаційної готовності боксерів до двобою на сьогоднішній день є не достатньо вивченим. На сьогоднішній день існують методичні рекомендації з формування мобілізаційної готовності спортсменів. Однак вони не досить конкретні і, якщо й використовуються, то вкрай рідко та ізольовано (відсутня їх система). Ступінь впливу існуючих рекомендацій на мобілізаційну готовність боксерів раніше не вивчався та їхня ефективність експериментально не апробована. Названі обставини роблять актуальним дослідження мобілізаційної готовності боксерів.

Мета. Розглянути особливості формування мобілізаційної готовності боксерів, що навчаються у НУФВСУ.

Результати досліджень. Психічна готовність є інтегративним багаторівневим новотвором, що включає особистісні фактори. Її формування охоплює всі етапи росту спортивної майстерності. У розвитій формі спортивної діяльності (спортсмени вищої кваліфікації) вона стає невід'ємною стороною спортивної майстерності, психо-регуляторним механізмом діяльності, що забезпечує досягнення ефективних і надійних результатів. На рівні високої спортивної майстерності психічна готовність має цілісну структуру, у яку включені компоненти, пов'язані із проявами спортивної результативності, цілеполагання, упевненості в успіху, активності виконавчих рухових операцій, із суб'єктивно-психологічними характеристиками особистісних якостей. Це підтверджується наявністю в майстрів спорту особливого фактора психічної готовності, що несе найбільш факторне навантаження й поєднує в собі значну кількість показників психічної готовності.

Мобілізаційна готовність спортсмена – складна інтегрована якість психіки, основними складовими якої є свідомість, мотиви, емоція та воля. При цьому його цілеспрямований обіг або оптимальна готовність до дії досягаються через вольові зусилля. Важливим є формування мобілізаційної готовності, адекватній даному періоду підготовки спортсмена. У структуру мобілізаційної готовності входить ряд факторів: формування та зміцнення мотиваційної установки на конкретний період підготовки та на весь річний цикл; підвищена мотивація; активне формування якостей особистості, необхідних для даного виду спорту; правильна самооцінка свого стану; формування звичок самоконтролю; психотонічна мобілізація та ін.

Висновки. Провідними показниками психічної готовності боксера є висока результативність змагальної діяльності в природних умовах. Вона є інтегративним вираженням психічної готовності та може слугувати підставою для виявлення всіх інших показників психічної готовності. Мобілізаційна готовність спортсмена – складна інтегрована якість психіки, основними складовими якої є свідомість, мотиви, емоція та воля.

Література:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

2. Воронова В.І. Психологія спорту / В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.

3. Бокс. Теория и методика / Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009. – 767 с.

Науковий керівник – Ковальчук В.І., старший викладач кафедри психології і педагогіки

Подоба Ілля, Леванович Андрій

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТАКТИКИ ГРИ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Актуальність. Тактика являє собою концептуальну дію яка здійснюється у вигляді одного або більше конкретних завдань. Термін використовується у бізнесі та військовій справі, а також у шахах, спорті та акціях протесту. В спорті тактика визначається індивідуальним стилем дій спортсмена, обумовлених рівнем розвитку його особистих якостей (вроджених і набутих в процесі цілеспрямованих тренувань).

Мета: аналіз складових тактики спортсмена в настільному тенісі.

Результати досліджень. Для вироблення індивідуального тактичного стилю спортсмен має добре знати свої здібності, можливості, рівень розвитку фізичних якостей, бути обізнаним про свої індивідуальні особистісні особливості – тип нервової діяльності, ступінь розвитку психічних функцій: уваги, пам'яті, мислення і т.д. , знати особливості своєї емоційної сфери і багато чого іншого. Тому спортсменові потрібні знання з психології, педагогіки, теорії фізичного виховання. Йому необхідно безупинно спостерігати себе в різних ситуаціях, прогнозувати свої дії. До іншої ж частини тактичної підготовки відноситься вивчення індивідуальних стилів своїх суперників. Усе це разом можна назвати загальною тактичною підготовкою. Крім того, виділяється конкретна тактична підготовка, що містить у собі відпрацьовування визначених тактичних комбінацій, уявне або практичне моделювання майбутніх ситуацій під час змагань.

У спорті видатних успіхів досягають представники як сильного, так і слабого типу. Тільки шляхи до успіху у них різні. Усі

тенісисти високого класу мають рухливий тип нервової системи. Спортсмени із менш рухливим типом нервової системи вибирають собі стиль з обмеженим набором ігрових засобів, – переважно напад або чистий захист. Гравцям з більш рухливим типом властивий універсальний стиль – швидкий перехід від одного виду удару до іншого, від однієї тактики до іншої. Готуючись до гри з конкретним супротивником, необхідно проаналізувати його слабкі сторони, переваги і недоліки. Багато спортсменів і тренери заводять свого роду досьє на суперників і періодично поповнюють і змінюють зібрану інформацію. Один з найсильніших гравців поляк А. Грубба був чимало здивований, коли йому показали китайський спортивний журнал, у якому був опублікований найдокладніший звіт практично про всі його виступи з безліччю фотографій і комплектом слайдів. Це свідчить про те, наскільки серйозно відносяться китайські спортсмени до усіх своїх закордонних суперників.

