

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



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

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)
ББК 74.584(4)738.8

ISSN 2312–8119

I-66

*Рекомендовано до видання
вченою радою Сумського державного університету
(протокол № 10 від 20 квітня 2017 року)*

Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей IV Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 13–14 квітня 2017 р. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – 279 с.

У тезах доповідей подано праці вітчизняних і зарубіжних науковців й молодих дослідників, які висвітлюють запровадження інноваційних технологій навчання та виховання, теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання і спорту.

Для студентів вищих навчальних закладів освіти і фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)
ББК 74.584(4)738.8

© Сумський державний університет, 2017

ЗМІСТ

С.

СЕКЦІЯ 1–2

Jonathan C. P., Galenin R. Y. COMPETITIVE ADVANTAGE OF INNOVATIVE TECHNOLOGY IN HIGH PERFORMANCE SPORT TRAINING CENTRES.....	10
Dolgova N. O., Lourens N. V. CHOREOGRAPHY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN POLISH UNIVERSITIES.....	15
Siryk A. E. PROFESSIONAL TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION CONNECTED WITH INFORMATION.....	18
Городиська А. В., Стасюк Р. М. ЕКОНОМІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ПЛАТНИХ ПОСЛУГ У МАСОВІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ.....	20
Залозний О. В., Куриленко О. В. АЛТИМАТ В УКРАЇНІ: ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ.....	22
Захарова А. О., Петренко Н. В. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	24
Иванов С. А. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬЩИНЫ.....	27
Кириченко Д. О. ДОСЯГЕННЯ У СФЕРІ СПОРТИВНИХ ІННОВАЦІЙ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ.....	31
Купавка І. О., Стасюк Р. М. СТРУКТУРА ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА.....	34
Лисенко О. В., Скоробагатий А. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ДИНАМІЧНОЇ ЕЛЕКТРОНЕЙРОСТИМУЛЯЦІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	36
Пилипей Л. П. МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СумДУ.....	38

СЕКЦІЯ 3–4

Dolgova N. O. BASIC AND ISOLATING STRENGTH TRAINING EXERCISES IN TERMS OF STRENGTH TRAINING OF ARCHERS...	41
Christene Sterling, Romanova V. B. THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER WITH STUDENTS AND INNOVATION IN THE PROCESS OF MOTIVATION.....	43
Бехтер С. В., Петренко О. П. ВПЛИВ СПОРТУ НА ВИХОВАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ТА МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ.....	47
Босько В. М. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У БАСЕЙНІ З ДІТЬМИ З НАСЛІДКАМИ ДЦП.....	51

Бурла А. О., Бурла О. М. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ ТА БІАТЛОНІСТІВ.....	54
Бурла А. О., Острога К. СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	58
Винокурова Н. В., Вербицький В. В. ЕФЕКТИВНІСТЬ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	62
Возний А. П., Чижма Р. А. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ – НАЙВАЖЛИВІШІ ЕЛЕМЕНТИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	64
Возний А. П. ТІЛЕСНІСТЬ ЛЮДИНИ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОНЦЕПТІ.....	68
Гвоздак С. С., Песоцкий С. Н. ТЕХНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ВРАТАРЕЙ МИНИ-ФУТБОЛА.....	71
Гвоздецька А. О., Сергієнко В. М. ПОКАЗНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БІГУНІВ 14–15 РОКІВ.....	74
Глубока Н. А., Петренко Н. В. ЧЕРЛІДІНГ ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	76
Гриб Д. В., Згоннік А. О., Петренко О. П. НЕОБХІДНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ЮРИСТІВ.....	79
Долгова Н. О., Мазепа О. Ю. МЕТОДИКА ТРЕНУВАНЬ СТАТИЧНОЇ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНІОРІВ-СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА.....	83
Долгова Н. О., Михайліченко К. В. ДО ПИТАННЯ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	85
Занина Т. Н., Лебединская И. Г., Занина П. В. КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	89
Иванов С. А. МЕЖПРЕДМЕТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ГОМЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ.....	93
Коваленко С. Л. ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ.....	97
Король С. А. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ В УМОВАХ ВНЗ.....	99
Король С. А., Фісько С. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ.....	101
Костенец Н. Б. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ НА ЗМАГАННЯХ ЗІ СТРІЛЬБИ З ЛУКА.....	103

Красовський О. Р., Сірик А. Є. СУЧАСНИЙ СТАН СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....	107
Кузьминчук А. П. НАЙБІЛЬШІ ПЕРЕВАГИ БАСКЕТБОЛУ ЯК ВИДУ СПОРТУ.....	109
Лисенко О. В. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВНЗ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	111
Литвиненко Л. В., Індик П. М. БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ.....	114
Лобус А. В., Петренко О. П. СТЕП-АЕРОБІКА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СТУДЕНТІВ.....	117
Малигін Д. А., Малигін А. О. ДИНАМІКА ФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ СумДУ.....	121
Маслак О. В., Савчук О. В. ДО ПИТАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ.....	124
Остапенко В. В., Борг Н. К. БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	128
Петренко О. П. ПЛАТЕС У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	132
Полищук Т. В., Коцур В. Е., Кучеренко І. О. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ.....	136
Сірик А. Є., Бойко В. М. АНАЛІЗ ВИСТУПІВ СТУДЕНТІВ СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ В ХХVІІІ ВСЕСВІТНІЙ ЗИМОВІЙ УНІВЕРСІАДІ.....	138
Сірик А. Є., Павлюк М. О., ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	140
Стасюк Р. М. СПЕЦІАЛЬНА СИЛОВА ПІДГОТОВКА У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ БОРЦІВ.....	142
Тютюнник В. М., Малигін А. О. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ІІІ–ІV КУРСІВ.....	144
Черненко Є., Петренко Н. В. МЕТОДИ МІНІ-ФУТБОЛУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	148
Юнак А. П. МЕТОДИКА ПРИСКОРЕНОГО ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ КЛАСИЧНОГО ЛИЖНОГО ХОДУ.....	150
Юнак А. П., Андреева Г. СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ НАВЧАННЯ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	153

СЕКЦІЯ 5

Fidirko M., Barsukova T. ISSUES OF THE HEALTHY LIFESTYLE ADHERENCE DURING UNIVERSITY DAYS.....	157
--	-----

Karpenko I., Indyk P. RUNNING AS A WAY OF HEALTH IMPROVEMENT.....	160
Panchenko V. B. BILLIARDS AS A MEANS OF INCREASING STUDENTS' PHYSICAL AND INTELLECTUAL ABILITIES.....	162
Polishchuk T. V., Zinkevich A., M. Tumbota. CONTROL AND SELF-CONTROL AT PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.....	164
Smoliakova I. D. SPORTING TOURISM IN UNIVERSITIES.....	166
Tokar A. V., Berest O. O. THE PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING (PART) FOR THE STUDENTS OF A SEDENTARY LIFESTYLE.....	168
Берест О. О., Кучеренко П. В. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИТИКА ФІТНЕСУ У СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З МОЛОДДЮ.....	170
Берест О. О. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	173
Бойко А. Л., Сергиенко В. Н. ЦЕННОСТЬ ВЕЛОПРОГУЛОК В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	176
Бойко В. М., Сергієнко К. ПРОФЕСІЙНА ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ.....	178
Вербицький В. В. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС, ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ.....	180
Голодна А. С., Савчук О. В. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	183
Король С. А., Карпенко Ю. І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	185
Куриленко О. В. СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	187
Лапко С. В., Коновалова К. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ.....	189
Лебединская И. Г., Штода А. В. ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	191
Лебединская И. Г., Галян А. В. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СЕКЦИИ ФУТБОЛА МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	194
Левченко Н. О., Петренко О. П. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЖИТТІ СТУДЕНТА-ЮРИСТА.....	197
Мельникова К. Ю., Індик П. М. ФІТНЕС ЯК АКТИВНИЙ СПОСІБ ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	201

Остапенко Ю. О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ АЕРОБНИХ ВПРАВ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	203
Охрімчук С. І., Лисенко О. В. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПРИНТЕРСЬКОМУ БІГУ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	208
Петренко Н. В., Леоненко К. О. ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК.....	210
Романова В. Б. ОЗДОРОВЧА ФІТНЕС-ЙОГА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК.....	213
Рудич В. О. Босько В. М. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ.....	215
Семенець М. М., Остапенко Ю. О. ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ.....	217
Смолякова І. Д., Петелкакі В. Ф., Багдасар'ян С. С., Загурський О. М., ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	221
Цыпко Ю. О., Васильев В. В. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	225
Чумак Л. І. ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	229

СЕКЦІЯ 6–7

Krawczyk K., Bielecki T. RAPORT Z BADAŃ WYKONANYCH PRZEZ CENTRUM KULTURY FIZYCZNEJ UMCS, DOTYCZĄCYCH OCENY ZDROWIA STUDENTÓW – STYCZEŃ 2017 r.	234
Lapko S. V., Tumbota M. THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE FUNCTIONAL CONDITION OF THE BODY.....	237
Polishchuk T. V., Gubko M. V. BUILDING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS.....	239
Savchuk O. V. PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF UNHEALTHY HABITS PREVENTION.....	241
Горовой В. А., Блоцкий С. М. ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ГИБКОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗГИБЫ ПОЗВОНОЧНИКА.....	243
Єременко А. О, Корж С. О. ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ТРУДОВИХ ВІДНОСИН СПОРТСМЕНІВ–ПРОФЕСІОНАЛІВ.....	247
Іванисенко К. О. Корж С. О. ДОПІНГ В УКРАЇНСЬКОМУ СПОРТІ....	250
Індик П. М. ВИБІР РУХОВОГО РЕЖИМУ ПІД ЧАС ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ.....	252
Коваленко С. Л., Коваленко А. ХАТХА-ЙОГА КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ.....	255
Коновалова К. Д., Поліщук Т. В. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ.....	257

Малигін А. О. МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ СКОЛІОЗУ ЗА ДОПОМОГОЮ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	259
Рагімова Е., Сірик А. Є. ЛІКУВАЛЬНА АКВААЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СКОЛІОЗУ.....	263
Роденко О. В., Васильєв В. В. ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	265
Соколов О. С., Король С. А. РОЗРОБКА КОМПЛЕКСУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ S-ПОДІБНОГО СКОЛІОЗУ.....	269
Ступак В. Г., Романова В. Б. ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ.....	271
Ус Я. О., Босько В. М. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	274
Шаповалов С. П. ВПЛИВ СПОРТИВНОГО БРИДЖУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ.....	277

СЕКЦІЯ 1

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

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

СЕКЦІЯ 2

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

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

COMPETITIVE ADVANTAGE OF INNOVATIVE TECHNOLOGY IN HIGH PERFORMANCE SPORT TRAINING CENTRES

Jonathan C. P., MBA stud.

University of Huddersfield UK, England

Mizz_angel_smile@hotmail.co.uk

Galenin R. Y., phd of Economics, Senior Lecturer

Sumy State University, Ukraine

Futbik78@mail.ru

Abstract. Sports technologies are part of the growing global sports and recreation industry. In the world of high performance sport, prominent sports stars and elite coaches are increasingly tapping into the world of technology and innovation to advance performance. Innovations in technology are applied across all areas of sports science, sports medicine, sports surgery, sports rehabilitation and sports coaching to enhance elite sport performance. In many ways, the emerging era of the ‘technology driven sport space’ is changing both the way that we practice and the way we connect with sport.

Keywords. Competitive advantages, innovations, sports, organization and performance

Main aim. “Innovation” is a source of competitive advantage to sport organizations. It is broadly defined as the introduction of a new idea or behavior in the form of a technology, product, service, structure, system or process on to the market. It is a different process to “invention” and involves the implementation and/or adaptation of new knowledge. Technology is only one form of innovation and refers to the mechanical arts or applied sciences collectively and their application. A recent discussion on research and innovation in Sumy revealed that major drivers of innovation include: 1. challenge (e.g. scarcity and threat) and 2. Facilitation (e.g. availability of funding, infrastructure to support innovation and a willingness to take risks). The removal of legal, administrative and sociological barriers to innovation is also regarded as a critical ‘facilitator’ of innovation

In the context of elite sport, innovation may be driven or ‘facilitated’ by the inadvertent knowledge sharing that is generated by collaboration and partnerships between athletes, coaches, scientists, commercial enterprises, institutes of sport and/or knowledge-driven institutions (e.g. universities). New ideas that are developed in collaborative spaces and supported by cultures of innovation can be transformed into technological applications that are tested in the market or ‘sport space’ to facilitate competitive advantage. Innovation can also stem from the ‘challenges’ posed by the intensity and rigor of competition in the international sport environment. Innovation may be required to address the needs of athletes, coaches and sport scientists to effectively plan, monitor and evaluate athlete performance using technology in the daily training and competition environment. Identifying and understanding drivers of innovation can provide a platform from which to explore technology opportunities and address performance gaps. Regardless of the source of an innovation, the innovation process traditionally follows a series of steps to either generate an innovation (such as a new product or process to resolve a problem) or adopt an innovation (carry out activities to further the use of an existing innovation). The stages of innovation are broadly categorized as:

1. Identifying knowledge or performance gaps (foreseeing or recognizing a problem).
2. Conducting research to develop knowledge bases.
3. Creating or adopting solutions for the problem.
4. Establishing and testing lines of enquiry.
5. Creating support for the solutions.

One of the most crucial steps in the innovation process is identifying and assessing needs through the eyes of athletes, coaches and expert support staff within high performance sport organizations. Being aware of a need or opportunity for change is considered to be a significant driving force of the innovation process and a precursor to the incorporation and success of an innovation^{1, 2, 5}.

Conducting a needs assessment involves deconstructing an identified need into its component parts to determine solution requirements. Based on this understanding, the needs assessment process ends before selecting or developing any technology intervention, yet provides the necessary data for developing solutions and delivering useful results⁴. Generating or adopting an innovation without conducting a needs assessment is a fundamental mistake, because determining the solution before identifying the performance problem (e.g. a gap in results at the individual level) is similar to attempting to improve performance before really being aware of what initially needs to be addressed. Therefore, needs assessment is a focused performance-improvement tool and can be considered a proactive planning activity. Proactive approaches to identify and assess need can lead to success in innovation.

In elite sport settings, new technology must meet the increasing demand for athlete services to provide a competitive advantage for sporting organizations. In order to sustain the highest levels of performance and excellence, the following four key strategies and recommendations for technology innovation are provided:

1. Conduct a needs assessment and needs analysis to provide a framework for innovation (e.g. Riot et al³). High performance sport training centers must effectively identify requirements at all levels of the support system. A technology needs assessment and analysis should therefore consider:

- the perspective of multiple stakeholders.
- perceived need in various performance and situational contexts to effectively develop new directions and manage risk.

Stakeholders can help identify need by considering the various contexts for technology innovation in elite sport. Seeking different perspectives and considering varying contexts can lead to the generation of creative ideas to address performance gaps.

2. Assess opportunities for development and/or adoption of new technologies on the basis of their cost, relative to their expected benefits and the availability of resources needed to ensure their effectiveness.

High performance training centers can avoid the issue of ‘a solution in search of a problem’, by identifying knowledge and performance gaps through a needs assessment. This process optimizes an organization’s resources and processes. Innovations also need to be appropriate for the unique context of the adopting organization to ensure effectiveness.

3. Collaborate and network with sport providers (e.g. coaches, high performance directors), technology firms and researchers to build an innovation culture and address opportunities.

In order for innovation to thrive, the broader environment in which it takes place must be encouraging and supportive. Organizations rarely innovate alone. Innovation is a highly interactive, multidisciplinary process which increasingly involves co-operation and partnerships between a growing and diverse network of organizations and individuals in elite sport settings.

The greater the number of intra-organizational networks, the greater the response to innovation adoption and innovation success. For example, linking knowledge obtained from elite athletes and sporting organizations with researchers and sports technology firms can, in entrepreneurial terms, increase the ‘value’ of technology innovation. Through these networks, organizations can exchange knowledge and resources needed to encourage innovation and promote the diffusion of new ideas.

4. Innovate and commercialize new sports technologies.

High performance sport training centers are part of an increasingly competitive sport space and the pace of competition is even faster where technology innovations are incorporated. Faced with more competitive organizational models, improved athlete services, better technologies and challenging performance strategies by competitors, building innovation capability becomes an important, if not vital, strategy for high performance sport training centers to find greater efficiencies in utilizing their resources.

The existing body of sports researchers, sporting organizations and active technology firms in Qatar provide an ideal starting point for successful development and commercialization of technology innovation. Qatar’s existing innovation ecosystem can be used to

facilitate closer collaboration amongst sport researchers and firms involved in commercializing new technologies applicable to sport.

Conclusion. So, how innovative are you? Innovation is a pathway to greater competitiveness. Supported by innovative thinkers, elite sport organizations can minimize barriers and maximize opportunities for commercialization of new ideas. This article has provided an overview of technology use in elite sport and a framework for technology innovation and innovative practice. When moving forward with innovation it is important to consider the individual needs of elite athletes, coaches and their expert support staff before generating or adopting an innovative solution.

Needs assessment is an important part of technology innovation. As a tool for policy and decision makers the proposed technology and innovation framework strengthens the ability of sport to innovate as necessary and strategically to achieve performance goals. The process of identifying and prioritizing needs can help to address gaps between current and desired results and provide a distinct competitive advantage. To conclude, technology innovation should be an enabler of performance in sport, rather than a goal in itself.

References

1. Hahn A. Guest Editorial // Sports Technology, 2011. – 4 : 108–110 pp.
2. Wilted A. J, Billing D. C., James D. A. Validation of trunk mounted inertial sensors for analyzing running biomechanics under field conditions, using synchronously collected foot contact data // Sports Engineering, 2010. – 12 : 207–212 pp.
3. Wilted A. J., Thiel D. V., Hahn A. G., Gore C. J., Pine D. B., James D. A. Measurement of energy expenditure in elite athletes using MEMS-based triaxial accelerometers // Sensors Journal : IEEE 2007. – 7 : 481–488 pp.
4. Damanpour F. Organizational size and innovation // Organization Studies, 1992. – 13 : 375–402 pp.
5. Zaltman G., Duncan R., Holbek J. Innovations and Organizations // John Wiley & Sons. – New York 1973.

CHOREOGRAPHY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN POLISH UNIVERSITIES

Dolgova N. O., Candidate of Pedagogic Sciences, Asst. Prof.;
Lourens N. V., stud.
Sumy State University
natali.dolgova70@gmail.com

The introduction. In the conditions of the university education reforming in Ukraine, there is an urgent necessity to bring the training-educational activities of educational institutions according to the tasks of the main moral and national principles implementing of Ukraine, providing the unity of consciousness, love to the national culture in the professional and social sphere of life of future generation. Problems of the national education of young people are constantly in the focus of educators, social workers, public and political figures.

The importance of defined problems especially occurs in the critical times when radical changes in society determine the restructuring of educational process in general, and first of all should focus on nurturing of healthy, strong, courageous and patriotic generation. In such circumstances, the study of pedagogical ideas of Europe, reinvention and application of positive experience in accordance with the national realities take special consideration in shaping the worldview of students.

The task. The task of our research is to explore the importance of choreography in the process of physical education of students in polish universities.

The goal of research. In our research on physical education and sports in the university education of modern Poland, we have established that Polish higher education institutions successfully embody the European standards of study. According to the principles of the Bologna process, adopted laws and legislative acts

on education they are competent to shape its own strategy, to choose priorities in education and implementation of scientific research independently, to spend their resources and to set their own criteria for the preparation of modern highly professional specialists, to create new educational models at different levels of education, to establish pilot projects in different professional areas. Thus, within the obligatory classes of physical education students have the right to choose the types of physical activity during classes, according to their physical capabilities and preferences.

In most universities in Poland among the varieties of activities aimed at ensuring physical activity are classes of gaming sports, swimming, aerobics, athletics, gymnastics, badminton, tennis, ski touring, seminars on yoga, etc. It should be noted that within classes of physical education students may engage in modern, sport and folk dancing.

During an internship at the Economic University in Katowice (Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach) we have visited the practical classes of physical education, extracurricular classes and sport sections where we observed the activities of the relevant structural subdivision – Physical Education And Sports Centre – PESC (Studium Wychowania Fizycznego i Sportu – SWFiS), which is responsible for physical culture and sport work in the university.

Visiting folk dance classes that are in most Polish universities included in the obligatory classes within the physical education was slightly unexpected for us. The class was conducted from 6.20 p.m. to 7.50 p.m. in the sports hall of the university; it was attended by 12 people.

Full-time lecturer of PESC, experienced choreographer, artistic director of the folk dance ensemble "Silesianie", mgr. Jerzy Staszica conducted classes. During the class the elements of Polish folk dance were examined. Interestingly, folk dance classes were held under "live" accompaniment (accordion), which, in our view, promotes the formation of students' consciousness in the education

of socially active youth with well-developed national identity. The academic is convinced that the trend of the dance introduction as a kind of physical activity has positive effects on the level of the physical preparedness of students, because dancing is great exercise during which all muscle groups work actively. Jerzy Staszica has reminded us the famous philosophical statement, which he guided that dance is the movement, and the movement is life!

Choreography is a tool used in the process of physical education with the purpose of aesthetic culture forming among students. The advisability of dance classes conducting, including folk choreography in mass fitness and educational work with students is constantly discussed by progressive educators, historians, psychologists. It should be noted that in the universities of Ukraine different types of dance classes are offered mainly in off-hour time and they are related to the educational work with students. Dance classes are creating in universities, students can attend them, but not professionals and beginners do hard these classes. This problem is completely resolved in Polish universities, where along with professional dance teams of the universities the opportunity to do the dance to students who do not have proper prior preparation, but they want to develop themselves at this sport is given.

The conclusion. The research has shown that the question of the application of national culture is a means of all-round education and formation skills of healthy lifestyles, physical perfection and ensuring motor activity of university youth.

Thus, we can confidently emphasize that taking into account the national context in the physical education of university youth both in Ukraine and in Poland, namely the active use of folk dances are not only improve the efficiency of physical preparation, but also foster love for national culture, norms and values which determine the choice of the line of conduct, lifestyle, national identity which in general the human way of life consists of.

PROFESSIONAL TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION CONNECTED WITH INFORMATION TECHNOLOGY

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

Introduction. Modernisation of higher physical education is being carried out now through the introduction of new quality content, forms, methods of training, development of professionally significant qualities of a future specialist and meeting the requirements of modern informational society. Informatization of higher physical education is a factor that contributes to the quality of training of future professionals of the industry.

The object of research is the training of future specialists in physical education and sport in higher educational institutions.

The goal of research is based on a holistic scientific analysis of the problem of professional training of future specialists in physical education and sport in Ukraine and abroad. It justifies the conceptual approaches to the training of future specialists in physical education and sport with the use of information technology in higher educational institutions of III–IV accreditation levels and identifies organizational and methodological conditions for their implementation.

Investigation of the training of specialists in higher education is given to the conceptual basis of training of future specialists in physical education and sports series in the works of Ukrainian scientists such as T. Y. Krutsevych, V. M. Platonov, Y. M. Shkrebtiy, B. M. Shyyan. Research information education today pays special attention to national scientists. We focus our attention on such aspects of training as the use of information technology in vocational education described in the works of I. Y. Bulah, R. S. Hurevych, M. I. Zhaldak, H. O. Kozlakova, A. M. Kolomiyets; psychological and pedagogical aspects of information technology in higher education V. P. Bezpalko, O. M. Dovhyallo, M. Y. Kademiy, I. I. Marhel, I. P. Pidlasyy.

Scientific analysis of future specialists in physical education and sports training in the use of information technology in pedagogical theory showed that modernization of higher physical education was aimed at guarantee of the quality of training and valuable attitude to physical culture and sports; creation of special models for future specialists in physical education and sport training, capable of innovative development of the industry.

Negative tendencies that hinder the modernization of higher physical education include slow development and introduction of new teaching technologies; underdevelopment of information environment and informational culture in the system of continuous physical education; insufficient logistical and informational support in the process of future specialists training.

Professional training of future specialists in physical education and sports using information technology should be directed to the integration of the content of computer technology training, e-learning and defining organizational and methodological conditions for their implementation. This sets the stage for formation of readiness of the future expert in physical education and sports to use information technologies in professional activity, self-improvement throughout life. Organizational-methodological conditions for the implementation of professional training of future specialists in physical education and sport using information technology must meet the requirements of modern society to the level of mastery of information technology experts, logistical support, availability of sufficient informational competence of the teaching staff in higher educational establishments.

Conclusion. Such promising areas as modernization of the content of physical education and sport future specialists training need further studies in the context of socio-economic and logistical development of the informational society. We require the creation of "Physical Education and Sports" single information space industry for scientific and educational purposes. The development of electronic courses for professional training of future specialists in physical education and sport is especially necessary.

ЕКОНОМІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ПЛАТНИХ ПОСЛУГ У МАСОВІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

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

Вступ. Ринкові відносини у сфері фізичної культури і спорту започатковані з того часу, коли фізкультурно-спортивні послуги почали набувати форми товару. Ринок у сфері фізичної культури і спорту представляє собою обіг специфічних товарів фізкультурно-спортивних послуг, і сукупність відносин з приводу їх закупівлі та продажу [1–4].

Мета: розглянути структуру економічних передумов розвитку платних послуг у фізичній культурі.

Виклад матеріалу дослідження. Ринок є сферою діяльності покупців та продавців фізкультурно-спортивних послуги. Покупцями фізкультурно-спортивних послуг виступають їх споживачі-фізкультурники, спортсмени, глядачі. Продавцями фізкультурно-спортивних послуг є їх виробники фізкультурно-спортивні підприємства (фірми) чи окремі особи (наприклад, тренери, інструктори). Між покупцем та продавцем на ринку фізкультурно-спортивних послуг немає проміжних суб'єктів посередників, які могли б тимчасово володіти товаром з наміром його подальшого продажу. Ця особливість обумовлена такою властивістю фізкультурно-спортивної послуги» як її невіддільність від джерела виробництва [2]. Місце виробництва і споживання послуги співпадає. Отже, вона передається безпосередньо від виробника до споживача.

Порівняно з іншими галузями економіки, у сфері фізичної культури і спорту ринкові відносини розвиваються в досить жорстких межах. Одна з об'єктивних причин цього специфіка фізкультурно-спортивних послуг. Такі їх властивості, як невідчутність, неможливість зберігання, несталість якості, обов'язковість регулярного споживання істотно ускладнюють

формування ринкового попиту. Дійсно, якщо фізкультурно-спортивну послугу не можна до моменту споживання оглянути, виміряти, скуштувати, тобто попередньо оцінити (як це можна зробити з матеріальним продуктом), то це значно ускладнює вибір контрагента [3]. Адже покупцю споживачу важко у такий спосіб порівняти аналогічні послуги кількох виробників і вибрати найкращу.

Висновки. Отже, підсумовуючи можна сказати, що формування та розвиток ринкових відносин у сфері фізичної культури і спорту це складний соціальноекономічний процес, що віддзеркалює у собі певне протиріччя. З одного боку, в суспільстві, що базується на розвиненій ринковій економіці, діють фактори, що сприяють швидкому розвитку ринку фізкультурно-спортивних послуг. З іншого боку, в будьякому суспільстві розвиток ринкових відносин у сфері фізичної культури і спорту істотно обмежується рядом об'єктивних обставин, що зумовлені соціальноекономічною суттю цієї важливої галузі народного господарства.

Спортивні змагання та інші видовищні заходи спортивного характеру збирають величезні аудиторії глядачів-споживачів спортивно-видовищних послуг.

Література

1. Мичуда Ю. Особенности маркетинга физкультурно-спортивных клубов Украины в современных условиях // Наука в олимпийском спорте. “Спорт для всех”. Специальный выпуск, 2000. – С. 48–52.
2. Мічуда Ю. Особливості наукового аналізу сучасного ринку у сфері фізичної культури і спорту // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 4. – С. 82–86.
3. Мічуда Ю. Тенденції у розвитку олімпійського маркетингу кінця ХХ-початку ХХІ століття // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 1. – С. 121–125.
4. Мічуда Ю. Проблеми розвитку підприємництва у сфері спорту для всіх // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 82–86.

АЛТИМАТ В УКРАЇНІ: ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ

Залозний О. В., студ.; Куриленко О. В., викл.

Сумський державний університет

avz95@mail.ru

Вступ. На сьогоднішній день все більше акцентують увагу громадськості на здоровому способі життя. Ще зі школи нас агітують займатися руховою активністю, бо фізичне навантаження необхідне для зміцнення нашого здоров'я. Найбільш ефективними засобами є, насамперед, спортивні ігри, окрім основних видів, на сьогодні починає користуватися попитом й такий різновид спорту, як алтимат. Це один із видів спорту нового покоління [1; 2].

Мета: виявлення особливостей розвитку алтимату в Україні.

Викладення матеріалу дослідження: Алтимат (англ. Ultimate) – це командний неконтактний вид спорту з літаючим диском (фрізбі). Гра ведеться двома командами у прямокутному полі з зонами по краях, а мета гри – передачами провести диск через ігрове поле до зони суперника, де його мусить зловити один із гравців команди. Алтимат фрізбі засновано у 1968 році в США, а у 1975 році було проведено перші змагання з цього виду спорту серед команд коледжів. Перший чемпіонат світу з алтимату було проведено ще у 1983 році. З 2001 року алтимат фрізбі було включено до Світових Ігор в Акіта (Японія), а на останніх Світових Іграх 2009 р. у Тайвані перемогла збірна США. Українська Федерація Літаючих Дисків (Федерація Фрізбі України) заснована у 2003 році, це організація, що представляє інтереси українських спортсменів у дисциплінах із літаючим диском. Федерація займається популяризацією алтимату, проведенням офіційних змагань та зв'язками з міжнародними організаціями. Турнір «Kiev Nat» належить до великих міжнародних змагань із пляжного алтимату, що збирає більше 300 спортсменів з України, Росії, Білорусії та інших країн. У 2008 році до турніру було включено чемпіонат України з Дог-фрізбі. Регулярно

з 2005 року проводиться відкритий Чемпіонат України (ВЧУ) з алтимау, у якому визначається представник від України до участі в міжнародних змаганнях і турнірах. 18 травня 2006 року зареєстровано перша в Україні громадська організація «Київська асоціація гравців фрізбі». В Україні офіційно, станом на 2012 рік, налічується 12 команд, а за неофіційними підрахунками в Україні більше тисячі людей займаються спортом із літаючим диском. Перша українська команда з алтимау «Мелтдаун» з'явилася у 1995 році в Києві. Протягом 1995–2005 років український алтимат був представлений лише цією командою яка постійно приймала участь у найбільшому пляжному турнірі Paganello (1997–2003 рр.) в Італії. У 2001 році команда завоювала на Paganello престижний приз Spirit Of The Game, також Spirit Of The Game в турнірі YES BUT NOW у Нанті (Франція) в 2000 році. В останні дні 2005 року нова київська команда «Жиголо» формується на основі молодих гравців, які виступали раніше за «Мелтдаун». Першим капітаном команди стає Юрій Заярний, а після нього беззмінно стає на чолі команди – Олександр Стаховський, під керівництвом якого команда «Жиголо» посіла 8 місце на пляжному чемпіонаті Paganello-2013 в Італії, у цьому ж році національна чоловіча збірна посіла 4 місце на чемпіонаті Європи із пляжного алтимау в Іспанії.

Висновки. Алтимат є новітньою захоплюючою грою, що представляє собою ефективний засіб фізичного виховання та спорту різних верств населення, також має значні перспективи розвитку в Україні, як для зміцнення здоров'я так і підвищення спортивної майстерності.

Література

1. Веневцев С. І. Будьмо знайомі, спорт, організація занять і змагань із маловідомих видів спорту / С. І. Веневцев, В. О. Грошев. Методичні рекомендації. – М., 2012. – 50 с.

2. Лаврова Т. В. Алтимат (командний спорт з літаючим диском) / Т. В. Лаврова, О. О. Уланова / Методичні рекомендації. – М., 2006. – 29 с.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Захарова А. О., студ.; Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
lallo22062016@gmail.com

Вступ. У практиці фізичного виховання студентів достатньо широкої популярності набули різні інноваційні педагогічні технології: ігрові, технології навчання руховій діяльності, технології олімпійської освіти, суб'єкт суб'єктної взаємодії, рейтингового оцінювання, самостійних занять фізичними вправами, технології орієнтування студента на здоровий спосіб життя, сучасні фізкультурно-оздоровчі технології. Але, незважаючи на велику кількість досліджень у цьому напрямку, ще недостатньо уваги приділено розробці й використанню інноваційних технологій навчання, які б комплексно сприяли покращенню стану здоров'я, формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами та системи знань у галузі фізичної культури і спорту [3].

Мета: здійснити аналіз основних напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ.

Виклад матеріалу дослідження. Фізичне виховання студентів – невід'ємна складова вищої освіти у сучасному світі. Традиційна організація фізичного виховання не має можливості для реалізації індивідуального підходу, який необхідний, так як мова йде про здоров'я молодих людей. Крім того, вона не орієнтована на можливість власного вибору студентом виду фізичної активності. А саме це не стимулює інтересу до занять. Тому для викладачів фізичної культури стає все більш актуальним введення нових методів занять для зацікавлення студентів. До таких заходів можна віднести використання нетрадиційних видів спорту в навчальній практиці. Щоб фізичне виховання стало діючим методом зміцнення здоров'я й підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, основними принципами повинні

стати його регулярність, мотиваційний фон та гнучка варіативність, що відображає специфіку навчальної роботи студентів. Інновації у фізичному вихованні дають можливість студентам не тільки фізично розвиватися, а й формують світогляд, здатність скеровувати власну освітню траєкторію та програму життєдіяльності в цілому. Про необхідність модернізації сучасної системи фізичного виховання і впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання свідчать багато наукових робіт (В. Бальсевич, Л. Лубишева, В. Шилько, В. Крилов, М. Базилевич, С. Радаєва, О. Пехота). Сучасні дослідження (В.А. Хоряков, Л.І. Безугла, 2007) доводять, що модульне навчання студентів – це не тільки один із шляхів покращення навчального процесу, але і важливий чинник входження української системи освіти до спільного європейського освітнього простору. Модульний підхід до навчання студентів створює їм сприятливі умови для засвоєння програмового матеріалу, але вимагає від них відповідальності за результати навчання [2; 3].

Багато нетрадиційних видів спорту дійшли до нас з глибокої давнини. До них відносяться і східні системи фізичних вправ, наприклад, йога. Йога – психологічна зміна свідомості, сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних методів, що розробляються з метою керування психікою та психофізіологією особистості задля досягнення піднесеного психічного й духовного стану. Заняття йогою поєднують в собі способи досягнення мистецтва напруги і розслаблення м'язів, засновані на розтягненні, релаксації, глибокому диханню, посиленій циркуляції крові і концентрації.

Отже, застосування йоги в навчальній практиці дозволяє розвивати гнучкість і фізичну силу студентів. Її вправи надають релаксуючий і заспокійливий вплив. Заняття йоги легко комбінуються з іншими вправами і доступні для студентів спеціальної медичної групи.

Крім нетрадиційних видів спорту в навчальному процесі активно використовуються відносно нові і ті, які набувають популярності. Наприклад, скандинавська ходьба.

Скандинавська ходьба – це високоефективна методика занять, в основі яких ходьба за допомогою спеціально розроблених палиць. Ефективність від занять скандинавською ходьбою передбачає підтримку тонусу м'язів одночасно верхньої і нижньої частин тіла, покращення роботи серця і легень, виправлення постави та вирішення проблеми шиї і плечей, покращення відчуття рівноваги і координацію.

Отже, інноваційні впровадження в навчальний процес у особистісно-орієнтованому навчанні з фізичного виховання мають свою технологію, що передбачає встановлення мотивів, а також усвідомлення цілей і завдань навчання; знання студентами способів досягнення поставлених цілей; опанування базової освіти, систематичне обґрунтоване виявлення динаміки процесу навчання і рівня засвоєних знань, умінь і навичок.

Висновки. Таким чином, впровадження та подальше використання інноваційних технологій в навчальному процесі з фізичного виховання студентської молоді дозволяє не тільки оптимізувати його, а й зробити ефективнішим. Тим самим пробуджуючи інтерес у студентів до постійних занять фізичними вправам та спортом, і насамперед, формуючи звичку до здорового способу життя.

Література

1. Гружєвський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2014. – С. 19–24.

2. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. Праць. – 2010. – № 2 (10). – С. 50–54.

3. Петренко И. Г. Аналіз напрямків модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. / И. Г. Петренко, В. И. Гончар / Молодий вчений, 2015. – № 2 (17). – С. 497–500.

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬЩИНЫ

Иванов С. А., ст. препод.

*Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», Беларусь
gomelsergey@mail.ru*

Вступление. Процесс физического воспитания в вузе необходимо рассматривать, прежде всего, как некий канал, путь приобщения подрастающей молодежи к духовному содержанию культуры физической, ее ценностному содержанию, а не просто как процесс совершенствования физической природы человека и его двигательной сферы [1].

Содержание физкультурного образования студенческой молодежи, преимущественно может быть представлено олимпийским – очень актуальным в настоящее время направлением в физкультурном образовании.

Цель: разработать основы олимпийского образования студентов Гомельщины.

Изложение материала исследования. Процесс олимпийского образования студенческой молодежи Гомельской области осуществляется по следующим трем направлениям:

1. Формирование знаний о гуманистических идеалах, ценностях и принципах олимпизма, Олимпийских играх, истории олимпийского движения;

2. Формирование устойчивой мотивации и интереса к спорту, потребностей в здоровом образе жизни посредством отказа от вредных привычек и стремления к систематичной физкультурно-спортивной деятельности;

3. Активное включение студентов в физкультурно-спортивную деятельность в стенах вуза и за его пределами.

Трансляция олимпийского образования может быть осуществлена посредством самых разнообразных форм. На

факультете физической культуры основной формой является спецкурс «Цивилизация и олимпизм».

Теоретический материал спецкурса может быть представлен классической лекцией (имеются изданные тексты лекций), а также в виде лекции-презентации, видеотекой образовательно-популярных документальных фильмов по истории олимпийского движения, об олимпийцах мира, Республики Беларусь и Гомельщины с последующим анализом и обсуждением увиденного.

Помимо учебного спецкурса реализуются следующие формы олимпийского образования:

1. Научно-исследовательская работа студентов;
2. Лекционные и семинарские занятия по видам спорта (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.).

Изучая теоретические основы вида спорта, происходит знакомство студентов с его олимпийской историей, выдающимися олимпиониками, олимпийскими достижениями спортсменов Республики Беларусь и атлетов Гомельщины.

3. Педагогическая практика в летнем оздоровительном лагере на 3 курсе, в школе на 3-5 курсах.

Олимпийское образование студентов и ознакомление школьников с олимпийским движением происходит посредством:

- проведение классных часов по олимпийской тематике;
- проведение бесед с юными спортсменами школы;
- непосредственные встречи студентов-практикантов и школьников с участниками, победителями и призерами Олимпийских игр;
- проведение конкурсов и викторин на знание мирового олимпийского движения и олимпийского движения в Республике Беларусь;
- проведение бесед с педагогическим коллективом и администрацией школы об олимпийском образовании;
- организация и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий по сценарию Малых Олимпийских игр (сценарий открытия и закрытия заранее разрабатываются,

олимпийская программа, также ранее разработанная вносится в план мероприятий лагеря).

4. Вопросы на государственном экзамене по олимпийской тематике.

Олимпийское образование студентов непрофильных специальностей реализуется посредством следующих форм:

1. Лекционные занятия по курсу физического воспитания на 1-4 курсах. Содержание этих занятий включает теоретический материал о Международном олимпийском движении, олимпийском движении в Республике Беларусь, Олимпийских играх и т.д.

2. Методические занятия по курсу физического воспитания, на которых теоретический материал, представленный на лекционных занятиях анализируется более подробно.

3. Участие олимпийцев в проведении открытия спортивных мероприятий, чествования победителей соревнований.

4. Организация, открытие и закрытие студенческих соревнований (спартакиад) на основе официального церемониала Олимпийских игр.

5. Посещение первого в Республике Беларусь регионального музея-лаборатории спортивной славы Гомельщины, созданного на базе учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

6. Оформление тематических информационных стендов «Международное олимпийское движение», «Беларусь олимпийская», «Все об Олимпийских играх», «Наши олимпийцы».

7. Проведение классных часов на олимпийскую тематику студентами педагогических специальностей во время прохождения педагогической практики.

8. Посещение торжественных мероприятий с участием олимпийцев.

9. Ежегодные конференции, семинары, «круглые столы», совещания с преподавателями и административным аппаратом вузов по внедрению олимпийского образования.

10. Включение в планы учебно-воспитательной работы вузов мероприятий по олимпийскому образованию.

11. Проведение информационных часов со студентами на олимпийскую тематику.

12. Создание студенческих научно-исследовательских лабораторий по изучению Международного олимпийского движения и олимпийского движения в Республике Беларусь.

13. Пропаганда тренерами среди студентов, активно занимающихся спортом социально-культурного потенциала олимпийского движения, достижений белорусских спортсменов на международной арене.

14. Организация самостоятельного образования по олимпийской тематике среди студентов, освобожденных от занятий физической культурой.

15. Посещение физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований с участием олимпийцев.

Практическая реализация данных форм олимпийского образования осуществлена при сопровождении региональным научно-методическим центром олимпийского образования. В структуру данного центра входят: региональный музей-лаборатория спортивной славы Гомельщины, студенческая научно-исследовательская лаборатория «Старт» и кабинет олимпийского образования.

Выводы. Реализация олимпийского образования будет способствовать физическому, духовному и моральному совершенствованию студентов, пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни, распространению, популяризации и дальнейшему развитию гуманистических ценностей, принципов и идеалов олимпизма.

Литература

1. Столяров В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В. И. Столяров [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 11–15.

ДОСЯГЕННЯ У СФЕРІ СПОРТИВНИХ ІННОВАЦІЙ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ

Кириченко Д. О., студ., Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
Lfif123654@gmail.com

Вступ. Інновації в системі фізичного виховання і спорту, як і в багатьох інших сферах діяльності людини, стають природним явищем. У міру накопичення знань в області фізичної культури, набуття науково-педагогічного досвіду, появи нового спортивного інвентарю та обладнання, народжуються нові ідеї перетворення навчально-виховного і спортивно-тренувального процесів, забезпечення зміцнення здоров'я учнів і студентів, поліпшення їх фізичної підготовленості, досягнення високих спортивних результатів [1; 2].

Інновації, нові технології, ноу-хау захопили весь світ, вони розвиваються та удосконалюються з неймовірною швидкістю. Кожна країна, організація, компанія прагне заволодіти чимось особливим, що відрізняє їх від конкурентів, дасть поштовх до подальшої діяльності. Як не дивно, сфера спорту не стала виключенням, а тому останнім часом інновації, технічне переоснащення, інформаційна забезпеченість досягли неймовірних результатів саме у спортивній діяльності.

Виклад матеріалу дослідження. Досліджуючи дану тему, ми звернули увагу на те, що зараз для досягнення певних спортивних рекордів тренери та спортсмени удаються до використання саме нових спортивних технологій та інновацій.

Ринок ноу-хау в спорті розширюється з кожним днем і попит на його товари зростає швидкими темпами. Нині дуже популярні стали «розумні» браслети. Вони можуть виконувати безліч функцій, але головна ідея – контроль за фізичною активністю протягом дня. Вони рахують кількість кроків, пройдену відстань і спалені калорії. Деякі з них можуть визначати серцевий ритм, стежать за раціоном і навіть режимом сну. До того ж браслет сам визначає фазу сну і в

залежності від цього розраховує оптимальний час для пробудження.

Але інновації не зупинилися тільки на «розумних» браслетах, які на даний момент є досить звичним у нашому житті, зараз вже широко використовуються «розумні» футболки. Що ж це таке? Смарт-футболки оснащені сенсорами, які збирають різноманітну інформацію про носія: пульс, кількість спалених калорій під час тренування і навіть рівень стресу. Якщо власник схвильований, футболка через додаток в смартфоні порадить йому розслабитися.

Тобто, футболки дозволяють контролювати статистику показників під час фізичного навантаження і дану інформацію передають на смартфон в режимі реального часу, що є більш зручним, ніж «розумні» браслети.

Досить цікавим є винахід нової «літаючої дошки», з появою якої навіть виник зовсім новий екстремальний вид спорту – «флайборд». Мабуть кожен із нас хоча б на відео бачив як люди літають над водою в прямому сенсі цього слова. Даний винахід є творінням француза Френка Запата і має однойменну назву з видом спорту, згаданого вище – «Flyboard».

Але технології не зупиняються і зараз вже створено «Flyboard Air», який за популярністю нічим не поступається своєму попереднику. У чому ж різниця? Якщо «Flyboard» міг підіймати людину тільки над поверхнею води (потоки води створюють реактивну тягу, яка підіймає людину вгору) і на максимальну висоту 15 метрів, то його удосконалена версія спроможна виконати ту ж саму функцію, але на будь-якій місцевості й на висоту до 3000 метрів. Цей екстремальний вид спорту потребує гарної фізичної підготовки та вміння тримати рівновагу.

Також варто приділити увагу і реабілітаційним процедурам, а саме новій технології – кріотерапія, це лікування холодом, або лікувальна методика, яка полягає в короткостроковому охолодженні тіла до низьких температур, що підсилює приплив крові та обмін речовин. Дана процедура вгамовує м'язові спазми, біль, відновлює загальний фізичний стан. Часто

застосовується для лікування та профілактики багатьох захворювань, а також для омолодження тіла і навіть допомагає при ожирінні. До того ж кріотерапію можна приймати без спеціальної підготовки або вікових обмежень.

Інновації, технічне переоснащення в спортивній сфері на сьогодні швидко розвиваються, удосконалюються і найголовніше – ефективно застосовуються. Вони допомагають не тільки спортсменам досягти нових рекордів, але й заохочують новачків до спорту та фізичного навантаження. Виникають нові, екстремальні види спорту, наприклад флайборд, яким зацікавилася велика кількість людей. Гаджети, а саме різноманітні «розумні» браслети, годинники, футболки допомагають як професійним спортсменам, так і звичайним людям слідкувати за своїм фізичним станом, режимом і сном. Заохочують до спортивної діяльності та ведуть статистику фізичних навантажень і реакцію тіла на них.