Висновок. Тактика гри в настільний теніс багато в чому визначається індивідуальними властивостями психофізичного стану спортсмена, який повинен використовувати свої сильні сторони в боротьбі і, по можливості, не показувати недоліки.

Література:

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Бизин. – М.: ТВТ «Дивизион», 2008. – 188 с.

Науковий керівник – Зінченко В.Б., к.пед.н., професор, завідувач кафедри фізичного виховання

Романенко Вероніка

Національний Авіаційний Університет, м. Київ, Україна

ВІДЧУТТЯ ВОДИ І ЙОГО РОЛЬ У ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ

Актуальність. Популярність плавання як виду спорту супроводжується збільшенням кількості осіб, що обрали плавання у якості професії. Однак, навіть при приблизно однакових початкових фізичних показниках і спільній програмі тренувань із загальної групи поступово виділяються плавці, яких згодом називають «феноменами» та «майстрами своєї справи». Існує спільна характеристика, що об'єднує кваліфікованих плавців на довгі та середні дистанції – «відчуття води». Розвиток спортивної

індустрії та пошук нових способів покращення спортивних результатів актуалізує питання дослідження відчуття води як спеціального нестійкого відчуття, яке відіграє значну роль у професійному розвитку плавців.

Метою роботи є дослідження механізмів формування відчуття води та його впливу на процес плавання.

Результати досліджень. Являючись одним із спеціальних відчуттів дане відчуття здатне раптово, або навпаки поступово, виникати в процесі тривалих систематичних тренувань і раптово зникати при стресах та перервах у тренуваннях (навіть якщо тривалість перерви 2-3 дні). Тому з'ясування закономірностей появи, втрати та регулювання відчуття води, що на разі остаточно не обґрунтовані практично та теоретично, є важливим для професійних плавців. Аналізуючи відчуття води, його можна охарактеризувати як відчуття певного тиску води на тіло, її опірності, тягучості та рухів власного тіла у ній. Унаслідок цього відбувається оптимальне налаштування координації рухів, що механічно поліпшуючи швидкість рухів та подолання опору води. Шляхом синтезу проявів тактильних і м'язових відчуттів, кінестетичної пам'яті та ланцюгів реакції центральної нервової системи на подразнення пропріорецепторів сформувався специфічний внутрішній механізм, який виконує системотворчу функцію об'єднуючи психіку і фізичний стан спортсмена у єдине ціле. Відчуття води можна тренувати шляхом плавання з тенісними м'ячами затиснутими між пальцями, вправи «розтиснуті кулачки» та за допомогою спеціальних перетинчастих рукавиць. Провідною метою вправ являється формування відчуття та саморегуляції зв'язку співвідношення швидкості руху зап'ястя з силою лобового опору води шляхом збільшення поверхні дотику з водою.

Висновки. Внаслідок систематичного повторення одноманітних рухів при плаванні організм пристосовується до них шляхом загострення певних відчуттів, які у процесі свого поєднання формують відчуття води, яке координує механізм рухів у воді. Відчуття води покращує техніку плавання, що робить його одним із важливих характеристик необхідних професійному плавцю.

Література:

1. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / Г.Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
2. www.swimming.ru

Науковий керівник – Білецька В.В., к.н.фіз.вих., доцент кафедри фізичного виховання

Руденко Ганна, Суменкова Аліна, Наконечна Інна
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

СТАТОКІНЕТИЧНА СТІЙКІСТЬ ТІЛА СПОРТСМЕНОК РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Актуальність. Аналіз сучасного стану видів спорту зі складною координацією свідчить про недостатність вивчення важливих питань методології дослідження і оцінки біомеханічних параметрів стійкості тіла спортсмена та системи тіл для розробки комплексів вправ з метою вдосконалення технічної майстерності - існують невикористані можливості розвитку і вдосконалення функцій і систем організму людини, які забезпечують збереження рівноваги тіла при виконанні спортивних вправ зі складною координаційною структурою рухів. Вивчення змін статокінетичної стійкості тіла спортсменок в залежності від рівня рухової активності та фізичного розвитку, до теперішнього часу залишається актуальною проблемою. Це послужило підставою для визначення теми дослідження: «Зміна статокінетичної стійкості дівчат 15-19 років в залежності від рівня рухової активності та фізичного розвитку» [1, 2, 3].

Мета – отримання нових наукових даних з питання вертикальної стійкості тіла спортсменок різної кваліфікації у художній гімнастиці.

Результати досліджень. В ході дослідження нами були використані такі методи дослідження як вивчення, аналіз, систематизація та узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент. В ході дослідження, опираючись на принципи особистісного підходу, індивідуалізації, систематичності,

повторності та циклічної побудови системи занять нами був розроблений комплекс вправ, спрямований на удосконалення статокінетичної стійкості гімнасток. У експерименті, який тривав протягом двох місяців, взяло участь 30 гімнасток різної кваліфікації, які були розподілені на експериментальну та контрольну групи. При цьому гімнастки, що увійшли до складу експериментальної групи, проводили тренування на основі двохмісячного розробленого комплексу вправ, а гімнастки, які склали контрольну групу, займалися за традиційною програмою.

Висновки. Встановлено, що недостатній рівень стійкості в складно координаційних вправах, є однією з причин багатьох помилок у вправах художньої гімнастики. Розроблено комплекс спеціальних вправ на поліпшення статокінетичної стійкості гімнасток різної кваліфікації, що спеціалізуються в художній гімнастиці. Після проведення педагогічного експерименту, у гімнасток експериментальної групи підвищився рівень статокінетичної стійкості.

Література:

1. Двейрина О.А. Координационные способности: определение, понятия, классификация форм проявления / О.А. Двейрина // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2008. – № 1. – С. 35 –38.
2. Белокопытова Ж.А. Развитие координационных способностей у девочек 10-13 лет занимающихся художественной гимнастикой / Ж.А. Белокопытова. – К.: НУФВСУ, 2007. – 126 с.
3. Болобан В. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: автореф. дис... доктора пед. наук. – Киев: 1990. – 42 с.

*Науковий керівник – Сергієнко К.М., к.н.фіз.вих., доцент
кафедри кінезіології*

Смыковский Андрей

*Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины, г. Киев, Украина*

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА И ЛИДЕРОВ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА)

Актуальность. В настоящее время футбол является массовым видом спорта в среде студенческой молодежи. В этой связи не удивителен интерес к проблемам спортивной подготовки. Среди множества аспектов подготовки в командных видах спорта выделяется проблематика взаимодействия в системе «тренер-спортсмен (лидер)». В процессе соревновательной деятельности тренер в меньшей степени осуществляет контроль над действиями и поведением лидеров, чем в учебно-тренировочной, так как, согласно правилам, он находится за границами поля. Что приводит к усилению позиции лидера, увеличению его влияния на деятельность команды. Особенно это относится к командным видам спорта. Именно лидер должен реализовывать планы, замыслы и решения тренера в условиях соревновательной деятельности, поскольку сам является непосредственным ее участником.

Цель исследования: раскрыть особенности взаимодействия тренера и лидера в спортивной команде (на примере футбола).

Результаты. Как показал анализ теоретических данных, согласие и взаимопонимание между руководителем и лидером позволяют достичь максимального эффекта в организации и координации взаимодействий членов команды, помогают спортсменам-студентам в большей мере реализовать свои скрытые возможности, способствуют формированию благоприятного психологического климата в команде, снимают напряженность и предупреждают конфликты.

Соответственно принятой в социальной психологии классификации сфер общения (формальная и неформальная сферы) выделяют лидеров формальных и неформальных. Формальный (официальный) лидер – это человек, назначенный руководить коллективом приказом или распоряжением вышестоящей организации. Позиция неформального лидера, как правило, завоевывается спонтанно одним из членов коллектива благодаря

симпатиям и уважению большинства его членов в ситуациях, не связанных с основной деятельностью.

Выделяют лидеров, ориентированных на задачу – деловой или инструментальный лидер и на взаимоотношения в команде – эмоциональный или экспрессивный лидер. Лидер в деловой структуре ориентирован на решение задачи, стоящей перед группой; эмоциональный лидер ориентирован на межличностные отношения в сфере досуга. Деловые лидеры (ориентированные на задачу) часто мало интересуются межличностными отношениями. Они действуют наиболее эффективно либо в исключительно благоприятных, либо в крайне неблагоприятных ситуациях. При средних условиях наиболее эффективны лидеры, ориентированные на межличностные отношения. Их стиль руководства более демократичен, они уважительно относятся даже к самым слабым членам команды.

Выводы. Исследованию феномена лидерства и особенностям взаимодействия тренера и лидеров в команде уделяется значительное внимание. К сожалению, не указывается на необходимость осуществления тренером дифференцированного подхода к инструментальным и экспрессивным лидерам, что позволило бы оптимизировать процесс взаимодействия на тренировках и соревнованиях и повысить успешность команды.

Литература:

1. Джамгаров Т.Т. Лидерство в спорте / Т.Т. Джамгаров, В.И. Румянцева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
3. Параносич В. Психодинамика спортивной группы / В. Параносич, Л. Лазаревич. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 120 с.

*Научный руководитель – Воронова В.И., к.пед.н., профессор
кафедры психологии и педагогики*

Строганов Сергій, Сергієнко Костянтин

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

БИОМЕХАНІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВЗАЄМОДІЙ МІЖ СТОПОЮ І ОПОРОЮ В ПРОЦЕСІ ГРИ У БАСКЕТБОЛ

Актуальність. Вирішуючи проблеми удосконалення техніки ігрових видів спорту, фахівці покладають надії на поглиблене вивчення динамічної структури основних змагальних вправ, встановлення головних факторів рухів та їх аналіз. Зважаючи на те, що у більшості видів спорту виконання вправ пов'язано з певними характеристиками взаємодії спортсмена з зовнішнім середовищем [3], вивчення динамічної структури взаємодії спортсмена з опорою представляє неабиякий інтерес науковців [1, 2, 3]. Однак у науково-методичній літературі відсутні дані про ступінь навантаження на стопу спортсменів у тренувальній і змагальній діяльності, про вплив опорно-ресорних властивостей стопи на спортивний результат, про засоби і методи корекції та профілактики порушень стопи і необхідності такої корекції і профілактики на різних етапах багаторічної підготовки.