Висновки. Справедливо стверджувати, що нові технології та інновації в спорті є важливими, ефективними, а головне заохочувальними для населення. І схоже з останніх років тенденція до збільшення ноу-хау в спортивній сфері набиратиме обертів, що говорить про зростання ролі спорту в житті населення, а особливо у молодого покоління, яке є майбутнім своєї країни та нації.

Література

1. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. Світ, 2008. – 198 с.

2. Москаленко Н. В. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні / Н. В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 124–128.

3. FLYBOARD AIR – нове слово в світі Джетпеків та Ховербордів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://hinews.ru/entertainment/flyboard-air-novoe-s>.

СТРУКТУРА ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА

Купавка І. О., студ.; Стасюк Р. М. к.фіз.вих., доц.

Сумський державний університет

stas-r@ukr.net

Вступ. Стрімкий ріст результатів у спорті, виконання спортсменами найскладніших нових оригінальних вправ немислимі без творчого тренера. Професійна діяльність вимагає постійного розвитку творчої активності. І тут виникає чимало проблем. Найчастіше творчість тренера проявляється стихійно і залежить від нього самого [1–3].

Мета: розглянути структуру творчої діяльності тренера.

Виклад матеріалу дослідження. У більшості тренерів їх професійна діяльність здійснюється на репродуктивному рівні: тренер навчає спортсменів так, як він знає. Природно, що підготовка спортсменів на такому рівні не приведе до високих результатів. Всі це наслідок того, що процес навчання у вузі мало сприяє розвитку у майбутніх тренерів творчих здібностей, так як більшу частину навчального матеріалу передбачається запам'ятовувати. Тому ще багато спортсменів, так і не добилися високих результатів, і тренерів, які не досягли висот професійного майстерності. Ті ж тренери, у яких творчі здібності були розвинуті до навчання у виші і для яких творчість стала невід'ємною частиною їх професійної діяльності стали висококваліфікованими фахівцями і готують спортсменів високого класу.

Головна передумова творчості тренера – наявність творчих здібностей. Не менш важливі такі якості: особистісні – постійна напруженість уваги на об'єкті, вразливість, сприйнятливість; інтелектуальні – інтуїція, фантазія, характерологічні відмова від шаблону, завзятість,

ініціативність, працездатність. Основу творчої діяльності тренера становить мислення – процес пошуку і відкриття істотно нового, процес опосередкованого і узагальненого відображення результатів тренувального процесу. Творче мислення характеризується швидкістю переходу від відбивної діяльності. Якщо вихідним пунктом творчої діяльності була постановка задачі і уявне її рішення, то кінцевими результатами є виникнення нових оригінальних технічних прийомів спортивних вправ. Велика частина творчої діяльності тренера протікає поза тренувальним процесом. Це і аналіз тренувального заняття, і аналіз результатів виступі і спортсменів на змаганнях, і постановка питання «чому» (чому спортсмен не може освоїти новий елемент, чому у нього низькі темпи показників і т. д.). Це і знаходження відповідей на поставлені запитання, і пошук коштів для їх вирішення.

Висновки. Представлення тренерів про значущість творчих здібностей у своїй діяльності не відповідають рівню сформованості в них творчих умінь, які значно нижче, ніж інші професійні вміння. У зв'язку з цим необхідно приділяти особливу увагу розвитку творчих здібностей у студентів фізкультурних вузів, для чого потрібна науково обґрунтована методика стосовно до професійної діяльності тренера.

Література

1. Полозов А. А. Модулі психологічної структури в спорті: монографія / А. А. Полозов, Н. Н. Полозова. – М., 2009. – 296 с.
2. Журавльов Д. В. Психологічна регуляція і оптимізація функціональних станів спортсмена / Д. В. Журавльов. – К., 2009. – 120 с.
3. Сопов В. Ф. Теорія і методика психологічної підготовки в сучасному спорті / В. Ф. Сопов. – М., 2010. – 120 с.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ДИНАМІЧНОЇ ЕЛЕКТРОНЕЙРОСТИМУЛЯЦІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Лисенко О. В., ст. викл.; Скоробагатий А., студ.,
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. Рівень спортивних рекордів і досягнень постійно зростає і безпосередньо залежить від об'єму та інтенсивності навантажень упродовж тренувань [1]. Спорт і фізична активність приносять задоволення і користь здоров'ю мільйонів людей. Разом з тим, було б нерозумно ігнорувати серйозний аспект розвитку спорту і фізичної активності, а саме спортивний травматизм, рівень якого збільшується.

Мета: є теоретичне обґрунтування ефективності використання динамічної електронейростимуляції і впровадження розробленої методики в практику.

Результати дослідження та їх обговорення. Спеціалісти в області спортивної медицини відреагували на ріст числа травм приділенням більшої уваги питанням попередження травм, створення нових методів діагностики і лікування, розвитку фізичної реабілітації як незамінного методу при відновленні після ушкоджень.

Вирішення вказаних проблем спорту абсолютно відповідає – це неінвазійний метод через шкірної електрорефлексотерапії, при якому проводиться вплив на біологічно активні зони точки організму і який являється методом акупунктури.

Новизна методу динамічної електронейростимуляції заключається в оптимізації лікувальної дії як в результаті оцінки динаміки зміни значень опору піделектродної ділянки шкіри, так і можливості оперативно переміщувати вмонтовані і виносні електроди стимулятора на необхідні ділянки шкіри під час сеансу рефлекторного лікування.

Динамічна електронейростимуляція – лікувальне застосування коротких біполярних імпульсів струму з формою,

яка залежить від динаміки змін, значень поверхневого опору піделектродної ділянки шкіри.

Серед спортсменів поширене явище перетренованості – спортивна хвороба, стан, який виникає у спортсмена як наслідок форсованих тренувань, пере навантаження, порушення режиму відпочинку, сну, харчування, фізичної і психічної травми, інтоксикації організму з осередків хронічної інфекції [2].

Новизна методу динамічної електронейростимуляції заключається в оптимізації лікувальної дії як в результаті оцінки динаміки зміни значень опору піделектродної ділянки шкіри, так і можливості оперативно переміщувати вмонтовані і виносні електроди стимулятора на необхідні ділянки шкіри під час сеансу рефлекторного лікування.

Висновки. Динамічна електронейростимуляція (ДЕНС) – лікувальне застосування коротких біполярних імпульсів струму з формою, яка залежить від динаміки змін, значень поверхневого опору піделектродної ділянки шкіри. При ДЕНС вибір композиції рефлексогенних зон і акупунктурних точок, послідовності і режимів впливу ґрунтується на необхідності корекції клінічно значимих патологічних станів пацієнта.

Динамічна електронейростимуляція – це метод немедикаментозного лікування, заснований на впливі на активні рефлекторні зони і точки динамічними імпульсами електричного струму.

Література

1. Руководство по динамической электронейростимуляции аппаратами Диа ДЭНС–Т и Диа ДЭНС–ДТ / Власов А. А., Малахов В. В., Николаева Н. Б. Чернышев В. В. – Екатеринбург, 2004.

2. Савко И. Д. Опыт применения ДЭНС-терапии в спортивной практике при травмах опорно-двигательной системы: В кн.: Динамическая электронейростимулирующая терапия. Эволюция продолжается. – Екатеринбург, 2004. – С. 199–201.

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СУМДУ

Пилипей Л. П., д.фіз.вих., проф.
Сумський державний університет
kfv@sport.sumdu.edu.ua

Вступ. Метою освіти у вузі є індивідуальний розвиток особи, готової до професійної діяльності в умовах соціально-історичного простору, який постійно розвивається. В той же час, необхідність виконання студентами вузу великого обсягу навчальної роботи в умовах дефіциту часу, явного зниження адаптаційних механізмів призводить до прогресуючого погіршення їх здоров'я. В результаті більше 60% студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості, що звичайно є проблемою в навчанні і подальшій професійній діяльності. Існуючи підходи не враховували особистості студента, його підготовленості, інтересів, спеціальності, яку він обрав.

Згідно Постанови Верховної Ради України [1] ректорам вищих навчальних закладів рекомендовано передбачити заняття з фізичного виховання не менше як протягом двох років навчання в обсязі 4 години на тиждень. З 2017 року постановою Кабінету Міністрів України [2] впроваджується щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення, у тому числі студентської молоді, що ще раз підкреслює актуальність проблеми модернізації системи фізичного виховання у ВНЗ.

Мета: модернізація системи фізичного виховання у виші.

Виклад матеріалу дослідження. Фізичне виховання у Сумському державному університеті – є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна є засобом, формування всебічного розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної

підготовки і **обов'язкова** для всіх спеціальностей. З метою забезпечення викладання фізичного виховання у СумДУ розроблені різноманітні моделі фізичного виховання, які базуються на особисто орієнтованих на студента формах організації процесу фізичного виховання і спорту і враховують спеціальність, яку вони обрали:

1. Загальна. Фізичне виховання є в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням на неї кредитів, виставленням диференційованих заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях.

2. Професійно-орієнтована. Розроблено програму з фізичного виховання, у якій використовуються комплекси вправ для кожного курсу навчання з елементами загально-фізичної підготовки та прямо професійно-орієнтовані на особливості майбутньої професії.

3. Секційна. Студенти СумДУ займаються як у спеціалізованих, так і у загальнооздоровчих секціях (футбол, футзал, баскетбол, волейбол, гандбол, легка атлетика та ін.), які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час.

4. Умовна. Студенти займаються за індивідуальним графіком певного виду спортивного відділення (легка атлетика, настільний теніс, плавання, аква-аеробіка, фітнес-аеробіка, види єдиноборств, ЗФП).

Висновки. Тільки особисто орієнтований процес фізичного виховання і ППФП вирішить проблему погіршення здоров'я студентів і підготовку здорових спеціалістів у СумДУ.

Література

1. Постанова Верховної Ради України від 19.10.2016 № 1695-VIII «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади».

2. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045.

СЕКЦІЯ 3

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

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

СЕКЦІЯ 4

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ
ДІТЕЙ**

**MODERN TECHNOLOGIES IN SWIMMING COURSE
FOR CHILDREN**

BASIC AND ISOLATING STRENGTH TRAINING EXERCISES IN TERMS OF STRENGTH TRAINING OF ARCHERS

Dolgova N. O. Candidate of Pedagogic Sciences, Asst. Prof.

Sumy State University

natali.dolgova70@gmail.com

The introduction. All exercises in terms of strength training can be divided into two groups: basic and isolating. Basic trainings are those who activate two and more joints. For example, bench press, deadlift, pulling up on a crossbeam, etc. Isolating strength trainings include qualitative training of group of muscles or one exact muscle, while only one joint on one side of the body is involved into performance. The groundwork of sportsmen strength training, especially beginners, should be basic trainings with any weights. They affect different muscle groups unidirectional (each of them performs its particular work), however none of them gets a fully loaded. That is why, more muscles get involved into training while basic exercises than while performing any isolating one. That approach allows working with bigger weights and guarantee quicker increase in muscle mass. Basic trainings are mostly physical than isolating. It means, that movements in basic trainings are greatly adapted to the structure of bones and joints anatomy, because rarely we use specific muscle group apart from other groups in real life, so the risk factor is minimized.

The aim: to study usage of basic and isolating power exercises in power training of archery shooters.

Study topic description. Process of strong body building is totally rest on complex muscle training and can't be reached by working out of concrete group of muscles only. During complex exercises performance less energy is spent. That happens because of working several muscle groups simultaneously redistribute load on the whole body and as a result leads to rapid growth of muscle mass in smaller period. Completing basic exercises on the beginning of the training warms up the corpse before doing isolating exercises. It

was proved, that while performing basic exercises more testosterone, which stimulate anabolic processes, is emitted in the body. That is why it is so important to perform such basic exercises as: bench press and deadlift that distribute load on the body evenly. Such exercises also have influence on central nervous system and influence on better connection between brain and muscles. Basic trainings insure higher level of nervous muscular contractions stimulation which leads to better muscle building. All that processes as a whole leads to improvement of metabolism an importance of right functioning is known to all sportsmen.

The speed ability in shooting sport is usually given as a formula: V_s (speed) = V_p (perception) + V_m (movement). According to this formula, the smaller every of adding variables the higher archers` speed. Speed of perception is usually determined by characteristics of analyzers (visual, tactile, audio, and others.), dynamics of the central nervous processes and features of neuromuscular connections.

Better metabolism leads to such effects, that food consumed digest quicker and more effectual. Nevertheless, performing only basic exercises has some disadvantages for body health condition. Basic movements include on the same time a lot of muscles and, as a result, sportsmen should use bigger weight that may lead to injuries. Danger to get injured becomes higher when main working muscles are not warmed up enough before basic trainings. So, warming up should be indispensable, wisely planed and least more time than before any other physical activities. To get the best results basic exercises are not enough. Basic and isolating exercises should work in complex while training. That isolating exercises that allows working out particular groups of muscles the best way.

The conclusion. So, while organizing and holding strength training with archers is important to insure successful combination of basic and isolating exercises on every training lesson. Using such approach will guarantee more effective sportsmen strength qualification so important for demonstration level of sportsmanship on competitions.

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER WITH STUDENTS AND INNOVATION IN THE PROCESS OF MOTIVATION

Christene Sterling,
Louisiana State University, USA
Csterl@yahoo.com
Romanova V. B., *senior Lecturer.*
Sumy State University, Ukraine
kfv@sport.sumdu.edu.ua

Abstract. The changes that occur in Ukraine and the world require a substantial reform of the education system, which should provide each student real-world conditions for intellectual, spiritual and physical development and improvement of cultural and professional level that corresponds to the best world standards and to provide the future specialists in various industries sports and health-improving competences necessary for the further life [1; 2]. While the educational process is a multidimensional sphere, where the interaction between student and teacher is a priority in the teaching activities [3; 4].

Main aim. Analysis of the scientific literature is the basis for defining the integrative characteristics of personal and professional qualities of teachers that give them the opportunity to implement the General pedagogical (educational, educational, developmental, cognitive, ideological, cultural, motivational, informuoja, design, planning, organization, value-orientation, control, communication, research) and specific (asbergers health, prevention, life safety (oberhaus), judicial) functions of the teacher of physical education. Considering the content of each of Nihon to the educational process in higher educational institutions, it can be argued that each of them is directed to perform certain tasks. All the functions of a teacher of physical education knowshow and Asan among themselves and interdependent and are part of the structure of its activities. They may be supplemented, modified or succumb to

education and self-education. According to VDH ratio, as well as specific degree combinations, in the process of activity formulicheskimi style of professional pedagogical skill of the teacher. Osnovnaia pedagogical activity of teacher of physical education is the activities related to the education of students, mastering of physical culture, health technologies, and the motivational-value attitude to their own health and the health of others. Achieve the goal and objectives of physical education and ensure the effective formation of students ' physical fitness competences in the educational process, the teacher must have the professional competencies and skill to implement a systematic approach to sports and recreational activities.

Social education in its modern interpretation understand the creation of conditions and stimulusresponse of man, his social formation with the use of all social influences. Hanalei social education, notes that this is a purposeful process of formation socially significant qualities, necessary for successful socialization [1]. Social education, A.V. Mudrik, is the development of man in the process of systematic creation of conditions for the targeted positive development and spiritually-valuable orientations of the person [2]. The process of social education can be presented in the form of a diagram: enable a person in the system of life, life and relationships; the acquisition and accumulation knowledge and other elements of social experience, their interiorista and exteriorization [4]. Given this important role in the development of the individual student plays a high school, whose main tasks are:

- 1) the needs of the individual in intellectual, cultural and moral development in the process of obtaining higher education;
- 2) formation of students ' citizenship, ability to work and life in today civilization and democracy;
- 3) preservation and enhancement of moral, cultural and scientific values of the society.

Now there is every reason to talk about the numerous views and approaches to understanding the essence of education in the system

of higher education. One of the modern directions of development of the individual student, the use of the educational potential of entertainment activity.

A student participating in the activity, implements the following functions:

- the function of self-presentation is the ability of the student to interest their personality, to attract attention to themselves as one person and groups with which it interacts.

- socio-perceptual feature lies in the fact that the student is attentive as to external manifestations in human behavior and the internal change of the individual. Of particular importance here are empathy and attraction physical education recognizes the process of gaining the personality of knowledge, skills and skills in the field of physical activity, aimed at the expression or improvement of physical and mental well-being, forming social relationships through participation in competitive activities at any level organized on a regular or occasional basis. In the process of physical education formed a physical culture of a personality [1]. Sports-mass and physical-improving work, which purpose – increase of level of physical fitness, discipline, moral and psychological qualities [2].

Analysis of scientific literature shows that physical education and participation in sport activities affect the intellectual development of students and formation of character traits, mobilize their active and creative struggle for achievement of high sports results, bring courage, determination, initiative, sociability, aspiration to mutual understanding and mutual support that leads to the education of ideological orientation personality and motivational needs in achieving the final result [2; 3].

The destiny of man and his position in society largely depend on dominates her the motivation to succeed or motivation failure avoidance. It is noticed that the individuals who have stronger desire to achieve success, achieve more in life than those in whom it is weak or absent [4]. The role of physical education and sport in

the development of practical intelligence is particularly evident if we compare the quality of the business and impact of former athletes that take leadership positions with individuals who do not exercise [3]. The qualities of practical intelligence, the development of sports, refers to the British psychologist G. Eysenck that the characteristic speed of mental processes is a fundamental basis of intellectual distinction. There is no doubt that sports training and competition to teach students to think quickly and practically with the installation to be successful.

Conclusion. Analysis of scientific-methodical literature shows that well-organized process classes with physical education, the systematic organization of mass sports and fizkulturnikneri work significantly affects the improvement of the physical, intellectual, and spiritual qualities students. Students who regularly attend classes in physical education, a physically exercises, actively participate in mass sports work, the high level of academic performance, motivation to achieve success higher than those who are not engaged in physical training or working irregularly. Students, dominated by the motivation to avoid failures, low performance in academic the classroom. Growth dynamics of the level of motivation of students to achieve success in the learning process can to be achieved through their involvement in the systematic part in mass sports and fizkulturnikneri work.

References.

1. Kan-Kalik V. A. Pedagogical creativity / V. A. Kan-Kalik, N. D. Nikandrov. – M. : Pedagogika, 1990. – 144 p.
2. Mudrik A.V. Social pedagogy : [proc. for stud. med. universities] / A.V. Mudrik ; ed. V. A. Slastenina. – M. : Izd-vo In-t practical. psikh., 1999. – 184 p.
3. Workshop on sports psychologists / ed. S. P. Volkov. – SPb. : Peter, 2002. – 288 p. – (Series "practical psychology").
4. Heckhausen, H. Motivation to succeed in athletes / H. Heckhausen. – SPb., 2001. – 99 p.

ВПЛИВ СПОРТУ НА ВИХОВАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ТА МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ

Бехтер Є. В., студ., Петренко О. П., асист.
Сумський державний університет
evgenia.behter@yandex.ua

Вступ. Спорт представляє собою відмінну школу виховання вольових якостей: цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості і завзятості, витримки і самовладання, ініціативи і самостійності, дисциплінованості. Також має великий вплив на формування інтелектуальних та моральних якостей особистості.

Мета: з'ясувати як саме спорт сприяє формуванню у людини інтелектуальних та моральних якостей.

Виклад матеріалу дослідження. Найважливіша соціальна задача сучасного суспільства полягає в тому, щоб виховати покоління громадян, які б гармонійно поєднували в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість. При цьому найважливішим матеріальним, інтелектуальним та духовним засобом виховання гармонійно розвиненої, соціально активної особистості є фізична культура і спорт.

Чимало дослідників розглядають спорт як чинник становлення морально-вольових якостей особистості. Зокрема, М. Візитей та Д. Качуровський [1], підкреслюють величезний, ще повністю незрозумілий, потенціал спорту, завдяки якому він здатен впливати не тільки на фізичне здоров'я та вдосконалення людського тіла, але й на особистість людини – її відчуття, емоції, цінності, настанови, поведінку, моральні принципи тощо.

В сучасних умовах змагальна діяльність у спорті вищих досягнень є для сучасної людини джерелом самоствердження, моральної сили, філософії успіху, перемоги й гідного програшу не тільки на спортивній арені, але й у буденному житті. Спортивна діяльність вчить членів соціуму демократичності, толерантності, професіоналізму, вмінню конкурувати,

перемагати й програвати, конфліктувати й співпрацювати між собою. Найважливіше – спорт навчає суспільство гармонії, що є досить рідким явищем у сьогоденному житті.

Спорт для молоді – це школа характеру, мужності, волі. Спорт гартує характер, учить долати труднощі, тримати «удари долі». Спорт формує особистість, змушує боротися із своїми слабостями, долаючи себе. Завдяки спорту людина вчиться володіти своїми емоціями, розуміти красу.

Заняття спортом при певних умовах його організації є одним із засобів формування таких моральних якостей, як інтернаціоналізм, патріотизм, почуття громадського обов'язку, особиста відповідальність, колективізм, дисциплінованість, скромність, правдивість, здатність до самоконтролю. Взагалі формування морально-вольових якостей складає невід'ємну частину підготовки будь-якого спортсмена.

На думку Д. Качуровського [3], високий рівень морально-вольової готовності забезпечує міцну основу для психологічної підготовки спортсмена в цілому. Насамперед така готовність створює у спортсмена світовідчуття, при якому його перебування у сфері спортивної діяльності характеризується екзистенціально-сенсорною повнотою, виявляється поєднаною з почуттям гармонії. Це виступає фактором переживання стресових станів, які в спорті постійні та інтенсивні, коли це переживання має оптимальні форми: стрес операційний, а не емоційний. З якісною морально-вольовою підготовкою сполучене також успішне вирішення проблеми розвитку мотиваційної сфери спортсмена.

Дійсно, орієнтація на моральні мотиви, пов'язані з повномасштабним здійсненням спортом своєї соціально-культурної місії, виступає природною основою розвитку й реалізації патріотичних почуттів, відповідно до яких спортсмен діє в спорті. В таких заняттях, як правило використовується метод вправ, тобто багаторазове повторення вчинків та дій, в результаті яких формуються моральні вчинки.

В цілому маємо відзначити, що спортивна діяльність передбачає створення особливого середовища, яке сприяє більш ефективному виховному впливу на особистість. Морально виховний вплив тренера на спортсмена здійснюється в високоемоційній атмосфері спортивної практики. У цьому випадку, на відміну від теоретичних занять, моральні установки сприймаються спортсменом безпосередньо на підсвідомому рівні, що набагато підвищує виховний ефект.

Окрім того варто відзначити роль олімпійської освіти і виховання у формуванні моральних якостей особистості. Так, В. Манолак і А. Будевич вважають, що олімпізм може сприяти формуванню нових напрямів у різних сферах людської діяльності, що ґрунтується на вихованні взаєморозуміння і солідарності, екологічному вихованні, вихованні гармонійної особистості та спортивної етики. Вона сприяє цілеспрямованому формуванню гуманістичних якостей спортсмена, якими є:

- глибока повага до спортивного суперника, визнання високої цінності його особистості, принципової неможливості ні в якій спортивній ситуації приниження його гідності;

- нанесення шкоди його життю і здоров'ю, колективізм, відданість своєму спортивному товариству і команді, неможливість зради;

- повага до членів своєї команди, відсутність пихатості і егоїзму;

- скромність та простота, незалежно від досягнутих успіхів у спорті;

- почуття патріотизму і відповідальності за престиж своєї батьківщини у міжнародних змаганнях;

- ні за яких обставин бажаний високий спортивний результат не може бути підставою нечесної поведінки спортсмена (вживання допінгу, підкуп суддів, та інше) по відношенню до суперника.

Висновки. Проведені дослідження дозволяють зробити висновок про те, що спорт розвиває в людини не тільки фізичні властивості, а також моральні та інтелектуальні якості.

Спортсмен для того, щоб досягти значних результатів у спорті має докласти велику кількість зусиль, саме це і формує його моральні та інтелектуальні якості. Кожен день він стикається з перешкодами, які потрібно переборювати, спілкується з великою кількістю людей, все це формує в ньому особистість і закладає в ньому необхідні моральні та інтелектуальні якості.

Отже, спортивне життя формує з кожного інтелектуальну та моральну особу.

Література

1. Візитей М. М. Спорт вищих досягнень і його соціально-культурна місія в нових умовах розвитку суспільства / М. М. Візитей, Д. О. Качуровський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 12. – С. 27–31.

2. Завальнюк О. Спорт як чинник становлення морально-вольових якостей особистості / О. Завальнюк. – 2014. – Київ. – Електронний ресурс. – Режим доступу : http://irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vird_2014_35_8.pdf

3. Качуровський Д. О. Світоглядна і морально-вольова підготовка як завдання виховної роботи у сучасному спортивному плаванні / Д. О. Качуровський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 51–55.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У БАСЕЙНІ З ДІТЬМИ З НАСЛІДКАМИ ДЦП

Босько В. М., аспір., викл.
*Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка
bosv@mail.ru*

Вступ. У процесі проведення дослідження з проблеми навчання дітей з наслідками дитячого церебрального паралічу (ДЦП) спортивним способом плавання на етапі початкової підготовки ми виявили ряд проблем організації та проведення занять з плавання з такими дітьми [1]. Відзначимо, що заняття з плавання з дітьми з наслідками ДЦП відрізняються своєрідністю та вимагають застосування особливих методів та засобів. У результаті аналізу науково-методичної літератури та досвіду роботи тренерів з таким контингентом дітей було виявлено відсутність чітких рекомендацій щодо дотримання правил техніки безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять у спортивній залі та у плавальному басейні з дітьми з наслідками ДЦП. Саме це зумовило вибір напряду нашого дослідження.

Мета: розробити рекомендації щодо особливостей техніки безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять у басейні з дітьми з наслідками ДЦП.

Виклад матеріалу дослідження. Спираючись на результати проведеного експерименту, нами сформульовано рекомендації щодо техніки безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять плавання з дітьми з наслідками ДЦП.

До загальних вимог техніки безпеки відносимо такі:

1) до занять з плавання слід допускати дітей, які пройшли медичний огляд та інструктаж з техніки безпеки з реєстрацією в журналі, у спортивній формі та взутті (купальний костюм або плавки, шапочка для плавання, плавальні окуляри, гумові сланці), також дітям без дозволу та нагляду тренера

забороняється заходити до басейну, перебувати в басейні, а у разі поганого самопочуття, появи больових відчуттів діти з наслідками ДЦП зобов'язані сповістити тренера;

2) тренер повинен здійснювати постійний контроль за виконанням правил безпеки, мати дані про стан здоров'я кожної дитини (аналізувати медичні картки дітей, проводити бесіди з батьками), бути компетентним щодо особливостей рухових порушень дітей з наслідками ДЦП різних форм та володіти методикою навчання спортивного плавання дітей;

3) заняття мають проходити згідно розкладу, встановленого адміністрацією, та відповідати плану роботи тренера, перед початком заняття тренер повинен перевірити температуру води, повітря, освітлення басейну тощо, на заняттях дітям не дозволяється вживати їжу, напої, жувальну гумку, носити ланцюжки, обручки та годинники, торкатися або переносити спортивний інвентар без дозволу тренера.

Перед початком занять діти мають вишикуватися в фойє басейну для контролю відвідувань занять, якщо дитина почуває себе погано, то вона відстороняється від занять. Дітям забороняється вживати їжу впродовж двох годин перед тренуванням. Діти зобов'язані мати при собі водонепроникний пакет з милом, мочалкою та рушником, але заборонено приносити в душ мильні засоби в скляному посуді, залишати мило на підлозі. Тренер має супроводжувати дітей до роздягальні, душових та плавальної зали, стежити, щоб кожна дитина вміла відкривати душ, тренеру або батькам дозволяється допомогти дитині виконати всі санітарно-гігієнічні процедури. Обов'язково слід виконати розминку, підготувати всі групи м'язів та функціональні системи організму до роботи.

Під час проведення занять тренер має бути готовим до можливих критичних ситуацій з дітьми з наслідками ДЦП, йому слід до початку заняття підібрати вправи для кожного плавця та індивідуально дозувати навантаження, тренер завжди повинен бачити всю групу. На доріжках має бути не більше 5 дітей з наслідками ДЦП на одного тренера. Дітям заборонено

стрибати, бігати, штовхатися на бортиках, заходити у воду без дозволу тренера, наносити шкоду майну. Діти мають дотримуватися максимальної обережності при ходьбі та санітарно-гігієнічних вимог щодо поведінки в басейні (справляти природні потреби у строго відведених для цього місцях, не смітити й не забруднювати басейн). Кожне заняття розпочинається та закінчується за сигналом тренера. Вхід і вихід з води має виконуватись спиною до води сходами (слід передбачити спеціальне обладнання для спуску у воду таких дітей). На водних доріжках необхідно дотримуватися правостороннього руху. Вихід з приміщення басейну під час занять допускається тільки з дозволу тренера. Не можна допускати, щоб діти подавали неправдиві крики про допомогу.

Після закінчення занять повертатися в чашу басейну дітям заборонено, а тренер має виконати організований вихід дітей з води сходами, їх шикування та розрахунок, також зобов'язаний перебувати у плавальній залі, доки вся група не покине її, та має перевірити та прибрати інвентар.

У надзвичайних ситуаціях тренер зобов'язаний вміти надавати кваліфіковану першу допомогу потерпілому на воді та надавати першу медичну допомогу при утопленні або травмуванні дітей та припиняти заняття у воді, якщо у дітей з'явилися ознаки сильного охолодження (озноб, «гусяча шкіра», посиніння губ). Діти з наслідками ДЦП зобов'язані сповістити тренера у разі появи болю, судом чи травмування.

Висновки. Отже, вищесказане дозволяє тренеру ефективно організувати та провести заняття з плавання, уникаючи надзвичайних ситуацій з таким особливим контингентом дітей.

Література

1. Босько В. М. До проблеми проведення занять початкового навчання плаванню дітей з наслідками ДЦП / В. М. Босько // Фізичне виховання в контексті освіти : матеріали X міжнар. науково-метод. конференції. За заг. ред. І. І. Вержеснєвського. – К. : НАУ, 2015. – С. 17–19.

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ ТА БІАТЛОНІСТІВ

Бурла А. О., к.фіз.вих., викл.

Сумський державний університет

Бурла О. М., к.пед.н., доц.

Сумський державний педагогічний університет

імені А. С. Макаренка

aburla@mail.ua

Вступ. Проблема полягає в тому, що досягнення найвищих спортивних результатів на етапі спортивного вдосконалення значною мірою залежить від урахування статевих і вікових відмінностей тих, хто займається, стану здоров'я, рівня тренуваності, типологічних й особистісних особливостей реагувань на тренувальне навантаження спортсменів на попередніх етапах багаторічної спортивної підготовки, у першу чергу на етапі поглибленої спортивної спеціалізації. Проте саме на цьому етапі з різних причин багато тренерів не приділяють належної уваги врахуванню індивідуальних особливостей тих, хто займається, побудова тренувального процесу біатлоністів на етапі попередньої базової підготовки недостатньо досліджена, що підтверджується відсутністю в доступній науково-методичній літературі науково обґрунтованих рекомендацій щодо розвитку основних фізичних якостей біатлоністів і недосконалістю чинної уніфікованої програми для підготовки біатлоністів у дитячо-юнацьких спортивних школах, зміст якої на зазначеному етапі не передбачає об'єктивної оцінки індивідуальних схильностей дітей до вдосконалення різновидів спеціальної фізичної та технічної підготовки.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [2; 3] дав змогу зробити висновок про те, що проблема індивідуального нормування тренувальних навантажень, критерії індивідуальної оцінки фізичної і функціональної

підготовленості юних спортсменів на етапі поглибленої спортивної спеціалізації ще недостатньо досліджені.

Мета: виявлення можливих напрямів удосконалення індивідуальної підготовки юних лижників-гонщиків та біатлоністів.

Виклад матеріалу дослідження. Багато питань щодо планування й організації спортивного тренування в юнацькому спорті достатньо ґрунтовно досліджені. На сьогодні проблема індивідуалізації спортивного тренування юних спортсменів є найбільш актуальною з-поміж інших маловивчених проблем спорту.

Методичною основою дослідження проблеми індивідуалізації підготовки юних спортсменів повинен стати системний аналіз, суть якого полягає в тому, що організм розглядається як єдина система з урахуванням внутрішніх зв'язків між окремими елементами і зовнішніх зв'язків, що виявляються в направленій педагогічній дії [1; 3].

Високий рівень сучасного спорту вимагає поглибленого індивідуального підходу, заснованого на комплексному вивченні здібностей і можливостей спортсмена, виділенні ознак та якостей, розвиток яких найбільше сприяє досягненню високих спортивних результатів.

На ранніх етапах підготовки (етап попередньої підготовки і початкової спортивної спеціалізації) індивідуалізація тренувального процесу пов'язується з класифікацією та врахуванням морфофункціональних особливостей і рухових здібностей тих, хто займаються, оцінкою темпів їх розвитку, розробкою критеріїв для оцінки здібностей до навчання різних вправ і формування рухових навичок, дослідженням індивідуальних властивостей нервової системи і темпераменту.

На пізніших етапах (етап поглибленого тренування і спортивного вдосконалення) необхідна розробка комплексних критеріїв відповідно до перспективної моделі змагальної діяльності.

Для оцінки індивідуальних особливостей функціонального стану юних спортсменів найбільш адекватні комплексні

критерії, що відображають потужність, економічність і стійкість функціонування кардіореспіраторної системи й енергозабезпечення організму спортсмена.

Установлено, що ефективність і перспективність тренувального процесу юних спортсменів значно підвищується під час використання тренувальних програм, спрямованих на акцентований розвиток, тобто здійснення принципу «провідних» сторін підготовленості.

У процесі тренування юних спортсменів у багаторічному циклі необхідно враховувати їхні індивідуальні особливості фізичної підготовленості, що визначаються на основі комплексних критеріїв, які включають оцінку рівня розвитку фізичних якостей, функціонального стану організму, загальної і спеціальної працездатності.

Дослідження, спрямовані на вдосконалення тренувального процесу юних спортсменів, необхідно проводити з урахуванням вікових особливостей і резервних можливостей їх організму. Тільки в цьому випадку можуть бути отримані значущі для практики юнацького спорту результати.

Спортсмени-акселерати і спортсмени з уповільненим ростом повинні піддаватися диференційованим навантаженням.

Важливим чинником попередження перенапруження регулювальних механізмів й обумовлених цим порушень функцій ефекторних органів може бути своєчасне використання адекватних заходів щодо відновлення працездатності. Правильний вибір засобів медичної реабілітації вимагає врахування вікових особливостей адаптації і глибокого клініко-фізіологічного аналізу в кожному конкретному випадку.

Індивідуальні особливості адаптації можуть бути виявлені шляхом неодноразового дослідження енергетичних і координаційних показників у процесі працездатності, що змінюється [1].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що існує об'єктивна необхідність в індивідуалізації тренувального процесу. Проте з багатьох причин цей принцип не завжди виконується на

практиці. На думку фахівців, однією з головних причин є відсутність достатньо обґрунтованих наукових досліджень і рекомендацій.

Висновки. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу є однією із форм управління підготовкою, в основі якої лежить урахування особливостей і можливостей конкретних спортсменів, і припускає включення таких процедур: 1) збір й аналіз інформації про спортсмена (дані про фізичну, функціональну, технічну та інші види підготовленості) та про його відповідність вимогам видів спорту або структурі змагального навантаження (виділення сильних і слабких сторін підготовленості спортсмена); 2) ухвалення рішення про стратегії підготовки і складання програм і планів; 3) реалізація програм і планів підготовки; 4) контроль за виконанням індивідуальних тренувальних завдань на основі відповідності поточного функціонального стану величині навантаження, що задається, або індивідуально-типологічним особливостям спортсменів.

Література

1. Камаев О. И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков : автореф. дисс. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / О. И. Камаев. – РГАФКУ, 2000. – 51 с.

2. Никитушин В. Г. Теория и методика юношеского спорта : [монография] / В. Г. Никитушин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.

3. Фарбей В. В. Подготовка биатлонистов 13–16 лет в переходном и подготовительном периодах тренировки с использованием технических средств обучения : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физич. культуры» / В. В. Фарбей. – СПб., 2000. – 20 с.

СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Бурла А. О. к.фіз.вих.; Острога К., студ.
Сумський державний університет
aburla@mail.ua

Вступ. Сучасний волейбол – надзвичайно цікава і видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, дії в захисті і під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участі гравців передньої та задньої лінії. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку. Поряд із вирішенням завдань зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів серед юних спортсменів, а також створює передумови для масового залучення людей різної статі і віку до систематичних занять цим видом спорту протягом життя [1; 2].

Мета: вдосконалення навчально-тренувального процесу, спрямованого на підвищення фізичної і технічної підготовленості юних волейболістів.

Завдання:

1. Розглянути особливості організації і структури навчально-тренувальних занять з волейболу.
2. Визначити взаємозв'язок рівня технічної та фізичної підготовленості юних волейболістів.

Виклад матеріалів дослідження. Дослідження проводилося в період з травня по листопад 2016 року на базі ДЮСШ м. Суми.

У дослідженні взяли участь 20 учнів віком 12–13 років. Заняття з волейболу проводилися у спортивному залі ДЮСШ і на шкільному майданчику.

Дослідження проводилось поетапно. На першому етапі вивчалась науково-методична і спеціальна література за

напрямом дослідження, узагальнювався досвід роботи вчителів з фізичної культури і тренерів ДЮСШ щодо навчання техніки гри у волейболі і розвитку фізичних здібностей юних спортсменів. На другому етапі з вересня 2016 р. було сформовано дві групи: контрольну та експериментальну. Розроблялась і випробовувалась методика використання тренажерів для технічної та фізичної підготовки юних волейболістів. На третьому етапі коригувалась і впроваджувалась у практику методика використання тренажерів на навчально-тренувальних заняттях з волейболу, узагальнювались результати досліджень, формувались певні висновки. Учні експериментальної групи з метою підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості та оволодіння технікою гри у волейбол використовували нескладні тренажери. Учні контрольної групи займались за планом ДЮСШ для груп навчальної спортивної спеціалізації.

До початку педагогічного експерименту і наприкінці його у школярів визначався рівень швидко-силової підготовленості.

Щоб практично перевірити припущення про те, що використання спеціальних нескладних тренажерів з метою підвищення рівня розвитку тих фізичних якостей, які характеризують спеціальну фізичну підготовленість юних волейболістів, будуть сприяти підвищенню рівня технічної і фізичної підготовленості юних волейболістів, був проведений педагогічний експеримент. У педагогічному експерименті взяли участь 20 юних волейболістів 12–13 років, що мають стаж тренування у ДЮСШ з волейболу від року до двох років. Юні спортсмени були розподілені на контрольну та експериментальну групи за принципом рівноцінних пар. Педагогічний експеримент здійснювався протягом п'яти місяців – з травня 2016 року по листопад 2016 року.

Тренувальний процес упродовж проведення педагогічного експерименту здійснювався в контрольній та експериментальній групах відповідно до Програми з волейболу для України.

Відмінності у тренувальному процесі контрольної та експериментальної груп полягали в тому, що у тренувальному

процесі експериментальної групи для вдосконалення технічної і фізичної підготовленості юних волейболістів використовували комплекс підготовчих вправ на тренажерах і на спеціальному обладнанні. У кінці основної частини занять волейболісти експериментальної групи виконували протягом 10–15 хвилин спеціальні вправи на спеціальному обладнанні для навчання і вдосконалення техніки подачі і нападаючого удару.

Для локального розвитку м'язових груп, що беруть участь в основних рухах у волейболі, спортсмени експериментальної групи займалися також з різними обтяженнями і на тренажерах. Дані, що характеризують спеціальну фізичну підготовленість юних волейболістів контрольної та експериментальної груп до початку та після завершення експерименту, подано в табл. 1.

Таблиця 1

Порівняльні показники фізичної підготовленості юних волейболістів на початку і після педагогічного експерименту

№ п/п	Показники тестових завдань	Дані досліджуваних груп							
		експериментальної				Контрольної			
		вихідні	Підсумкові	приріст	рівень різниць (р)	вихідні	підсумкові	приріст	рівень різниць (р)
1	Стрибок угору з місця, см	38,4±0,7	41,5±0,21	106,4	≤0,01	37,4±0,9	39,6±0,28	104,6	≤0,05
2	Потрійний стрибок з місця, см	544±6,9	581±7,4	105,7	≤0,01	548±8,0	570±7,8	103,4	≤0,1
3	Біг на 3 м, с	0,84±0,4	0,85±0,07	110,72	≤0,05	0,93±0,05	0,89±0,03	104,82	≤0,05
4	Віджимання в упорі лежачи, кількість	5,49±0,28	7,0±0,12	123,2	≤0,01	5,5±0,21	6,6±0,25	116,9	≤0,01
5	Підтягування на перекладині, кількість	4,1±0,4	6,4±0,18	121,3	≤0,05	4,3±0,2	5,0±0,19	111,1	≥0,05
6	Присідання, кількість разів за 20 с	10,5±0,8	14,5±0,5	129,6	≤0,01	10,8±0,3	13,0±0,4	115,9	≤0,01
7	Вистрибування з присіду, кількість разів за 20 с	12,5±0,7	16,5±0,8	125,8	≤0,01	13,0±0,37	14,9±0,6	115,9	≤0,01
8	Біг «9-3-6-3-9» м, с	10,52±0,25	9,73±0,18	109,28	≤0,05	10,59±0,37	10,03±0,28	106,52	≥0,05

Результати дослідження засвідчили, що юні спортсмени, які

входили до контрольної та експериментальної груп, до педагогічного експерименту суттєво не відрізнялися за величиною більшості показників, що вивчалися. Аналіз проведених досліджень доводить, що дані, які визначають фізичну підготовленість волейболістів, які брали участь у педагогічному експерименті, характеризуються переважним підвищенням показників у юнаків, що входили до експериментальної групи (табл.1).

Висновки. Раціональне застосування технічних засобів дає змогу:

1. Цілеспрямовано вирішувати питання управління навчально-тренувальним процесом спортсменів і більш ефективно проводити навчання техніки спортивних вправ.

2. Розширити коло засобів і методів, що застосовуються у фізичній і технічній підготовці юних спортсменів.

3. Дотримуватися принципу сполученості, тобто відповідності спеціальних вправ основним змагальним рухам, завдяки чому не тільки розвиваються фізичні якості, але й одночасно вдосконалюється технічна майстерність. Практика застосування тренажерних пристроїв свідчить про те, що до найбільш ефективних пристроїв, що навчають, відносяться ті, які створюють і моделюють умови, близькі до змагальної діяльності спортсменів, володіють високою надійністю і безвідмовністю в роботі, забезпечують отримання інформації про результати своїх дій, дозволяють широко використовувати індивідуальну, поточну, кругову форми організації занять і дають змогу комплексного розвитку окремих видів підготовки.

Література

1. Айриянц А. Г. Волейбол / А. Г. Айриянц. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – 158 с.

2. Борисов О. О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу / О. О. Борисов. – К. : Вид-во ПП «Люскар», 2004. – 664 с.

3. Волейбол : [учеб. для высш. учеб. завед. физ. культуры] / А. А.Беляев, А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк, Н. В. Карполь. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 38 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Винокурова Н. В., студ., Вербицький В.В, ст. викл.

Сумський державний університет

v.verbutskyi@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Принцип тісного взаємозв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш точно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці студентської молоді.

Мета. Проаналізувати користь настільного тенісу у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Праця на сьогоднішній день призводить до перевантажень одних функціональних систем організму та навантажень інших, що негативно позначається на загальній дієздатності людини [1; 2]. Загалом основний напрямок професійно-прикладної фізичної підготовки становлять переш за все фізичні вправи. Тому зосередимо нашу увагу на більш детальному розгляді користі настільного тенісу в професійно-прикладній фізичній підготовці. Настільний теніс – чудовий спосіб енергійного проведення часу для різних вікових категорій, адже під час ігрового процесу людина перебуває весь час в постійному русі, розвиваючи при цьому швидкість реакції, уважність та спритність. Його можна назвати, навіть стресовим, тому що тут стрес супроводжується постійно, чи то перемога або поразка. Ситуації бувають різними, що сприяє мобілізації спортсменів для протистояння стресу. Заняття настільним тенісом наповнені безліччю енергійних рухів, при цьому як у дітей, так і в дорослих розвиваються дихальні органи, зміцнюється серцево-судинна система, тренуються м'язи рук та ніг. В процесі тренувань для тенісиста важливими складовими є рухова та зорова пам'ять. За допомогою них спортсмен швидко освоює технічні елементи і розробляє тактичні комбінації. Зорову пам'ять можна розвивати постійно, а рухову пам'ять необхідно розвивати складними рухами. Тому для людей, в

яких є проблеми із зором (далекозорість або короткозорість) та підвищеним тиском заняття настільним тенісом досить добре підходить. У першому випадку, відбувається постійне тренування зорових м'язів, що сприяє їх зміцненню, у другому – стабілізується артеріальний тиск. Аналіз, спостереження, зіставлення – це робота розуму, що є базою оперативного мислення не тільки спортсмена, а звичайної людини, яка просто виявила бажання пограти в настільний теніс. Такі вольові якості як: наполегливість, цілеспрямованість, завзятість, сміливість та рішучість, витримка та самовладдя, ініціативність також є не менш важливими. Дані якості розвивають перш за все особистість, виробляють спортивний характер, викорінюють недоліки.

Висновки. Отже, ефективність настільного тенісу в професійно-прикладній фізичній підготовці є дуже великою. Систематичні заняття настільним тенісом сприяють загальному фізичному розвитку студентів, тому вони тренують серце, поглиблюють дихання, посилюють кровообіг. Під час тренувань поліпшується зір, збільшується рухливість і сила нервових процесів, а також розвивається швидкість реакцій. Позитивним тут варто відзначити необмежену вікову категорію, тобто грати в настільний теніс можуть студенти різних курсів. Поєднання сили з рухливістю та гнучкістю опорно-рухового апарату – є не менш важливою цінною складовою, яку виховує настільний теніс.

Література

1. Раевский Р. Т. ППФП студентов высших учебных заведений / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2010. – С. 15.