Метою роботи було дослідження питань, пов'язаних із оцінкою впливу тренувальних і змагальних навантажень на стопу баскетболістів, а також вивчення кількісних показників силових взаємодій між стопою і опорою при виконанні спеціальних тестів юними баскетболістами

Результати досліджень. В ході дослідження 30 юним спортсменам 7-8 років були запропоновані в якості тестів ті прийоми техніки гри в баскетбол, які надають найбільшу навантаження на стопу, а саме стрибок вгору з місця відштовхуванням двома ногами, стрибок вгору-вперед відштовхуванням однією ногою з розбігу, зупинка кроком і зупинка стрибком. Вивчення кількісних показників опорних взаємодій відбувалося за допомогою тензодинамометрії із застосуванням тензоплатформи «Kisler». Нами реєструвалися такі біомеханічні характеристики, як максимальна сила реакції опори при відштовхуванні і при приземленні, імпульс сили при відштовхуванні, градієнт сили при відштовхуванні, тривалість фаз амортизації, активного відштовхування і польоту, а також висота стрибка.

Висновки. В процесі дослідження виявлено технічні елементи гри в баскетбол, використання яких призводить до найбільших навантажень на стопу спортсменів, так виділено два основних види стрибків, серед яких стрибок вгору з місця відштовхуванням двома ногами та стрибок вгору-вперед відштовхуванням однією ногою з розбігу. Встановлено, що навантаження на стопу спортсмена при зупинці стрибком зростає в порівнянні з виконанням інших видів зупинок. Дослідження довело, що при виконанні стрибка вверх з місця відштовхуванням двома ногами спортсмени мають найбільше навантаження на стопу. Значення величин максимальної сили опорних взаємодій при виконанні тестів склали від 1348 до 3043 Н. Виявлено, що при виконанні стрибків вперед-вгору з розбігу і зупинок стрибком і кроком горизонтальна складова силових показників становить від 38 до 73 % результуючої величини. Такі результати вказують на необхідність включення у тренувальний процес юних баскетболістів засобів корекції та профілактики функцій стопи.

Література:

1. Немцов О.Б. Биомеханические особенности взаимодействия стопы с опорой в спринтерском беге по прямой /О.Б. Немцев, Е.А. Доронина // Физическое воспитание студентов. – 2008 – № 6. – С. 80 – 94.
2. Сергиенко К.Н. Биомеханический мониторинг состояния опорно-рессорной функции стопы юных волейболистов / К.Н. Сергиенко, И.В. Синиговец // IX міжнародний науковий конгрес “Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – Київ, 2005. – 281 с.
3. Стеблецов Е.А. Аналитическая унификация динамической структуры взаимодействия с опорой при выполнении отталкивания ударного характера / Е.А. Стеблецов // Теория и практика физ.культуры. – 2002. – №2. – С.55 – 61.

Суменкова Аліна, Наконечна Інна, Руденко Ганна
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

СТАТОДИНАМІЧНА СТІЙКІСТЬ ТІЛА СПОРТСМЕНОК РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ ПРИ ВИКОНАННІ РІВНОВАГИ З БУЛАВАМИ

Актуальність. Координація вертикального положення тіла служить своєрідним індикатором здоров'я, функціонального стану організму, фізичної підготовленості і рівня спортивної майстерності. Аналіз сучасного стану видів спорту із складною координацією свідчить про недостатність вивчення важливих питань, пов'язаних із оцінкою біомеханічних параметрів стійкості тіла спортсмена для розробки дидактичних програм вдосконалення технічної майстерності свідчить про наявність невикористаних можливостей розвитку і вдосконалення функцій і систем організму людини, які забезпечують збереження рівноваги тіла при виконанні спортивних вправ із складною координаційною структурою рухів [1, 2, 3].

Мета – вивчити особливості статодинамічної стійкості тіла спортсменок різної кваліфікації, що спеціалізуються в художній гімнастиці при виконанні вправ з булавами в структурних групах «рівноваги».

Результати досліджень. В результаті анкетного опитування було встановлено, що більшість респондентів вважають, що виконання вправ з булавою впливає на стійкість в структурних групах рівноваги. Встановлено, що найбільш поширеними являються рівновага «на пассе», «на 90⁰ вперед», а також рівновага «ластівка». Проведені дослідження дозволили виявити функціональні зв'язки і комбінації елементів статодинамічної стійкості тіла в структурі технічного удосконалення спортсменів, а також виділити і вивчити показники стійкості, які можуть бути використаними з метою оцінки статичної і динамічної рівноваги в складно координаційних видах спорту.

Висновки. Встановлено, що недостатній рівень стійкості і виконання порівняно простих, але базових, численних дій з булавами, є однією з причин багатьох технічних помилок, що допускаються гімнастками на змаганнях. Розроблений комплекс

спеціальних вправ на поліпшення статодинамічної стійкості гімнасток різної кваліфікації, що спеціалізуються в художній гімнастиці. В результаті проведення педагогічного експерименту у гімнасток експериментальної групи підвищився рівень статодинамічної стійкості як без предмету, так і з предметом «булава».

Література:

1. Бретз К. Устойчивость равновесия тела человека в различных условиях его жизнедеятельности / К. Бретз, К. Шипош // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IX Міжнар. наук конгрес: Тези доповідей. – К.: Олімпійська літ., 2005. – С. 226.
2. Огієнко П. Особливості біомеханічного аналізу спортивної техніки / П. Огієнко, Удовенчик // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: IV Всеукраїнська студ. наук.-практ. конф., Вінниця, 12-13 травня 2011р. – Вінниця, 2011. – С. 114 – 116.
3. Орлова Н. Биомеханическая структура движений в процессе роста спортивного мастерства / Н. Орлова, М. Правдов // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Международного конгресса. – М., 1998. – Т.1 – С. 58 – 59.

Науковий керівник – Сергієнко К.М., к.н.фіз.вих., доцент кафедри кінезіології

Ткачук Микола

*Національний університет фізичного виховання та спорту
України, м. Київ, Україна*

КІНЕМАТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ВПРАВИ ПОШТОВХ ДВОХ ГИР У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Актуальність. Спортивна техніка у гирьовому спорті постійно удосконалюється. Сучасна техніка поштовху гир значно відрізняється від тієї, що застосовувалась раніше, її вдосконалення викликане прагненням знайти більш раціональні способи виконання вправ у рамках існуючих правил[1, 2, 3]. Тому вимагає подальшого вивчення.

Мета дослідження – вивчення техніки виконання вправи поштовх двох гир висококваліфікованих спортсменів у гирьовому спорті.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, аналіз відеозаписів, методи математичної статистики.

Результати досліджень. В результаті аналізу науково-методичної літератури було проаналізовано фазові елементи виконання вправи поштовх двох гир у гирьовому спорті, такі як: стартове положення, взяття гир на груди, вихідне положення, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація, опускання гир на груди та початок нового циклу. Аналіз відеозаписів дозволив виявити темп виконання вправи. Виявлено, що найважливішим елементом спортивної техніки у гирьовому спорті є раціональний ритм та темп вправи, характерною особливістю правильного ритму є акцентоване прикладання зусиль у момент виконання головної фази. Встановлено, що висококваліфіковані спортсмени виконуючи вправу поштовх двох гир на шостій та сьомій хвилинах знижують темп виконання, а з восьмої по десяту хвилини значно підвищують.

Висновки. Встановлено, що недостатній рівень виконання порівняно простих фазових елементів, є однією із багатьох технічних помилок, що допускають гирьовики при виконанні вправи поштовх двох гир. Вивчено найбільш ефективну техніку класичної вправи поштовх у гирьовому спорті, а також найбільш оптимальний темп та ритм виконання вправи.

Література:

1. Пічугін М.Ф. Гирьовий спорт / Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.
2. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту/ В.Я. Андрейчук. – Львів: Тріада плюс, 2007. – 500 с.
3. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.

*Науковий керівник – Сергієнко К.М., к.н.фіз.вих., доцент
кафедри кінезіології*

Черепенина Кристина

*Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины, г. Киев, Украина*

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Актуальность. До настоящего времени технике двигательных взаимодействий уделялось очень мало внимания. Вместе с тем они очень важны, так как оказывают существенное влияние на результативность соревновательной деятельности в групповых упражнениях. Очевидно, что для того чтобы претендовать на лидерство, необходимо вести поиск новых современных способов оптимизации подготовки команд, в первую очередь, учитывающих специфическую технику групповых упражнений – двигательные взаимодействия [1, 2, 3]. На наш взгляд, двигательные взаимодействия должны стать объектом пристального внимания, поскольку, их доля в соревновательных программах неуклонно возрастает при усилении взаимосвязи с результатами соревновательной деятельности.

Цель исследования – изучить проблемы совершенствования двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, анализ видеозаписей, педагогическое тестирование, методы математико-статистической обработки полученных результатов.

Результаты исследования. В результате анкетного опроса было установлено, что уровень развития двигательных взаимодействий имеет высокую степень влияния на соревновательный результат гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях. Большинство считают целесообразным начинать обучение двигательным взаимодействиям в групповых упражнениях художественной гимнастики с 7-11 лет. На основании результатов, анализа видеозаписей сильнейших команд мира Игр Олимпиад в 2000, 2004, 2008гг., можно отчетливо наблюдать тенденцию увеличения общего количества перебросок с 5 – в 2000г. до 6 – в 2008г.

Выводы. Установлено, что нужно выделять отдельное время в тренировочном процессе на обучение двигательным

взаимодействием. Среди факторов влияющих на эффективное выполнение двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики выделяют – технику, стабильность и эффективность выполнения. Исходя из общих тенденций развития групповых упражнений художественной гимнастики, увеличения количества перебросок в групповых упражнениях, а также повышения сложности и способов выполнения двигательных взаимодействий. Мы сделали выводы, что для эффективного выполнения необходимо больше уделять внимания двигательным взаимодействиям в групповых упражнениях, начинать целенаправленное обучение с ранних лет, выделять отдельное время в тренировочном процессе.

Литература:

1. Художественная гимнастика. Методика проведения уроков совершенствования движений с предметами / Н.А. Овчинникова, Л.А. Карпенко. – М., 2003. – С. 320-340.
2. Основы технической подготовки в художественной гимнастике / Н.А. Овчинникова. – К., 1991. – С. 26.
3. Нестерова Т. Техника двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики / Т.В. Нестерова // Наука в Олимпийском спорте. – 2000. – №2. – С. 31 – 39.