2. Салатенко І. О. Шляхи покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей / І. О. Салатенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2012. – № 11. – С. 90–93.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ – НАЙВАЖЛИВІШІ ЕЛЕМЕНТИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Возний А. П., к.філос.н., доц.; Чижма Р. А., студ.
Сумського державного університету
r.chyzhna97@gmail.com

*Військово-патріотичне виховання
формує життєві ідеали,
фізична культура і спорт
відкривають шляхи їх досягнення.*

А. П. Возний

Вступ. У сучасних умовах модернізації українського суспільства одним із стратегічних завдань є інтеграція виховних сил суспільства з метою всебічного розвитку особистості, становлення її фізичного та морального здоров'я, здатності адаптуватися до динамічних, соціокультурних, економічних, політичних умов життя і гідно виконати один із найважливіших обов'язків людини – бути патріотом, готовим до праці та захисту своєї Вітчизни. Соціально-економічні і політичні трансформації українського суспільства, що супроводжуються, окрім іншого зниженням рівня життя населення, його соціально-майновим розшаруванням, пропагандою жорстокості, бездуховності, насильства вплинули на моральні норми і цінності підростаючого покоління. Молодь виявилася не готовою до сприйняття змін, які відбуваються у всіх сферах життєдіяльності.

Тому найголовнішим пріоритетом гуманітарної політики в Україні і важливою складовою національної безпеки має стати військово-патріотичне виховання молоді, котре вплине на усвідомлення ними власної ідентифікації зі своєю Батьківщиною, відчуття гордості за досягнення свого народу, необхідності збереження унікальності культури країни, готовності до виконання громадських і конституційних

обов'язків. На наш погляд військово-патріотичне виховання повинно передбачати формування мілітарної культури, заснованої на єдності загальнолюдських цінностей, національних військових традицій, усвідомлення потреби у військовому захисті свого народу, переконання в необхідності постійної бойової готовності до його захисту, почуття відповідальності за безпеку Держави.

Мета: окреслення перспективи, що відкривається внаслідок філософсько-антропологічного підходу щодо сучасних умов модернізації українського суспільства.

Зважаючи на це, ще наприкінці ХХ століття, у зв'язку зі зростанням ролі культури у суспільстві і людського чинника в ньому почалося інтенсивне осмислення фізичної культури та спорту, крім медико-біологічного і педагогічного аспектів знання, також і психологічного, соціального, культурознавчого і філософського. Вивчення методом аналізу цієї проблеми свідчить про те, що в кожному з цих спрямувань дослідження фізичної культури присутні елементи військово-патріотичного виховання, які ми пропонуємо впровадити в життя нашого навчального закладу.

Виклад матеріалу дослідження. Ми пропонуємо в нашому навчальному закладі створити систему військово-патріотичного виховання студентів, яка буде виконувати наступні завдання:

- формування почуття патріотизму, любові до свого народу, його історії, культури та історичних цінностей;
- виховання громадських почуттів і свідомості, поваги до Конституції та інших законів України, соціальної активності за доручені державні та громадські справи;
- формування здібностей до аналізу зовнішнього та внутрішньополітичного становища, вміння на цій основі самостійно адекватно оцінювати події, що відбуваються у Державі та світі, свою роль та місце в цих подіях;
- створення нормативно-правової бази та комплексу заходів щодо виховання патріотичних почуттів;

- формування прагнення забезпечити фізичну готовність студентів до бойової діяльності, до оволодіння зброєю і бойовою технікою та ефективного їх використання, до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях, а також сприяти вирішенню завдань навчання та виховання.

На наш погляд суттєвого значення у військово-патріотичному вихованні молоді мають фізична культура та спорт, як органічні частини загальної культури нашого суспільства, як продовження політики Держави іншими засобами. Цей вид діяльності інтенсивно впливає на всі сфери суспільного буття. Він сприяє мінімізації економічних витрат, є чинником укріплення ідеології нашої Держави.

На нашу думку сутність фізичної культури полягає в формуванні інтелекту людини через її рух. Необхідно наголосити, що фізичні вправи є такою руховою дією, у якій виявляється інтелект людини, що фізична культура – це, перш за все, робота з душею людини, її внутрішнім світом. Тілесність дана людині, але тілесний організм створюється духом, він складає особисте тіло духу. Організм людини, який діє чітко і без будь-яких порушень є обов'язковою умовою його духовності, але не може безпосередньо народити саму духовність, яка випливає не з природи, як такої, а з культури. Духовність людини у сфері фізичної культури реалізується, як процес єднання ідеального і наочного .

Висновки.

1. Ми вважаємо, що гармонійний розвиток людини, соціальної групи та суспільства в цілому здійснюється на основі опанування індивідом накопичених знань у галузі фізичного вдосконалення людини, цілеспрямованої зміни біологічних, психологічних, соціальних та духовних складових її природи. Тому, її можна вважати суттєвим елементом, що в поєднанні з іншими факторами формує фізичну культуру людини і в цьому розумінні є найважливішим елементом суспільного виховання і самовиховання особистості, а отже і основним компонентом військово-патріотичного виховання.

2. Фізична культура в сучасному суспільстві все більше стає важливим чинником для підтримки й зміцнення здоров'я людини, підвищення рівня її культури, активного дозвілля, альтернативою шкідливим звичкам і пристрастям. Цей вид діяльності інтенсивно впливає на всі сфери суспільного буття. Він сприяє мінімізації економічних витрат, є чинником збільшення працездатного віку людини. Фізичне і духовне здоров'я нації є надзвичайно важливим елементом економічного і політичного життя суспільства, значущим компонентом світоглядної й ідеологічної позиції, детермінантою пріоритетів і поведінки людей.

3. Фізична культура - це інтегрований комплексний предмет, покликаний не лише задовільнити природну потребу у русі, але й допомогти молодій людині свідомо обрати здоровий, повноцінний спосіб життя. Заняття людиною спортом стимулює розвиток таких якостей особистості, як рішучість, наполегливість, самодисциплінованість, відданість захисту своєї Батьківщини. Фізична культура і спорт виховують у людині впевненість, цілеспрямованість, витривалість. Вони сприяють сформувати у молоді розумові, моральні, естетичні, військово-патріотичні якості. Як ніщо інше формують особистість на національних традиціях народу.

4. Таким чином фізична культура і спорт здатні сформувати у молоді не лише повагу до загальнолюдських гуманістичних цінностей, а й забезпечити виховання патріотично налаштованої громадянсько-національно свідомої молоді людини, творчої особистості, здатної самостійно приймати рішення і реалізовувати їх у процесі життєдіяльності з метою збереження іміджу країни у соціальному просторі.

*В движенъи жизнь вся существует,
А в спорте мир к любви идёт.
Планета наша все ликует,
К добру и счастью всех ведёт.*

А. П. Возный

ТІЛЕСНІСТЬ ЛЮДИНИ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОНЦЕПТІ

Возний А.П., к.філос.н., доц.
Сумського державного університету
vozniy.andrii@gmail.com

*В движенъи звѣзд всех вижу вечность.
А в спорте – жизни высоту
И в совершенстве – бесконечность.
А в мирозданьи – красоту.
А.П. Возний*

Вступ. У формуванні сучасного фізкультурно-спортивного світогляду важливе місце посідає проблема тілесності людини. Звичайно, у науці існує безліч визначень основних дефініцій даного поняття. На нашу думку, тілесність виступає важливою характеристикою людської індивідуальності, вона є результатом діяльності, триединої природи людини (тіла, душі, духу) [2, 23–26]. В свою чергу спортивна культура є невід’ємною складовою сучасного суспільного і культурного життя. Її вплив на самовизначення і само- розуміння людини значно посилюється через розвиток інформаційних технологій і притаманних їм антропотехнік.

Проблема людини в усьому розмаїтті характеристик її сутності й існування завжди виступала актуальною проблемою філософської антропології. Проте, сьогодні вона набуває особливої гостроти. Сучасність характеризується небувалими за своїми масштабами економічними, соціально-політичними, духовними потрясіннями, які проявляються у конфлікті між людиною та її соціальним середовищем. Водночас – це період надзвичайно швидкого технічного прогресу і фундаментальних наукових відкриттів, які перетворюють уявлення про тілесність людини та її вплив на розвиток фізичної культури і спорту.

Усе це актуалізує розгляд тілесності людини у філософсько-антропологічній площині через рухову активність та тілесні

практики. Така оптика дозволяє розсунути горизонти світу спорту і здійснити концептуалізацію його культурних репрезентацій на макрорівні теоретичної рефлексії.

Метою є окреслення перспективи, що відкривається внаслідок філософсько-антропологічного підходу щодо проблематики спортивної галузі. Такий підхід дозволяє виявити її людино-творчій потенціал, який відповідає запитанням активного і мобільного суспільства.

Розв'язання окресленого кола проблем належить до числа актуальних завдань сучасної філософської антропології, що виступає методологічною основою міждисциплінарних досліджень соціокультурних синтезів, до яких належить філософія тілесності людини в фізкультурно-спортивному концепті. Культурно-антропологічний статус спортивної галузі та шляхів її гуманізації сприятимуть ствердженню європейських еталонів спортивної культури та культури свободи в Україні [1, 7–9].

Виклад матеріалу дослідження. Філософський дискурс «тіла» як невід'ємного атрибуту «людського», триває віки і має численні інтерпретації, вписані в соціокультурний контекст. Велика кількість експлікацій «тілесного» утворює у сучасному полі філософських досліджень розмаїття підходів, парадигм та точок зору. Для нас важливо розібратися в тому, які саме підходи до визначення «тілесного» побутують у фізичній культурі? Які аспекти багатовимірнього поняття «тіло» використовуються? Які явища соціального досліджуються з явним чи неявним використанням поняття «тіла» людини або її «тілесності»?

Тіло є першоосновою сутнісних сил людини і домінує серед них. Фізичні кондиції в значній мірі обумовлюють образ, якість і стиль життя особистості. Тіло, виховане спортом, стає носієм не тільки власних фізичних, але й естетичних чеснот.

Тілесність людини – це поняття більш широкого плану. Н. С. Медведева дала таке визначення тілесності: «Тілесність – це субстрат людської життєдіяльності, що являє собою багатомірне утворення, яке існує в трьох вимірах: біологічне

(природне) тіло, внутрішня тілесність, зовнішня тілесність, і конструюється на їхньому перетині» [1, 11–17].

Висновки.

1. Важливим методологічним принципом дослідження співвідношення людської тілесності та фізичної культури є застосування багатовимірної підходу: а) тілесність – це субстрат людської життєдіяльності, що являє собою багатомірне утворення, яке існує в трьох вимірах: біологічне (природне) тіло, внутрішня тілесність, зовнішня тілесність і конструюється на їхньому перетині; б) тілесність, на наш погляд, – це набір інформаційних, енергетичних, системно-структурних та функціональних властивостей, що належать кожній окремій біосистемі людини; в) людина за своїми основними сутнісними характеристиками – тілесно-соціальне утворення.

2. Фізична культура – це органічна частина загальної культури людського суспільства, сукупність його досягнень у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів та умов спрямованого фізичного розвитку людини: а) з нашої точки зору, фізична культура – це сукупність усвідомлених біологічних, психологічних, соціальних і духовних факторів за розвитком людського організму; б) фізична культура – це усвідомлена діяльність людини, соціальної групи, суспільства з удосконалення тілесних, духовних і психічних якостей під впливом природних, соціальних і культурних факторів;

Література

1. Медведєва Н. С. Проблема співвідношення тілесності і соціальності в людині і суспільстві / Н. С. Медведєва // Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук. – К., 2005. – 24 с.

2. Столяров В. И. Философия спорта и телесности человека // В. И. Столяров. – М. : Университетская книга, 2011. – 766 с.

ТЕХНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ВРАТАРЕЙ МИНИ-ФУТБОЛА

Гвоздак С. С., студ.; Песоцкий С. Н., ст. препод.
Сумский государственный университет
gvozdaksergey@yandex.ru

Введение. Уровень развития мини-футбола требует дифференцированного подхода к проблеме совершенствования подготовленности игроков, где во время подготовки вратарей необходимо большее внимание уделять технической подготовке, так как усвоение технических приёмов игры вратаря требует специальной методики подготовки [1]. С вратаря начинается большинство мини-футбольных атак, а именно вратарь вводит мяч в поле в большинстве случаев, поэтому в тренировочном процессе следует уделять внимания точному вводу мяча рукой, ногами на длинные дистанции. Также наибольшее количество неточных действий в игре, по данным С. Н. Андреева [2], С. В. Голомазова [3] вратари осуществляют при выполнении вбрасывания мяча рукой или ударом ногой.

Цель: выбор основных технических упражнений в подготовке вратарей мини-футбола.

Изложение материала исследования. Игра вратаря в мини-футболе отличается от игры вратаря в большом футболе, также естественно отличается методика и тренировка подготовки вратаря в мини-футболе. Вратарь должен быть более подвижен, и на тренировках особенно внимания нужно уделять упражнениям на быстроту и частоту движений. Это необходимо для того, чтобы успевать перемещаться именно под летящий мяч. Вратарь, по замаху ногой игрока, может определить, в какой угол полетит мяч, но это приходит с опытом. Руки у мини-футбольного вратаря подняты, как и у гандбольного на уровне плеч, а ноги расставлены на таком же расстоянии. Это основная стойка вратаря в мини-футболе. Играя, вратарь видит все поле (у профессиональных вратарей

лучше, чем у других игроков и простых людей развито периферическое боковое зрение), поэтому он своевременно должен подсказывать защитникам их расположение. Если нападающий выбегает один-на-один или же каким-то образом оказывается в ударном положении с близкого расстояния, то вратарь должен как можно больше сократить угол обстрела. Также если вратарь в мини-футболе грамотно занял позицию, то ворота не такие уж широкие, как в большом. В мини-футболе вратарь также как и в большом играет на выходе вне штрафной, когда мяч катиться к своим воротам между им и нападающим, где он должен мгновенно рассчитать и принимать решение выходить или нет. Вратарь должен быть психологически устойчивым игроком, так как в мини-футболе гораздо больше должна быть концентрация на каждом эпизоде, и можно в это время получить острый удар по своим воротам. Проанализировав важность вратаря в игровой деятельности можно подобрать одни из лучших технических упражнений, которые развивают и повышают уровень игрового потенциала.

Технические упражнения: 1) «друг-другу» – встаньте с партнером в 6 шагах друг от друга и бросайте мяч друг другу на различной высоте и ловите его двумя руками; 2) «поймай после отскока» – где с 6–8 шагов направляйте мяч ударом ноги в стенку и ловите отскочивший мяч; 3) «успей поймать» – встаньте в 3–4 шагах от стенки и предложите партнеру из-за вашей спины несильно бить мячом в стенку, также ловите отскочивший мяч; 4) «подбрось и поймай» – совершая пробежку с 3–5 беговых шагов, подбрасывайте мяч вверх и чуть вперед и ловите его; 5) «перекаты» – сядьте на землю и возьмите мяч в вытянутые вверх руки и держа руки выпрямленными, ложитесь то на спину, то на правый или левый бок; 6) «в приседе» – сделайте прыжки вперед, назад, в стороны, присев на корточки, также сделайте то же, но с мячом – подбрасывайте и ловите его; 7) «поймай мяч в броске» – встаньте в ворота и попросите партнера с 6–7 шагов бросать мяч рукой так, чтобы его можно было поймать только в броске; 8) «вратари» – два игрока встают в 5 шагах друг от

друга и принимают положение полуприсяду и мяч посылают друг другу руками на различной высоте, но не выше головы, и ловят его, в зависимости от высоты полета мяч подтягивается к животу или груди, затем то же вратари выполняют в положении сидя; 9) «защита ворот» – один из игроков встает в ворота и принимает положение полуприсяду, а его партнер с 10–12 шагов направляет мячи в углы ворот на разной высоте, главная задача вратаря в броске поймать или отбить мяч; 10) «на выходе» – один из игроков с фланга навешивает мяч так, чтобы он опустился в 6–8 шагах перед воротами, при этом вратарь выбегает и ловит мяч в наиболее высокой точке или отбивает его кулаком, после ловли рукой бросает мяч своему партнеру; 11) «удар от ворот» – один из игроков, стоя в поле, с 20–25 м. посылает мяч вратарю, тот ловит его и ударом ноги возвращает партнеру.

Такой разнообразный характер технических упражнений в подготовке вратарей ведет к достижению всесторонней физической готовности спортсмена и служащей фундаментом для дальнейшего совершенствования техники и тактики игры.

Выводы. В тренировочном процессе вратарей мини-футбола необходимо большее внимание уделять расширению арсенала технических упражнений, использование которого позитивно сказывается на улучшениях игровой подготовки вратаря и следовательно целой команды.

Литература

1. Акинфеев И. В. Использование прыжковых упражнений в подготовке вратарей в футболе / И. В. Акинфеев, Ю.В. Тихомиров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 3–5.

2. Андреев С. Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе: учеб.-метод. пособ. / С. Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. – М. : Советский спорт, 2011. – 120 с.

3. Голомазов С. В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М., 2000. – С. 17–27.

ПОКАЗНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БІГУНІВ 14–15 РОКІВ

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

Вступ. Узагальнення передового досвіду підготовки юних спортсменів свідчить про значну роль спеціальної витривалості в досягненні спортивних результатів у бігу на середні дистанції, що доводить необхідність подальшого вивчення змісту, структури, засобів і методик її вдосконалення (В. В. Івочкин, 2004; І. І. Столов, 2007; Ю. Баранаєв, 2011). Спеціальна фізична підготовленість бігунів характеризується можливостями функціональних систем організму і залежними від них рівнями розвитку тих рухових якостей, які прогнозують результат у бігу на середні дистанції [1; 2].

Мета: охарактеризувати вихідний рівень спеціальної фізичної підготовленості юних бігунів 14–15 років на середні дистанції.

Виклад матеріалу дослідження. Вимірювання, як метод контролю, використовується з різною метою, особливо це стосується щодо визначення рівня фізичної підготовленості шляхом установаження ступеня розвитку окремих рухових якостей. Результати спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції свідчить про відмінності у бігунів молодшого віку. Як видно з представленої таблиці 1, бігуни на середні дистанції 14 років у бігу на 30 м з ходу мають нижчі результати на 0,49 с, а у бігу на 30 м із високого старту різниця складає 0,52 с. Також, спостерігається відмінність в абсолютних показниках у бігу на 100 м – 1,65 с, відповідно 400 м – 8,82 с, 1000 м – 29,8 с та у показниках бігу на 5000 м – 226,4 с ($t = 2,28-2,35$; $p < 0,05$). У показниках виконання стрибків у кроці на 100 м спостерігається найменша відмінність серед бігунів 14 і 15 років на 1,9 с ($t = 1,78$; $p > 0,05$) за рахунок більшої кількості на 7 кроків у бігунів 14 років на відміну від бігунів 15 років ($t = 1,32$; $p > 0,05$).

Таблиця 1

**Показники спеціальної фізичної підготовленості бігунів
на середні дистанції ($\bar{X} \pm m$)**

Тестові випробування	Бігуни 14 років (n = 7)	Бігуни 15 років (n = 8)
30 м з ходу, с	4,27 ± 0,24	3,78 ± 0,07
30 м з високого старту, с	4,91 ± 0,19	4,39 ± 0,10
100 м, с	14,94 ± 0,51	13,29 ± 0,28*
400 м, с	70,85 ± 3,85	62,03 ± 0,95*
1000 м, с	217,4 ± 13,5	187,6 ± 6,5*
5000 м, с	1361,8 ± 70,1	1135,4 ± 45,6*
Стрибки в кроці 100 м, с	19,33 ± 2,18	17,43 ± 0,60
Стрибки в кроці 100 м, (кількість кроків)	48 ± 3	41 ± 1

Примітка. * – різниця між показниками бігунів 14 і 15 років статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

Порівняльна характеристика даних спеціальної фізичної підготовленості у юних бігунів на середні дистанції свідчить про більш високі показники у підлітків старшої вікової групи, але в той же час виявлено не адекватний рівень силових якостей, про що свідчать показники стрибків у кроці.

Висновки. Отримані показники спеціальної фізичної підготовленості юних бігунів 14–15 років дозволять тренерів обирати оптимальні засоби і методи тренування, щоб забезпечити управління процесом індивідуальної підготовки до виконання раціональної тренувальної роботи.

Література

1. Анисимова Е. А. Инновационная методика спортивной подготовки бегунов на средние дистанции / Е. А. Анисимова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 69–71.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

ЧЕРЛІДІНГ ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Глубока Н. А., студ.; Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
natashaglubokaya@gmail.com

Вступ. Навчання у вищих навчальних закладах – важка і напружена розумова праця в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності студентів. Педагогічний процес з фізичного виховання передбачає теоретичну, методичну і практичну направленість впливів з метою формування у студентів особистої фізичної культури. Особиста фізична культура має декілька компонентів, які характеризують її рівень, це стан здоров'я, фізичний розвиток, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична досконалість як їх сукупність [3].

Процес спортивної глобалізації в Україні сприяє виникненню та впровадженню інноваційних видів спорту у процес фізичного виховання учнівської та студентської молоді [1]. Нині відбувається їх становлення у систему фізичного виховання, визначення актуальності та корисності для людей, аналіз позитивних і негативних наслідків впровадження. Серед цієї різноманітності особливе місце займає черлідінг. На сьогоднішній день це зовсім новий напрям для нашої країни, який досить швидко розвивається. Він поєднує у собі складно координаційні рухи, елементи шоу, акробатики, танців, спортивної та художньої гімнастики [2].

Сучасна література має чимало даних про позитивний вплив на організм занять танцювальними видами спорту (різновиди аеробіки, черлідінг, сучасні спортивні танці та ін.) [1; 2]. Різноманітність, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу і танцювальному стилю рухів, постійне оновлення логічно побудованих і науково обґрунтованих програм дозволяє танцювальним видам спорту протягом багатьох десятиліть утримувати високий рейтинг серед інших

видів фізкультурної діяльності та використовувати їх в системі підготовки спортсменів різної спеціалізації.

Мета: встановити особливості розвитку та надати загальну характеристику черлідінгу як складової частині системи фізичного виховання і виду спорту.

Виклад матеріалу дослідження. Проблема вдосконалення фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю набуває дедалі більшої актуальності, оскільки останнім часом низка авторів вказують на стійку тенденцію до зниження рівня здоров'я, фізичного стану, фізичної підготовленості студентської молоді України [3]. Заняття черлідінгом неможливі без хорошої загальнофізичної підготовки, артистичних даних, сили волі і завдатків лідера. Важливо розуміти, що черлідінг сьогодні – це технічно складний, ризикований, видовищний вид спорту, який вимагає регулярних і виснажливих тренувань.

Черлідінг (англ. – cheer-leader), як вид спорту вигадали американці. В Україні прижилася назва «Групи підтримки спортивних команд», хоча воно не відображає суті черлідінгу і часто трактується дуже широко. Головне в ідеології черлідерів не в тому, що вони просто танцюють на стадіонах (цим цілком можуть займатися будь-які танцювальні колективи), а в тому, що своєю роботою вони повинні створити сприятливий морально-психологічний клімат на стадіоні [3].

Аналіз фахової літератури [1;2] дозволив виявити напрямки впливу черлідінгу на організм людини (рис.1). Черлідінг пропагує здоровий спосіб життя і позитивні стосунки між людьми доброзичливість, взаємодопомогу, взаєморозуміння і довіру [3]. Черлідінг відноситься до складно-координаційних видів спорту, для рухової діяльності, яких характерні надзвичайно високі вимоги до техніки рухів і спритності. В процесі тренування спортсменів-черлідерів формується багатий арсенал рухових навиків, що відрізняються координаційною точністю і складністю. Іншою відмінною особливістю цього виду спорту є розвиток силових можливостей у всіх їх

найважливіших проявах: динамічна, статична і вибухова сила, швидко-силово витривалість [2].

Історія розвитку черлідінгу в Україні займає поки що короткий проміжок часу, але це не перешкода для досягнення значних успіхів у світових змаганнях. Чому ж цей вид спорту є популярним та яке майбутнє чекає на нього?

В Україні розвиток черлідінгу почався пізно, тому ще не встиг охопити такі масштаби. Лише у 2005 році черлідінгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні та зареєстровано Всеукраїнську федерацію черлідінгу. Також з 2005 щороку активно проводяться чемпіонат і Кубок України з черлідінгу [3].

При належній підтримці черлідінг в Україні стає з кожним роком популярним, оскільки він один з недорогих і доступних видів спорту, відрізняється емоційністю та яскравістю і є досить розвинутим серед молоді [2].

Висновки. Черлідінг має специфічні функції, мету, завдання, основні ознаки, чинники розвитку, засоби та організаційні форми. Черлідінг може значно вплинути на всебічний розвиток молодих людей не тільки у фізичному, але у психологічному та соціальному сенсі. Є велика перспектива розвитку цього виду спорту як складової системи фізичного виховання, але наразі Україна не готова до таких змін, тому черлідінг поступово йде у цьому напрямі і вже активно розвивається при університетах країни.

Література

1. Бачинская Н. В., Сарычев В. И., Шляхов Ю. В. Исторические аспекты развития черлидинга и перспективы его развития в Украине, 2012 – С. – 24-30.

2. Крикун Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів черлідінгу / Ю. Ю. Крикун // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. Журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 72–75.

3. Крикун. Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине / Ю.Ю. Крикун // Фізичне виховання різних верств населення. - 2007, № 7 - С. 39-41.

НЕОБХІДНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ЮРИСТІВ

Гриб Д. В., Згоннік А. О., студ.; Петренко О. П., асист.
Сумський державний університет,
alyona.zgonnik@yandex.ru

Вступ. Процес навчання з будь-якої спеціальності включає в себе вивчення на набуття практичних навичок професії шляхом засвоєння теоретичного матеріалу з дисциплін, необхідних в подальшому у роботі. Проте, поряд з такими базовими знаннями окреме місце займає фізична підготовка майбутніх фахівців з відповідної галузі. На перший погляд виникає питання щодо необхідності фізичної підготовки та її ролі в подальшому. Фізична підготовка є досить важливим елементом у підготовці майбутніх працівників. Зокрема, це стосується і юридичних спеціальностей.

Робота у сфер юриспруденції є досить важкою розумово та часто небезпечною. При роботі у даній сфері досить багато сил та здоров'я витрачається на підготовку документів, участь у судових засіданнях, вивчення нормативно-правових актів, слідкування на внесеннями змін до них тощо. За такої напруги здійснюється вплив, наприклад, на зір, опорно-руховий апарат, нервову систему тощо. Тому вже з початку навчання навчальні заклади здійснюють фізичну підготовку студентів-юристів з метою уникнення негативного впливу на здоров'я, оскільки не лише робота, а й навчання здійснюють негативний вплив на здоров'я, оскільки у процесі навчання студенти-юристи досить багато часу проводять за вивченням законодавства та вирішення практичних задач. Також, необхідність фізичної підготовки студентів-юристів іноді має важливе значення для збереження свого життя. Наприклад, деякі юридичні професії такі як слідчий чи суддя становлять загрозу для життя, яка пояснюється тим, що у процесі діяльності здійснюється комунікація з деякими кримінальними елементами чи незадоволеними сторонами спору. Оскільки всім притаманна

агресія, то часто трапляються випадки, коли представники таких професій піддаються нападам, побоям тощо. Якщо існує або виникла загроза для життя, представник такої професії змушений захищати себе. Тому вже при навчанні фізична підготовка має бути невід'ємною частиною підготовки фахівців.

Мета: викладання фізичного виховання на юридичних факультетах та визначення його значення для здоров'я студентів-юристів у процесі навчання та в роботі.

Виклад матеріалу дослідження. Для студентів юристів фізична підготовка має досить важливе значення та є необхідною. Розуміння такого підходу відображене у працях багатьох вчених. Так, Вербицький В. А. відзначає, що досить багато напрацювань проводиться з приводу фізичної підготовки студентів для трудової діяльності у майбутньому. Автор визначає юридичну професію як особливу, оскільки вона пов'язана з роботою з людьми та захистом прав. Така робота є досить емоційною та часом вимагає застосування фізичної сили. Автор для необхідної підготовки юристів пропонує змінити програми фізичної підготовки на підставі врахування специфіки професії, розробити спеціальні критерії для тестування студентів-юристів, надати спеціальну методичну літературу, підготувати та залучити відповідних спеціалізованих кадрів, створити факультативні секції прикладних видів спорту та надати весь необхідний для фізичної підготовки інвентар. На думку автора, підготовка студентів юридичних спеціальностей повинна мати військове спрямування для формування всіх якостей, необхідних для юриста [1].

Вважаємо, що така думка автора є досить слушною, проте, необхідно враховувати фізичні можливості кожного студента окремо для створення дійсно якісного кадрового забезпечення майбутніми юристами. Коломійцева О. Е. та Миргород Д. О. на підставі аналізу дослідженого матеріалу визначили, що для кожної юридичної професії є лише один чинник, який забезпечує виконання відповідних завдань. Вчені стверджують,

що для підготовки майбутніх фахівців необхідно враховувати специфіку майбутньої професії, оскільки на сьогодні, особливості юридичної професії не враховуються при створенні відповідних програм фізичної підготовки. Дослідники пропонують створити диференційовану систему фізичної підготовки з урахуванням фаху юридичної спеціалізації та використовувати сучасні технічні засоби [2].

З огляду на дані матеріали можна стверджувати, що дослідники підтримують необхідність фізичної підготовки юристів з урахуванням особливостей юридичної діяльності. Гулай В. С. відзначає, що одним з найважливіших завдань фізичного виховання у навчальному закладі є зміцнення здоров'я студента та виховання здорових майбутніх працівників. Проте, автор відзначає досить негативну тенденцію в останні роки в Україні: погіршення здоров'я та погіршення фізичної підготовленості. Одними з негативних моментів у фізичній підготовці студентів автор відзначає нерациональну систему фізичної підготовки та надмірні не достатньо розроблені навантаження, які не відповідають рівню фізичної підготовки студентів [3]. Тобто, автор наголошує на тому, що через недостатню фізичну підготовку погіршується здоров'я студентів, що є недопустимим. Крimeць О. І. відзначає, що фізична підготовка майбутнього юриста має бути спрямована на вдосконалення певних властивостей організму, які впливають на якість праці. Така підготовка може виражатись у вигляді, наприклад, гімнастики, фізкультхвилинки тощо. Суть такої підготовки полягає у розвитку тих специфічних фізичних якостей у майбутнього юриста, у яких виникає потреба у студента юридичного факультету у процесі навчання [4]. Тобто, можна визначити, що фізична підготовка має базуватись на конкретних потребах студента.

Фізична підготовка студентів юридичних спеціальностей є предметом дослідження багатьох вчених. І у будь-якому випадку автори наголошують на необхідності врахування специфіки роботи у юридичній сфері з метою створення

відповідних спеціальних програм для підготовки саме студентів-юристів. Також, звертається увага на те, що необхідно враховувати і фізичні можливості кожного студента окремо. Всі дослідники одноставно підтримують необхідність фізичної підготовки юридичних спеціальностей, оскільки за такої підготовки знижується напруга у навчальному процесі студентів та здобуваються навички, необхідні студенту у майбутній діяльності.

Висновки. На підставі викладеного можна зробити наступний висновок, що враховуючи специфіку юридичної сфери та всі можливі ситуації, необхідним є повне реформування системи фізичної підготовки студентів-юристів. На нашу думку, необхідно у навчальних закладах, де навчають майбутніх юристів з метою можливості здійснення самозахисту запровадити у процес фізичної підготовки заняття з рукопашного бою та стрільби з пневматичної та вогнепальної зброї. Попередньо варто провести декілька теоретичних занять, щоб надати студентам базу для подальшого навчання.

Література

1. Вербицький В. А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів факультету «Правознавство» / В. А. Вербицький // Наукові праці. – 2006. – Т. 46. – Вип. 33. – С. 134–137.
2. Гулай В. С. Фізична підготовленість та здоров'я студентів НУДПС України / В. С. Гулай // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2014. – Вип. 10 (51). – С. 36–40.
3. Коломійцева О. Е., Миргород Д. О. Стан та перспективи удосконалення системи фізичного виховання правознавців / О. Е. Коломійцева, Д. О. Миргород // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2 (46). – С. 124–127.
4. Крimeць О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівця-юриста / О. І. Крimeць // Юридична психологія та педагогіка. – 2013. – № 2. – С. 209–216.

МЕТОДИКА ТРЕНУВАНЬ СТАТИЧНОЇ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНІОРІВ-СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА

Долгова Н. О. к. пед. н., доц.; Мазепа О. Ю., студ.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. На сучасному етапі розвитку стрільби з лука в Україні актуальна потреба удосконалення системи підготовки юніорів у цьому виді спорту. Підвищення спортивної майстерності стрільців з лука потребує детальної уваги. Високий рівень результатів у даному виді спорту і гостра конкуренція на світовій арені формують необхідність створення науково-методичного підґрунтя підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [1].

Мета: розробити рекомендації для вдосконалення методики тренувань статичної силової витривалості юніорів-стрільців.

Виклад матеріалу дослідження. Для підготовки спортсменів юніорів використовують різні тренування: розумові, фізичні, психологічні. Ми ж детальніше зупинимось саме на фізичних тренуваннях для юніорів зі стрільби з лука. Положення людини, коли вона стоїть не рухаючись, забезпечується в основному статичним напруженням багатьох м'язів, починаючи від м'язів стопи і закінчуючи м'язами шиї. Коли людина іде, біжить, стрибає, на перший план виступає скорочувальна рухова здібність м'язів. Майже усі рухи потребують спільної динамічної і статичної м'язової діяльності. Якщо початківець спортсмен зовсім не був тренований, то нагадування виражається в больових відчуттях, якщо ж навантаження було посилюючим, то м'язи знову просяться в роботу, що проявляється в мимовільних м'язових скороченнях-поштовхах. Тільки постійні заняття загальнофізичною підготовкою, систематичне поєднання загальнофізичних вправ з тренуванням в стрільбі можуть попередити виникнення цих небажаних наслідків фізичних вправ.

У процесі багаторазового виконання прицільного пострілу з лука основна задача стрілка є протистояти утомі, яка викликана утриманням лука у стійкому положенні. Особливо на це звертають увагу при підготовці юніорів.

Основним методом тренувань статичної силової витривалості у початківців є: утримання розтягнутого лука з опором 60% протягом 5-6 с. з інтервалом відпочинку 2-3 с; утримання розтягнутого лука протягом 5-6 с. з інтервалом відпочинку 10-15 с.; прицілювання з розтягненим луком на різні відстані; прицілювання з розтягненим луком на зменшену мішень. Вправи з елементами прицілювання виконуються змінюючи час утримання лука в розтягнутому положенні, іноді доводячи час утримання до максимуму.

Для розвитку силових здібностей можна використовувати вправи з імітацією натягнення лука (як з луком, так і без нього). Вправа виконується протягом 1,5 хв. Після кожного повторення слід розслабити м'язи і зробити декілька глибоких вдихів і видихів. При виконанні вправи необхідно враховувати, що зростання і ослаблення напруги виконується плавно протягом 2 с., час максимального зусилля – 5-6 с., а вся вправа – 10 с. Відпочинок між вправами – 30-40 с., а інтервал між вправами – 2-3 хв. Розвиток здатності стрільця від пострілу до пострілу точно відтворювати і тривалий час зберігати зусилля втримання лука повинно враховуватися як головний специфічний напрям силової підготовки стрільця.

Висновки. 1. Визначено, що фізична підготовка стрільців є невід'ємною частиною підготовки і однією з основних частин системи підготовки стрільців в олімпійських вправах.

2. Розроблено рекомендації тренувань статичної силової витривалості юніорів-стрілців, спрямовані на підвищення ефективності процесу навчання техніки стрільби із лука.

Література

1. Виноградський Б. А. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості : монографія / Б. А. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2012. – 306 с.

ДО ПИТАННЯ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Долгова Н. О., к.пед.н., доц.; Михайліченко К. В. студ.

Сумський державний університет

natali.dolgova70@gmail.com

Вступ. Недоліком теоретичного прикладної фізичної підготовки є відсутність необхідної чіткості при використанні понятійного апарату і можливостей визначити, до якої міри можна вивчити і пізнати професійно-прикладну фізичну підготовку з позицій системного підходу.

На сьогодні не існує системного підходу у вигляді суворої методологічної концепції. Він виконує свої евристичні функції, не пов'язаний сукупністю пізнавальних принципів, основна суть яких – відповідна орієнтація на конкретні дослідження. Ця орієнтація здійснюється двояко [1; 2].

По-перше, змістовні принципи системного підходу дають можливість фіксувати недостатність традиційних предметів вивчення для постановки і вирішення нових завдань.

По-друге, поняття і принципи системного підходу суттєво допомагають формувати нові предмети досліджень, задаючи їхні структурні характеристики і таким чином сприяючи формуванню конструктивних дослідницьких програм [2]. Це і зумовлює актуальність нашої роботи.

Мета: аналіз структури професійно-прикладної фізичної підготовки, виявлення в рамках її структур всіх складових взаємодії, а також особливостей функціонування і розвитку.

Виклад матеріалу дослідження. Моделлю для цільової характеристики побудови професійно-прикладної фізичної підготовки є професіограма, яка, виходячи із принципів системного підходу, складається на основі всебічного вивчення конкретної трудової діяльності.

До сьогодні методологічною платформою більшості досліджень був аналітичний підхід з акцентом на вивченні

окремих проблем і питань без врахування особливостей змісту і структури цілісної виробничої діяльності спеціаліста. Це обумовлено тим, що основні розділи процесу професійно-прикладної фізичної підготовки представлені нерівномірно, взаємозв'язок між ними часто відсутній, наводяться логічні висновки, а не науково доведені факти [1, 2]. Проектування навчально-тренувального процесу ППФП студентів – спеціальна, концептуально обґрунтована і технологічно забезпечена діяльність зі створення смислового образу майбутнього.

Необхідно враховувати, що понад 50 % студентів вищих навчальних закладів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості, а друга половина випускників вузів фізично не спроможні якісно працювати на виробництві. Тому співвідношення загальної фізичної підготовки і спеціального розділу професійної прикладної фізичної підготовки за конкретною спеціальністю у студентів різних вузів може значно відрізнятись.

Однак важливість загальної фізичної підготовки як базової основи для спеціалізованої підготовки зберігатиметься у всіх випадках, і це вимагає поетапного підходу до професійно-прикладної фізичної підготовки.

Проблеми ППФП студентів різних спеціальностей ВНЗ є складовою проблемного поля підготовки спеціалістів у вишах.

Дослідження проблемного поля ППФП передбачає розроблення проекту його структури, який включає:

- 1) суб'єкт ППФП – студент вишу;
- 2) сутність процесу ППФП – реалізація завдань ППФП;
- 3) перебіг ППФП у процесі підготовки студентів у виші;
- 4) залежність процесу ППФП від внутрішніх і зовнішніх факторів під час навчальної і виробничої діяльності;
- 5) засоби та методика процесу ППФП з огляду на особливості суб'єкта, зовнішні умови, завдання професійно-прикладної підготовки [2, с. 30].

Основою особливостей ППФП є характерні риси суб'єкта ППФП – студента вишу. Аналіз доступної нам літератури і

досвід роботи дозволяли визначити причини неефективного функціонування системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Ці причини можна розподілити на зовнішні і внутрішні.

Зовнішні – це відсутність модернізованих навчальних планів, програм гуманізації, індивідуалізації, демократизації системи професійно-прикладної фізичної підготовки, невикористання комп'ютерних технологій, дезінтеграція всієї системи фізичного виховання, недостатня матеріальна база навчального процесу, авторитарний вплив викладачів.

Внутрішні залежать виключно від стану здоров'я і мотивів студентів. Навчальний процес викликає негативні реакції організму, формуючи неприємні відчуття відразу, а в окремих випадках безпосередньо загрожує здоров'ю і життю студента. Неврахування у ППФП вищевказаного призводить до виснаження адаптаційної енергії [2, с. 30–31].

Ці положення обумовлюють необхідність обґрунтування і використання гуманістичного підходу при створенні складових системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. Гуманістична сутність ставить в центр професійно-прикладної фізичної підготовки як навчальної системи особистість студента. Гуманістичні підходи передбачають забезпечення комфортних, адекватних і оптимальних умов функціонування системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Спираючись на дослідження Л. П. Пилипея визначимо такі основні положення ППФП:

- проблеми адаптації студентів до навчального процесу у виші;
- обов'язковими складовими ППФП є аналіз і синтез – два протилежні процеси в рамках цілісної системи;
- важливість загальної фізичної підготовки як базової основи для спеціалізованої підготовки на даному етапі розвитку ППФП;
- моделлю для цільової характеристики побудови ППФП є професіограма, яка, виходячи з принципів системного підходу,

складається на основі всебічного вивчення конкретної трудової діяльності;

– проблема переходу від системної до системно-синергетичної методології дослідження і побудови процесу ППФП відповідно до руху на випередження;

– в умовах ринкової економіки, НТР необхідно забезпечити такі відносини між викладачем і студентом, коли кожний з них має бути однаково відповідальним за результати ефективності процесу ППФП [2, с. 33].

Відповідно до визначених проблем диференційовані загальні завдання ППФП за шістьма напрямками [2], які спрямовані на:

- фізичний розвиток;
- фізичне виховання;
- фізичну підготовку;
- психолого-педагогічну підготовку;
- соціальну підготовку;
- організаційно-державну підготовку

Висновки. Різні напрями підготовки вимагають систематизації, характеризуються як загальною подібністю, так і відмінністю між спеціальностями навіть одного напрямку, професійними вимогами до різних напрямів підготовки, які повинні враховуватися при створенні системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у вищих навчальних закладах України.

Література

1. Зеер Э. Ф. Психология профессий [Текст] : учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Академический проспект ; Фонд “Мир”, 2006. – 336 с.

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

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Занина Т. Н., доц.; Лебединская И. Г., доц.
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГ ЭУ (РИНХ)» г. Таганрог*

Занина П. В., учитель физической культуры
*МАОУЛ № 28 г. Таганрог
lebedinskaja1960@mail.ru*

Вступление. Физическая культура является самым первым и базовым видом культуры, формирующимся в человеке, и обладает огромным педагогическим потенциалом, актуализация которого становится основой для развития других видов деятельности, для организации многоаспектной воспитательной работы. Модернизация российского образования фиксирует новые тенденции, которые ориентирует учителя формировать и развивать компетентности выпускников образовательных учреждений разных уровней.

Известные учёные, такие как В. Ф. Балашова, 2008; А. М. Козин, 2009; Л. Н. Волошина, 2010 и другие в своих работах осветили проблемы компетентного подхода в образовании, понятия «ключевая компетенция» и её характеристика.

Компетентностный подход в физической культуре общеобразовательных школ – это проектирование и структурирование содержания обучения, т. е. описание ключевой компетенции, которая должна быть сформирована на планируемом этапе обучения; направление процесса физического воспитания и в соответствии с этим отбор учебного материала, необходимого для достижения заданной компетенции и т. д. [3].

Ключевой компетенцией в начальной школе по предмету физическая культура является культура здоровья. Процесс

формирования культуры здоровья – это возникновение системных изменений во всех основных сферах жизнедеятельности учащихся: мотивационных, интеллектуальных, двигательных-деятельностных, мобилизационных, интеграционных, эмоциональных [2].

Одним из наиболее перспективных современных методов обучения является метод проектов, применение которого должно повысить интерес к урокам физической культуры, изменить отношение учитель – ученик.

Разработка проекта, предполагает самостоятельную работу обучающихся, соответственно, они самостоятельно учатся и тем самым определяют содержание своего образования. Проектное обучение как вид учебной деятельности занимает ведущее место в основной школе, у младших школьников может быть творческими заданиями. Основной целью учащихся является – приобретение компетенций грамотной заботы о своем здоровье [1].

Цель: целенаправленная деятельность учащихся младшего школьного возраста по приобретению знаний о здоровье, умений его сохранения, стремление их к здоровому образу жизни.

Результаты исследования. Работа в этом направлении приводит к поиску новых путей создания эффективных оздоровительных систем, способствующих воспитанию культуры здоровья, личностной культуры в этот возрастной период.

Педагогическое исследование проводилось на базе МАОУЛ № 28 в начальных классах.

Для формирования культуры здоровья были использованы различные подходы и методы.

Сформированность культуры здоровья у обучающихся была направлена на приобретение:

- знаний о разнообразии эффективных форм деятельности по сохранению, приумножению здоровья;
- умений применять различные формы способствующие улучшению здоровья;

– организацию и проведение учебно-методических уроков физической культуры на основе проектно-исследовательской деятельности.

Учащиеся занимались физической культурой на уроках, в режиме дня школы, а также самостоятельно отбирали и выполняли комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки и на развитие физических качеств. Каждый учащийся вел дневник самоконтроля.

Формирование культуры здоровья у учащихся младшего школьного возраста включала себя выполнение домашних заданий. В течение каждой четверти было запланировано два обучающих модуля и два домашних задания. В конце модуля проводилось итоговое тестирование домашнего задания. Для реализации личностно-ориентированного подхода в формировании мотивации выполнения домашних заданий, проводилось тестирование контрольных показателей на первоначальном и завершающем этапах обучающих модулей. Учащиеся выполняли самостоятельную работу по заданию учителя, но без его непосредственного участия, при этом прилагая собственные усилия стремиться достичь поставленных целей.

Диагностика уровня развития культуры здоровья применялась по следующим критериям:

1. Полнота представлений и понятий о сущности культуры здоровья (знания).

Метод оценивания: индивидуальная работа с детьми:

2. Умения. Метод оценивания: групповая работа детей.

3. Направленность поведения ученика и его устойчивое выполнение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (навыки).

Метод оценивания: индивидуальная работа с детьми. Контроль за выполнением домашнего задания осуществлялся родителями.

Выводы. Таким образом, культуру здоровья детей младшего школьного возраста необходимо рассматривать как:

– ценностное отношение к здоровью, которое предполагает физическое развитие, предусматривает воспитание двигательных, а также продуктивность и точность умственной работы;

– приобретение знаний о здоровом образе жизни, о способах сохранения и укрепления собственного здоровья, формирование умений и навыков в составлении и выполнении оздоровительных и корригирующих комплексов (физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных упражнений);

– необходимость повышать показатели уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности, приобретение навыков быстрой, продуктивной и точной умственной работы.

Ориентация на формирование умений и навыков самостоятельного использования средств физического воспитания в повышении уровня здоровья учениками младших классов способствует повышению качества преподавания предмета «Физическая культура».

Литература

1. Воронцов А. Б. Проектные задачи в начальной школе / А. Б. Воронцов, В. М. Заславский, С. В. Егоркина, М. В. Енжеская [и др.]. – М. : Просвещение, 2010. – 176 с.

2. Занина Т. Н., Лебединская И. Г., Гармонова В. Е. Самостоятельные занятия физическими упражнениями // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. Гуманитарные науки. – Таганрог : Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та имени А. П. Чехова, 2014. – № 2. – С. 87–91.

3. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентного подхода в образовании: авторская версия. – М. : ИЦ проблем качества подготовки специалистов, 2004. – С. 35–42.

МЕЖПРЕДМЕТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ГОМЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Иванов С. А., ст. препод.

*Учреждение образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины», Беларусь
gomelsergey@mail.ru*

Вступление. Современное олимпийское образование следует рассматривать не как отдельный предмет, группу предметов, учебную дисциплину или спецкурс. Его следует рассматривать в межпредметном аспекте [1]. Межпредметность олимпийского образования заключается в том, что:

- оно представлено на всех на уровнях образования, начиная дошкольным и заканчивая высшим образованием;
- олимпийским образованием можно заниматься не только на занятиях физической культурой, но и в процессе изучения других учебных дисциплин;
- олимпийское образование может включаться практически во все виды учебно-воспитательной работы;
- олимпийское образование является неотъемлемым компонентом повышения квалификации педагогических кадров.

Цель: разработать основы межпредметного содержания олимпийского образования школьников Гомельской области.

Изложение материала исследования. Межпредметное содержание олимпийского образования школьников предусматривает, что олимпийским образованием можно заниматься не только на занятиях физической культурой, но и в процессе изучения общеобразовательных школьных предметов и включением его практически во все виды учебно-воспитательной работы.

В основном приобщение школьников к ценностям и идеалам олимпизма происходит на уроках физической культуры и здоровья. В учебной программе 2012 года по предмету

«Физическая культура и здоровье» для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений, раздел «знания» представлен различным учебным материалом, в том числе и олимпийским.

Однако олимпийское образование транслируется и в процессе изучения общеобразовательных предметов.

В начальной школе на уроках предмета «Мая Радзима – Беларусь» дети знакомятся с достижениями страны в мировом олимпийском движении. Изучая предмет «Человек и мир» дети узнают об Олимпийских играх, как мероприятии, которое объединяет все страны Земли, а также в каких странах и на каких континентах проходили Игры. Часть уроков изобразительного искусства посвящены созданию рисунков, поделок на олимпийскую тематику. На уроках счета и математики – решение задач с олимпийским содержанием (к примеру, на общее количество медалей, на соотношение медалей и т.п.). Происходит знакомство с олимпийским движением и на уроках чтения и языков, изучая отдельные рассказы и произведения о выдающихся белорусских спортсменах, их воле, мужестве и благородстве.

В средней и старшей школе:

– на уроках истории знакомство с историей Древней Греции – это в частности и знакомство с этой цивилизацией, как колыбелью олимпийского движения. А изучение истории суверенной Беларуси без изучения ее спортивных и олимпийских достижений просто невозможно;

– на уроках математики, изучая теорему Пифагора, ученикам рассказывают о том, что великий математик также был и Олимпийским чемпионом, подчеркивая тем самым единство и взаимосвязь интеллектуального и физического в человеке. Также дети решают задачи на предмет использования законов движения в спорте;

– на уроках биологии и химии происходит изучение простейшей биомеханики спортивных упражнений, особенности анатомии, физиологии и биохимии организма спортсменов в различных видах спорта, фармакологическое обеспечение современного спорта и допинг;

– на уроках географии – изучение олимпийских традиций стран, городов, которые принимали Олимпийские игры, стран и городов, которые приветствовали эстафету олимпийского огня;

– на уроках труда и черчения – изготовление поделок и готовых изделий на олимпийскую тематику, проектов талисманов Олимпийских игр, медалей, спортивных сооружений;

– на уроках предмета «Человек – Общество – Государство» – изучение спортивных общественных организаций (Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, спортивные федерации), рассмотрение спорта и олимпийского движения, как неотъемлемых составляющих современного общества и любого государства.

Межпредметность олимпийского образования также предполагает его включение во все виды учебно-воспитательной работы, в творческую деятельность детей.

Представительствами НОК в областях разрабатываются долгосрочные программы по развитию олимпийского образования в регионах. Программа включает перечень мероприятий по олимпийскому образованию по следующим направлениям: физкультурно-оздоровительное, художественно-эстетическое, информационно-просветительское и культурологическое.

Оформляются тематические информационные стенды и олимпийские уголки «Беларусь олимпийская», «Все об олимпийских играх», создаются музеи спортивной славы учреждений, экспозиции по истории олимпийского движения, ведение в школьной стенной печати олимпийской рубрики.

Посещение музея Олимпийской славы НОК, региональных музеев (к примеру, музея-лаборатории спортивной славы Гомельщины, г. Гомель, УО «ГГУ им. Ф. Скорины»), галереи олимпийской славы БГУФК, алей Олимпийских чемпионов (созданы во всех областных центрах), знаковых спортивных объектов столицы и областей – все эти мероприятия включены в перечень мероприятий идеологической и воспитательной работы со школьниками заместителей директоров по воспитательной работе и классных руководителей.

Физкультурно-спортивные мероприятия проводятся на основе олимпийского ритуала с использованием олимпийской атрибутики. Так в последнее время популярной формой организации стали Малые Олимпийские игры. Это, прежде всего наличие церемониала открытия и закрытия соревнований с выносом и поднятием национального флага и флага НОК Республики Беларусь, наличие церемонии зажжения олимпийского огня. В конце соревнований награждение победителей приглашенными спортсменами – выдающимися олимпиониками.

Такая форма организации физкультурно-оздоровительной работы с успехом реализована в детских оздоровительных лагерях в процессе прохождения педагогических практик студентами педагогических специальностей.

Составной частью олимпийского образования является посещение школьниками спортивных соревнований, в частности по олимпийским видам спорта.

Выводы. Олимпийское образование школьников является межпредметным. Межпредметное содержание школьного олимпийского образования заключается в том, что оно транслируется не только в процессе физкультурно-спортивной деятельности (уроков физической культуры и здоровья и других форм), но и в процессе изучения общеобразовательных предметов. Включение олимпийского образования в различные формы учебно-воспитательного процесса также свидетельствует о межпредметном содержании олимпийского образования, приобщение к которому должно способствовать формированию мотивации к активным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Литература

1. Кобринский М. Е. Концептуальные подходы к становлению и развитию олимпийского образования в Беларуси [Текст] / М. Е. Кобринский [и др.] // Мир спорта. – 2002. – № 1. – С. 3–9.

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ

Коваленко С. Л., преп.,
Сумской государственной университет
sergiosmit@bk.ru

Вступление. Каждый спортсмен как и любой человек имеет свои индивидуальные особенности (конституцию). Эти особенности играют главную роль при выборе рациона питания. Также следует учитывать такие факторы как возраст, от которого зависит интенсивность обмена веществ, а также религиозные и культурные традиции, которых придерживается человек, климатические условия, время года и т. д. [3].

Цель: рассчитать оптимальный дневной рацион спортсменов при высокоинтенсивных тренировках.

Изложение материала исследования. Меню спортсмена должно подбираться с учетом избранного вида спорта. Самое главное, чтобы питание было сбалансированным (т. е. в его составе должно быть достаточно витаминов, минералов, аминокислот, а также полезных углеводов и жиров) [1]. При тренировках с высокой интенсивностью спортсмен тратит много энергии. Поэтому потребляемая им пища должна быть легко усваиваемой и сбалансированной. Легко усваиваемая пища, это та в которой отсутствуют или присутствуют в минимальном количестве вредные для организма компоненты (консерванты, красители, вкусовые добавки, неорганические соли, бензолы, фенолы и т. д.). Это нужно для того, чтобы организм как можно меньше тратил энергии на выведение их из организма и как можно больше на восстановление его после нагрузки. Спортсменам следует употреблять много сырых овощей и фруктов до 50% дневного рациона. Другая половина рациона должна состоять из термически обработанных продуктов (вареных, но не жирных, так как при жарке образуется много канцерогенных веществ, а также копченых, по той же причине) [3].

В подборе меню для спортсмена, важно учитывать, какие обменные процессы доминируют в организме катаболические или анаболические. При катаболических процессах можно особо не следить за потребляемыми калориями, так как они хорошо усваиваются и перерабатываются. Главным образом надо обращать внимание, чтобы пища была натуральной или легко усваиваемой. Если же в организме преобладают анаболические процессы, то следует следить за потребляемыми калориями, затем, чтобы при этом в пище содержались все необходимые компоненты, а также, чтобы она была легко усваиваемой [2].

Проведенные исследования на двух группах спортсменов показывают, что время приема пищи не менее важно, чем ингредиенты, содержащиеся в ней. Основной прием еды должен происходить до 18 часов. Это дает организму хорошую возможность для восстановления во время сна.

Вывод. Питание при высокоинтенсивных тренировках крайне важно занимаетесь вы спортом, основанным на выносливости, или скоростно-силовым.

Спортсменам, занимающимся скоростно-силовыми видами требуется больше белка и меньше углеводов (15 % жиров, 60–65 % углеводов, 20–25 % белка) по сравнению со спортсменами, занимающимися теми видами в которых главным качеством является выносливость (15 % жиров, 70 % углеводов, 15 % белка).

Литература

1. Розенблюм К. А. Питание спортсменов : руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми; под ред. К. А. Розенблюма. – М. : Олимпийская литература, 2008. – 535 с
2. Епифанова В. А. Спортивная медицина / под ред. В. А. Епифанова. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 336 с.
3. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский – М. : Физкультура и спорт. – 2005. – 384с.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ В УМОВАХ ВНЗ

Король С. А., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
korol.svetlana.sumdu@gmail.com

Вступ. Спортивне орієнтування – один із видів неолімпійського спорту, що досить стрімко розвивається в Україні. Переважна більшість спортсменів починають займатися цим видом спорту ще в юнацькому віці, однак чимала кількість приходять до спортивної секції вже в студентські роки. Відповідно техніко-тактична підготовка таких спортсменів повинна відрізнятися від загальноприйнятої, яка застосовується в дитячо-юнацьких школах.

Мета: з'ясувати зміст техніко-тактичної підготовки орієнтувальників на початковому етапі в умовах ВНЗ.

Виклад матеріалу дослідження. Метою техніко-тактичної підготовки студентів у спортивному орієнтуванні є опанування та вдосконалення технічних елементів, технічних прийомів, способів орієнтування, специфічних тактичних вмінь.

До основних технічних елементів, що дозволяють орієнтуватися на місцевості, виходити в дану точку, належать: інтерпретація карти, а також просторове орієнтування, тобто здатність витримувати заданий напрямок руху, визначати і оцінювати пройдену відстань. Для цього студентів навчають визначати сторони світу, розпізнавати умовний знак у об'єкті на місцевості і навпаки, вимірювати відстань на карті й на місцевості, орієнтувати карту з компасом.

Під прийомами орієнтування розуміють технічні дії орієнтувальника. Спортсмени опановують основні прийоми орієнтування: читання карти, образне уявлення місцевості за зображенням на карті, визначення напрямку руху, контроль за переміщенням на місцевості.

У техніко-тактичній підготовці студентів-орієнтувальників навчають таких способів орієнтування: переміщення за азимутом, за напрямком, із читанням карти, за лінійними орієнтирами. Для подолання дистанції зі спортивного орієнтування розвиваються та вдосконалюються такі навички: обирати шлях переміщення під час бігу (переміщення на лижах); читати карту на різній швидкості; співставляти карту з місцевістю; запам'ятовувати варіанти переміщення з фрагментом карти; контролювати напрямок руху [1].

Компонентами тактичної складової підготовленості орієнтувальника є спеціальні знання та специфічні вміння. Студентів необхідно ознайомлювати з такими спеціальними знаннями: щодо доцільності та ефективності застосування конкретного прийому чи способу орієнтування у різних умовах змагальної боротьби, щодо зміни швидкості переміщення на різноманітних місцевостях. Для набуття спеціальних тактичних вмінь студенти розвивають: здатність до швидкого переходу від генерального до детального сприйняття місцевості і ситуації і навпаки; здатність до швидкого переходу від одного способу орієнтування до іншого; здатність за попередньою інформацією формувати установку на характер майбутньої роботи. Інтегральними показниками тактичної складової були швидкість вибору варіанта переміщення між КП та оптимальність вибраного варіанта шляху.

Висновки. Техніко-тактична підготовка спортсменів-орієнтувальників, що розпочали займатися обраним видом спорту вже в студентському віці має свої особливості, і лише інтегруюче розучування і вдосконалення техніко-тактичних вмінь і навичок забезпечить швидке і результативне їх застосування в змагальній діяльності.

Література

1. Король С. А. Обґрунтування програми з фізичного виховання навчальної секції «Спортивне орієнтування» для студентів технічних спеціальностей / С. А. Король // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – №1. – С. 37–41.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ-ОРІНТУВАЛЬНИКІВ

Король С. А., к.фіз.вих., ст. викл.; Фісько С. В., студ.
Сумський державний університет
korol.svetlana.sumdu@gmail.com

Вступ. Спортивне орієнтування – один з небагатьох видів спорту, в якому інтенсивне фізичне навантаження поєднуються з величезною розумовою діяльністю, що спрямована на вирішення низки практичних завдань. Під час проходження дистанції спортсмен повинен застосовувати ряд конкретних знань і умінь, пов'язаних з питаннями техніки і тактики орієнтування. Тому одне з найважливіших місць в системі підготовки орієнтувальника є психологічна підготовка.

Мета: розкрити структуру і зміст психологічної підготовки спортсменів-орієнтувальників.

Виклад матеріалу дослідження. Психологічна підготовка – система психолого-педагогічних впливів, що застосовуються з метою формування у спортсменів властивостей особистості і психічних якостей, необхідних для успішної тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них.

Казанцев С. А., Ширинян А. А., Іванов А. В. [1; 2] виокремлюють три види психологічної підготовки: базова психологічна підготовка, психологічна підготовка до складних погодних умов і змагальна психологічна підготовка.

Базова психологічна підготовка передбачає:

1. Розвиток важливих психічних функцій і властивостей: відчуття простору, часу, напрямку, відстані; мислення, спостережливості, уваги, пам'яті, уявлення, швидкості прийняття рішення.

2. Розвиток професійно важливих якостей: координації; емоційності; здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе.

3. Формування значущих моральних і вольових якостей: цілеспрямованості; ініціативності; відданості виду спорту.

4. Психологічну освіту: система спеціальних знань про психіку людини, психічних станів; методи формування необхідного стану та засоби подолання того чи іншого несприятливого стану.

5. Виховання здатності регулювати психічний стан: зосередження перед стартом; мобілізація сил під час змагань; протидія негативним чинникам та збиваючим факторам [1].

Психологічно нормальне ставлення до складних погодних умов формується через готовність до роботи в таких умовах; мобілізацію сил і настрою для тренування в поганих погодних умовах; щоденне проведення загартовуючих процедур [2].

Змагальна психологічна підготовка має три складові: предзмагальна, змагальна і післязмагальна. До завдань змагальної підготовки відносяться: формування значущих мотивів змагальної діяльності; оволодіння методикою формування бойової готовності до змагань; виховання впевненості у своїх можливостях; удосконалення методики саморегулювання психічного стану; формування емоційної стійкості до змагального стресу; збереження нервово-психічної свіжості і профілактика перенапруження. Психологами встановлено 5 типів передстартових реакцій: тривога; передстартова лихоманка; передстартова апатія; байдужість; спокійна впевненість. Для управління передстартовими реакціями спортсмена використовують аутогенне тренування, форми навіювання та самонавіювання, розминку і спортивний масаж.

Висновок. Враховуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що психологічна підготовленість орієнтувальника дозволяє максимально реалізувати фізичний, технічний і тактичний потенціал в напружених умовах змагань.

Література.

1. Казанцев С. А. Психология спортивного ориентирования : монография / С. А. Казанцев. – Санкт-Петербург, 2007. – 110 с.

2. Ширинян А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика : учеб.-метод. пособие / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – М. : Советский спорт, 2010. – 112 с.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ НА ЗМАГАННЯХ ЗІ СТРІЛЬБИ З ЛУКА

Костенец Н. Б., викл.
*Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна
de_ni999@mail.ru*

Вступ. В сучасних умовах проведення змагань зі стрільби з лука, і змагальної боротьби наявні підвищені вимоги до майстерності стрільців [4, 5]. Стрільці під час виступу на змаганнях переносять великі статичні та психологічні навантаження [3]. Фахівці [1, 5, 6] відмічають, що високий рівень майстерності стрільців з лука залежить від багатьох факторів, а зокрема від їх поведінки під час змагань. У даний час доцільною є необхідність удосконалення системи підготовки спортсменів з метою покращення результатів виступів на змаганнях [2, 4, 5, 6]. Якісним показником рівня підготовленості стрільців з лука є результати змагань.

Мета: проведення аналізу результатів виступів на змаганнях спортсменів, які спеціалізуються у стрільбі з лука.

Виклад матеріалу дослідження. З метою оцінки ситуації результативності стрільців з лука на змаганнях нами було проаналізовано результати всеукраїнських змагань зі стрільби з лука «Кубок олімпійського чемпіона Віктора Рубана» з 2010 по 2016 роки. Змагання проходили за вправою FITA-тур в приміщенні (на дистанції 18 метрів), у особистій першості (кваліфікація: дві дистанції по десять серій по три стріли – максимально можливо набрати 600 очок, та олімпійський раунд за сетовою системою).

На рисунках відображено окремо по роках кількість спортсменів, які взяли участь у змаганнях, максимальний результат у кваліфікації, показаний на відповідних змаганнях, та середнє значення набраних балів спортсменів, які увійшли до десятки кращих.

У чоловіків найбільша кількість учасників спостерігалася у 2011 та 2014 роках (рис. 1). Найбільший індивідуальний результат у кваліфікації становив у 2014 році 590 балів. Динаміка середнього значення серед десяти кращих спортсменів за результатами кваліфікації свідчить про підвищення рівня підготовленості ближче до олімпійського року (2010 рік – 525,86 бала; 2011 – 531,61 бала; 2012 рік – 573,83 бала), спад та підвищення до наступного року проведення Олімпійських ігор (2013 рік – 524,37 бала; 2014 – 509 балів; 2015 – 532,44 бала; 2016 рік – 542 бала).

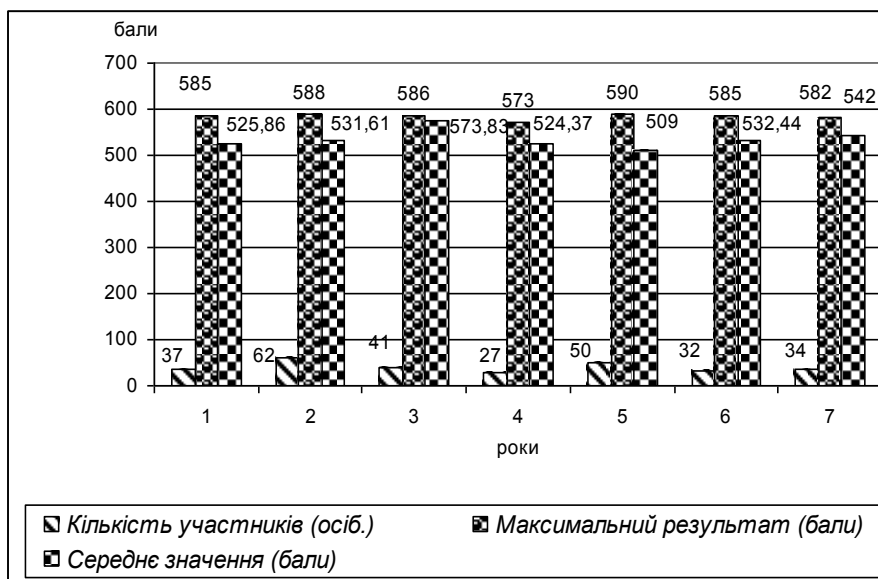


Рисунок № 1 – Результати виступів чоловіків у кваліфікаційному раунді (2010–2016)

У жінок найбільша кількість учасників спостерігалася у 2014 році (рис. 2). Найбільший індивідуальний результат у кваліфікації становив у 2016 році 583 бала. Динаміка середнього значення серед десяти кращих спортсменів за результатами кваліфікації також свідчить про підвищення рівня підготовленості ближче до олімпійського року (2010 рік –

462,04 бала; 2011 – 518,76 бала; 2012 рік – 529,08 бала), приріст результату після літнього сезону в рік проведення Олімпійських ігор (2013 рік – 533,13 бала), подальший спад та підвищення результату до наступного олімпійського року (2014 рік – 505,81 бала; 2015 – 525,2 бала; 2016 рік – 532,2 бала).

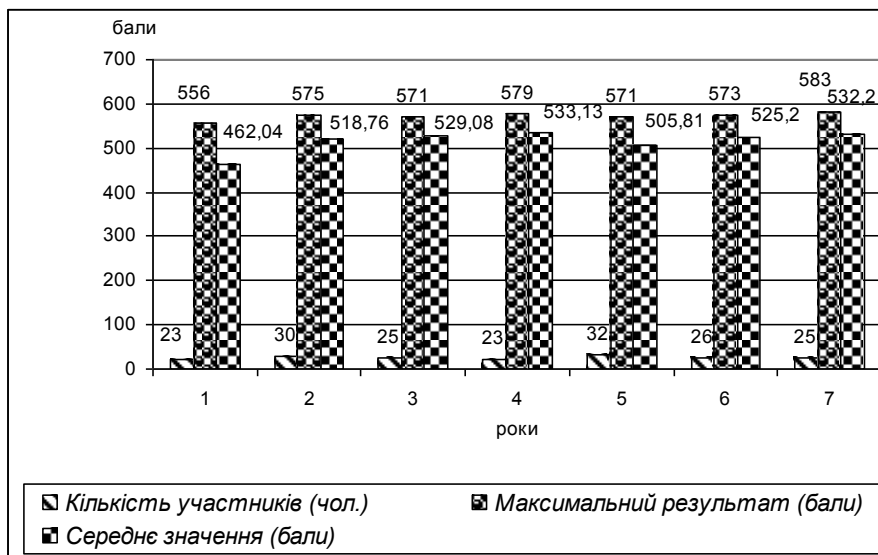


Рисунок № 2 – Результати виступів жінок у кваліфікаційному раунді (2010–2016 роки)

Висновки.

1. Виявлено хвилеподібну динаміку середніх значень результатів, показаних на змаганнях за роками як у чоловіків, так і у жінок, які спеціалізуються у стрільбі з лука, з підвищенням результатів у передолімпійський та олімпійський рік, та пониженням результатів у середині олімпійського циклу.

2. Не спостерігається явного підвищення індивідуальних рекордів, показаних на змаганнях з наближенням олімпійського року, як у жінок, так і у чоловіків.

Перспективи подальших досліджень. Планується дослідити наявність залежності між середніми результатами на всеукраїнських змаганнях в передолімпійській та олімпійській рік, та результатами виступів на міжнародних змаганнях в цей період збірної команди України зі стрільби з лука. Отримані дані будуть використані при корекції програми підготовки спортсменів.

Література.

1. Антонов С. В. Характеристики техніки пострілу стрільців із лука на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / С.В. Антонов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – Вип. 102, – Т. 2. – С. 115–119.

2. Болотин А. Э., Бакаев В. В. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука / Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 3(109) – 2014 год.

3. Виноградський Б. А. Вдосконалення технічної майстерності лучників на основі вдосконалення основних елементів пострілу: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 „Олімпійський та професійний спорт” / Виноградський Богдан Анатолійович – Укр. держ. ун-т фіз. виховання і спорту. – К., 1997. – 24 с.

4. Пітин М. Перспективні напрями удосконалення технічної підготовки спортсменів у стрільбі з лука / М. Пітин, С. Антонов // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14. – Т. 1. – С. 208–214.

5. Тарасова Л. В. Направленность тренировочных воздействий в годичном цикле тренировки квалифицированных стрелков из лука / Л. В. Тарасова // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 2. – С. 61–62.

6. Шилин Ю.Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: учебное пособие / Ю. Н. Шилин, Е. Н. Белевич. – М. : ТВТ Дивизион, 2011. – 280 с.

СУЧАСНИЙ СТАН СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

Красовський О. Р., магістрант; Сірик А. Є., ст. викл.
Сумський державний університет
aleksey3003ARK@yandex.ru

Вступ. Еволюція лижних гонок, пов'язана з впровадженням сучасних технологій у вдосконалення інвентарю, засобів підготовки лиж та лижних трас, вимагає якісних змін у системі підготовки спортсменів, і робить актуальним огляд сучасних досліджень за даним напрямком. Проблему підготовки висококваліфікованих лижників вивчали як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники. К. Сандбак (2013), Х. Холмберг (2015), Е. Андерсон (2014), Е. Шагарова (2016) відмічають, що лижні гонки розглядаються, як один з найважчих видів спорту на витривалість, що вимагає суттєво нових підходів до тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів [1].

Мета: виявлення інноваційних розробок і технологій у системі підготовки лижників-гонщиків. У зв'язку з чим нами використовувалися наступні методи дослідження: пошук та аналіз науково-методичної літератури; узагальнення власного досвіду; теоретичний аналіз.

Виклад матеріалу дослідження. Підвищення ефективності тренувального процесу і суттєве покращення обладнання, підготовки лиж та трас, призвели до великого збільшення швидкостей.

У наш час широко поширена думка, що основний показник працездатності спортсмена у циклічних видах спорту характеризує максимальне споживання кисню (МСК), однак існують й інші фактори, наприклад, здатність протягом тривалого часу підтримувати високу швидкість споживання кисню, економічність та ефективність. Рівень результативності на стаєрських дистанціях корелює з рівнем лактату в крові та респіраторного коефіцієнту на субмаксимальних швидкостях, у

той час, як антропометричні дані не корелюють із рівнем результативності [2].

З підвищенням швидкостей змінюється біомеханічна ефективність техніки. Для оптимального подолання змагальних дистанцій лижники-гонщики повинні засвоїти широкий діапазон класичних і конькових лижних ходів. Однією з важливих стратегій для подовження циклу є більш ефективне відштовхування палицями з активним зниженням центру тяжіння. Відповідно, стали більш швидкісними силові лижні ходи такі як дабл полінг (double poling) – модифікація одночасного безкрокового ходу, з більш короткою фазою поштовху, особливо на рівнинних трасах. Це необхідно враховувати у системній підготовці кваліфікованих лижників.

Висновки. Аналіз наукових досліджень у лижних гонках свідчить, що найбільший акцент у підвищенні результативності фахівці вбачають у фізіологічному обґрунтуванні побудови тренувального процесу, поліпшенні біомеханічних характеристик лижної техніки та її модернізації, а також у підвищенні економічності й ефективності подолання різних ділянок дистанції, тобто збільшенні швидкості під час зниження рівня споживання кисню.

Пошук шляхів підвищення ефективності підготовки лижників-гонщиків є пріоритетним напрямком для їх розвитку.

Література

1. Шагарова Е. А. Актуальные проблемы подготовки в лыжных гонках за рубежом. [Електронний ресурс] / Е. А. Шагарова, Ю. В. Корягина, А. В. Шмидт // Современные проблемы науки и образования : электронный научный журнал. – 2016. – № 5. – Режим доступа: URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25407>.

2. Ruiter C. J. Stride frequency in relation to oxygen consumption in experienced and noviceru nners / C. J. De Ruiter [et al.] // European Journal of Sport Science. – 2014. – Vol. 14. – No 3. – P. 251-258.

НАЙБІЛЬШІ ПЕРЕВАГИ БАСКЕТБОЛУ ЯК ВИДУ СПОРТУ

Кузьминчук А. П., викл.

Сумський державний університет

Kuzminchuk_artem@mail.ru

Вступ. Протягом багатьох років, баскетбол перетворився з класичного у надзвичайно модернізований вид спорту. Багато чого змінилося: була введена тричкова лінія; на заміну простим кидкам з-під кільця прийшли видовищні слем-данки; навіть форма баскетболістів зазнала змін [1]. Кількість фанатів баскетболу продовжує зростати по всьому світові. Не дивно, що майже кожна країна Азії, Європи та Америки має чималу кількість команд, ліг та чемпіонатів. Люди грають у баскетбол у приміщенні та на вулиці професійно та аматорськи, зі спортивним інвентарем та без [1; 2].

Мета: надати актуальну та релевантну інформацію щодо розвитку сучасного баскетболу та популяризувати цей вид спорту серед української молоді.

Виклад матеріалу дослідження. Баскетбол – це чудова гра за багатьма з причин. Деякі з них можна висвітлити.

1. *Гра у баскетбол не потребує значних витрат.* Весь необхідний інвентар складається з м'яча, поля та кільця. Звичайний м'яч коштує недорого, баскетбольну майданчик можна знайти майже біля кожної школи, а про спеціальну форму взагалі не варто турбуватися.

2. *Баскетбол є командною грою.* На відміну від багатьох інших видів спорту, в яких одночасно можуть грати не більше 2 або 4 гравців, баскетбол дозволяє задіяти 5 та більше гравців. Тому не доводиться стомливо чекати своєї черги.

3. *Проста техніка гри.* Вміння вести та кидати м'яч досить для того, щоб займатися цим спортом. Бути захисником в цій грі також не складно. Досить навчитися стояти перед гравцем-суперником і перешкоджати йому шлях, намагаючись відібрати в нього м'яч або хоча б завадити його влучному кидку.

4. *Баскетбол цікаво дивитися.* В порівнянні з багатьма іншими видами спорту, ця гра є надзвичайно динамічною і тримає глядачів в стані емоційного напруження протягом всього матчу.

5. *Баскетбол корисний* не тільки для фізичного здоров'я, але й для психологічного. Окрім очевидної користі для здоров'я, баскетбол як командна гра сприяє соціалізації та поліпшенню психічно-емоційного стану людини. Гра в баскетбол характеризується великою кількістю різноманітних техніко-тактичних прийомів і високим емоційним напруженням боротьби. У процесі цієї гри використовуються різні види рухової активності: біг, ходьба, стрибки. При цьому під час матчу безперервно змінюється ігрова ситуація і безпосередній контакт суперників. Заняття баскетболом позитивно впливають на здоров'я завдяки фізичному навантаженню, що відрізняється змінною інтенсивністю. Приблизно до 40 % від загального часу гри в баскетбол припадає на максимальну активність гравців [1]. У середньому за один матч під час занять баскетболом учасник долає близько 7 км і здійснює близько 20 швидкісних ривків, а також виконує велику кількість стрибків із максимальним зусиллям за умови активної силової боротьби. У процесі вдосконалення цих умінь досягається значне підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, що несе позитивний вплив на їх здоров'я.

Висновок. Крім власне корисного впливу на здоров'я людини, заняття баскетболом сприяють розвитку самовладання, підвищеної витримки, ініціативності та креативності мислення, сміливості і рішучості. Систематичні тренування ведуть також до формування самостійності, наполегливості і цілеспрямованості.

Література

1. Пискайкина М. Н. Баскетбол, как средство физического и корпоративного воспитания студентов. / М. Н. Пискайкина, У. В. Смирнова // Международный научно-практический журнал OlymPlus СГЭУ. – № 1 (1) – 2015. – С. 95–97.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВНЗ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Лисенко О. В., ст. викл.

Сумський державний університет

kfv@sport.sumdu.edu.ua

Вступ. В умовах сьогодення гостро постає питання інтенсифікації виробництва з високими вимогами до підвищення якості підготовки спеціалістів у вузах, до конкретних видів професійної діяльності. Відповідно виникає необхідність до профілювання фізичного виховання з урахуванням вимог вибраної професії. У процесі виробничої діяльності у студентів будуть розвиватися і вдосконалюватися ті якості, навички, уміння, які характеризують рівень професійної майстерності. Спостерігається особиста і соціально-економічна необхідність спеціальної психофізичної підготовки до виробничої діяльності. Змінюється місце і функціональна роль людини в сучасному виробничому процесі, що вимагає її цілеспрямованої психофізичної підготовки [1]. Кожна професія має свою рухову специфіку, що відрізняється умовами праці, психофізичними характеристиками і висуває різні вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, психофізіологічних функцій і психічних властивостей людини

Мета: визначення засобів і методів ППФП для розвитку професійно-важливих якостей студентів-економістів.

Виклад матеріалу дослідження. Специфіка праці економіста складається в зборі, обробці, аналізі інформації. Ця професія характеризується відносно малою руховою активністю протягом усього робочого дня і не пов'язана з великими фізичними навантаженнями. Тривала робота в положенні сидючи може призвести до розвитку застійних явищ у нижніх кінцівках, у черевній і тазовій областях, а також до розтягування й ослаблення м'язів плечового пояса і розгиначів спини. Останнє спричиняє порушення постави: кіфоз, сколіоз.

Руховими якостями, необхідними для студентів-економістів, є швидкість та загальна витривалість. У середньому на обчислювальні та розрахункові операції економіст витрачає половину свого робочого дня. У процесі роботи в другій половині робочого дня настає втома, майже в усіх розсіюється увага, з'являються головні болі, слабкість, у більшій половині утомлюються руки, ноги, спина, очі [2].

ППФП студентів-економістів повинна містити вправи, за допомогою яких до руху залучаються частини тіла, що не приймає активної участі в трудовому процесі. вправи, спрямовані на поліпшення постави

ППФП студентів-економістів покликана вирішувати наступні завдання:

- зберегти високу працездатність при тривалому перебуванні в умовах гіпокінезії та гіподинамії;
- підвищити стійкість організму до одноманітних рухів;
- сприяти дотриманню правильної постави;
- сприяти вдосконаленню професійних навичок (співрозмірні та дозовані рухи руками, кистями, пальцями у різних площинах, з різною амплітудою, рухи тулуба);
- покращити діяльності серцево-судинної, дихальної систем, профілактики застійних явищ крові в органах малого тазу та нижніх кінцівках [2].

Крім того, ППФП студентів цього профілю повинна містити вправи, за допомогою яких до руху підключаються частини тіла, які не беруть активної участі у виробничому процесі. Слід також включати вправи, спрямовані на покращення постави, забезпечення правильного дихання (дихальні вправи) та збільшення життєвого об'єму легенів.

Студентам-економістам рекомендуються наступні засоби і методи ППФП:

- спортивні ігри: волейбол, баскетбол, настільний теніс;
- оздоровчий фітнес та аеробіка;
- легка атлетика (оздоровча ходьба та оздоровчий біг);

- гімнастика (вправи з набивними м'ячами, на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці; вправи зі скакалкою, обручем та гімнастичною палицею; акробатичні вправи та стрибки);
- лижний спорт (пересування по пересіченій місцевості);
- силові вправи (вправи зі штангою, гириями, гантелями, на тренажерах атлетичної гімнастики для розвитку сили, швидкості рухів, силової та статичної витривалості);
- туризм (піший, водний, велосипедний, лижний);
- спортивне орієнтування (тривале перебування на свіжому повітрі, активні способи пересування, позитивні емоції від спілкування з природою);
- плавання (правила техніки безпеки і поведінки під час купання у відкритих водоймах, вибір місця для купання, правила загартування, методика навчання плавання, надання першої допомоги).

Висновки. Основними напрямками ППФП студентів економічних спеціальностей є розвиток і удосконалення рухових навичок і фізичних якостей, необхідних у професійній діяльності: високої координації рухів, швидкості реакції, певної витривалості до довготривалих статичних навантажень.

Визначені засоби і методи ППФП для розвитку професійно-важливих якостей студентів-економістів покликані підвищувати стійкість організму до несприятливих, специфічних умов майбутньої професійної діяльності, розвивати морально-вольові та психологічних якості, формувати рухові уміння та навички, що використовуються під час професійної діяльності.

Література

1. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.
2. Фалькова Н. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів економічних спеціальностей: метод. рек. / Н. І. Фалькова, Г. В. Голота. – Донецьк : ДНТУ, 2014. – 34 с.

БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Литвиненко Л. В., студ.; Індик П. М., ст. викл.

Сумський державний університет

lyudmila.litvinenko.96@mail.ru

Вступ. Існують уявлення про фізичне виховання як про процес управління індивідуальним розвитком рухових здібностей і властивостей людини, необхідних йому у сфері рухової діяльності. У загальній структурі фізкультурного виховання руховий компонент грає головну роль у розвитку фізичного потенціалу людини, формуванні його життєво важливих умінь і навичок [1]. Наразі в дослідженнях більшості вчених існують уявлення про фізичне виховання як про процес управління індивідуальним розвитком здібностей і властивостей людини, необхідних йому у сфері рухової діяльності. У загальній структурі фізкультурного виховання руховий компонент відіграє головну роль у розвитку фізичного потенціалу людини, формуванні його життєво важливих умінь і навичок [2].

Мета: створення позитивного іміджу та популяризація бадмінтону; вивчення впливу цього виду спорту на формування фізичної культури особистості, підготовку до життя і професійної діяльності, збереження і зміцнення здоров'я людини.

Виклад основного матеріалу. Спеціальне міжнародне дослідження під егідою Всесвітньої організації охорони здоров'я довело, що фізична активність є невід'ємним видом діяльності людини, абсолютно необхідним для збереження і зміцнення здоров'я. Теоретично доведено можливість вирішення комплексу навчальних, виховних та оздоровчих завдань фізичного виховання студентів засобами бадмінтону [3].

Якщо сказати десяти незнайомим людям, що бадмінтон – це олімпійський вид спорту, то половина з них щиро

здивується. А інша половина здивується тому, що це взагалі вид спорту. Серед великої кількості видів спорту, які культивуються у системі фізичного виховання України, бадмінтон займає одне з непровідних місць. Але він популярний. Доступність цієї гри, простота інвентарю й обладнання, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі та мужності при подоланні дій суперників роблять бадмінтон цінним засобом фізичного виховання. Бадмінтон дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність і інші рухові якості, виховувати сміливість, дисциплінованість.

Бадмінтон – це джерело здоров'я, засіб фізичного розвитку та зміцнення фізичного здоров'я дітей і підлітків, універсальні ліки від поганих звичок та злочинності, формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Під час гри у бадмінтон задіяні усі групи м'язів. У підлітків добре розвивається координація, швидко-силові якості. Для дітей цей вид спорту – знахідка, адже окрім того, що він дуже корисний, в ньому найменший рівень травматизму. Бадмінтон навчає логічно мислити, продумуючи різні комбінації у грі. Бо, на відміну від любительського бадмінтону, де основне завдання гравців – якомога довше втримати волан у повітрі, у професійній грі мета дещо інша. Відбивати тут необхідно так, аби загнати суперника у глухий кут, поставити у незручне положення і не дати змоги йому відбити волан. Відтак, тут необхідно розігрувати певні комбінації, що, окрім м'язового, дає також розумове навантаження.

«Справжній» бадмінтон настільки динамічний, що може зменшити масу тіла за якихось годину-півтори. При цьому від спортсмена потрібне сполучення цілого набору якостей: витривалість, висока техніка ударів, тактична підготовка й т.д. Завдання кожного із гравців – втомити суперника – зіграти так, щоб він не зміг відбити волан. Бадмінтонні баталії відбуваються на майданчиках, розділених сіткою 1,55

метри висотою, і розмічених на сектори. «Поле бою» – приблизно у два рази менше волейбольного. Існує також варіант гри «два на два». Бадмінтон у системі фізкультурно-оздоровчих занять є ефективним засобом формування інтересу до занять фізичною культурою підлітків. Система ступеневого розвитку дозволяє студентам прогресувати у відповідності зі своїми віковими здібностями, упевненістю і орієнтиром на змагання. Окрім оздоровчого ефекту бадмінтон супроводжується зміною середовища діяльності, різноманітністю непередбачуваних ситуацій, викликає позитивні емоції, приносить задоволення, забезпечує активний відпочинок.

Висновки. У процесі занять бадмінтоном у підлітків змінюється здоров'я, поліпшується фізичний розвиток, розвиваються інтелектуальні здібності, виховуються позитивні моральні та вольові якості. Все це в тісному зв'язку створює комплексний вплив на формування особистості, формують позитивну мотивацію до занять фізичною культурою і спортом. Проблему впровадження бадмінтону на заняттях фізичної культури не достатньо висвітлено в спеціальній науковій літературі, тому існує потреба розроблення спеціального курсу.

Література

1. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2009-2015 р. : постанова Кабінету Міністрів України від 28 січня 2009 р. № 41.
2. Осадчук Т. В. Творчий підхід до організації фізичного виховання сучасних школярів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 1999. – С. 460–465.
3. Тітаренко А. А. Ефективність застосування позаурочних форм занять фізичними вправами у режимі навчального дня / А. А. Тітаренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2015. – № 8. – С. 29–32.

СТЕП-АЕРОБІКА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СТУДЕНТІВ

Лобус А. В., студ.; Петренко О. П., асист.
Сумський державний університет
alobus@mail.ua

Вступ. Фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах є одним з найбільш дієвих засобів, що дозволяє зберігати та зміцнювати їх здоров'я, служить важливим фактором формування у молодих людей потреби в здоровому способі життя засобами фізичної культури, створення мотивації до активних занять фізичною культурою і спортом не тільки в період навчання, але і в подальшому житті.

Своєму широкому поширенню степ-аеробіка зобов'язана тому, що вона більше схожа не так на спортивну тренування, а на танець. Танцювальні рухи, які виконуються навколо степу, підйоми і спуски з нього під музичний супровід, ритм якого повинен збігатися з ритмом биття серця, виявилися простими у виконанні і вельми дієвими в боротьбі із зайвими кілограмами.

Мета: визначити специфіку фізичних вправ степ-аеробіки для подальшого формування фізичної культури особистості.

Виклад матеріалу дослідження. Фізична культура, як частина загальної культури, спрямована на гармонійний розвиток всіх природних сутнісних сил і морального духу людини. У системі всебічного вдосконалення особистості вона становить важливу основу повноцінної життєдіяльності: активної праці, нормального сімейного життя, організованого відпочинку та повноти творчого самовираження.

Прогресивний ритм життя вимагає все більшої фізичної активності і підготовленості. Збільшення навантаження, які лягають на наші плечі протягом усього життя вимагають більш високої фізичної досконалості, яке має досягатися за допомогою занять фізичною культурою [3].

На сьогоднішній день фізичне виховання сприяє формування духовної сфери студентів, так як воно відіграє істотну роль у розвитку особистості. Слід зазначити, що такі

компоненти структури особистості, як функціональні механізми психіки, досвід особистості і властивості особи, можуть успішно розвиватись лише в процесі освоєння індивідом фізичного виховання.

Лекції та семінари, практичні та лабораторні заняття, навчальні та польові практики, залікові та екзаменаційні сесії – основний час становлення особистості майбутнього фахівця вищої кваліфікації. Усе це вимагає від студентів не тільки ґрунтовної ерудиції і підготовленості, але і великої зосередженості, високої працездатності, гарного, міцного і стабільного здоров'я.

Мрію про ідеально складене тіло дуже легко здійснити, якщо познайомитися ближче з одним з ефективних для формування статури видом спорту – аеробікою. Вона представляє собою поєднання ритмічного дихання з комплексом вправ, дія яких направлена на тренування великих груп м'язів. Серед усіх різновидів аеробіки, по праву найпопулярнішою є степ-аеробіка.

Степ-аеробіка – це танцювальна аеробіка, яка проводиться на спеціальних платформах, званих «степами». Вправи тут дуже прості і їх може виконати будь-яка людина, не залежно від віку і ступеня фізичної підготовленості. Але ефект цих вправ дійсно вражає.

Вплив степ-аеробіки на фігуру та організм студента: служить ефективним засобом для профілактики і лікування артриту та остеопорозу; зміцнює м'язи ніг і сприяє відновленню колінного суглоба після травми; покращують форму сідниць, гомілок і стегон; при використанні неважких гантелей зміцнює м'язи грудей і плечового поясу; сприяє зниженню маси тіла; зміцнює нервову, дихальну та серцево-судинну систему; покращує роботу вестибулярного апарату.

При виконанні вправ степ-аеробіки необхідно дотримуватися деяких правил, тоді ці заняття принесуть тільки позитивний результат і суттєво піднімуть ваш настрій: підйом на платформу необхідно здійснювати не за рахунок спини, а за рахунок роботи м'язів ніг; ступню на платформу необхідно

ставити одночасно всю повністю; всі рухи повинні бути ритмічними, але не різкими; спина під час виконання вправ обов'язково повинна бути прямою; не потрібно робити одне і те ж вправу тільки рукою або тільки ногою більше однієї хвилини; за 30 хвилин до початку заняття добре випити 1–2 склянки води, або робити кілька невеликих ковтків між вправами [1].

На сьогоднішній день студентський спорт являє собою узагальнену категорію діяльності студентів у формі занять з фізичного виховання або підготовки до змагань з метою досягнення високих результатів в обраному виді.

Опитування серед студентів Сумського державного університету показує, що спорт сприятливо впливає не тільки на фізичне становлення молодих людей, але і на їх емоційний, духовний розвиток.

Аналіз сучасного стану здоров'я студентів показав, що стан здоров'я на вершині життєвих потреб для них носить скоріше теоретичний аспект, так як на практиці воно займає далеко не перші позиції. Низький рівень здоров'я серед учнів підтверджується тим, що велика частина студентів не дотримуються принципів здорового способу життя.

Велику увагу необхідно приділяти своєму здоров'ю. Нерідко студенти порушують елементарні правила гігієни, режиму харчування і сну. Згідно проведеного анкетування 34 % студентів йдуть на заняття без сніданку, 50 % студентів починають підготовку після 21 години, сон у 87 % триває 5–7 годин на добу. У зв'язку з цим працездатність знижується на 10–20 %. Тому спалаху інфекційних захворювань в осінньо-зимовий і зимово-весняний період охоплюють до 80 % студентів [2, с. 16].

Також, згідно з проведеними дослідженнями відзначається погіршення стану здоров'я студентів з переходом на старші курси навчання.

У першу чергу це пояснюється надмірною навчальною навантаженням, яку отримує неадаптований до цього студент, особливо на 1 курсі. Через велике навантаження у студентів

просто не вистачає часу і сил на заняття над своїм здоров'ям. Неправильний режим харчування призводить до виникнення патологій у травному тракті та іншим хронічним захворюваннями, і як результат – зниження загального рівня працездатності, низька якість навчання, академічна неуспішність. Рівень розвитку фізичних якостей, а також особисті знання, вміння і навички їх вдосконалення складають особистісні цінності фізичної культури і визначають фізичну культуру особистості.