Научные руководители – Макарова О.В., старший преподаватель кафедры гимнастики, Сергиенко К.Н., к.н. физ. восп., доцент кафедры кинезиологии

Чернишов Денис

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

РОЗВИТОК УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ БОКСУ

Актуальність. Бокс в Україні є надзвичайно популярним видом спорту поряд із футболом. І причин на те є багато. Українці самі по собі доволі бойовий народ – завжди вони заявляли про себе, як про незалежну державу. Завжди вони бились за свою країну, і, нарешті, отримали довгоочікувану незалежність, яка дозволила їм повноцінно розправити крила, загалом у спорті, так і в боксі. Тут народились та вирости такі знаменитості, як брати Кличко та Василь Ломаченко. Вони – прекрасний приклад розвитку боксу в

Україні. На останньому Чемпіонаті світу збірна України посіла заслужене перше загальнокомандне місце і це ще не кінець. Це тільки початок майбутнього тріумфу Української школи боксу в цілому.

Метою роботи є вивчення особливостей розвитку боксу в Україні.

Результати досліджень. Після розпаду СРСР основною перешкодою для розвитку боксу в Україні стала відсутність державного фінансування. Але це не змогло зупинити розвиток цього виду спорту. Була заснована Федерація боксу України. Бокс став другим після футболу за популярністю видом спорту в Україні. У 1990-х роках на небосхилі боксу засяяли брати Клички. Тепер вони – символи боксу в Україні та найвідоміші сучасні боксери світу. Проте, український бокс живий не лише Кличками. За час незалежності вирости такі зірки, як Василь Ломаченко, Олександр Усик та команда «Українські отамани» в повному складі. На міжнародній арені українські боксери стають все більш грізною силою. В їхніх руках – «інтелектуальний» бокс, це бокс, в якому вміло використовується захист і атака, бокс, який направлений на те, щоб боксер не пішов з «відбитою головою» з рингу, а щоб боксер здобув перемогу з найменшими для себе втратами. Останній Чемпіонат Світу з боксу у Баку пройшов під українськими прапорами – чотири золотих, одна срібна медаль – та перше місце у загальному командному заліку. Це прекрасний результат, який ще раз показує, що бокс в Україні – один з найважливіших видів спорту.

Висновки. Починаючи з 1991 року в організаційно-управлінській системі боксу України функціонують складові, що характерні для системи професійного спорту. Проте великої шкоди розвитку боксу завдає відсутність або недостатність державного фінансування. Бокс, як вид спорту, розвивається, але якби вдалося залучити відомі торгівельні марки чи телебачення – цей процес би значно пришвидшився. Думаю, що бокс стане дуже популярним і ми доможемося того, щоб інфраструктура спорту та бізнесу була подібною до тієї, що є за кордоном.

Науковий керівник – Білецька В.В., к.н.фіз.вих., доцент кафедри фізичного виховання

Шакамалов Геннадий

*Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия*

СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ГИМНАСТОВ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

Актуальность. Современный спорт выходит за рамки удовлетворения личных интересов занимающихся и теоретических представлений об оздоровительной и подготавливающей человека к труду функциях. Спорт высших достижений в глазах общества стал подменять решение вопросов физического воспитания. В целом по стране по спортивным результатам, достигнутым небольшой группой спортсменов стали судить о физическом состоянии всего населения. Более того, спорт стал поглощать значительные средства и тем самым тормозить решение вопросов оздоровления нации [2].

Следствием этого явилось повышение требований, ко всем категориям спортсменов включая начинающих, что выражается в ранней специализации и всё более возрастающих программных требований. Однако встаёт такой вопрос, за счёт каких резервов будет достигаться удовлетворение возрастающих требований современного спорта. И так как физическую тренировку человека можно определить как «специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования человеческого потенциала, согласованный с ритмом естественного развития двигательной функции. Тренировка есть изменение состояния организма человека» [1]. Встаёт второй вопрос, каким должно быть содержание спортивной тренировки, чтобы достичь оптимального уровня тренированности и при этом обеспечить сохранение и укрепление здоровья начинающего спортсмена в процессе занятий.

Основной **целью** нашего исследования является определение содержания спортивной тренировки начинающих гимнастов.

Результаты. Содержание спортивной тренировки определяет направленность спортивной подготовки юных гимнастов. От содержания спортивной подготовки зависит и преимущественное развитие тех или иных физических качеств, а также обучение упражнениям и элементов. Общая и специальная физическая

подготовка предшествует технической подготовке, является непоследовательным и опасным, к примеру, учить махи в упоре на брусьях, если спортсмен с большим напряжением физических сил держится на снаряде. Спортсмены, имеющие более развитые физические качества, как правило, совершают меньше падений со снарядов, у них наблюдается меньше ушибов и растяжений, а также других травм, которые могут быть связаны с неудачным исполнением элемента.

Выводы. Знания содержания спортивной тренировки гимнастов, могут быть использованы для определения критериев готовности спортсменов к освоению сложных элементов и комбинаций на снарядах гимнастического многоборья. Определение содержания спортивной тренировки позволяет целенаправленно управлять тренировочным процессом, способствует более рациональному распределению средств спортивной гимнастики применяемых в процессе тренировки, а также позволяет значительно обезопасить обучение техническим элементам на снарядах. Основным содержанием тренировочного процесса на современном этапе развития спортивной гимнастики должны являться упражнения направленные на физическую подготовку, которая в дальнейшем обеспечит выполнение сложных элементов.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Куликов Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск: ЧелГУ, 2009. – 275 с.

*Научный руководитель – Шарманова С.Б., к.пед.н., профессор
кафедры физического воспитания*

Шаронова Наталья

*Ульяновское высшее авиационное училище гражданской авиации,
г. Ульяновск, Россия*

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Актуальность. Проблема физического воспитания курсантов, приобщения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня физической подготовленности – одна из важнейших в ряду проблем, связанных с физическим воспитанием. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта [1].

Таким образом, нашей **целью** стало изучить динамику показателей физической подготовленности курсантов института, занимающихся легкой атлетикой. Исследование проводилось в 2012 году на базе УВАУГА(И) и стадиона «Труд» в два этапа. В исследовании принимали участие курсанты мужского пола, занимающиеся легкой атлетикой, в количестве 25 человек.

Результаты исследований. Анализ научно-методической литературы показал, что физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма и развития основных физических качеств. Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях на силу, выносливость и т. д. Набор и содержание тестов должно быть различно для возраста, пола, профессиональной принадлежности, а также в зависимости от применяемой физкультурно-оздоровительной программы и ее цели [2, 3].

Анализируя показатели двух контрольных срезов, проведенных в начале года и в конце, по показателям физической подготовленности курсантов-легкоатлетов, и проведя

сравнительный анализ нами было установлено, что достоверных различий было выявлено по 6 из 8 показателям (таб. 1).

Таблица 1.

Результаты тестирования физической подготовленности курсантов-легкоатлетов

№	Тесты	начало 2012г. (n=25)	конец 2012 г. (n=25)	Достоверность (p)
		M±m	M±m	
1	Тест Купера	2567,5±46,375	2910±36,324	p>0,05
2	50 м	6,21±0,089	6,01±0,061	p>0,05
3	Пресс(20сек)	24,85±0,553	23,52±0,453	p<0,05
4	30 м с/х	3,125±0,049	3,064±0,042	p<0,05
5	Длина с места	2,327±0,047	2,612±0,035	p>0,05
6	Прыжок вверх	69,4±1,879	64,12±1,93	p>0,05
7	300 м	41,375±0,447	41,08±0,524	p>0,05
8	Спина(20сек)	32,72±0,686	36,156±0,764	p>0,05

Вывод. Таким образом, физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации. Следовательно, для развития основных физических качеств необходима идея комплексной подготовки, что хорошо прослеживается не только в процессе обучения в вузе, но и в систематических занятиях легкой атлетикой во внеурочное время, так как можно считать, что комплексные занятия по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребностей личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности.

Литература:

1. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2006. – 463 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М., Физкультура и спорт, 1980.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

Научные руководители – Фомин А.Е., Федюков Д.Ю., ассистенты кафедры физической культуры и спорта

Юрченко Сергій

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ТАКТИКА ПОДАЧ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Актуальність. Тактика подач – один з важливих розділів тактики гри. Адже за одну партію доводиться подавати 5-10 подач, іншими словами, гравець 5-10 разів має право першого удару. Проте відмічено, що, захоплюючись обміном ударами, гравці нерідко забувають про перевагу своєї подачі. Подача – єдиний технічний прийом, який виконують майже зі стратегічного положення і який не залежить від дій суперника, тобто не є відповідною дією на його удар. Тому у того, хто подає, є всі можливості, щоб продумано і точно виконати цей прийом.

Мета роботи: узагальнення та аналіз методичних рекомендацій по удосконаленню тактичної підготовленості при виконанні та прийомі подачі – одного з найважливіших компонентів гри у настільний теніс.

Результати досліджень. У наші дні роль подачі в настільному тенісі як в одиночних, так і в парних іграх значно зросла. Так, за допомогою складних сильно кручених і різаних подач навіть у боротьбі з досвідченим суперником можна виграти 3-5 очок у партії. Подача – це технічний прийом, з якого починається тактична атака. Це перший удар по вразливому місцю суперника, перший крок до виграшу очка. Якщо раніше в настільному тенісі подачу вважали лише засобом введення м'яча в гру, то зараз її відносять до активних засобів нападу, до засобів боротьби за ініціативу. З появою топ-спіну довгі подачі з нижнім обертанням у зустрічах з гравцями, які сповідують гру нападаючого стилю, майже не застосовують, оскільки це дає їм можливість відразу почати атаку. Однак такі подачі можна застосовувати у грі з прихильниками захисного стилю. Найнадійнішою вважається дуже коротка подача, у відповідь на

яку суперникові важко виконати сильний удар або топ-спін. Але якщо і він повертає короткий м'яч, то це не дасть можливості почати атаку. У таких випадках доводиться вичікувати випадкового м'яча, гра затягується і успіх розіграшу очка залежить від багатьох непередбачених обставин.

В наші дні найбільш ефективними вважають швидкі довгі подачі зі складним змішаним обертанням і обманними рухами, до яких вдаються лише в тих випадках, коли суперник не може почати атакуючі дії. Використовують їх у поєднанні з короткими подачами для досягнення ефекту несподіванки. Досвідчені гравці для розвитку атаки зі своїх подач досить часто подають м'ячі зі складним обертанням в середину столу – так, щоб суперникові незручно було ні починати атаку, ні коротко відбити м'яч. Тактика прийому подач теж вимагає певної майстерності. Дуже часто дії початківців при прийомі подач зводяться до того, щоб будь-якими способами відбити м'яч на сторону суперника, як то кажуть, аби прийняти м'яч, абсолютно не думаючи про подальші дії свої і суперника. І при прийомі подачі потрібно прагнути оволодіти ініціативою ведення боротьби. Адже не дарма кажуть: найкращий захист – це напад.