Висновки. Для ефективної підготовки фахівців у вищих навчальних закладах необхідно створити умови для інтенсивної і напруженої творчої праці без перевантаження і перевтоми, у сполученні з активним відпочинком і фізичним удосконаленням, яке буде сприяти підтримці достатньо високою і стійкою навчально-трудової активності та працездатність студентів.

Література

1. Артемьева Г. П. Разработка общих принципов оценки качественных характеристик двигательной деятельности в фитнес-аэробике в видах спорта эстетической направленности / Г. П. Артемьева, В. А. Друзь, А. А. Лысенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. 2015. – №6(50). – С. 20-24.

2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Державний Комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2004. – 16 с.

1. Рубан Л.А. Особенности отношения к своему здоровью студентов направления подготовки «Здоровья человека» / Л. А. Рубан // Збірник статей I Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації, 23 квітня 2015 р., Харківська державна академія фізичної культури / за ред. О. В. Пешкової [та ін.]. – Харків, 2015 – С. 130-135.

ДИНАМІКА ФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ СумДУ

Малигін Д. А., студ.; Малигін А. О., ст. викл.
Сумський державний університет
Mrang3r@yandex.ru

Вступ. Останнім часом в Україні знижуються показники фізичного та нервово-психічного розвитку студентів, зростає рівень гострих та хронічних захворювань, з'являються нові хвороби, які до теперішнього часу не були характерними для юнацького віку. Як свідчать наукові дані, погіршення показників фізичного розвитку (ФР) студентської молоді спричинено послабленням соціально-економічних умов в державі, впливом радіоактивного випромінювання, погіршенням якості харчування, зменшенням рухової активності тощо. Сучасний фахівець повинен відзначатися не тільки високим рівнем професійної підготовки, але і відмінним здоров'ям. У світлі сучасних уявлень про здоров'я людини, зростає значення раціонально організованого фізичного виховання у виші, що є найважливішим чинником забезпечення високого функціонального стану організму і оптимальної розумової працездатності студентів [1].

Мета: визначення фізичних показників студентів денної форми навчання, які відвідують заняття фізичної культури (секція з плавання) за 2014 і 2015 рр.

Виклад матеріалу дослідження. Об'єктом спостереження була група студентів, яка складалась із 10 осіб, які відвідували заняття з фізичного виховання і займалися згідно робочої навчальної програми. Для оцінки рівня фізичного розвитку була передбачена серія рухових тестів, що представляє собою набір стандартних вправ. Для тестування було обрано 3 нормативи: біг 100 м, підтягування на поперечині, човниковий біг 4 x 9 м. Експериментально-дослідну роботу проведено на базі плавального басейну Сумського державного університету (табл. 1–2 і рис. 1).

Таблиця 1 – Результати рухових тестів (I курс – 2014 рік)

Прізвище, ім'я студента	Біг 100 м, с	Підтягування на поперечині, кількість разів	Човниковий біг 4 x 9 м, с
Левковський О.	13,2	10	9,6
Онищенко І.	14,8	8	9,7
Колесник А.	12,7	12	10,1
Зіменко Д.	13,4	16	9,3
Побаранчук О.	13,1	11	10
Павленко Є.	13,2	12	9,5
Крапивний М.	13,1	10	9,2
Олійник В.	13,8	16	10,2
Дем'яненко А.	14,3	12	9,4
Лампак Ю.	13,9	8	9,6
\bar{X}	13,55	11,5	9,66

Таблиця 2 – Результати рухових тестів (II курс – 2015 рік)

Прізвище, ім'я студента	Біг 100 м, с	Підтягування на поперечині, кількість разів	Човниковий біг 4 x 9 м, с
Левковський О.	13,3	11	8,7
Онищенко І.	13,4	9	8,6
Колесник А.	13,9	13	10
Зіменко Д.	14,3	17	9,4
Побаранчук О.	13,3	12	8,9
Павленко Є.	13,1	13	9,6
Крапивний М.	13,8	11	9,1
Олійник В.	15,6	17	9,6
Дем'яненко А.	13,0	13	9,2
Лампак Ю.	14,2	10	9,8
\bar{X}	13,47	12,6	9,30

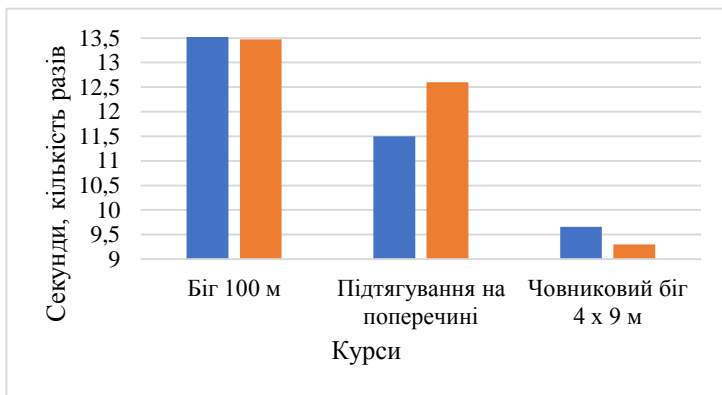


Рис. 1 – Динаміка показників рухових тестів

Середній результат із бігу на 100 метрів за 2014 рік є нижчим, ніж за 2015 рік (13,55 с у 2014 проти 13,47 с), результат покращився на 0,08 с, а кількість підтягувань на поперечині за один рік (у середньому) з 11,5 підвищилася до 12,6 разів, тобто на 1,1 підтягування. Результати з човникового бігу 4 x 9 м, також демонструють ріст показників із 9,66 с до 9,30 с (результат покращився аж на 0,36). Використовуючи отримані дані, можемо сказати, що динаміка росту показників у рухових тестах є позитивною.

Висновки. За результатами всіх проведених фізичних тестів можемо стверджувати, що ми отримали абсолютно позитивну динаміку середніх значень рухових тестів, що говорить про правильно організований навчальний процес у секції з плавання, а також компетентність викладача з фізичного виховання, який обрав правильну стратегію навчально-тренувальних занять та зміг покращити фізичні показники студентів.

Література

1. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : [навч. посіб.] / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. – Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2016. – 92 с.

ДО ПИТАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Маслак О. В, студ.; Савчук О. В., викл.
Сумський державний університет
vipaleksis96@gmail.com, SavchukEV@yandex.ua

Вступ. Погіршення стану здоров'я молоді сьогодні є однією з найглобальніших проблем як в Україні, так і в усьому світі. Побутовий комфорт та стрімкий розвиток науково-технічного прогресу займають одну з основних позицій в переліку причин, що призводять до поступового рухового «застою» серед населення. Дослідження останніх років свідчать про погіршення показників здоров'я молоді під час навчання у вищих навчальних закладах (Л. П. Долженко, 2004, О. Благій, Є. Захаріна, 2006, В. Земцова, 2006, Е. Косинський, 2011.).

Загальновідомо, що здоров'я та навчання прямо пропорційно залежать одне від одного. Тобто швидкість засвоєння знань та можливість їх реалізації студентською молоддю обумовлені перш за все їх способом життя. Будь-яка діяльність проходить більш ефективно, коли вона є більш мотивованою [1]. Мотивація – це співвіднесення цілей, що стоять перед людиною, яких вона прагне досягти, і внутрішньої активності особистості, тобто її бажань, потреб і можливостей. Збіг цих початків активності приводить особистість до збагнення змісту заняття конкретною діяльністю й допомагає виникненню системи цілей, спрямованих на оволодіння її предметом [2, с. 88].

Мета: сформуванати систему підходів, які впливають на формування мотиваційних стимулів у підвищенні рухової активності студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Виклад матеріалу дослідження. У ході дослідження мотиваційних пріоритетів здобувачів вищої освіти, серед

студентів III та IV курсів ННІ права СумДУ було проведено анкетування. У ньому взяли участь 80 осіб (40 юнаків та 40 дівчат, 6 із яких відносяться до спеціальної медичної групи). Анкетування показало, що заняття з фізичного виховання пропускають 35 % студентів. Дівчата відвідують заняття набагато частіше, ніж юнаки (25 % дівчат ніколи не пропускають заняття, в той час як таких юнаків лише 10 %). На наш погляд, таке співвідношення обумовлено тим, що хлопці частіше відвідують саме спортивні секції за межами університету і тому вважають, що цих фізичних навантажень їм достатньо. Кількість дівчат же переважає серед тих студентів, які мають звільнення від занять фізичним вихованням за станом здоров'я (25 % дівчат, 12,5 % юнаків).

Поліпшення фігури займає перше місце серед переліку причин, які спонукають студентство до фізичного самовдосконалення як у дівчат (42 %), так і у юнаків (35 %). На другому місці виявилось бажання щодо покращення стану здоров'я та підтримання оптимальної фізичної форми. Студенти ж спеціальної медичної групи вказують на те, що пріоритетним для них є саме турбота про здоров'я (83,3 %).

За допомогою опитування було також виявлено ряд причин, які знижують бажання студентів фізично самовдосконалюватися, а, отже, і регулярно відвідувати університетські заняття з фізичного виховання. Передову позицію серед таких причин займає брак часу та низька фізична підготовленість (57,5 % серед дівчат, 50% серед юнаків), оскільки сьогодні розклад основних та додаткових занять розробляється не завжди раціонально. Усі студенти мають різні показники стану здоров'я і врахувати можливий рівень навантаження для кожного студента при плануванні розкладу досить важко. На другому щаблі знаходиться нерозуміння здобувачами вищої освіти цінності систематичного фізичного навантаження для зміцнення здоров'я та підтримки оптимальної фізичної форми (17,5 % серед дівчат, 17,5 % серед юнаків). Третє місце «посіла» відсутність бажання займатися (15 % серед дівчат, 17,5 % серед

юнаків). Проте, на нашу думку, цей фактор є одним з головних. Несвідоме ставлення до фізичної культури породжує ряд причин, які посіли перші позиції в опитуванні. На останньому щаблі опинилася така причина, як відсутність музичного супроводу під час інститутських занять із фізичного виховання (10 % серед дівчат, 15 % серед хлопців).

Знання причин, які спонукають особистість займатися фізичною культурою, є одним з найважливіших факторів, який лежить в основі формування механізму мотивації студентів вищих навчальних закладів до фізичного самовдосконалення.

Так, існує декілька способів мотивувати здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами: можливість продуктивного проведення часу у спілкуванні з іншими людьми; зацікавленість новою справою (можливим майбутнім хобі); демонстрація позитивних наслідків фізичних навантажень (привабливе та здорове тіло); модернізовані форми проведення секційних занять; наслідування особистого кумира (спортсмена, кіноактора) тощо.

Неабияке значення у формуванні мотиваційної бази для студентів до фізичного самовдосконалення має застосування методів «позитивного прикладу» та «переконання». Вони полягають у тому, що викладачами роз'яснюється техніка виконання, місце фізичних вправ у житті людини, а також наводяться приклади видатних людей (не обов'язково спортсменів), в житті яких підтримка здорового способу життя, регулярні фізичні вправи або ж спорт відіграв одну з вирішальних ролей на шляху до світового визнання.

Ще одним шляхом спонукання фізично пасивних людей до занять фізичними вправами може бути залучення до спортивно-масової роботи, тобто участь студентів у різноманітних спортивних змаганнях, акціях, академіадах як у стінах ВНЗ, так і на рівні міста, області, країни.

На нашу думку, досягти бажаних результатів можна саме шляхом комплексного використання усіх вищеперерахованих способів мотивації. Проте справді продуктивна робота в даному випадку не можлива без докладання спільних зусиль:

як з боку викладачів, так і з боку студентів. Окрім цього необхідно повністю виключити фактори, які навіть при максимумі зусиль із обох сторін можуть сповільнити досягнення успіху у вирішенні цього питання. До таких факторів належать: недостатнє забезпечення студентів методичною літературою; планування навчального процесу нехтуючи побажаннями студентів; емоційна бідність навчального матеріалу, що викладається.

Висновки. Отже, процес формування мотивації студентів вищих навчальних закладів до фізичного самовдосконалення є нелегким та вимагає кваліфікованого підходу. Мотивація з'являється лише тоді, коли зовнішні мотиви й цілі занять фізичною культурою є оптимальними для здобувача вищої освіти і коли він відчуває задоволення від самого процесу та його умов. Тобто основним завданням викладачів із фізичного виховання є активне сприяння формуванню такої мотивації у студентської молоді шляхом використання цілісного механізму підходів.

Визначені нами підходи щодо формування мотивації до фізичного самовдосконалення допоможуть сформувати методично правильну навчальну програму й виховну роботу як на заняттях із фізичного виховання, так і в спортивних секціях. Робота у даному напрямі передбачає урахування причин, які спонукають особистість займатися фізичною культурою, інтересів та побажань студентської молоді, що допоможе їм усвідомити значення занять фізичною культурою, сприятиме фізичному та професійному вдосконаленню.

Література

1. Андреева В. Г. Соціальна психологія / В. Г. Андреева. – М., 2005. – 432 с.
2. Бергина Р. Н. Мотивационно–ценностное отношение студентов к физическому воспитанию/ Р. Н. Бергина // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Луганск, 2012. – С. 88–92.

БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Остапенко В. В., ст. викл.; Борт Н. К., студ.
Сумський державний університет
kf.uabs@gmail.com

Вступ. Одним із напрямів системи фізичного виховання є прикладний, який являє собою профілювання процесу фізичного виховання до конкретних видів праці. Таке використання фізичного виховання безпосередньо у виробничих цілях має велике значення (покращення якості професійної підготовки кадрів, скорочення строків оволодіння професійними вміннями й навиками, збільшення продуктивності праці) [2, 3].

Тому новий пошук покращення якості процесу ППФП на основі розробки технологій програм, удосконалення методики навчання і зараз залишається визначним для теорії та методики фізичного виховання студентської молоді, що і визначило актуальність нашого дослідження.

Висока насиченість навчальної програми, інтенсифікація процесу навчання студентів у вищій школі призводять до зниження їх функціональних та психофізіологічних можливостей, перевтоми, захворювань і негативно впливають на ефективність засвоєння навчальних програм, а в подальшому – на можливість бути працездатним спеціалістом.

За характером виробничої діяльності спеціалісти, для яких характерними є робота з комп'ютером, інформаційними технологіями, аналіз, робота з інформацією, числами, текстами, умовними знаками, належать до інформаційно-логічної групи спеціальностей (Л. П. Пилипей, 2013), умови праці яких відбуваються в закритих приміщеннях при штучному освітленні, з обмеженою руховою діяльністю, в статичному положенні, що призводить до зниження працездатності.

ППФП, як важлива складова процесу фізичного виховання студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей покликана підвищувати стійкість організму до несприятливих, специфічних умов професійної діяльності, розвивати професійно-важливі психофізіологічні якості, що потрібні в обраній професії, формувати рухові уміння та навички, які використовуються у цьому виді діяльності. Тобто її основним призначенням є розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих провідних психофізіологічних якостей людини, вимоги до яких ставить майбутня професійна діяльність фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей, адже сьогоdnішній роботодавець веде пошук висококваліфікованих фахівців з глибокими професійними уміннями та навичками, стійкою працездатністю, відмінним станом фізичного і психічного здоров'я, які сприяють високій продуктивності праці.

Головною метою фізичного виховання у виші – допомогти студентам самостійно займатися фізичними вправами, рухливими та спортивними іграми, як одних із засобів поповнення рухової активності, що сприяє оволодінню професійно-прикладними навичками, маючи оздоровчий ефект на всі системи організму. На нашу думку одним із найдоступніших способів підвищення рухової активності та професійної підготовленості студентів вишів є спортивна гра в баскетбол.

Мета: обґрунтування елементів баскетболу, як засобу ППФП.

Виклад матеріалу дослідження. Баскетбол як засіб фізичного виховання і ППФП знайшов широке застосування в системі вищої освіти і використовується в академічних, самостійних заняттях студентів. Різноманітність технічних і тактичних дій гри в баскетболі і власне ігрова діяльність мають унікальні властивості для формування життєво-важливих навичок і вмінь студентів, всебічного розвитку їх психофізіологічних якостей. Освоєння рухових дій гри в баскетбол у сполученні з фізичними вправами є ефективними

засобами зміцнення здоров'я і рекреації і можуть використовуватися людиною протягом усього його життя в самостійних формах занять фізичної культури.

Дослідженнями встановлено, що для розвитку професійно-прикладних здібностей студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей необхідно використовувати вправи на координацію рухів рук, стійкість концентрації уваги, розвиток зорового аналізатора, опорно-рухового апарату.

Баскетбол містить у собі все різноманіття рухів, як механічних, так і природних (ходьба, біг, стрибки, метання і кидки м'яча). Ці вправи зміцнюють руховий апарат людини, сприяють процесу обміну речовин, дихання, кровообігу. Характерною рисою баскетболу є швидка зміна ситуації у грі, яка сприяє розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного, слухового аналізаторів.

При підготовці майбутніх фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей велике значення будуть мати якості, які прискорять придбання професійних навичок, процес адаптації до майбутньої професійної діяльності, здатність швидко вирішувати виникаючі проблеми і т.д. Техніко-тактичні дії, які проявляються під час гри в баскетбол дозволяють розвивати такі психофізіологічні якості, які необхідні для майбутніх фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей:

- швидкість прийняття рішень (оперативне мислення);
- високу варіативність ситуацій;
- адекватні рухові реакції (проста та складна рухова реакція, реакція вибору, переключення уваги, слідкування тощо та інше);
- вміння розосереджувати і концентрувати увагу на одному або декількох об'єктах;
- диференціювання м'язових зусиль (кидки з різних відстаней, передачі і ведення м'яча);
- взаємодію з партнерами і суперниками на обмеженому просторі;
- вміння працювати в команді та приймати швидке спільне рішення для досягнення поставленої мети;

- вміння долати стресові ситуації;
- координацію, спритність, швидкість, витривалість та ін.

Баскетбольні вправи також сприяють тренуванню внутрішніх м'язів очей і тому вважаються засобами попередження і лікування короткозорості.

Висновки.

1. Використання елементів баскетболу при професійно-прикладній фізичній підготовці студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей сприяє зменшенню ймовірності різних видів захворювань, що пов'язані з професійною діяльністю, також допомагаю підвищити фізичну підготовку спеціалістів. За допомогою баскетболу майбутні фахівці мають змогу одночасно поліпшувати швидкість, спритність, зміцнювати нервову систему, опорно-рухового апарату та розвивати зоровий апарат. Баскетбол має велику оздоровчу цінність і є засобом різнобічного виховання студентів.

2. Розвиток перерахованих якостей і здібностей, необхідних майбутнім фахівцям інформаційно-логічної групи спеціальностей визначає професійну спрямованість баскетболу і він стає найважливішим компонентом професійної психофізіологічної підготовки майбутніх молодих працівників.

Література

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

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

3. Пилипей Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ, навч.-методичний посіб. / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2013. – 156 с.

ПІЛАТЕС У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Петренко О. П., асист.

Сумський державний університет

akrobatka_sumy@mail.ru

Вступ. Пілатес – комплекс фізичних вправ, винайдених на початку ХХ століття німецьким спортсменом Джозефом Пілатесом, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла. Система являє собою поєднання йоги, балету та ізометричних вправ. Загалом пілатес сприяє зміцненню м'язів, фіксує нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів), укріплює м'язи спини, преса і тазу, покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу і поліпшує загальний стан здоров'я спортсменів.

Мета: вивчення специфічних фізичних вправ, що були розроблені Джозефом Пілатесом, а також перспектив використання цієї методики у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.

Виклад матеріалу дослідження. Пілатес, за усі роки його існування, став улюбленою технікою людей, які люблять спорт. Певний час ним займалися виключно балетні танцюристи, гімнасти, атлети і т.д. За своєю природою пілатес, ймовірно, найбільше підходить і є ефективною програмою для більшості людей. Фахівці як традиційної, так і альтернативної медицини виявили сприятливий вплив цієї гімнастики в позбавленні від болю в спині, лікуванні травм хребта, боротьбі з остеоартритом, остеопарозом, наслідками травм колінних та плечових суглобів, а також проявами стресу і головного болю. Причому такий перелік позитивних характеристик є невиключним.

Джозеф Пілатес постійно удосконалював свій метод, пристосовуючи вправи до індивідуальних потреб клієнтів. У цьому й полягала унікальність його підходу. Після смерті Пілатеса (у віці 87 років!), його метод продовжував

розвиватися, абсорбуючи нововведення, що вводяться талановитими викладачами, включаючи в себе новітні відкриття в галузі медицини та рекомендації лікарів [1].

Філософія методу полягає у тому, що для повноцінного функціонування системи, життєво важливо здійснювати контроль над власними рухами, виконувати їх без додаткової напруги і з максимально можливою амплітудою.

Контрольоване, оптимальне рухове навантаження забезпечує постійний прилив, насиченої киснем, крові до мозку. Внаслідок чого відбувається активізація раніше не задіяних ділянок і відчувається «прилив сил».

Основною метою у системі є виховання функціональних та безпечних рухів, формування правильної звички рухів, а не виконання вправ заради вправ [2].

Вправами техніки пілатес любляють займатися студентки вищих навчальних закладів. Це сприяє підвищенню життєвого тону, зростанню загальної та спеціальної працездатності, вихованню фізичних якостей, формуванню постави та корекції вад статури, профілактиці патологічних станів та профзахворювань, вихованню естетичних навичок, психопрофілактиці, психокорекції, набуттю життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору стресам.

Всі вправи методики Пілатеса ґрунтуються на вісьмох ключових принципах – дихання і рух, центрування, контроль і точність, концентрація, плавність рухів, розслаблення, вирівнювання, порядок і регулярність [3]:

1. **Дихання і рух** нероздільні. Дж. Пілатес говорив: «Дихання – це перше, що ви робите в житті і останнє. Від нього залежить ваше життя». У пілатесі використовується діафрагмальне дихання, яке дозволяє збільшити життєвий об'єм легень, позбутися від токсинів, поліпшити кровообіг. Глибокий малюнок дихання збільшує рухливість грудної клітини і еластичність м'язів, які її оточують, а також сприяє масажу внутрішніх органів, так як діафрагма стикається з серцем, легеньми, попереком і животом. Іншими перевагами є:

зникнення болю, напруги і стресу, що веде до поліпшення настрою і ясності мислення.

2. **Центрування.** Використання центральної частини тіла – це основа всіх рухів у пілатесі. Під центром розуміють м'язи живота (глибокі м'язові шари, розташовані близько до хребта які забезпечують утримання вертикального положення тіла), м'язи тазового дна, сідниць і багатороздільні м'язи (розташовані уздовж всього хребетного стовпа, що відповідають за його стабільність). Сильні м'язи центру – запорука збалансованості тіла (коли жодна частина не домінує над іншими), хорошої постави, легкості і плавності рухів. Сильний центр вибудовує і підтримує хребетний стовп, який є основою нашого тіла.

3. **Контроль і точність.** Пілатес починається з контролю свідомості над м'язами, стимулюючи функції мозку. Ви спочатку набуваєте контроль над власним тілом, а потім, завдяки систематичному повторенню вправ, поступово, повертаєте природний ритм і координацію, пов'язану з усією несвідомою діяльністю.

4. **Концентрація.** Щоб щось контролювати, необхідно бути зосередженими та не відволікатися. Саме тому, Дж. Пілатес не вмикав у студії музику, щоб не заважати зосередженню на роботі.

5. **Плавність рухів.** Цей принцип реалізується при дотриманні перерахованих вище умов, що забезпечує плавні, плинні, ритмічні рухи. Вправи не повинні виконуватися рвано, різко. Саме на цій стадії, досягається єднання тіла, свідомості і духу.

6. **Розслаблення.** Кожне заняття слід починати з розслаблення або релаксації. Навчитися виявляти зони небажаної напруги і позбавлятися від неї, аби забезпечити правильну роботу потрібних м'язів.

7. **Вирівнювання.** Стежити за правильним взаємним положенням різних частин тіла, особливо суглобів. Слідкувати за поставою.

8. Порядок і регулярність. Необхідно виконувати вправи в певному порядку і тренуватися не менше 3-х раз на тиждень. Оптимальна тривалість заняття від 45 хвилин до однієї години.

Висновки. Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до здоров'я людини, підтримання якого на належному рівні можливе лише за умов вдосконалення освітньої системи, які стоять перед вищими навчальними закладами, це такі як: сформувані у молоді правильне ставлення до власного здоров'я, виховати звичку активно рухатися, набуті гарної фізичної форми та вправно підтримувати її протягом життя.

Пілатес – одна з найбільш поширених та улюблених технік у фітнес індустрії. Її застосовують у різних клініках, санаторіях, реабілітаційних центрах, спортивних клубах, фітнес центрах тощо. За методикою «Пілатес» можуть займатися люди різного віку та статі, не залежно від їх рівня фізичної підготовленості.

Ця методика не має протипоказань і може використовуватись у вищих навчальних закладах, де студенти будуть з радістю і з насолодою займатися пілатесом і будуть фізично здоровими.

Література

1. Пілатес Дж. Х. Возвращение к жизни через Контрологию Пилатеса / Дж. Х. Пилатес, У. Дж. Миллер; пер. с англ. Е.Е. Смирнова. – К. : Саммит- Книга. – 2014. – 151 с.

2. Смирнова Е. Pilates для тех, кто о нём ничего не знает / Е. Смирнова // Первый образовательный журнал о пилатесе Pilates4you. – 2015. – № 6. – С. 32–36.

3. Пархоменко О. П., Лоза Т. О. Вивчення засобів покращення стану здоров'я та професійно-прикладної фізичної підготовки студенток економічних спеціальностей / О. П. Пархоменко, Т. О. Лоза // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. – Т. 1. – С. 274–276.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

Полищук Т. В., ст. преп.;
Коцур В. Е., студ.; Кучеренко И. О., студ.
Харьковский национальный медицинский университет
kotsurVE97@gmail.com

Вступление. В современном обществе насущным является проблема здоровья детей, их развития и воспитания. Во многих странах для решения данного вопроса считается обязательным раннее развитие навыков плавания. В Дании, Норвегии, Швеции и Финляндии плавание включается в учебные планы с пятого класса, и все дети должны научиться плавать, а также знать, как вести себя в чрезвычайных ситуациях на воде. В Бельгии и Нидерландах уроки плавания в школе поддерживаются правительственными программами. В Великобритании школьников, которые не умеют плавать в возрасте старше 11 лет, привлекают к получению интенсивных ежедневных уроков.

Цель: изучить технологии формирования у детей навыков плавания для гармоничного развития организма в целом.

Изложение материалов исследования. Существует множество технологий обучения детей плаванию. Процесс обучения стоит разделять на такие периоды: 1. Ознакомление со свойствами воды (происходит при первом же контакте ребенка с водой, который подсознательно начинает ощущать плотность, прозрачность, вязкость воды). 2. Приобретение детьми умений и навыков в погружении, всплывании, лежании, скольжении, осуществляя выдохи в воду, которые целесообразно сформировать в младшем и среднем дошкольном возрасте. В процессе плавания очень важно соблюдать правильное дыхание (в зависимости от техники те или иные движения рук и тела, сопровождаются вдохом и выдохом в наиболее подходящий для пловца момент). Очень важным для последующих этапов обучения плаванию является параллельное изучение отдельных приемов плавания,

используемых при различных техниках, в сочетании с дыхательными циклами. 3. Обучение плаванию произвольным стилем на расстояние до 10 метров. Каждый ребенок испытывает склонности к определенному стилю плавания, понять к какому именно, поможет характер произвольного движения ног ребенка в воде. Если, к примеру, у ребенка ножницеобразное движение ног, то его стоит начать обучать с техники плавания на боку, если же движения ног в одной вертикальной плоскости, то его целесообразно обучать вначале технике кроль на груди. Быстрое овладение наиболее подходящей техникой плавания, даст ребенку возможность чувствовать себя намного уверенней при изучении других стилей. На одном стиле плавания нежелательно останавливаться, ведь различные техники плавания задействуют различные группы мышц и позволяют человеку наиболее эффективно двигаться в сложившейся ситуации (например, кроль на груди плохо подходит в морских условиях плавания в плохую погоду, тогда, как брасс дает несомненные преимущества). 4. Совершенствование техники различных способов плавания, прыжков в воду, ныряний.

С учетом возрастных особенностей, а именно, быстрая утомляемость детей при постоянной мышечной работе и краткий период восстановления, стоит, в зависимости от потребностей, делать своевременные перерывы. Само же время занятий должно расти в зависимости от уровня освоения плавания. Занятия должны сопровождаться играми, соперничеством и дисциплиной для наиболее комфортного изучения навыков, ведь плохие эмоции замедляют процесс обучения и усвоения знаний и умений. Важно сочетать занятия в бассейне или водоеме с физическими упражнениями на суше.

Выводы. Плавание – жизненно необходимый навык, который обеспечит гармоничное развитие, закалит и укрепит растущий организм. Правильный выбор технологии обучения, с выполнением выше перечисленных принципов, позволит ребенку наиболее эффективно и быстро освоиться в водной среде.

АНАЛІЗ ВИСТУПІВ СТУДЕНТІВ СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ В ХХVІІІ ВСЕСВІТНІЙ ЗИМОВІЙ УНІВЕРСІАДІ

Сірик А. Є., ст. викл.; Бойко В. М., ст. викл.

Сумський державний університет

a.siryk@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Всесвітні універсиади кожні два роки показують успіхи студентського спорту як країн у цілому, так і вищих навчальних закладів, студенти яких є учасниками цих форумів. Аналіз підсумків проведення універсиадних змагань дає можливість ставити нові цілі для розвитку студентського спорту.

Мета: аналіз результатів виступів студентів та магістрантів Сумського державного університету в ХХVІІІ Всесвітній зимовій Універсиаді в місті Алмати (Казахстан).

Виклад матеріалу дослідження. У 2015 році нами був проведений детальний аналіз виступів студентів СумДУ у Всесвітніх зимових Універсиадах, починаючи з 2007 року. Вперше право бути у складі студентської національної збірної України з лижних гонок для нашого університету здобув Андрій Машко, який став учасником ХХІІІ, ХХІV та ХХV Всесвітніх зимових Універсиад (2007 р. – м. Турін, Італія; 2009 р. – м. Харбін, Китай; 2011 р. – м. Ерзерум, Туреччина). З 2011 року учасником ХХVІ, ХХVІІ та ХХVІІІ Всесвітніх зимових Універсиад у лижних гонках стає Олексій Красовський (2013 р. – м. Трентіно, Італія; 2015 р. – м. Осрблі, Словачія; 2017 р. – м. Алмати, Казахстан).

У 2015 році магістрант факультету іноземної філології та соціальних комунікацій СумДУ Дмитро Русінов здобуває звання чемпіона ХХVІІ Всесвітньої зимової Універсиади в індивідуальній гонці на 20 км, отримує срібну медаль у гонці з масовим стартом на 15 км та у складі студентської національної збірної України посідає третє місце в змішаній естафетній гонці.

На XXVIII Всесвітній зимовій Універсіаді (м. Алмати, Казахстан) Україна була представлена в 10 видах спорту з 59 спортсменами, які вибороли 9 медалей та посіли 10-е загальнокомандне місце серед 26 країн світу.

Сумський державний університет представляли 4 учасники: у лижних перегонах – магістрант факультету технічних систем та енергоефективних технологій Олексій Красовський і магістрантка навчально-наукового інституту права Вікторія Олех, у біатлоні – випускник факультету іноземної філології та соціальних комунікацій Дмитро Русінов і магістрант навчально-наукового інституту фінансів, економіки та менеджменту імені О. Балацького Дмитро Ігнат'єв.

Було проведено аналіз результатів їх виступів. Можна констатувати, що у біатлоні спостерігається погіршення показників. Дмитро Ігнат'єв посів лише 35-е місце в індивідуальній гонці, а тріумфатор минулої універсіади Дмитро Русінов був 14-м, 19-м та 20-м у особистих видах програми. Лижники, навпаки, поліпшили свої позиції. Так, кращим особистим показником Олексія Красовського у 2013 році – 26-е місце у гонці класичним стилем із масовим стартом на 30 км; у 2015 році – 10-е місце у гонці класичним стилем на 10 км і в 2017 році – 6-е місце у гонці класичним стилем із масовим стартом на 30 км. У лижній естафеті 4 x 7,5 км Олексій у складі студентської збірної України був також 6-м. Окрім цього, позитивним результатом можна вважати 5-е місце Вікторії Олех у естафеті 3 x 5 км.

Висновки. Не зважаючи на деякі невдалі виступи наших спортсменів, ми можемо стверджувати, що історія участі студентів Сумського державного університету у Всесвітніх зимових Універсіадах є прикладом збереження та примноження її спортивної слави. Для досягнення перемог студентам потрібна підтримка усіх ланок структури, яка дає можливість забезпечити ці перемоги.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення проблем студентського спорту.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сірик А. Є., ст. викл.; Павлюк М. О., студ.

Сумський державний університет

maximpavlyuk95@gmail.com

Вступ. У наш час гостро постало питання пристосування до інтенсифікації виробництва з високими вимогами, а також підвищення якості підготовки спеціалістів до конкретних видів професійної діяльності. Відповідно виникає необхідність до профілювання фізичного виховання студентської молоді з урахуванням вимог вибраної професії. Одним із важливих розділів фізичного виховання є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), головний зміст якої – формування фізичних здібностей, що відповідають специфічним потребам даної професії, озброєння професійними вміннями і навичками.

Мета: з'ясувати значення ППФП та форми і засоби її реалізації.

З метою вирішення поставлених завдань нами використовувалися такі **методи дослідження**, як аналіз науково-методичної літератури, теоретичний аналіз та опитування. Проблему професійно-прикладної фізичної підготовки вивчали як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники. Пошук шляхів підвищення ефективності формування психофізичних здібностей є пріоритетним напрямком фізичного виховання, адже ППФП є однією із форм підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності. Професійна спрямованість фізичного виховання студентської молоді аналізується у працях А. І. Драгнева, М. Я. Віленського, В. І. Носкова, Л. П. Пилипея, Р. Т. Раєвського, О. О. Ярмощука та ін.

Так, для цільової характеристики побудови ППФП Пилипей Л. П. пропонує моделювати професіограму, яку необхідно складати на основі всебічного вивчення конкретної трудової діяльності. Різні напрями підготовки спеціалістів

відповідно до стандартів вищої освіти в результаті аналізу схожості і відмінності професійних вимог автор систематизував і згрупував у 6 груп спеціальностей: інформаційно-логічна, комунікативна, творчо-образна, екстремальна, технічна, природничо-аграрна. Мету ППФП для інформаційно-логічної групи можна охарактеризувати рисунком 1.



Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що ППФП є важливою складовою підготовки майбутніх фахівців, а проблема ППФП студентської молоді залишається ще малодослідженою.

Література:

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

2. Професіонально-прикладная подготовка будущих специалистов [Электронный ресурс]: – Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=14kLOTnh604>

СПЕЦІАЛЬНА СИЛОВА ПІДГОТОВКА У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ БОРЦІВ

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

Вступ. Науково-методичне забезпечення підготовки кваліфікованих борців вимагає, насамперед, вибору найбільш ефективних техніко-тактичних дій (ТТД) для подальшого удосконалення. Це зумовлено тим, що склад і структура результативних ТТД швидко змінюється у спортивній практиці. Багато відомих складних технічних дій вже практично не застосовується, а перевага надається більш простим і надійним, з більшою кількістю варіантів підготовчих дій [1–3].

Мета: вдосконалити процес підготовки борців вільного стилю на основі розробки методів тренування та засобів контролю спеціальних силових якостей.

Виклад матеріалу дослідження. Дослідження проводилися на базі Сумського державного університету. Усього в дослідженнях – взяли участь 22 борця у віці від 16 до 20 років.

Запропоновано комплекс спеціальних вправ, які забезпечують підвищення силових можливостей скелетної мускулатури борців з урахуванням специфіки виконання ТТД у партері. Розроблено методичні рекомендації, які можуть використовуватися для корекції програм тренування у ДЮСШ. Скоректовано методику спеціальної силової підготовки, яка спрямована на удосконалення тактико-технічних дій у партері.

Вивчення динаміки основних показників спеціальної силової підготовленості після першого і другого макроциклів підготовки стосовно вихідного рівня показало, що вага спортсменів, а також результати в тестах (сила м'язів-згиначів правої і лівої кисті; сила м'язів-розгиначів стегна; стрибок у довжину з місця; забігання ногами навколо голови на час) змінилися практично однаково. Це пов'язано з тим, що

спортсмени за кваліфікацією і за віком розподілені у рівнозначні групи, а результати в цих тестах визначають успішність проведення багатьох прийомів як у стійці, так і в партері [2].

Встановлено, що розгиначі стегна, згиначі передпліччя, розгиначі стопи несуть основне навантаження під час проведення цієї ТТД.

Висновки. Виявлено найбільш значущі характеристики змагальної діяльності борців: кількість тактико-технічних дій, виконаних борцем за хвилину, за сутичку, за змагання; сума балів за сутичку, за змагання; відносний час атакуючих дій; середній бал за одну тактико-технічну дію; кількість попереджень; кількість реальних атак; надійність атаки; ймовірність атаки; надійність захисту; загальний обсяг змагальної техніки; відносна результативність тактико-технічних дій. Встановлено основні напрямки пошуку засобів і методів.

Література

1. Латышев С. Борьба в партере. Научно-методические основы совершенствования специальной силовой подготовки в партере борцов вольного стиля: Метод. рекомендации – Донецк: Донец. гос. ун-т экон. и торг. им. М. Туган-Барановского, 2003. – 60 с.

2. Чочарай З. Ю., Езан В. Г., Латышев С. В. Особенности технического мастерства борцов вольного стиля, участников Олимпийских игр в Атланте // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. С. С. Ермакова. – Харьков, 2000. – № 3. – С. 10–22.

3. Чочарай З. Ю., Латышев С. В., Езан В. Г. Физическая подготовленность и успешность тактико-технических действий в партере борцов вольного стиля // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / За ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2001. – №11. – С. 36–40.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ІІІ–ІІІІ КУРСІВ

Тютюнник В. М., студ.; Малигін А. О., ст. викл.

Сумський державний університет

anatoly.malygin2015@gmail.com

Вступ. Нові умови навчання, збільшення фізичного і розумового навантаження й зниження рухової активності негативним чином відображується на стані здоров'я студентської молоді. У теперішній час гостро постає проблема збереження й зміцнення здоров'я, здобуває особливу значимість здорова, соціально адаптована та активна людина, яка здатна забезпечити собі якісний рівень навчання [1]. Головна мета фізичного виховання у ВНЗ – сприяти підготовці всебічно розвинених та висококваліфікованих фахівців. У зв'язку з цим пріоритетним є контроль за станом здоров'я й фізичного розвитку впродовж навчання у ВНЗ [2; 3]. Саме тому моніторинг стану здоров'я студентів надзвичайно важливий.

Мета: порівняльна характеристики плавальної підготовки студентів ІІІ–ІІІІ курсів факультету електроніки та інформаційних технологій (ЕІТ), які складають 80 % збірної команди Сумського державного університету (СумДУ).

Виклад матеріалу дослідження. Об'єктом спостереження було кілька контрольних груп (ІІІ та ІІІІ курс), що склались зі студентів ($n = 7$), які відвідували заняття навчально-тренувальної групи з плавання. Для контролю була обрана дистанція 100 метрів способом «комплексне плавання». Комплексне плавання – змагання, упродовж якого спортсмен повинен подолати 4 рівних між собою відрізки дистанції, застосовуючи чотири стилі: батерфляй, на спині, брас і кроль. Ця дистанція є базовою для даного виду спорту і дозволяє здійснити оптимальні вимірювання фізичних показників для фізичної підготовки студентів-плавців. Навчально-тренувальні заняття у контрольних групах проводили згідно робочої програми для відповідних курсів, за такими формами як групова, індивідуальна, а також групова з індивідуальним

підходом. Успішність підготовки плавців залежить від ефективності методів організації, управління і контролю, раціонального застосування сучасних технологій у тренувальному процесі, з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей. Для вдосконалення рухових здібностей застосовувалися допоміжні й спеціальні фізичні вправи до розв'язання завдань прояву високої швидкості, силової витривалості швидкісних реакцій, максимального темпу рухів. На основі цього було отримано наступні статистичні дані (табл. 1–2 і рис. 1).

Таблиця 1 – Результати запливу комплексного плавання на 100 м (ІІІ курс, 2016 рік)

№ п/п	Студенти ІІІ курсу	Результат, с
1	Павленко А	1,35
2	Левковський М.	1,40
3	Коломієць О.	1,22
4	Демяненко П.	1,46
5	Горячий К	1,45
6	Гламаздин П.	1,51
7	Малигін Д.	1,25
\bar{X}		1,38

Найнижчий результат – 1,51 с., а найкращий – 1,22 с. Показники знаходяться у межах від ІІ юнацького (Горячий К., Левковський М.) до ІІІ дорослого (Коломієць О., Малигін Д.) розрядів та один результат, що не відповідає жодному нормативу (Гламаздин П.). Необхідно зазначити, що студенти, які виконали ІІІ дорослий тренуються у збірній команді СумДУ–ІІ.

Таблиця 2 Результати запливу комплексного плавання на 100 м (IV курс, 2016 рік)

№ п/п	Студенти IV курсу	Результат, с
1	Гранкин А.	1,24
2	Бурда О.	1,37
3	Карачов В.	1,41
4	Мельник С.	1,20
5	Шевченко Т	1,42
6	Чалий К.	1,45
7	Меняйлов С	1,21
\bar{X}		1,33

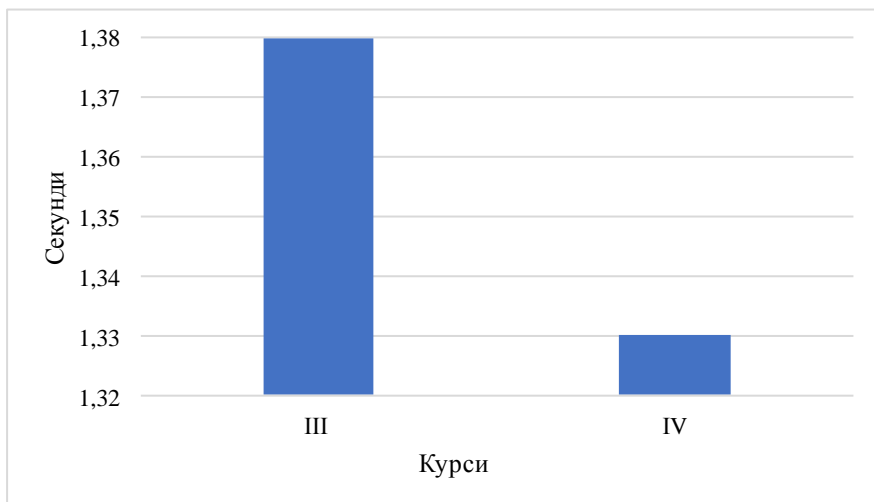


Рис. 1 – Динаміка результатів комплексного плавання на 100 м
 Із табл. 1 і рис. 1 видно, що зміни швидкості комплексного плавання 100 м як у студентів-плавців III курсу, так і в

студентів-плавців IV мають одну й ту ж вікову тенденцію. Середній результат третьокурсників (1,42 с) відносно є нижчим, ніж у четвертокурсників (1,40 с), тобто у межах I–II розрядів юнацьких, але присутні й особи, що виконують III дорослий розряд. В отриманні таких результатів найбільш сприяли вправи швидкісно-силового характеру під час роботи максимальної та, меншою мірою, помірної потужності. У плаванні в зону максимальної потужності потрапляють лише вправи на 25–50 м – дистанції більшою мірою тренувальні, ніж змагальні. Отже, застосування різноманітних тренувальних засобів, що пред'являють високі вимоги до основних робочих груп м'язів, правильне перспективне планування та програмування забезпечує успішну фізичну підготовку студента-плавця. Аналогічні дослідження були проведені на дистанціях 100 м вільним стилем, 100 м на спині, 100 м брасом.

Висновки. Виходячи з отриманих результатів, кращі показники мають студенти-плавці IV курсу, оскільки з віком у них підвищується і спортивна кваліфікація, то, відповідно, швидкість плавання передусім визначається віком та кваліфікацією спортсменів. Будемо сподіватися, що наступного року студенти III курсу досягнуть подібного результату.

Література

2. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : [навч. посіб.] / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. – Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2016. – 92 с.

3. Навчання спортивним способам плавання : [навч. посіб.] / Крук М.З., Крук А.З. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 68 с.

4. Гузман Р. Плавание. Упражнение для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск : Попурри, 2013. – 288 с.

МЕТОДИ МІНІ-ФУТБОЛУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Черненко Є., студ.; Петренко Н. В., к.фіз.вих. ст. викл.
Сумський державний університет
https://vk.com/yelizaveta_melnyk

Вступ. Дане дослідження пояснюється тим, що заняття міні-футболом впливають на оздоровчо-гігієнічні процеси розвитку організму та зміцнення майже всіх м'язів людини [2]. Отже, отримані результати дадуть змогу самостійно створити систему вправ, які найкращим чином сприятимуть гармонійному формуванню як окремих частин, так і всього тіла людини.

Мета: виявлення та аналіз впливу методологічних засад міні-футболу на розвиток фізичних якостей студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Результати дослідження були зроблені з проаналізованих показників спостережень, бесід зі студентами та результатів змагань. Досліджуваний експеримент дозволив стверджувати, що при правильному наборі комплексу вправ, міні-футбол виступає одним із дієвих засобів вдосконалення стану здоров'я, розвитку витривалості, спритності, виховання працьовитості та цілеспрямованості [1]. Під час своєї діяльності спортсмен досить швидко приймає рішення, передбачені орієнтуванням у перебігу гри [2]. Наслідком підлаштування під динаміку ігрового процесу виступають зміна напрямку руху, швидкості, інтенсивності, сили удару та емоціональної напруги.

Міні-футбол характеризується нестандартним поєднанням рухів, таких як стрибки, повороти, ходьба, різкі зупинки та стрімкі прискорення [1]. Особливою складовою виділяють біг. Його динаміка прямо пропорційно пояснює зрушення вегетативних та соматичних функцій. Динаміка зміни рухомих інтервалів сприяє покращенню анаеробної продуктивності [2]. У процесі тренувань з футзалу формуються та розвиваються різні рухові навички, підвищується реакція, покращується координація. Досконалість володіння цими показниками

дозволяє автоматично застосовувати технічні прийоми у незвичайних умовах та вирішувати складні тактичні завдання. Таким чином формується «творча» функція нервових центрів, що безпосередньо впливає на руховий апарат [1; 2]. Просторове орієнтування здійснюється на основі діяльності периферичних елементів сітківки, що позитивно впливає на функції аналізатора зору [2]. На точність рухів впливає як стан рухового аналізатора, так і вестибулярний апарат. Значне зацікавлення та зростання прихильників цього виду спорту в даний період часу пояснюється тим, що футзал включений до програми Універсиади України серед студентів, а також Спортивних ігор України. Особливо привабливим міні-футбол став у наслідок виховання почуття товариськості, обов'язку і відповідальності, уміння працювати в команді підпорядковуючи свої дії для досягнення загальної цілі [1].