При прийомі подач треба намагатись використовувати будь-які можливості для застосування атакуючих і контратакуючих дій. Для цього найкраще стояти трохи подалі від столу, адже зробити крок вперед і виконати прийом з просуванням вперед зручніше і ефективніше, ніж задкувати. При прийомі подачі необхідно гранично уважно стежити за рухами того, хто подає. Довгі подачі з нижнім або верхнім обертанням м'яча краще приймати широким накатом або топ-спіном, щоб не дати тому, хто подає, підготуватися до наступного удару. А вже якщо він підготувався до відповідних дій, заздалегідь продумав їх, то необхідно несподівано змінивши напрям польоту м'яча, «вбити» його із зручної позиції. Довгі подачі з сильним боковим або змішаним обертанням також необхідно по можливості приймати активно, тому що підрізування супернику буде зручно атакувати. Короткі подачі потрібно приймати косо і коротко легкою скидкою або коротким накатом, щоб знову-таки не дати тому, хто подає, розгорнути атаку і заволодіти ініціативою.

Висновки. Тактична майстерність при виконанні подач у багатьох випадках є вирішальною для результату поєдинку з настільного тенісу. Гравцеві необхідно оволодіти різними тактичними підходами при подачах та їх прийомі в процесі ігрової практики.

Література:

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Бизин. – М.: ТВТ «Дивизион», 2008. – 188 с.

Науковий керівник – Тарнавська Т.В., старший викладач кафедри фізичного виховання

Якимчук Юлія

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна
**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Актуальність. Гра – дуже ефективний засіб збереження і зміцнення здоров'я. У процесі ігрової діяльності студенти випробовують позитивні емоції, тому гра являє собою засіб, як фізичного розвитку так і засіб відпочинку.

Метою роботи є вивчення особливостей фізичної підготовки волейболістів.

Результати досліджень. Протягом однієї гри кожен волейболіст виконує до 200-250 стрибків, значну кількість кидків та падінь, багаторазове переміщення на великій швидкості з різкою зміною напрямку та з різкими зупинками. Кількість виконаних технічних прийомів в одній грі доходить до 500, а іноді й більше. Тому спортсмен втрачає 2-3 кг ваги, а частота серцевих скорочень збільшується до 200-220 ударів за хвилину. Існують варіанти волейболу, що відгалузилися від основного виду – пляжний волейбол (олімпійський вид з 1996 року) і міні-волейбол.

Фізична підготовка волейболіста тісно пов'язана з тактичною, технічною та психологічною підготовкою. Вона сприяє якнайшвидшому освоєнню та закріпленню тактичних навичок, а також технічних прийомів гри у волейбол. Фізична підготовка у волейболі поділяється на загальну фізичну та спеціальну. Загальна фізична підготовка волейболістів направлена на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його

функціональних можливостей. У процесі загально фізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються, спеціальними вправами з техніки і тактики гри. Фізичні якості розвиваються у процесі оволодіння руховими діями. А тому на заняттях із волейболу потрібно використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості.

Підбір засобів і обсяг загальної фізичної підготовки на кожному занятті залежать від конкретних завдань процесу навчання і умов проведення заняття. На початковому етапі на загальну фізичну підготовку відводиться 60-70 % часу. Дуже часто на заняттях застосовуються гімнастичні, легкоатлетичні вправи, рухливі ігри, баскетбол, гандбол.

Важливим засобом фізичної підготовки є вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними м'ячами, зі скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями тощо. Спеціальна фізична підготовка волейболістів направлена на розвиток фізичних якостей, яких потребує кожен волейболіст.

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку сили окремих груп м'язів, швидкості руху, стрибучості, швидкості рухової реакції, рухливості суглобів у необхідних напрямках і з необхідною амплітудою та ін. Завдяки спеціальним вправам, направлених на розвиток конкретних якостей, можна паралельно вдосконалювати виконання окремих технічних прийомів гри у волейбол.

Висновок. Сучасний волейбол висуває високі вимоги до фізичного розвитку волейболіста, який зобов'язаний брати участь як у нападі, так і в захисті. Тому вимоги до швидкісно- силової підготовки волейболістів дуже високі, а багаторазове варіативне виконання технічних прийомів та тривалість гри потребують особливої витривалості.

Науковий керівник – Свірська Т.Ф., старший викладач кафедри фізичного виховання

Наукове видання

**СУЧАСНІ
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

**Матеріали
II Міжнародної науково-практичної
конференції студентів, аспірантів і молодих учених,
присвяченій
Всесвітньому Дню авіації і
Космонавтики**

18-19 квітня 2013 р.

ТОМ I

Підп. до друку 29.03.13. Формат 60x84/16. Папір офс.
Обл.-вид. арк. 6.05.
Тираж 100 пр. Замовлення № 29-03/13.

Друк «НВФ «Славутич-Дельфін».
пр-т Космонавта Комарова, 1.
Тел./факс: 406-74-41

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 1198 від 16.01.2003