Висновок. Міні-футбол належить до універсальних видів спорту, які сприяють всебічному розвитку людини. Такі заняття забезпечують оздоровчий вплив на організм людини, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної і дихальної системи, покращенню обміну речовин в організмі. В процесі занять міні-футболом у студентів формується ряд важливих морально-вольових якостей: колективізм, цілеспрямованість, витримка, дисциплінованість, сміливість.

Міні-футбол є ефективним засобом для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та формування стійкого інтересу до занять у студентів ВНЗ.

Література

1. Лапшин О. Б. Теорія і методика підготовки юних футболістів: Навчально-методичний посібник / О.Б. Лапшин. – К. : ТВТ «Дивизион», 2014. – 176 с.
2. Левчук В. Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. / В. Є. Левчук. – Львів : Українські технології, 2016. – 200 с.

МЕТОДИКА ПРИСКОРЕНОГО ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ КЛАСИЧНОГО ЛИЖНОГО ХОДУ

Юнак А. П., к.пед.н., викл.

Сумський державний університет

a.yunak@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Реформування вищої школи, висуває нові, високі вимоги до фахівця фізичного виховання. Важливим фактором професійної підготовки кваліфікованих педагогічних кадрів є вдосконалення викладання теорії та методики лижних видів спорту.

Мета: пристосувати методики прискореного вивчення техніки лижного ходу двох років вивчення до одного року вивчення.

Виклад матеріалу дослідження. Під час вивчення техніки лижних ходів ми стикаємося з рядом протиріч: між фізичною підготовленістю тих хто навчається і вимогами, що висуваються процесом навчання лижною підготовкою; між обмеженим часом занять на снігу і об'ємними завданнями практичної підготовки.

Науковці, що працюють в даному напрямі пропонують: вивчення лижних ходів з використанням підвідних і підготовчих вправ в безсніжний період [1]; вивчення лижних ходів, розподіляючи студентів на підгрупи за спортивними спеціалізаціями [2]; використання спеціальної послідовності вивчення лижного ходу [3].

Проаналізувавши наукову літературу в обраному напрямі ми побачили, що в умовах, коли, на вивчення теорії та методики лижних видів спорту виділено один рік навчання і лише 20 практичних навчальних годин, ми прийшли до висновку, що вивчити і класичний лижний хід і ковзанярський лижний хід неможливо.

В лютому-березні 2017 року було проведено практичні заняття з лижної підготовки зі студентами другого курсу спеціальності «Спорт» СумДУ. Під час та після завершення

занять було проведено опитування. Студенти відмітили, що не всі можуть виконувати навчальне завдання через брак силових або координаційних здібностей. Дану проблему можна вирішити, проводячи заняття на стадіоні і використавши декілька навчальних кіл, проте, через кілька занять мотивація студентів починає знижуватись, через одноманітність.

Позитивний відгук у студентів мали ігри на лижах. Саме ігри, а потім і естафети дали студентам змогу працювати на занятті разом і розвивати недостатньо розвинені здібності. Також позитивним ефектом студенти назвали зміни місць занять: стадіон, ліс, ліс з пересічною місцевістю. Студентам сподобались результати від використання методу «За лідером». Технічно слабкіший студент їхав за більш сильним студентом. Також було відмічено, що використання сучасних електронних пристроїв збільшує мотивацію до занять.

Проаналізувавши отримані дані, вирішення поставленого завдання ми бачимо, через використання окремих частин, проаналізованих методик і використання власних напрацювань, а саме.

- Поділ студентів на дві підгрупи за більшим проявом силових і координаційних здібностей.
- Використання підвідних вправ в безсніжний період.
- Використання зміни місць занять, за принципом, від простого до складного, а саме: чиста рівна ділянка (стадіон); ділянка з невеликим схилом 2–5° (ліс або лісополоса); пересічена місцевість (ліс або яр).
- Використання методу «За лідером».
- Використання ігор і естафет на всіх заняттях.
- Використання мобільних пристроїв, смарт годинників та фітнес браслетів для контролю ЧСС, використаних ккал, пройденої відстані, середньої і максимальної швидкості.
- Обговорення техніки лижного ходу в групах в форматі «без критики».
- Використання ділянок підйомів без лижні.

Контроль ефективності обраної методики планується здійснювати лише за параметром техніки лижного ходу, тому що розвиток техніки лижного ходу напряму залежить від покращення фізичної підготовленості. Неможливо покращувати технічну майстерність без розвитку фізичних здібностей. Вдосконалюючи техніку лижного ходу поневолі покращуються фізичні здібності [3]. Нами вибрано наступні методи.

- Експертна оцінка техніки лижного ходу.
- Визначення якості техніки лижного ходу за кількістю циклів, використовуючи відеозйомку.
- Визначення якості техніки лижного ходу часом проходження відрізка 50 або 100 м.

Висновки. Вимоги, що висуваються до викладача вищої школи в умовах крайнього обмеження часу, вимагають пошуку нових шляхів використання методики прискореного вивчення техніки лижного ходу. Проаналізувавши наукову літературу з обраної тематики та використовуючи власні напрацювання, ми вибрали комплекс методів, що допоможе студентам в вивченні техніки лижного ходу. Перевірка ефективності означеної методики планується на 2018 рік.

Література

1. Горбунов С. С. Обучение технике передвижения на лыжах в условиях дефицита учебного времени // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – №. 2. – С. 29–38
2. Сидорова Т. В. Исследование методики обучения технике лыжного спорта студентов с учетом разных спортивных специализаций // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – №. 2. – С. 63–66.
3. Четайкина О.В. Совершенствование лыжной подготовки на факультете физической культуры педагогического вуза в условиях дефицита учебно-го времени // Гуманитарные науки и образование, 2013. – № 4 (16). – С. 81–83.

СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ НАВЧАННЯ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Юнак А. П., к.пед.н.; Андрєєва Г., студ.

Сумський державний університет

a.yunak@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Збереження та покращення здоров'я учнівської молоді – це основна умова, що висувається до фахівця фізичного виховання. Аеробні вправи є одніми з найкращих для досягнення цієї умови. Саме до них відноситься лижна підготовка.

Мета: розробити структурні компоненти навчання лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури

Виклад матеріалу дослідження. Протягом 2012–2015 років нами опрацьовано велику кількість наукової літератури щодо лижної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання.

Слід відмітити і той факт, що значна кількість наукових та методичних публікацій мають неузгоджений та невизначений до кінця характер. Це стосується: урахування фізичних та індивідуальних можливостей учнів, відповідного підбору засобів та методів навчання лижної підготовки, наявності навчально-методичного забезпечення з лижної підготовки [1; 2].

За результатами наведених досліджень було визначено структурні елементи процесу навчання лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які складаються з наступних компонентів: цільового, методологічного, змістово-процесуального та результативного (рис. 1).

До *цільового компоненту* входять: мета – забезпечити процес навчання майбутнього вчителя фізичної культури лижної підготовки, ураховуючи соціальні вимоги до фахівця та реальну готовність майбутнього вчителя до уроків лижної підготовки в школі. Завдання: сприяти підвищенню рівня знань студентів, сформованої готовності до уроків лижної підготовки в школі.



Рис. 1. Структурні компоненти навчання лижної підготовки

До складу *методологічного компоненту* входять принципи: свідомості та активності, систематичності та послідовності, наочності, доступності, міцності, індивідуалізації, єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки, повторності і варіативності навчально-тренувального процесу, хвилеподібності і циклічності навантажень, що дало можливість підібрати ефективні форми, засоби, методи для розв'язання поставлених завдань. *Змістово-процесуальний компонент* включає запровадження в навчальний процес форм, засобів та методів навчання лижної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Основною формою технології навчання майбутніх учителів фізичної культури лижній підготовці були заняття. У процесі навчання використовувались різноманітні засоби навчання - загально підготовчі, допоміжні, спеціально підготовчі з лижного спорту: робота з тренажерами та еспандерами; імітаційні вправи; стрибково-імітаційні, які сприяли ефективному розв'язанню освітніх, оздоровчих і виховних завдань, ігрові та змагальні.

Висновок. Аналіз наукової літератури та педагогічний експеримент дали нам змогу розробити структурні компоненти навчання лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, що можуть бути ефективним інструментом для планування і контролю занять лижною підготовкою фахівцем фізичного виховання.

Література

1. Потапова Е. В. Совершенствование программы методической практики по лыжной подготовке студентов физкультурного вуза // Тенденции и перспективы развития науки XXI века: сборник статей международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 238–240.

2. Чалій Л. В., Козаченко Т. В. Сучасний підхід до викладання дисципліни “Теорія і методика викладання лижного спорту” у вищих навчальних закладах // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – №. 4 (20). – С. 112–115.

СЕКЦІЯ 5

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**PROMOTING THE HEALTHY LIFESTYLE OF
STUDENTS**

ISSUES OF THE HEALTHY LIFESTYLE ADHERENCE DURING UNIVERSITY DAYS

Fidirko M., candidate of pedagogic sciences, associate professor;
Barsukova T., senior lecturer
National University "Odessa Law Academy"
fidirko@ukr.net

Introduction. The issue of the modern higher education system is searching for optimal ways of training highly qualified specialists with a high level of competitiveness in a market economy. In this regard, the adaptation of young professionals to new conditions requires them to possess a deep professional knowledge, sustained efficiency and good physical health.

Many scientists noted that a healthy lifestyle expresses the individual focus on strengthening and development of personal and public health, realizes the most valuable type of disease prevention – primary prevention, promotes critical needs in the active body-movement activities and physical exercises. Some researchers believe that the healthy lifestyle of students should necessarily include the following practical components that provide health: rational work; rational nutrition; rational physical activity; body hardening; personal hygiene; refusal of bad habits; active interaction with nature; optimal personal relationships; motivation to health and healthy living.

The analysis of scientific sources indicates a significant research intensification of domestic and foreign scholars to certain aspects of physical education and healthy lifestyle adherence during university days. The main reasons for the negative state of health of future professionals is the lack of motor activity and the lack of formed value orientations to support and strengthen health. The low level of students' health makes essential the search for ways to its strengthening. Today, unfortunately, the structure of health lifestyles is not fully revealed, as well as the composition of its most effective components, the degree of regular use and activation of this process.

The aim of our research – to check that students of the National University "Odesa Law Academy" adhere only a few practical components that contribute to health promotion, and to identify the percentage of students who actually use them during university studies.

Research methods: analysis and synthesis of literature on the issue of health preservation, attitudes and features of formation of students' needs in a healthy lifestyle; questionnaires; mathematical processing of research results.

To solve the research issue we conducted a survey developed by prof. R.T. Raievskiy. The study involved 124 first-year students of the Judicial and Administrative Faculty of the National University "Odesa Law Academy" and 116 fourth-year students of the same faculty who answered the proposed questions and chose the most appropriate answers for them. The questions were grouped into sections: student work features, eating habits, physical activities, personal hygiene and hardening. In this publication, we will only consider the adherence of some components of a healthy lifestyle by students. As a result, the study found that 53 % of first-year students work to the best of their abilities, 37 % – only occasionally, 10 % – seldom. Questioning the fourth-year students prove that they have changed their attitude to health: 65% work to the best of their abilities, only 32 % – sometimes, 3% – seldom. The workload of 31 % of first-year students does not exceed their physical capacity, 58% – sometimes exceeds, 11 % of girls – very seldom. The workload of 26 % surveyed IV-year students does not exceed their physical capacity, 65 % – sometimes exceeds, 9 % – very seldom. Only 30 % of first-year students rationally alternate work with rest, most students (53 %) – only occasionally, 17 % answered "very seldom". 53 % of IV-year students rationally alternate work with the rest, 40 % – occasionally, only 7 % answered "very seldom". Only 13 % of first-year students are engaged in the prevention of fatigue and daily after-work restoration, 59 % – only sometimes, 28 % never or very seldom. 23 % of IV-year students are engaged in the prevention of fatigue and daily after-work restoration, 63 % – only sometimes, 14 % – very seldom. The total of 24 % of first-year

students organize their rest at the end of the week, 65 % – have a full rest in vacation time, 11 % never have a full rest. The IV-year students' results changed as follows: 37 % of respondents organize their rest at the end of the week, 56 % – have a full rest in vacation time, 7 % never have a full rest.

Our results are consistent, to some extent, with the data obtained by other researchers, bringing the objective state of the issue.

Based on the research we can draw the following **conclusions**:

1. First-year students of the Law Academy do not always include components of a healthy lifestyle in their daily routine, and if they do - only sporadically.

2. Understanding the value of health, teaching students to determine their level of health is the most important task of the university, which will promote the improvement of physical fitness that greatly affects the professional activity at an appropriate level.

Students' non-adherence of a healthy lifestyle should be considered as a teaching issue, where the main task will be to form abilities and skills of the time planning, development of moral and spiritual potential as one of the elements of the culture of students who have to think about their future right now.

Considering the urgency of the problem and the need for its detailed study, in the further research it is planned to develop guidelines that would help students optimize the formation process of a healthy lifestyle.

Literature

1. Kanishevskiy S. M. Methodological and organizational bases of students' physical self-improvement: Textbook. – K. : 6IZMN, 1999. – 270 p.

2. Raievskiy R. T. Health, wellness and healthy lifestyle of students / R.T. Raievskiy, S. M. Kanishevskiy. – O. : Science and Technology, 2008. – 556 p.

3. Malina R., Bouchard C. Growth. Maturation and physical activity. Jilinois: Human Kinetics Books Champaign, 1991. – 464 p.

RUNNING AS A WAY OF HEALTH IMPROVEMENT

Karpenko I., stud.; Indyk P., thesis adviser

Sumy State University

mts61667@mail.ru

Introduction: running is a means of movement allowing to relocate rapidly on foot. The locution “running” can mean any of a variety of speeds beginning from jogging to sprinting. A great number of people are sure, that this is one of the best ways to keep fit, to improve your health not only physical but also mental. But one of the greatest problems of universities is that student just misses the lessons of physical training. First of all, we should examine all the sides of this questions and make a conclusion.

Intention: to increase an attendance of physical training lessons or to find a compromise.

Benefits for physical health.

This kind of sports activity has a lot of advantages. Weight reducing is one of the most popular and known benefits. A great part of all the runners is directed exactly by emaciation. Besides running helps to improve a cardiovascular health and of course to develop a respiratory apparatus. One of the most significant advantages is stress tolerance, a runner becomes more calm and even-tempered.

Weight loss benefits.

Running is likely to help people in reducing weight, keeping sports shape and perfecting body constitution. In conformity with the investigation is recognized, that the person with medium weight, will spend near 100cal per 1609 km they run. Running rises a metabolic conversion even after a runner have completed a training. Two the main and the most important things are consecution and a gradual growth in tempo and distance. During run training, a runner should consider his feelings. In the case when a runner can't breathe normally or feels emaciated during run training, it may be better to reduce the speed or keep a lower distance.

Research: Recently Preventive Medicine has printed the results of conducted research. “Running alters not only psychological part of the human, that leads to decreasing of depression level but also a physical one”.

Unfortunately, but after only 2 hours per week of sports training, there weren't great changes in psychological health. But if the person increases the time to more than 7.5 hours, the progress in mental health become more stabilized, and then this time began to increase for experimental. Such a modification was always so imperceptible at first, but then sports activity was increased to ten hours. However with every new additional hour, the psychological-health advantages of sport decreases greatly. For example, 25 hours per week, said psychological health was worse than in people, who almost have no connection with sport. Finally, the experiment was finished with the report, that 5 hours per day of strong training--psychological health was as terrible as in slow-moving people.

However for the biggest part of runners, a middle time for effective training was from 2.5 to 7.5 hours per a week of sports training - the analyst drew a conclusion.

Conclusion: Sumy is athletic in big extension; people of all ages try to do something for their health. Running is one of the most popular sport, it is cheap and doesn't need a lot of equipment, only comfortable shoes, and sports costume. The university gives a possibility to choose student's favorite type of sport, but unfortunately, we have only one lesson with determined time and for people, who have almost no power at morning it is a real problem. In addition, after active sports students have no place and time to take a shower. On my opinion, it is much better to give students a possibility to make a lesson of physical training optional. In the case, for example, when a student goes into a gym he should have a possibility to bring a document from her/his coach, where a quantity of absence would be indicated. In the case, when a student prefers running it is better if at the end of the year he or she have a running exam. Thus, a physical education teacher could put a mark on a student.

BILLIARDS AS A MEANS OF INCREASING STUDENTS' PHYSICAL AND INTELLECTUAL ABILITIES

Panchenko V. B., stud.
Sumy State University
valpanchenko@yahoo.com

Introduction: Billiards is an umbrella term for a variety of sports played on a special kind of cloth-covered table with the use of a cue and a set of billiard balls. While billiard sports do not appear to be of particular relevance or importance in terms of physical exercise, in fact they do have numerous advantages for both physical and intellectual development. Billiard sports, being relatively undemanding in terms of physical preparation, can be introduced to the higher education system as a new type of physical activities in order to provide an opportunity for universities to encourage better attendance of Physical Training and possibly lay the foundation for competitions between universities.

Intention: To stimulate students' attendance of Physical Training classes by drawing their attention to the possibility of keeping fit both physically and mentally in a recreational way.

Mental health benefits.

While game rules may vary, the basic idea in billiards is either to move the balls to the desired position or "pot" them - to place the desired ball into the table's pocket, using a cue to direct the movement of the balls. Upon trying to reach this objective, the player uses his/her basic knowledge of geometry and physics to calculate the degree and the force at which the ball is to be hit. Having to repeat these calculation- estimation actions throughout the game develops the player's thinking abilities, sharpens his mind and stimulates attention to details.

A game of billiards can have a great impact on the person's concentration capabilities and helps to build focus. The fact that the situation on a billiards table is unpredictable also stimulates the player's cognitive skills, as well as imagination, problem-solving abilities and strategic thinking, as the player is interested in

planning his actions several steps ahead in order to leave the opponent in an unfavorable position. Such combination of mathematical thinking and constant focusing exercise has proved to stimulate logical thinking in everyday situations and to decrease anxiety and the risk of panic attacks.

Physical health benefits. An hour-long game of billiards can burn up to 200 calories, which, while not being a lot in comparison with more physically demanding sports, is still a visible amount. Billiards may not be effective for losing weight or muscle training, but it is most certainly a way to casually keep yourself in a decent shape. One can single out three main types of movements common to a game of billiards: walking, leaning and stretching. Walking provides low-impact stimulation of hip and leg muscles, since a player can make over 100 trips around the table in 1 hour. Leaning and stretching are also common actions, since a player often has to lean over the table to reach the necessary ball or to get the desired angle. While being very mild forms of exercise, such movements still contribute to improving arm and back flexibility in a prospect.

Research: A recent study of the University of Copenhagen in Denmark showed that playing billiards, besides the obvious health benefits, can also slow down the aging process, especially in men as it combines passive and active activity throughout the game. It has also been proved that billiards is an effective tool for socializing and bonding as it suits all ages and social groups.

Conclusion: Even though billiard sports are unlikely to show any immediate results, they can be an advantageous addition to the education process in all higher education institutions, including Sumy State University, for this type of sports provides not only mild physical training that can perfectly suit students who as a rule are not inclined to visiting Physical Training classes, but also contributes to the development of students' intellectual capabilities that undoubtedly play a significant role in the students' performance and in the university environment in general. Notwithstanding the high price of the required equipment, this type of sports can be a valuable asset and improvement to Physical Training in higher education institutions.

CONTROL AND SELF-CONTROL AT PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Polishchuk T. V., senior teacher;
A. Zinkevich, stud.; M. Tumbota, stud.
Kharkiv national medical university
t_polischuk@mail.ua

Introduction. Personality of a person is formed in the process of social life. A great role in the formation of a fully developed personality is played by physical culture and sport.

Goal. To study the need for control and self-control when practicing physical culture and sports.

Exposition of the research material. Physical culture is one of the important parts in a person's life, one of the important places in work and teaching, so people try to keep themselves in shape to maintain their rhythm of life. But in most cases, they do it wrong. Often there are people whose task was to lose weight or build muscles. They have done it incorrectly, and in the future, they can get severe physiological and psycho-physical consequences. To protect yourself from this, you must follow certain rules and, most importantly, control your health. This is not difficult if you monitor the condition of your body in the process of exercising and physical activity. The easiest and simplest form of self-control is a personal diary in which the converse of your own physical activity and sports is done, anthropometric indicators, changes, functional tests and control tests of physical fitness, and recording the performance of the weekly motor regimen. The indicators of self-control can be divided into 2 groups – subjective and objective. Subjective indicators include health, sleep, appetite, mental and physical work, positive and negative emotions. Objective is the pulse, blood pressure and weight. To warn yourself against fatigue and other bad consequences, you need to follow such rules:

– well-being after physical exertion should be vigorous, the mood upbeat, a person should not feel headache, fatigue and the feeling of overwork, then the exercises will be a joy. But, if there

was a feeling of discomfort, you should stop training and seek help from a doctor. As a rule, with constant sports activities you have to get a good sleep, with a fast falling asleep and a vigorous state of health after;

- exercises must be appropriate for physical fitness and age;
- appetite after moderate loads should be good, but eating immediately after classes is undesirable, it is better to wait 30-60 minutes;
- if you feel unwell, sleep and appetite worsen, you need to reduce your workload, and if you have repeated violations, contact a specialist.

Conclusions. The constant maintenance of the diary makes it possible to determine the effectiveness of training, tools and methods, the appropriate planning of the values of intensity of physical activity and rest in a separate exercise. Speaking for self-control, it must be conducted in all stages of training and even during the rest. This has not only an educational value, but also provides an opportunity to more consciously treat the lessons, observe the rules of personal and public hygiene, the mode of study, work, life and leisure.

Self-control helps to regulate the training process and prevent overwork. Thus, all of the above confirms that physical education and sport is an important part of our life.

References

1. Self-control exercising and sports [Electronic resource] / I. Gurvich. Access: <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=42330> – 16.03.2017. – Screen title.
2. Popov S. N. Curative physical culture: Textbook for students of institutions of higher professional education / S. N. Popov, N. M. Valeev, T. S. Garaseva. – Moscow : IC Academy, 2013. – 416 p.
3. Graevskaya N. D., Dolmatova T. I. Sports medicine: The course of lectures and practical exercises. – Moscow : Soviet Sport, 2004 – 304 p.

SPORTING TOURISM IN UNIVERSITIES

Smoliakova I. D., Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor
Odessa National Polytechnic University,
irina.smolyakova@ukr.net

The development of amateur sports movement is gaining significance at the contemporary stage of youth's education.

Sporting tourism is one of the most popular kind of active recreations in the world, as well as physical, spiritual and moral improvement. Tourism favours the development of all the vital psychical and morally determined qualities, cultivates the sense of collectivism, communicative abilities, love to the nature.

Amateur tourism furthers health restoration, an increase of efficiency, physical preparedness, training an organism.

It is an important component of health formation and all-round developed personality studying in university. The experience of many years of tourist club "Romantic" of Odessa National Polytechnic University (ONPU) confirms this statement.

The club has sections of pedestrian, cycle, aquatic, hiking tourism.

Annually organized:

- constant working of "Tourism school";
- participation in Ukrainian hiking tourism primacy;
- pathfinding obstacles in walking tours;
- year-round trainings in various kinds of tourism;
- participation in different tourist marathons;
- participation in traditional tours "100 km in 24 hours" across Odessa's defences;
- carrying out contests in hiking tourism in honour to A. Kotlov;
- labour landings on university's objects;

Also carried out: university's primacy among institutes and faculties in tourist all-round, its propaganda among students, music gigs, evenings of memory.

Annually accomplished tourist events:

- cognitive walking tours across historic sightseeings of Odessa and Ukraine;
- trench-raids;
- training winter and summer gatherings;
- year-round pedestrian, cycle, aquatic, hiking, ski trips;
- participation in all-Ukrainian and international contests in tourist arts.
- eco expeditions.

Much of “Romantic’s” pupils have become talented engineers, CEOs, professors, successful businessmen. And up to date they still maintain contact with “Romantic”.

The development of amateur tourism is of the most effective forms of all-round education of student youth.

The organization of amateur tourism is not an easy process that requires accomplishing efforts by the chair of physical and sporting education.

Carrying out tourist trips enables revealing talented organizers, leaders, tourist fans, and this is a ground for creating in university a tourist club with an own social directing, equipment base, tradition and so on. Participation in tourist club can be considered as an alternative to obligatory physical education courses.

According to our research, up to 24% of students go in for amateur tourism, who solve their problems by self-improving and self-assertion.

The Odessa National Polytechnic University’s experience shows that tourism will be actively developing, especially among the students, and will remain as one of the most popular kind of physical recreation and one of the mos effective form of all-round youth’s education.

THE PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING (PAPT) FOR THE STUDENTS OF A SEDENTARY LIFESTYLE

Tokar A. V., stud.; Berest O. O., lecturer
Sumy State University
ol.berest@med.sumdu.edu.ua

Introduction. The knowledge workers such as translators, coaches, teachers, economists, lawyers and others often suffer from different diseases, caused by sedentary lifestyle. This article brings up the issue of specialists, whose occupation is rather important for our society nowadays, at the time of globalization and growing of role of foreign languages.

Aim of research: to consider the importance of professional applied physical education of students, who study at the "Translation" speciality.

Discussion. The occupations such as an occupation of translator or teacher require to stay in the same position for a long time. For example, during the working on a translation or making up lectures, people often do not pay a proper attention to how they sit, how long they stay in the same position and what they eat. Thus, the sedentary lifestyle became a norm.

Hypodynamia, osteochondrosis, cardiovascular disease, visual deterioration, minimizing muscle activity are the most common diseases, which come along such lifestyle [2]. There is a scientific-based fact, that in case of sitting more than six hours per day, the risk of death increases by 40 percent. Thus, to increase this risk, every person should make up his individual training plan of professionally applied physical trainings.

The Professionally applied physical training (PAPT) is a specifically defined set of physical activities and exercises for preparing the worker for a particular occupation. The PAPT should be individually made for each profession, and it should be already formed during the studying at the University. The exercises for translators, according to PAPT system, should be both systematic and flexible. Aerobic activities three times per week should be

included. It is necessary to set aside an hour or an hour and a half for doing exercises. In the meantime, there is no getting away from working out some specific muscle groups every training, making up a system of exercises and varying the set exercises. For example, Monday should be devoted to chest muscles and arm muscles, Wednesday – to legs and nates, Friday – to cardio activity. Physical activity should take place every other day, in order to allow the muscles to be back on full form. In addition to physical exercises, students-interpreters have to perform exercises for relaxing of eyes. The duration of a particular exercise should last 10-15 minutes, three times per day. It can prevent the visual deterioration and eyes stomatitis.

To enhance mental activity it is advised to include into a diet more products, that contain much vitamins, in particular, these are plant products such as fruits and vegetables, the most effective of them are green ones, and it is necessary to drink enough amount of water, to take a daily walk in the fresh air. For improving memory it is necessary to perform special exercises. For example, to count the steps at the entrance hall, try to remember the license plate numbers or mobile phone numbers and recall them after two hours, to be always focused on what you do, to visualize, to associate new information to the old one.

Conclusions. So, professionally applied physical training of future translators focused primarily on maintaining both physical and mental health of the student, healthy way of life, mastering of specific theoretical and practical knowledge and skills. Accordingly, each person should follow individual PAPT, oriented to the demands of the profession and lifestyle.

Література

1. Аксенова О. Э., Евсеев С. П. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учеб. пособие. – М. : Сов. спорт, 2004. – 296 с.

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

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕСУ У СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З МОЛОДДЮ

Берест О. О., викл.; Кучеренко П. В., студ.
Сумський державний університет
ol.berest@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Дослідниця Л. Ващук на основі аналізу наукової літератури визначила передумови розвитку та становлення фітнесу в нашій державі. Дослідниця зазначає, що в Україні фітнес з'явився відносно недавно – більш ніж 20 років назад. До початку 80-х років поняття «фітнес» не існувало, а цілі й завдання оздоровлення розв'язувалися засобами фізичної культури.

Також дослідниця зазначає, що історія розвитку й становлення сучасного фітнесу в Україні, безумовно, пов'язана з роками перебудови, що характеризувалося часом занепаду фізичної культури, фізичної підготовленості й стану здоров'я населення. На фоні цього у світі проходила активна пропаганда фітнесу американськими засобами масової інформації, яка сприяла його популяризації в різних країнах, у тому числі й у нас.

Мета роботи розкрити значення фітнесу у формуванні здорового способу життя молоді.

Виклад матеріалу дослідження. У сучасній науковій літературі фітнес визначається як:

- не тільки фізичні вправи, але й певний спосіб життя, який насамперед гармонізує фізичні навантаження та харчування, відчуття радості та гордості за свої досягнення. При цьому має формуватись розуміння того, що у ході занять потрібно керуватися не прагненням досягти максимального спортивного результату або конкуренцією із суперником, а прагненням надати найбільшої користі здоров'ю людини.

- оптимальне фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький

рівень ризику розвитку захворювань. В цьому плані фітнес виступає в якості критерію ефективності занять руховою активністю [1];

- складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, що можна розглядати як процес і результат фізичного вдосконалення людей, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я; як сукупність матеріальних і духовних цінностей; як складну динамічну, керовану систему; як специфічний продукт надання населенню оздоровчих, рухових, видовищних послуг [2];

- прагнення до оптимальної якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості у показниках тестування психофізичного стану, малий ризик порушення здоров'я;

Оздоровчий фітнес є сьогодні інновацією, тому що він має ознаки інноваційності і сприяє вирішенню життєво важливих проблем суспільства. Оптимізувати прогноз розвитку в Україні фітнесу дає змогу те, що на сучасному етапі він повністю відповідає державній політиці у сфері фізичної культури, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в зміцненні свого здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань.

У контексті розгляду ключової проблеми нашої роботи доречно говорити про поняття «здоровий спосіб життя», найповніше визначення якого, на нашу думку, наводить Н. Урум – це «спосіб життєдіяльності людини, який вона усвідомлено обирає і відтворює самостійно в повсякденному бутті, це спосіб життя, стан здоров'я, фізичний розвиток та психоемоційний стан дітей шкільного віку взаємопов'язані та, в значній мірі, детермінуються відповідністю організації навчання і виховання в освітніх закладах функціональному стану та адаптаційним можливостям організму учнів». Важливими в даному контексті вважаємо висновки О. Вакуленко про те, що здоров'я та здоровий спосіб життя потребують на сучасному етапі розвитку суспільства найбільш інтегрованого, соціально-філософського підходу до проблем

здоров'я, необхідності формування свідомості слідувати нормам здорового способу життя, розуміння інтеграції складових здоров'я людини: фізичної, психічної, духовної, соціальної.

Основними механізмами формування здорового способу життя, як зазначає О. Вакуленко, є створення для окремих осіб, груп людей громад позитивно впливати на проблеми здоров'я, а результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я. З одного боку – це інтегративна якість особистості, з іншого – показник її вихованості.

О. Кокун наголошує, що робота з формування здорового способу життя має складатися з двох взаємопов'язаних складових:

1) прийняття молоддю цінностей здорового способу життя (пропагандувальна складова);

2) здобуття молоддю знань, умінь та навичок, необхідних для виконання його вимог (змістовно-інформаційна та практична складові) [3].

Висновки. Таким чином, існує необхідність створення у вищому навчальному закладі здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу – такого, що не наносить прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю студентів, забезпечує індивідуальну траєкторію навчання й виховання студента, запобігання стресів, перевантаження, втоми вихованців і тим самим сприяє збереженню й зміцненню їх здоров'я. Вважаємо, що формування здорового способу життя буде ефективним завдяки застосуванню засобів оздоровчого фітнесу.

Література

1. Баліцька Є. П. Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі / Є. П. Баліцька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 6. – С. 3–6.

2. Благій О. Тенденції розвитку групових фітнес-програм / О. Благій, Н. Лисакова // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 54–58.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Берест О. О., викл.

Сумський державний університет

ol.berest@med.sumdu.edu.ua

Вступ. У науковій літературі існують різні погляди на визначення таких понять, як «умови», «педагогічні умови», «комплекс педагогічних умов» [2].

Педагогічні умови – це зовнішні чинники, що діють через внутрішні мотиви і самостійно формуються у результаті зовнішніх впливів. . На думку О. Леонтьєва, зовнішні причини, опосередковані внутрішніми, змінними відносинами і протиріччями, складають необхідні умови розвитку особистості. Відповідно, виділення педагогічних умов підвищує її суб'єктивність, пізнавальну активність та інтерес.

Термін «педагогічні умови» у широкому розумінні можна визначити як сукупність заходів і остаточних результатів дій соціально-педагогічних процесів на відповідному етапі розвитку суспільства.

Отже, можна зробити висновок, що педагогічні умови – це сукупність об'єктивних можливостей змісту, форм, методів і педагогічних прийомів матеріально-просторового середовища, які спрямовані на досягнення поставленої мети.

Мета: охарактеризувати педагогічні умови формування здорового способу життя студентської молоді. Під педагогічними умовами формування здорового способу життя студентів засобами оздоровчого фітнесу розуміємо сукупність об'єктивних та суб'єктивних обставин, що мають позитивний вплив як на підвищення рівня здоров'я студентів, так і на їх загальний розвиток.

Виклад матеріалу дослідження. Сучасний розвиток оздоровчого фітнесу характеризується використанням великого арсеналу засобів, який постійно розширюється шляхом

запозичення засобів з інших видів спорту або реабілітаційних програм, виникнення нового обладнання для занять, трансформування у нові форми шляхом взаємопроникнення, комбінування та переосмислення вже існуючих засобів [1].

Н. Гончарова, Л. Денисова та В. Усиченко розглядають питання використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. Зокрема, дослідники наголошують на доцільності застосування комп'ютерної програми для організації самостійних занять з оздоровчого фітнесу «Yourself Fitness» (Respondesign in.). Заняття здійснюється у вигляді відеоуроку з віртуальним тренером. Також дослідники наголошують на можливостях застосування комп'ютерної програми Exlib (Norsk Video Digitech AS), яка являє собою електронний щоденник тренувального процесу. Складається програмний продукт із чотирьох основних секцій – щоденника, програми, звітів та бібліотеки. Для самостійних занять фітнесом також можна застосовувати комп'ютерні програми Open Fitness; «Fitness Center» (розроблена О. Губоревою), «Fitball training» (розроблена О. Лядською). Для роботи фітнес-клубів можливими для застосування є такі комп'ютерні програми: «UNIVERSE-Фітнес» і «UNIVERSE-Тенніс», «Металінк фітнес-менеджер», «Металінк водний комплекс», «Металінк ігрова площадка», які спрямовані на адміністративну підтримку діяльності фітнес-клубу. В той же час дослідники наголошують, що в Україні здобутки впровадження інформаційних технологій носять фрагментарний характер [1]. Фітнес технології нового століття збагатилися програмами, які в зарубіжній літературі об'єднані під терміном «mined body» – «розумне тіло». До них відносять йогу, пілатес, тайзі-цюань [1].

Також значний інтерес для даного наукового дослідження викликають перспективні напрями реалізації інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу, що визначені Н. Гончаровою, Л. Денисовою та В. Усиченком:

– надання можливості кожній людині здобути знання методів і засобів побудови оздоровчих занять, основ здорового

способу життя в наочній та доступній для сприйняття формі (відеоролики, малюнки, схеми);

– створення умов для забезпечення комп'ютерної й інформаційної грамотності людей, що займаються фітнесом;

– створення системи інформаційно-консультативних сайтів, для інформаційного зв'язку з провідними спеціалістами й тренерами.

Висновки. Під педагогічними умовами формування здорового способу життя студентів засобами оздоровчого фітнесу розуміємо сукупність об'єктивних та суб'єктивних обставин, що мають позитивний вплив як на підвищення рівня здоров'я студентів, так і на їх загальний розвиток.

Першою педагогічною умовою формування здорового способу життя студентів засобами оздоровчого фітнесу визначаємо застосування сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу.

Також дослідники наголошують на необхідності створення здоров'язберігаючого простору в процесі фізичного виховання студентів та формування у студентів мотивації до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Тому другою педагогічною умовою формування здорового способу життя студентів засобами оздоровчого фітнесу визначаємо створення рекреаційно-оздоровчого простору у ВНЗ з метою збереження та зміцнення їх здоров'я.

Література

1. Короленко К. В. Інноваційні програми фітнес-аеробіка та їх вплив на фізичний розвиток студенток ЗНУ / К. В. Короленко, Н. І. Смірнова, О. В. Циганок // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 133–135.

2. Твеліна А. О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / А. О. Твеліна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. – 2014. – Вип. 2. – С. 232–236.

ЦЕННОСТЬ ВЕЛОПРОГУЛОК В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Бойко А. Л., студ.; Сергиенко В. Н., д.физвосп., доц.
Сумской государственной университет
nuta_2212@mail.ru

Вступление. Все известным фактом, является выражение, «спорт – залог здоровья» [1]. Однако, к сожалению, во время учебы, в связи с постоянными интеллектуальными нагрузками, сидячем образе жизни, недельными «пропаданиями» за компьютером с целью своевременной сдачи контрольных заданий и последующей успешной сдачей сессии, студенты совершенно забывают об физических нагрузках, что приводит к подавленному состоянию, депрессии и постоянному чувству «выжатости». На самом деле, во избежание подобных последствий достаточно хотя бы раз в день выходить на прогулку на несколько часов и в данном случае лучшим попутчиком будет именно велосипед. Велосипедные прогулки сами по себе являются отличными антидепрессантами, а так же помогают бороться со стрессом [2].

Цель: определить уровень заинтересованности студентов к велопрогулкам.

Изложение материала исследования. Среди студентов Сумского государственного университета (учебно-научный институт финансов, экономики и менеджмента имени О. Балацкого), нами был проведен опрос, в котором приняло участие 80 студентов в возрасте 19–20 лет. С помощью анкетирования были получены следующие данные: 45 % из опрошенных студентов отдают предпочтение именно велопрогулкам, 45 % опрошенных имеют свой собственный велосипед, а 35 % из опрошенных в случае необходимости предпочитают арендовать его в прокате. Половина опрошенных студентов, предпочитают садиться на велосипед исключительно в летние месяцы, а 20 % любят прогулки с начала весны до конца осени. Большую половину студентов,

участвующих в опросе, а именно 70 %, привлекает прогулка на двухколёсном друге, когда погода радуется своей солнечностью и теплотой, и только 10 % предпочитает кататься по улицам города при любой удобной возможности. Что касается места для велопогулок, то 35 % предпочитают ездить просто по улицам, еще 30 % студентов не принципиально место локации для прогулки и 25 % любят кататься в парке, попутно любясь окружающей природой, что придает еще большей эффект умиротворенности и спокойствия. Так же был поставлен вопрос о совместимости алкоголя и табачной продукции с велопогулками, 55 % опрошенных считают, что они совершенно не совместимы, однако 45 % опрошенных, ответили положительно. И последний вопрос, который был поставлен перед опрошенными студентами, звучал так: «брали ли опрошенные когда-либо участие в массовых мероприятиях связанных с велоспортом» всего 10 % ответили положительно. Однако больше половины признались, что не брали, но хотели бы в будущем принять участие и почувствовать себя частью большой и дружной компании велосипедистов.

Выводы. Большинство студентов, которые приняли участие в анкетировании, отдают свое предпочтение именно велопогулкам, что является отличным помощником для поддержания в хорошей физической форме. Необходимо в дальнейшем максимально способствовать привлечению студентов к данному виду деятельности и средству проведения спортивно-массовых мероприятий, это позволит быть ближе к спорту, найти друзей, разделяющих их интересы и просто быть здоровыми, а как известно, в здоровом теле – здоровый дух!

Литература

1. Ковылин М. М. Велосипедный спорт в свете концепции социально-педагогической системы / М. М. Ковылин // Ученые записки университета Лесгафта. – 2012. – №9 (91). – С. 73–74.
2. Перегудова Н. В. Велоспорт и велотуризм / Н. В. Перегудова // Инновационная наука. – 2016. – № 2 (16). – С. 181.

ПРОФЕСІЙНА ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ

Бойко В. М., ст. викл.; Сергієнко К., студ.
Сумський державний університет
kfv@sport.sumdu.edu.ua

Вступ. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. При розгляді майбутньої професійної діяльності студента обов'язковою є необхідність врахування стану його здоров'я, що є не просто бажаною якістю майбутнього фахівця, а необхідним елементом його особистісної структури.

Метою професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді є формування фізичної культури і здатності реалізовувати її в соціально-професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності, що є завданням нашого дослідження.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувалися такі **методи дослідження**, як аналіз науково-методичної літератури, теоретичний аналіз та опитування студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукової літератури, присвячений проблемі здоров'я студентської молоді, показує, що за останні роки зросла її актуальність. Майбутні висококваліфіковані фахівці повинні володіти не лише високим рівнем професійності, але й бути фізично витривалими, працездатними та здоровими. Проте великий об'єм денного та тижневого навантаження студентів призводить до зменшення обсягу рухової активності, систематичного накопичення втоми і, відповідно, спостерігається тенденція до погіршення стану їх здоров'я. Для підвищення можливостей організму до оптимальних величин необхідно виявити найбільш важливі фактори, які дозволять побудувати програму профілактико-оздоровчих занять

фізичною культурою у вищому навчальному закладі більш раціонально.

За результатами опитування, що здійснювалося на базі факультету електроніки та інформаційних технологій Сумського державного університету, ми з'ясували, що зміцнюють власне здоров'я та покращують фізичний розвиток засобами ранкової гімнастики лише 22 % студентської молоді; засобами малих форм активного відпочинку (фізкультурні паузи, хвилинки, мікропаузи) – 4 % студентів; засобами раціонального поєднання розумової праці з фізичним навантаженням – 18 %; дотримуються режиму праці, відпочинку, харчування і сну – 38 % студентів. Необхідний рівень загальної фізичної підготовки засобами загальнорозвиваючих вправ у формі самостійних занять підтримує 34 % студентів, а певними видами спорту, що передбачені навчальною програмою з фізичного виховання, цікавляться 46 % студентів. Розвивають та удосконалюють спеціальні фізичні якості – силу, витривалість, швидкість засобами занять окремими видами спорту – 27 % студентів; участь у змаганнях спартакіади вищого навчального закладу та студентських оздоровчо-спортивних заходах беруть лише 11 % студентської молоді.

Висновки. Результати проведеного дослідження показали, що сучасний процес навчання у вищому закладі освіти потребує досить високого рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості, що пов'язано з загальним рівнем здоров'я майбутнього фахівця. На заняттях з фізичного виховання варто враховувати специфіку майбутньої професії студента і включати в заняття вправи, що сприяють розвитку спеціальних якостей, необхідних для студентів даного профілю. Професійно-прикладна фізична підготовка повинна ефективно сприяти оволодінню й досягненню високого рівня готовності до високопродуктивної трудової діяльності. Ця проблема потребує подальших досліджень.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС, ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Вербицький В. В., ст. викладач
Сумський державний університет
v.verbuskyi@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. У сучасних ринкових умовах все більшої важливості набуває вдосконалення процесів, які впливають на підготовку високопродуктивної особи, яка здатна самостійно приймати власні рішення, підвищувати рівень власної кваліфікації, набувати такі навички та уміння щоб бути конкурентоспроможною на ринку праці. Головне місце в розвитку вище зазначеної особистості відіграє вищий навчальний заклад, а саме рівень впровадження в ньому професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), яка сприяє підвищенню формування професійно-важливих навичок [1; 2]. Деякі науковці (Л.П. Пилипей і Н.Н. Завидівська, 2013) вважають, що становлення фахівця починається в навчальному закладі і триває протягом усієї професійної діяльності. Продуктивність та успішність майбутньої професійної діяльності студентської молоді, що навчається за економічним профілем, цілком залежить від стану здоров'я, високого рівня фізичної та розумової працездатності, розвиненої координації, здібностей до концентрації та перемикання уваги, розвинених функцій зорового та слухового аналізаторів, здібностей працювати в нервовій напрузі при дефіциті часу. Відомі фахівці вважають, що впровадження в навчальний процес спортивних ігор сприятиме розвитку професійно-важливих якостей майбутніх фахівців економічного профілю [1; 2]. Спортивні ігри характеризуються високою швидкістю, розмаїтістю та несподіваною зміною атакуючих і захисних дій, напруженням тактичної боротьби та емоційної напруги. Не винятком є і настільний теніс, як олімпійський вид спорту, рівень розвитку якого постійно підвищується.

Мета даного дослідження: проаналізувати методикау професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей з використанням засобів настільного тенісу.

Виклад матеріалу дослідження. . Кожен вид спорту сприяє вдосконаленню певних фізичних і психофізіологічних якостей. І якщо ці якості, вміння і навички, освоюються в ході спортивного вдосконалення, збігаються з професійними, то такі види спорту вважаються пропрофесійно-прикладними. Одним із таких видів спорту є настільний теніс, пропонуємо розглянути його як професійно-прикладний вид спорту для економічних спеціальностей. Його перевагою є розвиток сенсомоторних видів реакції, координації рухів, дрібної моторики м'язів рук і кисті. На сьогодні засоби фізичної культури у формуванні професійно важливих якостей недооцінюються. Окрім того, деякі аспекти фахової підготовки потребують додаткового вивчення, зокрема методика проведення занять з фізичного виховання студентів економічного напрямку навчання. Визначимо основні професіографічні характеристики цього напрямку діяльності: умови праці економістів відбуваються в закритих приміщеннях при штучному освітленні, з обмеженою руховою діяльністю, в статичному положенні, що призводить до зниження працездатності. Робота економіста перш за все пов'язана з комп'ютером, що вимагає необхідність розвитку професійно важливих психофізіологічних якостей, таких як: загальна витривалість, сила, увага, пам'ять, оперативна пам'ять, емоційна стійкість, зорова-моторна реакція. Потрібен також необхідний рівень розвитку загальної, сенсомоторної координації рухів, швидко і точно діяти руками. Найбільше цінується той спеціаліст, котрий в змозі вчасно або раніше, ніж конкуренти прийняти рішення. Настільний теніс прискорює реакцію й до того ж розвиває концентрацію уваги, що є особливо актуально при аналітичній роботі, монотонних завданнях, є певними фізичними вправами для очей – фокусує на м'ячі. Не менш важливою якістю є і розвиток

загальної та спеціальної витривалості після тривалого періоду занять, яка в свою чергу сприятиме легшому перенесенню фізичних навантажень. Настільний теніс окрім фізичних якостей розвиває також і психологічні, такі як: вольові якості, завзятість, наполегливість, сміливість, уміння приймати швидко рішення, цілеспрямованість до поставленої мети. Велике значення для ППФП має підбір фізичних вправ з видів спорту, ефективними прийомами підбору є порівняння вимог, які пред'являються до фізичної і психофізіологічної підготовки фахівців фізичними вправами видів спорту, з вимогами, що пропонуються виконанням виробничої діяльності до цієї підготовки. Аналіз літературних джерел цього напрямку дозволив нам визначити ефективність впливу занять настільним тенісом на фізичне та психологічне здоров'я студента, також що вони приносять позитивний ефект і він є сприятливим для студентів економічних спеціальностей.

Висновки. Отже, необхідність цілеспрямованої фізичної підготовки студентів до виконання майбутньої професії призвела до виникнення ППФП, яка ставить за мету підготовку особистості до успішного оволодіння професією та оптимального функціонування його організму в процесі трудової діяльності. Підбір засобів ППФП повинен здійснюватися з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності.

Література

1. Завидівська Н. Н. Професіограми та їх значення у процесі психофізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів економічного профілю / Н. Н. Завидівська // Матеріали І-го міжвузівського студентського наук.-практ. семінару. – Львів, 2008. – С. 67.

2. Пилипей Л. П. Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ : навч.-метод. посіб. / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2013. – 156 с.

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Голодна А. С., студ.; Савчук О. В., викл.
Сумський державний університет
tatka-ka@mail.ru, SavchukEV@yandex.ua

Вступ. Одним із основних завдань Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» є формування ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я. Згідно наукових досліджень серед пріоритетів молоді провідне місце займає турбота про здоров'я, а не власне здоровий спосіб життя. Цьому питанню присвятили свої праці А. Бойко, Ю. Лисицин, Е. Носенко, В. Оржеховська.

Мета: проаналізувати особливості процесу підготовки студентів вищих навчальних закладів щодо сприяння формування здорового способу життя.

Виклад матеріалу дослідження. Формування відповідального ставлення до здоров'я, на думку Н. Зимівець, – це систематичний цілеспрямований процес впливу і взаємодії його суб'єктів, створення умов для передавання знань, формування вибіркового, усвідомленого зв'язку особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності; з явищами навколишньої дійсності; оцінка їх індивідуумом із погляду розвитку здоров'я; мотивація та відпрацювання навичок, які сприяють умінню людини реалізувати свої прагнення, задовольняти потреби, змінювати середовище і справлятися з ним для того, щоб досягти стану повного фізичного, психічного й соціального благополуччя [1, с. 345–346]. Саме цей аспект роботи має стати головним у діяльності викладачів вищих навчальних закладів (ВНЗ).

Аналіз навчально-методичних джерел свідчить, що у переважної більшості ВНЗ навчальний план підготовки фахівців не передбачає окремих дисциплін, які б готували до поліпшення здоров'я, розкривали студентам мету й технологію формування у молоді відповідального ставлення до нього.

В. Петрович вважає, що це завдання кафедр соціальної педагогіки та соціальної роботи, які вони можуть і повинні реалізувати: через формальну освіту в контексті викладання навчальних дисциплін гуманітарного, природничо-наукового спрямування, спеціального фахового та практичного циклу, дисциплін вільного вибору через лекції, семінари, практичні заняття; під час проведення різних видів практики [2, с. 88].

Огляд навчальних програм ВНЗ показав, що саме куратори, викладачі фізичного виховання є основними активними учасниками збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Слід відзначити, що студентам, як майбутнім професіоналам, необхідно розвивати не лише фізичні якості організму на заняттях фізичного виховання, але й формувати відповідний світогляд щодо складових здорового способу життя через теоретичний компонент фізичного виховання. Такий компонент передбачає використання новітніх технологій на заняттях фізичного виховання, інтерактивних занять, кураторських годин та введення спеціалізованих дисциплін стосовно здорового способу життя молоді.

Висновки. У ході дослідження виявлено недоліки навчальних програм вищих навчальних закладів щодо сприяння формування здорового способу життя молоді: відсутність спеціалізованих дисциплін (наприклад, курсу валеології), недостатня кількість годин, відсутність теоретичних курсів, де можна було б підвищувати мотивацію студентів до здорового способу життя.

Література

1. Навчання здоров'я: просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я: навч. посіб. / Н. В. Зимівець, В. С. Петрович, О. Ю. Закусило. – Луцьк, 2010. – 360 с.

2. Петрович В. С. Особливості професійної підготовки соціальних педагогів/працівників до діяльності зі сприяння здоров'ю дітей та молоді // В. С. Петрович // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2012. – № 2. – С. 85–93.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Король С. А., к.фіз.вих., ст. викл.; Карпенко Ю. І., студ.
Сумський державний університет
korol.svetlana.sumdu@gmail.com

Вступ. Нинішній стан здоров'я студентської молоді України залишається невтішним. Згідно отриманими даними Ю. М. Шкрєбтія (2010), 90 % студентів мають відхилення у стані здоров'я, а 30 % – перебувають на диспансерному обліку. Тому науковці продовжують пошук шляхів покращання здоров'я молодого покоління, один з яких є формування здоров'язберігаючого середовища освітнього закладу.

Мета: визначити сутність здоров'язберігаючого середовища та дослідити його складові в умовах ВНЗ.

Виклад матеріалу дослідження. На сьогодні «здоров'язберігаюче середовище освітнього закладу» трактується науковцями як сукупність управлінських, організаційних, навчально-виховних умов, що спрямовані на збереження, формування та зміцнення всіх видів здоров'я студентів (фізичного, психічного, духовного і соціального).

Здоров'язберігаюче середовище забезпечує усвідомлення усіх суб'єктів освітнього процесу цінностей здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, активність студентів щодо розвитку навичок культури здоров'я.

За О. Г. Марченко [2] методологію формування здоров'язбережувального освітнього середовища складає цілісний методологічний підхід в єдності акмеологічного, аксіологічного, валеологічного, компетентнісного, ресурсного аспектів. Акмеологічний підхід передбачає надбання наук про людину щодо єдності навчання, виховання та розвитку, надання можливостей для самореалізації особистості. Аксіологічний підхід спрямований на трансляцію та засвоєння студентами пріоритетних цінностей, пов'язаних із збереженням життя та зміцненням здоров'я. Валеологічний підхід

пов'язаний із упровадженням до освітнього процесу здоров'язбережувальних технологій (педагогічних, соціально-адаптованих, медично-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, екологічних). Згідно компетентнісного підходу забезпечується формування в студентів ключових компетенцій щодо забезпечення життєздатності, збереження, зміцнення здоров'я, здорового способу життя. Ресурсний аспект забезпечує раціональне використання зовнішніх і внутрішніх ресурсів оздоровлення середовища ВНЗ. Структурними одиницями здоров'язберігаючого середовища виступають комунікативно-знаннєвий (знання, практичні вміння і навички зміцнення здоров'я), аксіологічно-мотиваційний (ціннісного ставлення та мотивація до збереження здоров'я, встановлення позитивних взаємовідносин у освітньому процесі), оздоровчо-діяльнісний (активна участь студентів у фізкультурно-оздоровчих заняттях і заходах), гносеологічно-розвивальний компоненти (предметно-природне оточення навчального закладу) [1].

Висновки. Одним із завдань сучасної вищої школи є формування здоров'язберігаючого середовища, що дозволить зберегти і зміцнити здоров'я студентів, формувати у них культуру здоров'я та навички здорового способу життя. Ефективність функціонування здоров'язберігаючого середовища можлива лише за умови забезпечення тісного взаємозв'язку всіх його структурних компонентів.

Література

1. Лісневська Н. В. Модель створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі / Н. В. Лісневська // Педагогіка, психологія и социология : сб. 22 научных трудов SWorld. – Иваново : МАРКОВА АД, 2014. – Вып. 1. – Т. 15. – С. 56–62.

2. Марченко О. Г. Теоретико-методичні засади формування здоров'язберігаючого освітнього середовища у вищих військових навчальних закладах / О. Г. Марченко // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – 2015. – Вип. 1 (79). – С.107–111.

СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Куриленко О. В. викл.

Сумський державний університет

kura81@rambler.ru

Вступ. Фізичне виховання і спорт є вагомою складовою навчально-виховного процесу ВНЗ. Спорт сприяє всебічному гармонійному розвитку молоді людини, що є основним завданням сучасної освіти. Фізична культура є важливим компонентом культури сучасної людини, фахівця, забезпечує її фізичний та духовний добробут, успіхи у професійній діяльності, реалізації життєвого потенціалу, прояву соціальної активності, творчості. Все зазначене надає підстави необхідності занять спортом та фізичною культурою на всіх етапах навчання студента у ВНЗ. Фізична культура, як навчальна дисципліна, сприяє зміцненню фізичного і психічного здоров'я, психологічного стану, морального розвитку студентів, тощо. Актуальною є на сьогодні проблема розробки новітніх форм і методів організації занять з фізичного виховання та спортивної діяльності у ВНЗ [1].

Мета: обґрунтувати ефективність впливу спортивної діяльності на формування здорового способу життя студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Метою навчально-виховного процесу ВНЗ є виховання і професійна підготовка майбутніх фахівців. Необхідним компонентом виховного процесу ВНЗ є формуванням здорового способу життя молоді людини, що передбачає оптимізацію режиму навчання та відпочинку, організацію фізичної (спортивної) активності, профілактичні заходи з метою попередження шкідливих звичок тощо. Вказані функції реалізуються в процесі занять фізичною культурою та спортом. Серед завдань щодо досягнення визначеної мети актуальними на сьогодні є: всебічний розвиток фізичних здібностей молоді людини; знання основ організації

впровадження ефективних видів рухової активності; систематичне фізичне тренування з оздоровчим або спортивним спрямуванням. Актуальними на сьогодні є такі форми діяльності на заняттях з фізичного виховання, як: проведення навчально-тренувальних занять, навчально-тренувальних зборів, спортивно-масової й оздоровчої роботи серед студентів; проведення спортивних заходів, змагань; науково-дослідна робота в галузі фізичної культури та спорту [1]. Важливими елементами формування фізичної культури студентів є вироблення у них системи теоретичних і практичних знань, умінь і навичок в галузі спорту.

Всі ступені вищої освіти передбачають пріоритетність фізичного здоров'я студентів, їх оптимальної рухової активності. До основних форм фізкультурної діяльності студентів відносяться заняття у навчальний час із освітньою спрямованістю; активні заняття спортом у позанавчальний час – розвиток рухових здібностей, що забезпечують досягнення спортивної майстерності студентів; активне дозвілля студентів передбачає організацію самостійних занять у позанавчальний час з використанням різних форм і засобів фізичної культури.

Висновки. Головною метою занять студентів молодших курсів є адаптація до навчання у ВНЗ – виховання у студентів інтересу і потреб занять фізичною культурою і спортом. Успішності адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ сприяють заняття фізичною культурою: це відноситься до формування професійної працездатності студентів, регулюванню психоемоційного стану. Головним завданням занять з фізичної культури та спорту студентів старших курсів є формування потреби у здоровому способі життя, у досягненні фізичної досконалості, що є основою складових здоров'я нації.

Література

1. Левків В. І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В. І. Левків // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді : зб. наук. праць. – Львів, 2001. – С. 56–58.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Лапко С. В., ст. викл.; Коновалова К., студ.
Харківський національний медичний університет
swetlana1871@ukr.net

Вступ. Навчання у медичному ВНЗ пов'язане зі щоденним великим психоемоційним навантаженням, джерелами якого є великий обсяг нового матеріалу для запам'ятовування, довший, порівняно з іншими спеціальностями термін навчання, а також фінансові та соціальні проблеми. При виникненні стресових ситуацій у людини вмикаються механізми, що готують її до боротьби або втечі. Однак в умовах сучасності організм не може належно використати вироблену в результаті фізіологічних змін енергію. Це все сприяє виникненню втоми та зношенню організму студентів. Фізичні навантаження дозволяють витратити цю енергію, тим самим захищаючи організм від виснаження. Ось чому фізичне виховання є дуже важливим чинником в боротьбі зі стресом. Різноманітні фізичні навантаження відволікають увагу від негативних думок і стимулюють вироблення ендорфінів, так званих гормонів радості.

Мета: розглянути вплив фізичного виховання на протистояння стресовим ситуаціям у студентів медичних ВНЗ.

Виклад матеріалу дослідження. Для подолання стресу можна використати практично будь-який вид фізичних навантажень. Важливо тільки враховувати переваги, інтереси та фізіологічні можливості студентів. Також треба регулювати різні фізичні навантаження, щоб не зашкодити організму: після закінчення тренування людина повинна обов'язково відчувати себе бадьорою, а не знемагати від втоми. Регулярні заняття фізичним вихованням сприяють виникненню своєрідного імунітету до стресових ситуацій. Фізично активні студенти більш стійкі до нервових зривів, ніж ті, що ведуть малорухомий спосіб життя. Вправи, за основу яких беруть

глибоке дихання, є простим і ефективним методом для розслаблення. Особливо вони рекомендуються студентам, схильним до швидкої втомлюваності, паніки, істерії та апатії. Глибоке дихання швидко знижує рівень стресу, незалежно від його природи. Плавання теж можна розглядати як засіб профілактики і подолання стресових станів. Дія води врівноважує збудження і гальмування в нервовій системі, покращує мозковий кровообіг. Після занять плаванням у студентів покращуються пам'ять, увага, якість сну.

Висновки. Проблема стресу є досить актуальною для сучасних студентів-медиків через нервово-психічне перенапруження, з яким вони стикаються майже щодня. Заняття фізичним вихованням чинять позитивний вплив у процесі боротьби зі стресовими ситуаціями та їх наслідками. Фізичні та дихальні вправи, нормалізують рівень агресії, мають заспокійливу та антидепресивну дію, поліпшують когнітивні здатності, зменшуючи таким чином негативну дію стресових факторів на організм та збільшуючи його стресостійкість. Тому фізичні навантаження є дуже важливою складовою життя майбутнього медичного працівника, адже вміння опанувати свої емоції, психічна врівноваженість і витримка є невід'ємною складовою його професії.

Література:

1. Красиков Ю. В. Стресс, постстрессовые состояния и основы организации реабилитационной работы. / Ю. В. Красиков. – М., 2007.
2. Трошин В. Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. / В. Д. Трошин. – М. : Медицинское информационное агентство, 2007.
3. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Т. Г. Вознесенская // *НейроNews: Психоневрология и нейропсихиатрия*, 2008.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Лебединская И. Г., доц.; Штода А. В., студ.
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)» г. Таганрог
lebedinskaja1960@mail.ru*

Актуальность темы обусловлена современной социальной ситуацией ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения и в особенности молодежи.

Эта ситуация характеризуется, с одной стороны, воздействием отрицательных факторов, с другой, низким уровнем восприятия проблем здоровья. Сохранение, укрепление и формирование здоровья подрастающего поколения должны рассматриваться как необходимые направления физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях [1]

Анализ научно-педагогической литературы показал, что ухудшение здоровья молодого поколения, слабая физическая подготовленность студентов требует уделить особое внимание в вопросах организации и проведения занятий по физическому воспитанию, разработке необходимой ученой документации, методических пособий и разработок по наиболее сложным и актуальным разделам учебной программы [3].

В связи с активизацией учебного труда при возрастающих нагрузках требуется оздоровление условий и режима учебы, быта и отдыха студентов с использованием средств физической культуры. Укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности является одной из общих задач физической подготовки [2].

Целью данного исследования было определение пути формирования ценностного отношения студентов к здоровью в процессе физического воспитания.

Результаты исследование и их обсуждение. Укрепление и сохранение здоровья студентов в основном определяется образом жизни. В свою очередь вопрос индивидуального здоровья для студентов занимает далеко не последнее место. Для оценки образа жизни студентов-первокурсников было проведено анкетирование на базе ТИ имени А.П. Чехова «РГЭУ (РИНХ)» В педагогическом исследовании приняли участие 35 студентов I курса специальности «Физическая культура», возраст респондентов составил от 17 до 19 лет.

В результате проведенного социологического исследования со студентами I курса были получены следующие данные:

1. Оценка вредных привычек показывает, что: большинство студентов 58 % проводят у компьютера от 6 часов и более в день,.

2. Имеют вредные привычки: 87 % и только 13 % ответили, что.

3. Уровень двигательной активности студентов: 78 % – ведут не активный или средний уровень образ жизни.

4. Отношение к учебным занятиям по физической культуре: 55 % ответили, что заниматься физической культурой им нравится.

4. По качеству питания получились весьма плохие показатели: 90 % респондентов питаются плохо, не регулярно.

5. При оценке режима сна учитывалось продолжительность сна. Получились результаты: 19 % – отмечали, что спят в пределах 8 часов и более, 52 % – спят 6–7 часов, 29 % – спят менее 6 часов.

6. Данные опроса студентов по рациональному распорядку дня показывают что, 87 % – студентов не выполняют четкий распорядок дня и только 23 % соблюдают режим дня.

Полученные данные показывают, что современные студенты имеют явные, а иногда скрытые проблемы со здоровьем, недостаточно ими осознаваемые. Мало информированы о взаимосвязи здоровья с физическим уровнем развития, значении здорового образа жизни для будущего специалиста и просто человека.

Выводы. Подводя итоги, можно сказать о том, что формирование здорового образа жизни является частью программы профессиональной подготовки студента, фактором, способным улучшить показатели компетентности будущего специалиста. Для этого студент уже с первого курса обучения должен начинать подготовку, основой которой является формирование здорового образа жизни, устойчивых мотивов при использовании средств физической культуры способствующих улучшению показателей здоровья, работоспособности, стрессоустойчивости.

Решение этой задачи возможно при работе по следующим направлениям: необходимо формировать у студентов устойчивых мотивов, потребностей в бережном отношении к своему здоровью, побуждать их к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать культуру здорового образа жизни. внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни, способствовать самовоспитанию личности.

Литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2013. – 240 с.
2. Дорофеева Г. А., Хвалебо Г. В., Лебединская И. Г., Бычкова Л. И. Формирование культуры здоровья. Материалы VII международной научно-практической конференции Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований. – North Charleston : USA, 2015. – Том 3. – С. 56–61.
3. Кибенко Е. И. Физическая культура: методико-практические занятия: учебно-метод. пособие / Е. И. Кибенко; под ред. проф. Г. Ф. Гребенщикова. – Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та имени А. П. Чехова, 2014. – 251с.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СЕКЦИИ ФУТБОЛА МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Лебединская И. Г, доц.; Галян А. В., студ.

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ)» г. Таганрог
lebedinskaja1960@mail.ru*

Вступление. Футбол является одной из самых популярных, распространенных и любимых спортивных игр не только в России, но и во всем мире. Характерные черты футбола проявляются в сложности и разнообразии технических приемов, разумной инициативе игроков, скорости действий, непрерывной смене игровой обстановки. В связи с этим особенности игры предъявляют высокие требования к разносторонней физической подготовке игроков [2].

Выполнение различных приемов в разнообразных, постоянно меняющихся условиях игровой деятельности, при сопротивлении противника представляет своеобразную трудность футбольной игры. Чем лучше игроки будут владеть разнообразными приемами и быстрее их выполнять, тем больше они будут иметь возможности для улучшения спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов [1].

В последнее время совершенствование методики тренировки в футболе на этапе спортивного совершенствования, направленной на широкое применение специальных форм упражнений при комплексном содержании занятий является актуальным. Н. Г. Озолин выделяет, что круговая тренировка может являться одним из наиболее действенных методов в организации учебно-тренировочного процесса [3].

Метод круговой тренировки в настоящее время приобрел популярность в различных видах спорта, в том числе и футболе. Он хорошо сочетает в себе не только избирательно направленное и комплексное воздействие, но и четкое, строгое упорядоченное и вариативное воздействие, посредством чего можно добиться высокой работоспособности организма занимающегося. Для этого в футболе используют различные формы организации учебно-тренировочного процесса, и одной из наиболее развитых групповых форм является метод «круговой тренировки», способствующий развитию скоростно-силовых качеств.

Цель исследования – определить эффективность применения метода круговой тренировки на развитие скоростно-силовых качеств у спортсменов, занимающихся в секции футбола.

При планировании спортивной тренировки широко применялась система контрольных заданий и контрольных упражнений, которая дает возможность объективно оценивать уровень спортивной подготовки каждого игрока и команды.

Педагогическое исследование проводилось с целью определить эффективность применения метода круговой тренировки на развитие скоростно-силовых качеств у футболистов.

Для анализа физической подготовленности футболистов, были выбраны тесты, характеризующие уровень развития скоростно-силовых качеств. Составлялась программа круговой тренировки из нескольких упражнений (4 – 10), так называемых «станций». Каждое занятие проводилось групповым (по несколько человек в группах) или поточным методом. Комплекс упражнений круговой тренировки, объем работы и отдыха на станциях обязательно определялся и составлялся с учетом физической подготовленности занимающихся. Комплексы круговой тренировки на занятиях по футболу составляли игровые станции из различных физических упражнений, выполняемые спортсменами в определенной последовательности, переходя от одной станции

к другой, с определенным промежутком времени на отдых. Круговая тренировка организовывалась небольшими группами либо индивидуально, т.е. выполнение комплекса упражнений проводилось поочередно – группой, или друг за другом – поточным способом.

Выводы. Внедрив в учебно-тренировочный процесс разработанную методику с использованием «кругового метода», применив контрольные тесты и проведя метод математической статистики в своих исследованиях, нами были выявлены изменения в показателях развития скоростно-силовых способностей спортсменов. Результаты полученные в начале и конце проведенного эксперимента показывают, что прирост результатов произошел по всем контрольным испытаниям и имеют достоверный прирост показателей при $P < 0,05$ и $P < 0,01$. Самые большие изменения в приросте были показаны в тестах: «Тройной прыжок», «Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа» и «Поднимание и опускание туловища», а наименьший был обнаружен в тесте «Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы».

Высокий результат, показанный в скоростно-силовых показателях объясняется тем, что в учебном-тренировочном процессе применялись специально подобранные упражнения и задания, направленные на развитие этих способностей, а правильная организация «круговой тренировки», на наш взгляд, позволяет найти оптимальные пути в оптимизации учебно-тренировочных занятий с футболистами на этапе спортивного совершенствования.

Литература

1. Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю. Д. Железняк. – М. : Академия, 2005. – 384 с.
2. Козловский В. Н. Подготовка футболистов. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 172 с.
3. Озолин Н. Г. Молодому коллеге. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 287 с.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЖИТТІ СТУДЕНТА-ЮРИСТА

Левченко Н. О., студ., Петренко О. П., асист.
Сумський державний університет
natasha.levchenko.2015@mail.ru

Вступ. В умовах зміненої економічної, політичної і соціальної ситуації залишилися суспільні цінності, значення яких не піддається сумніву: одна з таких цінностей – фізична культура. Значення фізичної культури в процесі формування особистості величезна – в цьому відношенні не застаріла приказка – «У здоровому тілі – здоровий дух».

Значення фізичної культури і спорту для здоров'я, розвитку і загального стану людини важко перебільшити. З ранніх років батьки вселяють дитині унікальну корисність фізичної активності і спонукають дітей активно займатися спортом.

Предмет фізична культура, який викладається в вищому навчальному закладі, формує ще один пласт в загальному фізичному стані студента, його здоров'я, фізичної підготовленості і фізичну досконалість.

Мета: сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців-юристів.

Виклад матеріалу дослідження. Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставання з близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я так як це - основна умова і запорука повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження. Доброго здоров'я, розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує йому довге і активне життя.

Професія юриста, де дуже велика навантаження на нервово-психічну сферу і потрібна підвищена напруга уваги, зору,

слуху, тобто має місце стомлення нервової системи. Саме ця професія пов'язана з обмеженою руховою активністю.

При тривалому перебуванні в положенні сидячи і малої рухової активності знижується інтенсивність обміну речовин, кровообігу, з'являється застій крові в органах малого таза, в ногах, слабшає мускулатура, погіршується постава. Саме професія юриста пов'язана з малою рухливістю, частіше страждають головним болем, захворюваннями серцево-судинної системи, порушеннями обміну речовин.

Фізична культура відіграє значну роль у професійній діяльності студента, так як їх робота, як правило пов'язана зі значним напруженням уваги, зору, інтенсивної інтелектуальною діяльністю і малою рухливістю. Заняття фізичною культурою знімають стомлення нервової системи і всього організму, підвищують працездатність, сприяють зміцненню здоров'я. Як правило заняття фізкультурою у студента проходять у формі активного відпочинку.

В процесі заняття фізичними вправами підвищується працездатність. Про це свідчить зростаюча здатність людини виконувати велику роботу за певний проміжок часу. З наростанням працездатності в стані м'язового спокою зменшується частота серцевих скорочень. Людина починає більше працювати, але при цьому менше втомлюється. Відпочинок і, перш за все сон використовується організмом повністю.

Професійна діяльність наших студентів має на увазі розумову роботу, а значить, така людина повинна мати час на відпочинок, щоб знімати стомленість нервової системи. А домогтися всього цього можна, регулярно займаючись спортом.

Для більш активного залучення студентів в нашому Університеті функціонує тренажерний зал, є хороша матеріальна база: спортивний інвентар (м'ячі, гантелі, скакалки, мати). Активна участь в масових оздоровчих фізкультурних і спортивних заходах також є невід'ємною частиною навчального процесу і на міжвузівському рівні. У

міжвузівських змаганнях беруть участь найсильніші студенти-спортсмени. Мета подібних змагань – встановити особисті контакти між майбутніми колегами і добитися кращих спортивних результатів між вузами міста.

На сьогоднішній день не кожен студент веде здоровий спосіб життя, коли здоровий спосіб життя включає в себе наступні основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування.

Одним з найважливіших факторів ведення здорового способу життя є дотримання студентами режиму дня, який встановлює для студента певний порядок поведінки протягом доби. Встановлення режиму дня дозволяє студенту встановити рамки своєї поведінки.

Психологи рекомендують, встановлювати студентам режим дня, бо чітке виконання хоча б протягом декількох тижнів заздалегідь продуманого і розумно складеного розпорядку дня допоможе студенту виробити у себе динамічний стереотип. Його фізіологічна основа – формування в корі великих півкуль певній послідовності процесів збудження і гальмування, необхідних для ефективної діяльності.

Науковці свідчать, що 94 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість. Згідно статистичних даних близько 70 % дорослого населення характеризується низьким та нижчим від середнього рівнем фізичного здоров'я: у віці 16–19 років – 61 %; 20–30 років – 67,2 %; 30–39 років – 66,0 %; 40–49 років – 81,5 %; 50–59 років – 80 %; 60 років і старші – 98,1% [2, с 344]. Як свідчать дані медичних обстежень та спеціальних соціологічних опитувань, на 100 студентів припадає понад 95 захворювань різної 12 нозології; до 50 % студентів перебуває на диспансерному обліку; кожен п'ятий студент (на гуманітарних факультетах кожен – третій, а іноді навіть другий) віднесений до підготовчої, спеціальної медичної групи або звільнений за станом здоров'я від практичних занять

із фізичного виховання; рівень здоров'я 50% молодих людей, які навчаються у вищих навчальних закладах України, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості [3, с 195–199].

Така ситуація зі станом здоров'я і фізичною підготовленістю як молодого, так і дорослого, в тому числі літнього населення України, у випадку неприйняття самих радикальних заходів може ще більше інтенсифікувати процес депопуляції.

Висновки. Висновок може бути тільки один – проблема здоров'я, фізичної підготовленості населення України не просто впливає на національні інтереси держави. Від того, як вона буде вирішуватися, прямо залежить її національна безпека.

Таким чином, фізичне виховання – частина всебічного розвитку людини. Від правильних і систематичних фізичних навантажень залежить здоров'я людини, здатність сприймати інформацію, сила волі, опір стомлюваності. У вузі фізкультура потрібна, щоб справлятися з високими навантаженнями по навчанню. Тому ми вважаємо, що студенти повинні стежити за своїм здоров'ям, зобов'язані відвідувати заняття, вести здоровий спосіб життя, що неодмінно допоможе їм стати відмінними кваліфікованими фахівцями в галузі юриспруденції.

Література

1. Булич Э. Г. Влияние занятий спортом на здоровье и адаптацию организма студентов к физическим нагрузкам / Е. Г. Булич, М. Б. Кобза // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: тези доп. ІV міжнар. наук. конгресу (16–19 травня 2000 р., Київ, Україна). – К., 2000. – С. 344.

2. Мудрік І. В. Дослідження головних компонентів фізичної вихованості у студентів / І. В. Мудрік // Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 „Наукво-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)”. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. № 7. – С. 195–199.

ФІТНЕС ЯК АКТИВНИЙ СПОСІБ ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Мельникова К. Ю.; Індик П. М., ст. викладач
Сумський державний університет
kary0579249@yandex.ua

Вступ. Незважаючи на те, що зараз незначний відсоток студентської молоді займається фізичним вихованням, відвідування тренажерних залів, не кажучи вже про професіональне заняття спортом та участь у змаганнях, я спробую довести або ж навіть переконати, що це надзвичайно важливо та корисно для нашого фізичного стану та загального самопочуття.

Метою роботи є підвищення зацікавленості фізичним вихованням, висвітлення корисних властивостей та позитивного впливу спорту на організм людини. А також виявлення переваг та надання інформативних інструкцій щодо підтримання себе у гарній формі.

Виклад основного матеріалу. Насамперед необхідно сказати, що активний відпочинок — спосіб проведення вільного часу, різновид хобі, в процесі якого студенти займається активними видами діяльності, що потребують активної фізичної роботи організму, роботи м'язів, всього тіла. Фітнес має чимало переваг серед яких виконання гімнастичних вправ на досить високому рівні, аніж інші дівчата, які не займаються фітнесом та подібною активною діяльністю; по-друге, демонстрація гармонійної фігури, витончених форм та здорового тіла. Оцінка результатів фітнесу як виду спорту здійснюється на змаганнях, які проводить Міжнародна федерація фітнесу (IFSB). Фітнес як вид спорту офіційно визнаний в Україні. В нашій країні створена федерація фітнесу і Українська федерація аеробіки та фітнесу [1].

Регулярні заняття фізичними вправами значно знижують ризик появи хвороби серця, інсульту, діабету та є важливим чинником профілактики ожиріння. Також необхідно зазначити,

що виконання фізичних вправ впливають і на психічний стан людини. Це проявляється в тому, що людина стає впевненою в собі, сприяє розвитку позитивного мислення, самооцінки та знижується рівень появи тривоги та депресії. Доведено, що молодь, яка займається 3–5 разів на тиждень будь-яким видом фізичного виховання має гарне самопочуття, високу працездатність та сприйняття навколишнього світу. Щодобова норма заняття спортом 30–60 хв, має збільшити шанси тривалості життя. Необхідно зазначити, що заняття фітнесом та аеробікою є оптимальним варіантом для дівчат, які хочуть привести своє тіло в гарну форму. Наприклад, займатися можна тричі на тиждень по годині. Цього абсолютно достатньо в плані фізичних навантажень.

Кожне фітнес-заняття має починатися з розминки і завершуватися заминкою. Виконуючи фізичні вправи, важливо не поспішати, – це допоможе попередити виникнення травм, перенапружень та перетренувань. Важливо також постійно підтримувати на належному рівні мотиваційний інтерес до занять. Тренування мають стати звичкою, потребою, складовою частиною життя. Для цього фітнес-цілі мають бути конкретними, реалістичними, містити в собі побіжні результати спортивних (оздоровчих) досягнень і чіткі завдання.

Висновки. Отже, найбільш значущими чинниками, які впливають на формування мотивації й активне відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дозвілля, є:

- необхідність поліпшення якості фізкультурних знань;
- спрямування дозвілля на створення культурного простору в соціумі з притаманними йому стійкістю й рухливістю;
- поєднання можливості особистої автономності, свободи вибору, самовизначення з педагогічно доцільним втручанням.

Література

1. Вовк В. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів. Монографія / В. Вовк – Луганськ : видавництво СУДУ, 2013. – 176 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ АЕРОБНИХ ВПРАВ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Остапенко Ю. О., к.фіз.вих. ст. викл.
Сумський державний університет
kf.uabs@gmail.com

Вступ. Сучасне навчання у ВНЗ викликає дефіцит рухової активності та прогресує зниження рівня здоров'я студентської молоді, що є однією з актуальних проблем охорони здоров'я і фізичного виховання в Україні. Стан здоров'я та його залежність від рівня рухової активності – важливий аспект загальної проблеми гіпокінезії в період навчання у ВНЗ[1].

Одноманітне робоче положення студента під час навчального процесу призводить до розвитку гіподинамії й серцево-судинних захворювань. Спостерігається негативний вплив на циркуляцію крові, уповільнення обміну речовин, застійні явища в органах малого тазу, підвищення тиску.

Дефіцит рухової активності та прогресуюче зниження рівня здоров'я студентської молоді є однією з актуальних проблем охорони здоров'я і фізичного виховання в Україні.

Встановлено також, що недостатня рухова активність є однією з причин різних патологічних відхилень у стані здоров'я молоді, крім того її обсяг з кожним роком зменшується і призводить до значних, більш виражених і стійких порушень. Незначний відсоток аеробних вправ у фізичній підготовці студентів не дозволяє належним чином розвивати в них основні фізіологічні та енергетичні системи, впливати на адаптацію організму до складних умов освітнього процесу [3].

Ми вважаємо, що з фізіологічного погляду для покращення функціональних можливостей організму представників інформаційно-логічної спеціальностей пропонується виконувати аеробні вправи. У теорії та методиці фізичного виховання аеробними вправами прийнято називати вправи, де

енергетичне забезпечення м'язової діяльності відбувається за рахунок окислювальних процесів на основі використання кисню [3]. Ці вправи потребують великої кількості кисню, що сприяють його транспортуванню, сприяють зростанню кількості еритроцитів, змісту гемоглобіну, через що кров приймає більший обсяг кисню з альвеолярного повітря.

Саме серцево-судинна система є найбільш лабільною та провідною ланкою в адаптаційних перебудовах на вплив м'язових навантажень, а рівень регуляції цієї системи може слугувати показником спрямованості впливу рухової активності на організм [1].

Впровадження вправ аеробного характеру в програму базової загальної фізичної підготовки сприятиме поліпшенню фізичної підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних легко адаптуватися до умов сучасного виробництва.

Мета: виявити та проаналізувати вплив аеробних вправ на ЧСС (частота серцевих скорочень), АТ (артеріальний тиск), визначити АП (адаптивний потенціал) за період річного навчання студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.

Виклад матеріалу дослідження. У педагогічному експерименті взяли участь дві групи юнаків – студентів УАБС НБУ кількістю 36 осіб у кожній, які не мали певних відмінностей з ЧСС і АТ при початковому тестуванні. Наші спостереження за станом організму під дією аеробних вправ проводилися протягом 2014–2015 навчального року (табл. 1).

Відмінною особливістю занять на базовому етапі підготовки експериментальної групи стало збільшення обсягу аеробних циклічних вправ у основній частині занять до 50 % в режимі ЧСС = 130-150 уд*хв.-1, що сприяє розвитку загальної витривалості. Тривалість, швидкість виконання, інтервали відпочинку, кількість повторень підбирались індивідуально залежно від ступеня фізичної підготовленості, адже раціонально збалансовані за обсягом і тривалістю оздоровчі вправи сприяють підвищенню функціональних резервів організму, удосконаленню фізичної підготовленості [2].

Вимірювання артеріального тиску є важливим діагностичним методом. Оскільки саме цей показник відображає силу скорочення серцевого м'яза, прилив крові в артеріальну систему, опір і еластичність периферичних судин, що є одним із вагомих показників функціонального стану ССС [1; 2], під час проведення експерименту перевагу надано саме йому. Визначення рівня фізичної підготовленості проводилося за тестом К. Купера, для обробки результатів дослідження використано методи математичної статистики.

Таблиця 1

Результати вимірювання ЧСС і артеріального тиску на початку та після проведення педагогічного експерименту

Гемодинамічні показники	Одиниця вимірювання	Значення показників										Р	Різниця, %	
		Контрольна група (n = 36)					Р	Різниця, %	Експериментальна група (n = 36)					
		початок року		кінець року		початок року			кінець року					
		\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}			S	\bar{X}	S			
ЧСС	уд*хв. ⁻¹	74,1	4,5	72,7	3,9	<0,05	1,8	75,1	4,5	71,4	4,9	<0,05	4,9	
АТс ист.	мм.рт.ст	126	10,7	122,4	5,1	<0,05	2,8	127,2	7,3	122,7	4,9	<0,05	3,5	
АТді аст.	мм. рт.ст	81,2	7,1	78,5	6,4	<0,05	3,3	82,6	5,4	79,2	4,5	<0,05	4,1	

Примітка. ЧСС – частота серцевих скорочень у стані відносного спокою. АТ сист. – систолічний артеріальний тиск. АТ діаст. – діастолічний артеріальний тиск.

У процесі аналізу підсумкових результатів проведеного експерименту протягом року зафіксовано незначне 1,8 % зменшення частоти серцевих скорочень у представників контрольної групи, більш вагомі (p < 0,05) зменшення ЧСС на 4,9 % зафіксовано у студентів експериментальної групи, суттєві (p < 0,05) позитивні зміни артеріального тиску відбуваються у студентів обох груп дослідження порівняно з

початковими результатами I курсу. У процентному відношенні цей показник кращий у представників експериментальної групи, де систолічний тиск зменшився на 3,5 %, а діастолічний – на 4,1 % проти аналогічних показників відповідно 2,8 % і 3,3 % у студентів контрольної групи, що говорить про кращу адаптацію організму до тривалого фізичного навантаження осіб, які входять до експериментальної групи.

Наслідком позитивного впливу аеробних вправ на організм студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей є отримані результати фізичної підготовленості експериментальної групи за тестом К. Купера, наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати оцінки рівня фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп за тестом «К. Купера»

Назва групи	Одиниця вимірювання	На початку проведення експерименту		Оцінка	В кінці проведення експерименту		Оцінка	p	Різниця, %
		\bar{x}	S		\bar{x}	S			
Контрольна (n = 36)	м	2474,2	175,5	задовільно	2579,4	196,3	добре	<0,05	4
Експериментальна (n = 36)	м	2482,8	207,9	задовільно	2761,4	162,2	відмінно	<0,05	10

Аналіз результатів адаптаційного потенціалу за тестом Баєвського дозволив встановити позитивні зміни в досліджуваних показниках в обох групах, однак виявлені відмінності різні за величиною.

На основі порівняння ми спостерігаємо те, що кращі відмінності з результатів тестування належать студентам експериментальної групи. Так кількість студентів експериментальної групи, яка на початку проведення експерименту належала до категорії “напружений механізм

адаптації”, зменшилася на 11,1 % і перейшла до категорії “задовільна адаптація”. У контрольній групі цей показник значно нижчий і становить 5,6 %. Позитивні зміни, на нашу думку, відбуваються під дією аеробних вправ циклічного характеру, за рахунок функціональних змін у системі кровообігу організму.

Висновки.

1. Результати аналізу літературних джерел свідчать про те, що значна кількість студентів має високий рівень захворюваності серцево-судинними хворобами, низький рівень рухової активності.

2. Збільшення циклічних вправ аеробного характеру до 50 % у підготовчій частині занять у режимі ЧСС 130-150 уд*хв.-1 дозволяє значно підвищувати рівень фізичної підготовленості ($p < 0,05$) студентів.

3. Використання аеробних вправ позитивно впливає на гемодинаміку серцево-судинної системи, що є важливим на базовому етапі професійної прикладної фізичної підготовки.

4. Визначення адаптаційного потенціалу надає викладачеві можливість здійснювати поточний індивідуальний контроль, мати зворотній зв'язок з показниками функціонального стану серцево-судинної системи, обирати та коригувати оптимальний оздоровчо-тренувальний руховий режим для кожного студента протягом усього періоду навчання.

Література

1. Давиденко О. В. Контроль функціональних можливостей серцево-судинної системи школярів віком 7–9 років, які займаються фізичними вправами / О. В. Давиденко, С. В. Трачук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2013. – № 3. – С. 36–38.

2. Земцова І. І. Спортивна фізіологія: навч. посіб. / І. І. Земцова. – К. : Олімпійська література, 2008. – С. 9.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / Т.Ю. Круцевич. – К. : Видавництво НУФВСУ, 2012. – Т. 1.– С. 74.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПРИНТЕРСЬКОМУ БІГУ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Охрімчук Є. І., студ.; Лисенко О. В., ст. викл.
Сумський державний університет
okhrimchuk.evg@gmail.com

Вступ. Спринтерський біг є складовою частиною багатьох видів легкої атлетики (всі види стрибків, багатоборств і деякі види метань). Це фізична вправа високої інтенсивності при відносно нетривалому періоді роботи.

У цю групу видів входить біг на дистанції довжиною до 400 м, а також різні види естафетного бігу, які складають етапи спринтерського бігу. Біг 100, 200, 400 м, естафетний біг 4x100 м і 4x400 м як для чоловіків, так і для жінок [2].

Мета: охарактеризувати зміст методики навчання спринтерському бігу студентів на заняттях із фізичного виховання.

Виклад матеріалу дослідження. Умовно техніку спринту поділяють на чотири фази: старт, стартовий розгін, біг по дистанції та фінішування.

Перш ніж створити у студентів правильне уявлення про сучасну техніку бігу на короткі дистанції, необхідно ознайомити їх з особливостями цього виду легкої атлетики [1].

Біг на короткі дистанції вимагає від спортсмена максимально швидких і одночасно вільних рухів. Перші заняття, потрібно проводити на керованій швидкості, привчаючи початківців до самоконтролю.

Завдання 1: Скласти у студентів уяву про раціональну техніку бігу на спринтерські дистанції. Засоби: Пояснення особливостей техніки бігу на короткі дистанції.

Завдання 2: Навчити бігу по прямій. Засоби: 1) спеціальні бігові вправи на відрізках 40-50 м (біг з високим підніманням стегна, біг стрибками, біг із закиданням гомілок, дріботливий біг); 2) рівномірний біг з невисокою і середньою швидкістю на

різних відрізках дистанції (60–80 м). Методичні вказівки: вправи не припиняти миттєво, а застосовувати біг за інерцією.

Завдання 3: Навчити техніки бігу на повороті. Засоби: 1) біг по колу радіусом 10–20 м із різною швидкістю; 2) біг на повороті з виходом на пряму з різною швидкістю; 3) біг із прискоренням по прямій з входом у поворот. Методичні вказівки: При вході у віраж нахилити тулуб до центру повороту для компенсації центр обіжної сили.

Завдання 4: Навчити низькому старту та стартового розгону. Засоби: 1) навчити встановлювати колодки для низького старту; 2) навчити виконання команд: «На старт!» та «Увага!»; 3) за командою «Увага!» навчити раціонально розподіляти вагу тіла на ноги та руки. Методичні вказівки: Під час вибігання з низького старту слід постійно коректувати рухи спортсмена, для того, щоб не засвоювати вправу з помилками.

Завдання 5: Навчити фінішуванню. Засоби: 1) ходьба з нахилом тулуба вперед і відведенням рук назад; 2) нахили тулуба з поворотом направо чи ліво при фінішуванні із середньою і максимальною швидкістю.

Завдання 6: Удосконалення техніки бігу в цілому. Засоби: використання вправ для виправлення помилок [2].

Висновки. Спринтерський біг є одним з найпопулярніших занять у світі, а теорія і методика бігу розвиваються швидкими темпами. Були зазначені: комплекс вправ для поліпшення техніки бігу на короткі дистанції; ознайомлення з комплексом вправ для вдосконалення низького старту, стартового розбігу, бігу по дистанції та фінішування.

Література

1. Методика навчання техніці легкоатлетичних видів (бігу на короткі, середні, довгі дистанції та стрибків у довжину) / Укл.: В. М. Ключко, О. І. Четчикова, В. І. Протоковило. – Харків: ХНАМГ, 2009. – 56 с.

2. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу / Укл.: М. П. Павлось, Г. В. Чоренька. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 23 с.

ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК

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

Вступ. Фітнес-технології відносять до інновацій в області оздоровчої фізичної культури, зокрема – до інноваційних оздоровчих технологій. Незважаючи на велику кількість робіт, пов'язаних з застосуванням різних фітнес-технологій у фізичному вихованні студентської молоді, і які мають велике науково-практичне значення, проблема збереження здоров'я молодого покоління залишається актуальною. Наукові роботи вітчизняних (О. В. Андреева, Т. Ю. Круцевич, О. А. Томенко) і зарубіжних фахівців (Р. В. Эрл, Т. Р. Бехль) переконливо доводять, що фізична культура, яка використовує інноваційні технології, розглядається як ефективний засіб оздоровлення, і стає чинником, який сприяє зростанню мотивації до занять фізичними вправами і спортом, та здорового способу життя [1; 3].

Мета: визначити зміст та структуру оздоровчих фітнес-технологій у фізичному вихованні студенток.

Виклад матеріалу дослідження. Фітнес – одна із найдосконаліших на сьогоднішній день система тренувань, що ввібрала в себе всі найефективніші прийоми «виховання тіла» [2]. Фітнес – це прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти.

Практичним проявом новітніх технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми. Аналізуючи проблеми дослідження, можна виділити ряд загальних ознак, характерних для сучасних науково-обґрунтованих фітнес-технологій, які подано у табл. 1 [2].

Загальні ознаки та характеристика сучасних фітнес-технологій

Загальні ознаки фітнес-технологій	Характеристика
Інноваційність	пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання
Інтегрованість	інтеграція засобів і технологій з різних видів фізичної культури як вітчизняної так і зарубіжних країн
Спрямованість на досягнення цілей фітнесу	оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної дієздатності, розвиток фізичних здібностей
Варіативність	різноманітність засобів, методів, форм проведення занять
Мобільність	швидка реакція: – на попит на ті чи інші види рухової активності; – на появу нового інвентарю та обладнання; – на зміну зовнішніх умов
Адаптивність	простота і доступність для тих, хто займається
Емоційна спрямованість та результативність	підвищення настрою, позитивний емоційний фон, задоволення від занять

Варто зазначити, що біологічні особливості жіночого організму зумовлюють специфічну реакцію на фізичні навантаження. Ряд досліджень підтверджує дані про необхідність урахування біологічної циклічності функцій жіночого організму під час планування фізичних навантажень у процесі оздоровчо-тренувальних занять зі студентками [2].

Розробка та наукове обґрунтування програм занять з фізичного виховання зі студентками потребує вирішення низки проблем. Це обов'язкове врахування показників функціонального стану, оцінка ефективності різних засобів

фізичної культури та спорту, інноваційних фітнес-технологій та програм в різні фази оваріально-менструального циклу, урахування психофізіологічного стану, організація і методичне забезпечення занять. Студенткам необхідно формувати знання про способи формування та збереження особистого здоров'я та особисту гігієну. Дана проблема може бути вирішена, якщо використовувати організаційно-діяльнісний підхід до процесу занять, а саме, створювати певний взаємозв'язок викладача і студентки, змінювати форми проведення занять і їх послідовність.

Заняття з використанням різноманітних фітнес-програмами у студенток зумовлюють меншу залежність від стомлення, пов'язаного з навчальним процесом. Додаткові фізичні і емоційні навантаження у вигляді оздоровчо-тренувальних занять із використанням диференційованих засобів інноваційних фітнес-технологій є тим фактором, що перешкоджає підвищенню психоемоційного напруження й погіршення розумових можливостей студенток.

Висновок. Таким чином, різноманітність та інновації у фізичному вихованні дають змогу залучити більшість студентів до занять, покращити працездатність, знизити втомлюваність, покращити опору до різних захворювань за період навчання.

Література

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. / О. В. Андрєєва. – К.: Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
2. Круцевич Т. Ю Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореферат дисертації доктора наук з фізичного виховання і спорту // О. А. Томенко. – К., 2012. – 39 с.

ОЗДОРОВЧА ФІТНЕС-ЙОГА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК

Романова В. Б., ст. викл.

Сумський державний університет

Romanova1603@gmail.com

Вступ. Одним із найважливіших завдань, яке ставиться перед системою фізичного виховання в Україні, є зміцнення здоров'я населення, зокрема учнівської та студентської молоді [3]. Особливе занепокоєння викликає студентська молодь. За статистикою останні п'ять років більш ніж на 40% збільшилась кількість учнівської та студентської молоді, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи (О. Г. Румба, М. Д. Богоева, 2008; Е. А. Батова, 2009; Т. И. Волкова, 2009; Е. Н. Копейкина, 2010). Питанням підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді присвячено значна кількість робіт (О. Юшковська, 2009; Т. Білоус, 2009; Є. Козак, 2011; О. Блавт, 2012). Вирішенням даної проблеми може бути впровадження у процес занять з фізичного виховання студентів нетрадиційних видів рухової активності, а саме, занять із використанням різноманітних видів фітнес-йоги.

Мета: проаналізувати сучасні програми з фітнес-йоги та можливість їх використання на заняттях з фізичної культури зі студентами

Виклад матеріалу дослідження. Останнім часом увагу фахівців привертають програми напрямку «Розумне Тіло» (Mind & Body), що стали досить популярними в XXI ст. Програми Mind & Body – прекрасний засіб для зняття стресу, покращення не лише фізичного, а й психічного здоров'я, зняття психічних проблем, позбавлення від багатьох хвороб [1;2]. Систему йоги поділяють на кілька видів: мантра-йога, хатха-йога, лайя-йога, раджа-йога. Розглянемо особливості та ключові аспекти, що стосуються фізичних вправ з фітнес-йоги для студентів.

Фітнес-йога – це адаптований до європейського способу мислення вид хатха-йоги і один із найпопулярніших напрямів сучасного фітнесу. Заглиблюватися у вивчення древніх манускриптів необов'язково: асани і пранаяма подані окремо від філософії. Головна перевага адаптованої йоги в тому, що вона набагато доступніша, ніж класична хатха. Початковий рівень фітнес-йоги передбачає виконання лише тих асан, до яких фізично готовий учень. Якщо, наприклад, людина не може дотягнутися кінчиками пальців до власних ступенів, вона виконує тільки пози, які вдаються їй без особливих проблем. На наступному етапі виконують складніші асани тощо [1]. Відмінною особливістю всіх східних систем є медитація і релаксація. На заняттях йогою основна увага приділяється активному включенню діяльності психіки, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів. Фітнес-йога зменшує больові відчуття, відмінно знімає стрес, підвищує загальну витривалість і працездатність організму

Висновки. Використання елементів йоги є альтернативою занять за стандартними програмами вищих навчальних закладів, а також можуть бути рекомендовані для самостійних занять людей різних вікових категорій з метою покращення і збереження власного здоров'я.

Впровадження програм занять з використанням йоги дозволить підвищити фізичну підготовленість студентів, рівень знань з основ фізичної культури та спорту, сприятиме підвищенню рівня мотивації до постійних занять фізкультурно-оздоровчими вправами та спортом.

Література

1. Дюков В. М. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе / В. М. Дюков, Н. В. Скурихина // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 10 – С. 107–111.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

Рудич В. О. студ.; Босько В. М. викл.
Сумський державний університет
vale_rudich@ukr.net

Вступ. Харчування, як форма забезпечення енергією молодого організму студента, має дуже велике значення для його здоров'я. Правильне харчування сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя, підвищенню працездатності і створює умови для адекватної адаптації до навколишнього середовища. Харчування спортсменів і студентів, які займаються спортом, має свої характеристики відповідно до зміни режиму дня, фізичної активності та навантажень на організм. Від того, наскільки правильно і якісно організовано харчування студента-спортсмена, залежить якість його навчальної та спортивної діяльності [2].

Для нормальної життєдіяльності організму необхідне збалансоване надходження з їжею основних її компонентів, а саме: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мікроелементів. Дуже важливо, щоб калорійність раціону відповідала енергетичним витратам організму в залежності від індивідуальних особливостей, таких як зріст, вага, вік и ступінь фізичного та емоційного навантаження.

Мета: визначити особливості харчування студентів, які займаються фітнесом.

Виклад матеріалу дослідження. Аналіз джерел [1;2], присвячених здоровому харчуванню, дозволив виокремити такі принципи харчування студентів, які займаються спортом, зокрема фітнесом: 1) відповідність енергетичної цінності раціону середньодобовим енерговитратам, залежних від віку, статі, характеру та інтенсивності фізичних навантажень; 2) збалансованість раціону відповідно до основних харчових та вітамінно-мінеральних речовин; 3) розподіл раціону протягом дня має бути чітко узгодженим з режимом тренувань. Раціон

харчування повинен мати іантистрессорну спрямованість для оптимізації обміну жирів, забезпечення оптимальних умов нормально функціонувати нервової системи.

Проведені на базі Сумського державного університету дослідження (грудень, 2016 р., 64 респондента) показали, що студенти, які займаються фітнесом, приділяють достатню увагу своєму харчуванню. Проте за результатами анкетування було виявлено, що через стреси, проблеми у особистому житті та інколи недостатню фінансову забезпеченість такі студенти можуть вживати легкозасвоювані вуглеводи та шкідливі жири, присутній також дефіцит вітамінів та мінералів. При оцінці якісного складу їжі цих студентів часто виявляється незбалансованість харчування за низкою основних компонентів: низький вміст білків тваринного походження, жирів рослинного походження та кальцію. У опитаних студентів виявлені такі порушення режиму харчування: 4,7% не снідають, 17,2% харчуються раз-двічі на день, близько 10% п'ють мало води. Значна кількість студентів вказують середній рівень вживання гарячих страв, пізній за часом прийом їжі перед сном, а також перед та після занять з фітнесу. Також у опитуваних спостерігаємо недосипання та недоїдання, що має негативний вплив на гарантії здорового харчування та дотримання здорового способу життя.

Висновки. Отримані дані дають можливість надати рекомендації для практичного здійснення принципів збалансованого харчування студентів. Слід спонукати до більш повної відповідності між енергетичною цінністю й якісним складом фактичних раціонів харчування й потребами в енергії й харчових речовинах.

Література

1. Арансон М. В. Питание для спортсменов / М. В. Арансон. [Электронный ресурс], 2001. – Режим доступа : http://athlete.ru/books/aranson_pitanie_dlja_sportsmenov/part_13.
2. Сапожникова О. В. Фитнес / О. В. Сапожникова. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Семенець М. М., студ. ;
Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
kf.uabs@gmail.com

Вступ. Жорстка спортивна конкуренція, постійне підвищення вимог до спортивного удосконалення техніко-тактичних дій у волейболі змушує нас до постійного пошуку шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу у ВНЗ. Навчально-тренувальний процес оволодіння та удосконалення техніко-тактичних прийомів у волейболі досить складний і великий за обсягом, тому вимагає від тренера і команди великих спільних зусиль і випробувань.

Мета: узагальнення накопиченого багаторічного досвіду роботи зі студентами груп спеціалізації секції волейболу вищого навчального закладу Сумського державного університету.

Актуальність цієї теми в тому, що для удосконалення спортивної майстерності гравців з волейболу необхідною умовою є застосовування сучасних засобів і методів спортивного тренування. Як показали спостереження, переважно роздільне навчання технічних елементів, а також традиційна форма організації студентів під час занять, не сприяють міцності формування техніко-тактичних навичок. Виникає необхідність нестандартного, нешаблонного підходу у викладі програмного матеріалу зі спортивних ігор. Тому знаходження ефективної технології навчання прийомам волейболу завжди знаходиться в сфері пильної уваги тренерів, вчителів, викладачів. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є застосування інтегральної підготовки (В. М. Костюкевич [3]).

Інтегральну підготовку можна розглядати як раціональну методику по формуванню у студентів знань, умінь, навичок, необхідних їм в навчальній та майбутній професійній

діяльності (тренерській, викладацькій, інструкторській та т. п.). Інтегральна підготовка, за визначенням В.М. Костюкевича [3], являє собою систему тренувальних впливів, покликану максимально використовувати тренувальні ефекти технічної, тактичної, фізичної та інших видів підготовки у змагальній діяльності волейболістів. Цілком зрозуміло, що, чим ширше й досконаліше арсенал техніки, тим більше можливості максимально використовувати в грі фізичний потенціал, а чим ширше і досконаліший арсенал тактики, тим більше можливостей максимально реалізувати в грі технічний потенціал. Єдності тактичної та технічної підготовки досягають шляхом удосконалення технічних прийомів в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій з підвищеною інтенсивністю, що сприяє вдосконаленню техніки. (І.Д. Глазирін, Б.А. Артеменко [1], А.В. Гончарова [2]).

Таким чином, можна стверджувати, що спортивний результат в волейболі складається з усіх видів спортивної підготовки спортсмена і рівень кожного з видів підготовки мають свій вплив на успіх команди у змаганнях. В роботі надано методичні рекомендації застосування інтегральної підготовки для розвитку та удосконалення спортивної майстерності.

Виклад матеріалу дослідження. Згідно з темою та завданнями, дослідження проводилося упродовж 2015-2016 рр. на сучасній спортивній базі вищого навчального закладу Сумського державного університету. У ньому взяли участь волейболістки спортивного відділення (експериментальна група) і гравці студентської команди (контрольна група). З метою перевірки ефективності впливу методики проведення інтегральних занять у навчально-тренувальному процесі проведено формувальний експеримент. Контингент, який брав участь у дослідженні, був однієї вікової групи (18–20 років). На початку проведення учасники формувального експерименту не мали достовірних відмінностей у досліджуваних показниках.

Заняття в експериментальній групі проводилися комплексно (інтегровано) за експериментальною методикою. На відміну від

контрольної групи, фізична підготовка в експериментальній групі була спрямована на розвиток основних фізичних якостей у волейболі у поєднанні з виконанням технічних прийомів гри.

Під час виконання завдань інтегральної підготовки застосовували такі методи та засоби розвитку фізичних якостей: колове тренування, короткочасних зусиль, повторний метод, перемінний, поточний, удосконалення раніше засвоєних вправ, вправи на переключення в технічних прийомах і тактичних діях.

Для розвитку основних фізичних і психофізіологічних якостей додатково використовували фізичні вправи за рекомендацією автора В. М. Костюкевича [3].

В результаті проведеного педагогічного експерименту відмічений приріст показників експериментальної групи студентів відносно результатів учасників контрольної групи по фізичній, психофізіологічній і технічній підготовленості.

Результатами експерименту доведено, що використання комплексу фізичних вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки призводить до істотного покращання результатів фізичної підготовленості, а саме:

- витривалості на 6,4 % при ($p < 0,001$);
- силової витривалості у вправах: підйом тулуба на 12,2 % при ($p < 0,01$);
- згинання розгинання рук в упорі лежачі на 11,4% при ($p < 0,05$);
- швидкості на 11,4 % при ($p < 0,01$);
- спритності на 3,2 % при ($p < 0,05$);
- гнучкості на 17,2 % при ($p < 0,05$);
- вибухової сили у вправах: стрибок у довжину на 12,2% при ($p < 0,01$);
- стрибка в гору на 12,2 % при ($p < 0,01$);
- кидка набивного м'яча на 19,4% при ($p < 0,001$).

Порівняльний аналіз отриманих даних експериментальної і контрольних груп дозволив визначити позитивний вплив запропонованих автором системи фізичних вправ на усі досліджувані компоненти психофізіологічної підготовленості

студенток експериментальної групи. Так, виявлено достовірне підвищення рівня сенсомоторних реакцій, а саме:

- простої зорово-моторної реакції на 11,9 % при ($p < 0,001$);
- реакції вибору на 10,7 % при ($p < 0,001$);
- переключення уваги 34,1 % при ($p < 0,001$);
- функціональної рухливості нервових процесів на 14,4 % при ($p < 0,001$).

Висновки.

1. Інтегральна підготовка спортсменів охоплює розвиток і вдосконалення необхідних спеціальних якостей: фізичних, технічних, тактичних, психологічних і теоретичних знань, і є необхідною умовою для удосконалення спортивної майстерності в навчально-тренувальному процесі.

2. Використання технічних засобів контролю рівня розвитку психофізіологічних якостей дозволяє спостерігати за динамікою змін отриманих результатів і надає можливість завчасно корегувати навчально-тренувальний процес підготовки.

3. Аналіз гри в волейбол і проведені дослідження показують, що успішність техніко-тактичних дій студентів-волейболістів в значній мірі визначається високим рівнем розвитку сенсомоторних рухових реакцій.

Література

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

2. Гончарова А. В. Взаимосвязь физических качеств, технической подготовленности и спортивного результата волейболистов. / А. В. Гончарова. // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 45–48.

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

ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Смолякова І. Д., к.пед.н., доц.; Петелкакі В. Ф., доц.;
Багдасар'ян С. С., ст. викл.; Загурський О. М., ст. викл.
Одеський національний політехнічний університет
irina.smolyakova@ukr.net

Вступ. Здоров'я студентської молоді – найважливіша передумова всебічного, гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого благополуччя, сімейного щастя. І що також дуже суттєво – надійна гарантія інтелектуального майбутнього нашої країни. Це досить свідомо розуміють сьогодні всі, у тому числі і абсолютна більшість студентів.

На жаль, фізичне і психічне здоров'я студентської молоді у нашій країні бажає сьогодні набагато кращого, про це переконливо свідчать результати медичних оглядів і спеціальних обстежень студентів вузів.

Рівень більш ніж 60 % молодих людей, що навчаються у вищих навчальних закладах у нашій країні, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, який гарантує стабільне здоров'я.

Дуже інформативним показником здоров'я молодих людей є їхній біологічний (функціональний) вік, за яким можна судити про темп старіння обстеженого. Середній біологічний вік студентів наших вузів, за даними комп'ютерної діагностики, на 10–15 років випереджує календарний, при цьому у більшій частині студентів відмічається прискорений темп старіння. Особливе розповсюдження серед студентів, за даними охорони здоров'я студентів, мають захворювання опірно-рухового апарату, серцево-судинної системи, системи травлення, ендокринної та сечостатевої систем, захворювання очей.

За останній час відмічається помітне збільшення різноманітних психічних розладів, яким сприяє якість життя,

значні психоемоційні навантаження, стресові ситуації, котрими наповнена життєдіяльність і навчання студентів.

Критичний стан здоров'я студентів і причини, що його викликають, дають підстави зробити висновок про велику актуальність пошуку дієвих заходів зі зміцнення здоров'я студентської молоді нашої країни.

До таких заходів, як показують спеціальні дослідження і узагальнення передового досвіду забезпечення здоров'я у студентські роки, належать, перед усім, залучення студентів до здорового способу життя (ЗСЖ) і активних занять фізичною культурою і спортом. Від них залежить більш за все здоров'я молоді. При цьому особливе значення має раціоналізація студентської праці і відпочинку, харчування, оптимізація рухової активності, оволодіння навичками особистої гігієни, психогігієни, гігієни статевого життя, самооздоровлення, відмова від шкідливих звичок.

Мета: виявлення реального рівня дотримання студентами основних компонентів ЗСЖ, від яких залежить їхнє здоров'я та дієздатність у широкому розумінні цього слова.

Завдання дослідження:

1. Виявити відсоток студентів, що реально використовують основні компоненти ЗСЖ завжди, іноді, дуже рідко.

2. Визначити рівень дієздатності студентів при їх сучасному реальному способі життя за показниками стану здоров'я, стійкості до захворювань, працездатності, виконанню державних тестів і нормативів фізичної підготовленості, успішності, готовності до активної життєдіяльності.

3. Встановити основні фактори, що сприяють формуванню ЗСЖ студентської молоді в соціально-економічних умовах, що склалися.

Дослідження проводилось викладачами кафедри фізичного виховання та спорту Одеського національного політехнічного університету. Опитування студентів показало, що працюють в міру своїх можливостей завжди, регулярно – 50,51 %, іноді – 39,87 %, дуже рідко – 9,62 % студентів.

Харчуються регулярно 3–4 рази на добу завжди тільки 36,83 %, іноді – 39,86 %, дуже рідко – 23,31 % студентів.

Узагальнено, добовий режим виконують регулярно 20,90 %, іноді – 45,35 %, дуже рідко – більше третини студентів (33,75 %).

В цілому всі елементи особистої гігієни виконують регулярно 80,29 %, іноді – 11,19 %, дуже рідко – 8,52 % студентів.

Дослідження показали, що раціональна рухова активність (РРА) абсолютної більшості студентів дуже далека від оптимальних норм. Ранковою зарядкою регулярно займається тільки 10,29 % опитаних студентів, 45,69 % виконують її іноді, 44,03 % – дуже рідко. Займаються фізичним вихованням в обсязі 4-х годин на тиждень регулярно 42,85 %, іноді – 37,52 %, дуже рідко – 19,61 %. Спортивним чи оздоровчим тренуванням займається регулярно 27,17 %, іноді – 50,34 %, дуже рідко – 22,47 %. Тижневий обсяг раціональної рухової активності (РРА) доводять до норми (8-10 годин) 43,74 %, іноді – 40,44 %, дуже рідко – 15,80 % респондентів. У середньому всі елементи РРА використовують у своїй практиці більш-менш регулярно – 21,94 %, іноді – 39,85 %, дуже рідко – 38,21 % студентів.

Найважливішим компонентом здорового способу життя студентської молоді є відмова від шкідливих звичок: куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків. Опитування виявило, що вживають алкогольні напої регулярно 18,31 % студентів, іноді – 46,79 %, дуже рідко – 34,90 %. Значна частина студентів палять, що також шкідливо для молодого організму: регулярно – 33,16%, іноді – 16,44%, рідко – 50,40 %.

Дієздатність студентів при їх сучасному способі життя оцінювалася за показниками здоров'я, захворюваності, працездатності, фізичної підготовленості та успішності.

У підсумку в процесі дослідження отримані такі дані. 49,68 % студентів вважають, що у них є окремі проблеми зі здоров'ям.

79,56% опитаних студентів хворіли протягом останнього року хоча б один раз, в тому числі 20,43 % три рази і більше.

Більше половини респондентів (64,82 %) оцінили свою працездатність тільки як середню і низьку.

40,08 % студентів виконують державні тести і нормативи фізичної підготовленості на три і нижче балів.

У підсумку, при дослідженні факторів, які сприяють ЗСЖ, отримані такі дані.

До переліку факторів, що найбільшою мірою сприяють підвищенню якості способу життя студентів, належать: матеріальний статок, життєвий уклад сім'ї, організацію навчально-виховної роботи у вузі, заняття фізичним вихованням і спортом, організацію побуту в гуртожитку, позитивні приклади.

Висновки.

1. Здоров'я студентської молоді у нашій країні потребує суттєвих заходів щодо його зміцнення.

2. Здоровий спосіб життя не став нормою для більшості студентів. Значна частина студентів не навчилася або не має можливості завжди раціонально працювати, харчуватися, дотримуватись добового режиму дня, правил особистої гігієни, проявляти у необхідному обсязі рухову активність, загартовуватися, протистояти стрес-факторам і шкідливим звичкам.

3. Низька якість здорового способу життя негативно позначається на дієздатності студентської молоді: стані здоров'я, стійкості до захворювань, працездатності, фізичної підготовленості.

4. На думку студентів сучасний рівень їхнього здорового способу життя залежить від багатьох факторів. Усі ці фактори носять соціальний характер.

Подальші дослідження в галузі здорового способу життя студентської молоді України повинні бути спрямовані на розробку практичних заходів корекції всіх його основних компонентів для підвищення їх соціальної дієвості з урахуванням індивідуально-особистісних інтересів і практичного досвіду усіх груп студентів і сучасних соціально-економічних реалій.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Цыпко Ю. О. студ.; Васильев В. В., преп.
Сумской государственной университет
julia.tsypko@gmail.com

Актуальными вопросами современных студентов являются сохранение и укрепление собственного здоровья. Здоровый образ жизни для каждого индивидуален, в своей жизнедеятельности человек руководствуется законами общества и индивидуальными работами своего организма [1].

Цель-сформировать у студентов представление о здоровом образе жизни.

Изложение материала исследования. Сохранить здоровье молодого поколения — одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студенческой молодежи. Экономический, интеллектуальный и культурный потенциал страны находится в прямой зависимости от показателей здоровья будущего поколения страны. Однако следует отметить, что в настоящее время здоровье многих студентов в нашей стране занимает довольно низкое положение, что отражается в их склонности к агрессии, плохому поведению, различным рискам. В зарубежной и отечественной науке проблеме здоровья в разное время уделяли внимание крупные мыслители, педагоги. Отечественные ученые-медики (Н.М. Амосов, М.М. Буянов, И.И. Брехман), педагоги (В.Г. Алямовская, В.В. Колбанов, В.К. Зайцев) разработали основы сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни детей, продления жизненного потенциала и долголетия [2; 3]. Анализ результатов медицинских осмотров студентов первого курса, подтверждает наличие тенденции к снижению уровня здоровья студенческой молодежи. Так к началу учебного года уже

только 64 % поступивших на первый курс студентов были допущены к занятиям физической культурой в «основную» группу (в предыдущие годы эта цифра превышала 73 %). Следовательно, возникла необходимость специального внимания к здоровьесбережению молодых людей. От того, насколько успешно удаётся сформировать и закрепить здоровьесберегающие ориентации и навыки особого, здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит благополучие человека на протяжении всей жизни.

Основными элементами здорового образа жизни выступают: культура учебного труда с элементами его научной организации; организация режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе; организация индивидуального и целесообразного режима двигательной активности; содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность; преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, токсикомания); межличностного общения и поведения в коллективе, самоуправление и самоорганизация.

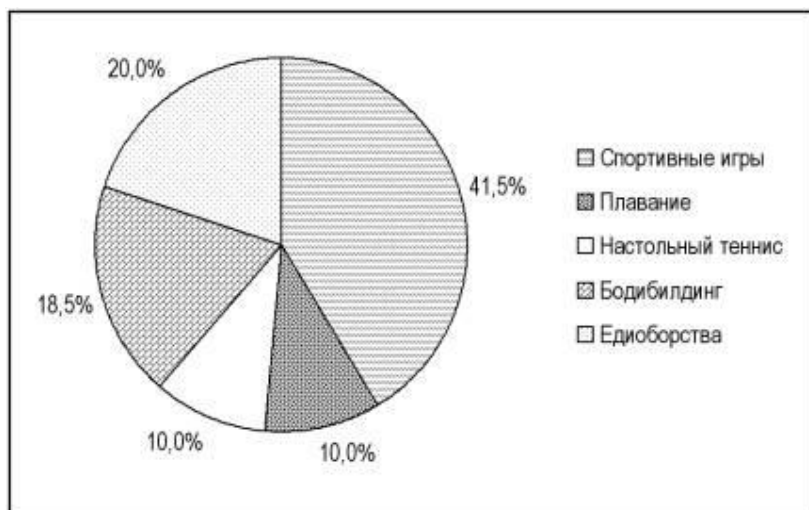


Рис. 1 – Чем хотят заниматься парни на уроках физической культуры

Анализ результатов анкетирования юношей выявил: большинство – 41,5% – хотели бы заниматься спортивными играми (волейбол, баскетбол, футбол), единоборствами – 20%, бодибилдингом в тренажёрном зале – 18,5%, плаванием и настольным теннисом – по 10% (рис. 1).

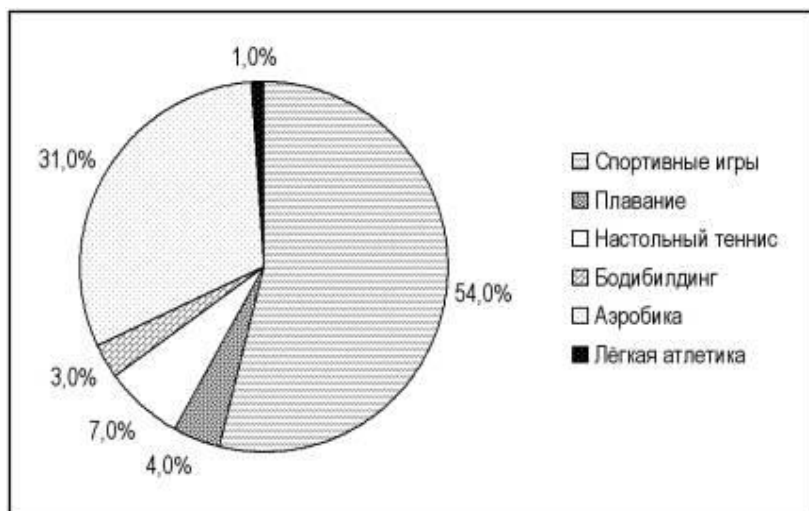


Рис. 2 – Чем хотят заниматься девушки на уроках физической культуры

Мнение девушек, конечно, отлично от юношей. 54% хотели бы заниматься спортивными играми, 31% мечтают заниматься аэробикой, настольным теннисом – 7%, плаванием – 4%, в тренажёрном зале – 3% и 1% – лёгкой атлетикой (рис. 2). Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и то же время;
- регулярно заниматься утренней гимнастикой;
- принимать пищу в установленные часы;
- соблюдать правила личной гигиены;
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении;
- ложиться спать в одно и то же время.

Молодое поколение, обучающееся в институтах и университетах, не всегда являются сторонниками здорового образа жизни. Поэтому во многих университетах ведется профилактическая работа, направленная на выявление физического, социального и психологического здоровья студентов. В вузах проводятся консультации-тренинги по нормализации состояния студентов для формирования здорового образа жизни.

Вывод. Исследуя все направления нашего университета можно сделать вывод, что все желания студентов можно выполнить. Нужно лишь правильно привлечь их интерес к здоровому образу жизни. Для этого нужно принять меры:

- Регулярные учебные занятия под руководством квалифицированных преподавателей по дисциплине «Физическая культура».

- Внеурочные формы физического воспитания студентов, особенно в условиях загородных баз, играют важную роль в формировании здорового образа жизни студентов.

- Регулярно проводить спортивные игры, квесты, соревнования.

- Проводить индивидуальные и групповые консультации-тренинги про здоровый образ жизни.

Защита собственного здоровья — это обязательство каждого из нас.

Литература

1. Воронова Е. С. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е. С. Воронова – Ростов на Дону : Феникс, 2014. – 215 с.

2. Мережко М. Е. Анализ проблем духовно-нравственного воспитания студентов вузов / М. Е. Мережко // Общество: философия, история, культура. – 2011. – С. 23–26.

3. Фазлеева Е. В. Основные тенденции в динамике показателей здоровья и физической подготовленности студентов ТГГПУ за последние пять лет. // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – С. 12–15.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Чумак Л. І., к.мед.н., доц.

*Харківський національний медичний університет
lu21122003@ukr.net*

Вступ. Стан здоров'я людини залежить не тільки від умов його життя й спадковості, але також і від його власного відношення до здоров'я, що ґрунтується на таких поняттях, як мотивація здоров'я, фактори ризику, хвороби поведінки. Все-таки вирішальним фактором є зусилля самої людини по збереженню й зміцненню здоров'я [1, 2].

За даними літератури серед загальної кількості студентства, до моменту набуття вищої освіти, здоровими залишаються лише 6 %. Близько 45–50 % випускників мають морфофункціональні відхилення, а 40–60 % – хронічні захворювання. Від 20 до 80 % студентів набувають за роки навчання в університеті вади 2–5 систем організму [3]. Для вирішення проблеми здорового способу життя молоді насамперед слід усвідомити значущість самого поняття «здоровий спосіб життя», що визначається як спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження та покращання здоров'я людей та розвиток різних аспектів способу життя. В основі формування здорового способу життя знаходиться особистість людини, її мотивація втілювати свої соціальні, фізичні, інтелектуальні здібності [4].

Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей [5, 6, 7].

Рухова і фізична активність є винятково важливим, чинником формування та зміцнення здоров'я людини, що оптимізує здатність організму до саморегуляції та адаптації до змін зовнішнього середовища. Під час фізичного навантаження за рахунок функціональних можливостей організму людини відбуваються термінові адаптаційні зміни [8], тим самим укріплюється імунітет та стійкість до стресу. Таким чином фізична активність є вирішальним аспектом здорового способу життя.

Метою нашого дослідження стало вивчення рівня фізичного навантаження у студентів 1-го та 6-го курсів медичного університету.

Виклад матеріалу дослідження. Методом соціологічного дослідження було опитано дві групи студентів 1-го та 6-го курсів (275 та 150 відповідно). Досліджувалась наявність занять спортом та піших прогулянок протягом дня.

Було з'ясовано, що переважна кількість студентів 1 курсу має фізичне навантаження лише під час занять фізкультурою в університеті – $72,00 \pm 2,71$. Значна кількість взагалі не займається фізичними тренуваннями – $20,73 \pm 2,44$ і лише $7,27 \pm 1,57$ займаються спортом. Для студентів 6-го курсу визначені інші закономірності, а саме переважна кількість студентів $66,00 \pm 3,87$ не займаються фізичними тренуваннями та не мають занять по фізкультурі по програмі університету, що в результаті характеризує негативну динаміку у порівнянні зі студентами 1-го курсу. Але ж був визначений більший процент студентів 6-го курсу, які займаються спортом ($24,67 \pm 3,52$) у порівнянні зі студентами 1-го курсу.

Щодо відстані, яку проходили студенти щоденно було з'ясовано, що переважна більшість студентів як 1-го так і 6-го курсів проходять приблизно 3–5 км на день ($65,09 \pm 2,87$ та $66,00 \pm 3,87$ відповідно). Серед студентів 6-го курсу зріс процент тих, хто проходить від 6 до 10 км щодня ($30,00 \pm 3,74$ порівняно зі студентами 1-го курсу, у яких цей відсоток дорівнював $11,64 \pm 1,93$). Більш детально дані подані у таблиці 1.

Таблиця 1

**Дані щодо фізичної активності студентів
1-го та 6-го курсів медичного університету**

№	Досліджуваний параметр	Студенти 1-го курсу		Студенти 6-го курсу	
		Абс.	P±m	Абс.	P±m
1.	Чи займаєтесь Ви фізичними тренуваннями?				
	– ранкова гімнастика	0	–	13	8,67±2,30
	– заняття спортом	20	7,27±1,57	37	24,67±3,52
	– заняття фізкультурою в університеті	198	72,00±2,71	1	0,67±0,66
	– не займаюсь	57	20,73±2,44	99	66,00±3,87
2.	Яку відстань у середньому Ви проходите за день?				
	1–2 км	55	20,00±2,41	6	4,00±1,60
	3–5 км	179	65,09±2,87	99	66,00±3,87
	6–10 км	32	11,64±1,93	45	30,00±3,74
	10 і більше	9	3,27±1,07	0	–

Висновки. Здоровий спосіб життя є неможливим при відсутності фізичної активності студентської молоді. Проблема гіподинамії починається з юнацького віку та стає значною проблемою дорослої людини. Отримані дані висвітлили проблему фізичного виховання студентської молоді та мають стати підґрунтям для розробки програм фізичного виховання у

вищих навчальних закладах та санітарно-просвітницьких засобів.

Література

1. Соколенко Л. Здоровий спосіб життя як умова й передумова свідомого виховання сучасного вчителя / Л. Соколенко // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. – 2014. – Ч. 1. – С. 263–269.

2. Гуцу В. Ф. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни студентов факультета физической культуры и спорта / В. Ф. Гуцу // Наука і освіта. – 2013. – № 1–2. – С. 144–146.

3. Міхеєва Л. С. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л.С.Міхеєва // Український науковий журнал «Освіта регіону» політологія, психологія, комунікації. – 2011. – №3. – С. 318–321.

4. Попова А. В. Здоровый образ жизни студентов: учеб. пособие / А.В. Попова, О.С. Шнейдер. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2012. – 88 с.

5. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя у студентської молоді. / О. М. Литвиненко // Видання ЧДУ імені Петра Могили, Наукові праці «Педагогіка», 2012 – Випуск 146. Т.158. – С.42–46.

6. Федько О. А. Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави / О. А. Федько // Стратегічні пріоритети. – К., 2009. – № 4. – С. 83–88

7. Шиян О. І. Багатосекторальна співпраця в державній освітній політиці з питань забезпечення здорового способу життя молоді / Олена Шиян // Державне управління: Теорія та практика. – 2009. – №1 (9). – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/ejournals/DUTP>. – Загол. з екрану.

8. Лук'янченко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості. /М. Лук'янченко // Молодь і ринок. – 2012. – №7 (90). – С. 35–39.

СЕКЦІЯ 6

**СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА
ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ЗАСАДИ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**SOCIAL, ECONOMIC AND
REGULATORY FRAMEWORK AND SOFTWARE BASE
IN TRAINING PROFESSIONALS
OF PHYSICAL EDUCATION**

СЕКЦІЯ 7

**ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

**REHABILITATION AND RECREATION OF
DIFFERENT POPULATION GROUPS**

RAPORT Z BADAŃ WYKONANYCH PRZEZ CENTRUM KULTURY FIZYCZNEJ UMCS, DOTYCZĄCYCH OCENY ZDROWIA STUDENTÓW – STYCZEŃ 2017 r.

dr Krzysztof Krawczyk.; dr Tomasz Bielecki
Centrum Kultury Fizycznej UMCS
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Polska
kkrawczyk@op.pl

I. METODOLOGIA BADAŃ

I.1. Cel badań

Celem badań była ocena wskaźników fizjologicznych charakteryzujących zdrowie, w tym parametrów antropometrycznych, komponentów tkankowych ciała i wydolności fizycznej.

I.2. Pytania badawcze

1. Jakie wyniki w zakresie wskaźników antropometrycznych uzyskały studentki biorące udział w badaniach ?
2. Jak kształtuje się zdolność do maksymalnego zużycia tlenu (VO_2max) studentek biorących udział w badaniach ?
3. Jak prezentują się uzyskane wartości wskaźników zdrowia na tle studentek z innych środowisk akademickich ?

I.3. Rekrutacja do udziału w zorganizowanych ćwiczeniach fizycznych

Rekrutację uczestników badań, prowadzono podczas zajęć wychowania fizycznego I roku studiów, w Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Udział w badaniach był dobrowolny. Warunkiem udziału w zorganizowanej aktywności fizycznej była deklaracja zdrowia i nie stosowania leczenia farmakologicznego.

Do badań włączono 548 kobiet. Osoby, które zadeklarowały udział w programie badań, poinformowano o temacie, celu badań, metodyce oraz oczekiwanych rezultatach.

Charakterystykę badanych przedstawiono w tabeli nr 1.

Charakterystyka badanych

Badane n = 548	Wiek (lata)	Wysokość ciała (cm)	Masa ciała (kg)
x	19,57	165,19	60,77
SD	0,66	5,87	10,92
Max.	21,0	184,0	110,80
Min.	19,0	149,00	40,50

I.4. Organizacja i metodyka badań**I.4.1. Organizacja badań**

Zadania badawcze wykonano w dniach 19-20 stycznia 2017 roku. U wszystkich studentek (n=548) wykonano: pomiary parametrów antropometrycznych, komponentów tkankowych ciała, maksymalnego zużycia tlenu ($VO_2max.$) według opracowanej metodyki.

I.4.2

1. Pomiar parametrów antropometrycznych: wysokość, masa ciała oraz skład ciała. Z uzyskanych pomiarów obliczono wskaźnik masy ciała (Body Mass Index – $BMI=(\text{masa ciała w kg}) / (\text{wysokość ciała w m})^2$). Skład ciała oceniano metodą bioelektrycznej impedancji (z zastosowaniem analizatora składu ciała firmy Tanita SC 330, Japan), oznaczano beztłuszczową masę ciała (FFM), zawartość tkanki tłuszczowej (FAT) i zawartość wody (TBW) [Kamińska i Szymańska-Parkieta, 1995].

2. Oszacowanie maksymalnego zużycia tlenu ($VO_2max.$) wykonano na podstawie pośredniej metody w oparciu o Beep-Test v. Norweska. Próba polegała na pokonywaniu do „odmowy”, maksymalnej ilości odcinków biegowych 20 metrowych. Rytm oraz

tempo biegu determinował program testu z sygnałem akustycznym z nośnika CD.

II. WYNIKI BADAŃ

Wyniki badań przedstawiono w tabeli nr 2.

Tabela 2

Wartości średnie wskaźników zdrowia uzyskane w badaniach studentek

N=548	VO₂max [ml/kg/min]	FAT [%]	BMI	TBW [%]
x	29,04	24,47	22,19	53,08
SD	4,80	7,75	3,90	4,92
Max.	46,80	49,20	40,40	73,80
Min.	17,90	8,1	15,6	37,40

III. WNIOSKI

Na podstawie analizy wyników uzyskanych w badaniach sformułowano następujące wnioski:

1. Uzyskane wyniki opisujące wartości wskaźników somatycznych badanych studentek, są na poziomie wyników normatywnych.

2. Wartość wskaźnika maksymalnego zużycia tlenu (VO₂max) badanych studentek jest na poziomie wyników bardzo niskich.

3. W celu poprawy wydolności tlenowej studentek, należy zmodyfikować program akademickich zajęć wychowania fizycznego, w kierunku większej objętości i intensywności środków treningowych.

4. W celu zwiększenia udziału studentów w aktywności fizycznej, należy wdrażać programy edukacyjne informujące o skali problemów zdrowotnych, wynikających z braku odpowiedniej dawki ćwiczeń fizycznych.

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE FUNCTIONAL CONDITION OF THE BODY

Lapko S. V., senior teacher; Tumbota M., stu.t
Kharkiv national medical university
swetlana1871@ukr.net

Introduction. Inactivity and hypokinesia are very big problems for modern people. These terms mean the lack of movement and physical activity. They are called "diseases of civilization" because today we have widely introduced automated and mechanized transportation and communication that requires less human activity which leads to deterioration of health and violation of many physiological functions. That is why the question of making everybody to go out for sports is so important.

Goal. To investigate the effect of physical activity on functional systems of the organism.

The material research. Systematic exercises have a positive influence on human health, increase ability to work, improve emotional state. The blood changes because the body increases the need for oxygen. By increasing the number of red blood cells and hemoglobin the oxygen capacity of the blood increases. Also, a growing number of white blood cells and their activity, improves the immune system. Motor activity increases the size and weight of the heart, accompanied by increased heart rate (HR), systolic and minute volume. The more intense the exercise is, the higher is the heart rate. But at the same exercise less trained person has a higher heart rate than a well trained one.

When a person is exercising it increases ventilation, which reduces the amount of the reserve and increase in respiratory air, which contributes to the diffusion of gases through the wall of the alveoli and reduces hypoxia. Vital capacity (VC) rises to 6–7 liters.

Moderate exercises enhance motor function of the digestive tract and improve all its other functions. Regular physical exercises increase blood flow to the joints, muscles, bones, which strengthens the musculoskeletal system. Improves the mobility of joints,

cartilage elasticity, tone joint capsule and ligaments, increases flexibility of the spine.

In the nervous system it improves the balance of excitation and inhibition, formation of reflex connections. Improves activity analyzer, auditory, tactile, vestibular, visual, which leads to improved coordination and rhythm of movement, spatial orientation develops the following Richie character, activity, ability to move quickly from one activity to another and mobilize organisms forces.

Conclusions. Normal functioning of the body is impossible without systematic optimal physical activities, those that fully meet the health and abilities. Excessive exercise is considerably higher than the functional abilities of a person, so all functional systems work with stress, which can lead to pathological conditions and deterioration of body functions.

References:

1. Physical rehabilitation, sport medicine : textbook for higher medical schools / V. V. Abramov, V. V. Klaptchuk, O. B. Nahanevich. – Dnipro, Zhurfond, 2014 – 456 p.

2. General characteristics influence physical load of varying intensity on the body. Prepathological conditions and diseases that arise when irrational physical education and sport. Means of rehabilitation and stimulation in recreational and sports training. [Electronic resource] / I. Gurchich. Access: http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz_reabil/classes_stud/uk/med/lik/ptn/фізична%20реабілітація/4%20курс/03.%20загальна%20характеристика%20впливу%20фізичних%20.htm – 16.03.2017. – Screen title.

3. Lectures of discipline "Sports Medicine" for students of physical education, specialty "Human Health" ("Physical Education") [Electronic resource] / Access: <http://www.studfiles.ru/preview/5253897/> – 16.03.2017. – Screen title.

BUILDING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Polishchuk T. V, a senior teacher; Gubko M. V., a stud.
Kharkiv national medical university
t_polischuk@mail.ua

Introduction: «Students – are the future of the country», - this phrase says, that students are a part of the population that gains higher education, which gives them an opportunity to take part in economical, political and social life of the country. So it's important to make young people healthy, because after graduation they will become a basis of society, of which the development of the country will be dependent.

Presentation of the research material: According to the World Health Organization, health – is a state of the full physical, mental and social welfare, but not only an absence of the diseases and physical pathologies. Theoretically there are following parts of the health: physical, spiritual, social and mental. In practice we can say, that all there 4 factors are making a complex, dynamic, integrative system, and connect between each other and the environment, which is a phenomena of the health.

If we talk about the health, we can say, that it's dependent from many factors, and, contrary to popular belief, from the level of medical services the less. Experts says, that only 10% is dependent from the state of the health system and level of the medical services, 20% is connected with heredity and ecology, about 50% – the lifestyle. So we can say, that under unfavorable health conditions (low level of the health services, predisposition to certain diseases and the devastating impact of the environment), at least a half of the health is dependent from the human and his actions.

Health lifestyle – is a complex of weights, measures and restrictions, which people use in all human's areas, and is directed to save and strengthening the health and targeted to prevention of the diseases.

The most important parts of the health lifestyle are:

– Nutrition. Food should be fresh and qualitative. Also it's important to know about portions, because eating a lot of sugars

(especially fast) can cause diabetes and adiposity; low density lipoprotein – atherosclerosis, which can cause stroke, angina pectoris and heart attack. It's important to eat enough fruits and vegetables, which are not only the source of the vitamins, but also are a source of the fiber, which normalize the process of digestion, affecting the intestinal peristalsis.

– Way of life – it's not only the quality of the house and conditions of the leisure, but also a feeling of physical and mental security.

– Working and training conditions. A great part of the life, students are in educational institutions, so it's important to make conditions safe not only to physical, but also to mental health. A presence of the stimuli and conditions for professional growth would be positive to the health.

– Motion activity helps to keep the body in good shape, during physical activity blood circulation increases (even in microvasculature) frequency and depth of the breathing increase, so tissues gain more oxygen.

– The refusal of bad habits. As they can be a reason of the development of some diseases: alcohol – hepatitis, cirrhosis of the liver; smoking – diseases of the cardiovascular system, oncological diseases of the breathing system; drugs – furthermore they have a bad influence on the nervous system and the whole body, they can be a factor of the transmission of the AIDS, hepatitis B and C and other (injectional).

Conclusions: The formation of the healthy lifestyle of the young people should be an important part of the social politics of the country, because it's hard or impossible to return lost health. It's important to propagandize healthy lifestyle in schools, colleges, universities and other educational institutions, because habits and skills, which are gained in childhood and youth, lasts for the whole life and it's hard to change them in the adult age. It's important to motivate young people to form healthy lifestyle, because young people are the healthy and successful future of the country. It is important to motivate young people to form healthy lifestyle, as healthy young people – healthy and successful future of the country.

PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF UNHEALTHY HABITS PREVENTION

Savchuk O. V., a teacher
Sumy State University
SavchukEV@yandex.ua

Introduction. It is well known that health is 50% dependent on the person's own choice – the lifestyle, 20% – on heredity, 20% – on the state of the environment, 10% – on the level of medical care. Despite the considerable number of studies [1, 2] and raising of people's awareness level about healthy lifestyle, WHO informs about increase number of noninfectious diseases in recent years associated with poor nutrition, unhealthy habits, sedentary lifestyle and more.

The aim of the research was to investigate the physical activity of adolescents aged 14–17 years as a means of unhealthy habits prevention.

Methods of the research. A sociological survey was made among 569 pupils (290 boys and 279 girls) aged from 14 to 17 years in Sumy. The level of functional capacity of the cardiovascular system of the body was determined by Ruffie test according to age norms. To determine the effect of unhealthy habits on the risk of vegetative-vascular dysfunction correlation analysis was used.

The presentation of the research material. The presence of unhealthy habits that have a significant negative effect on the nervous system and mind of children growing organism in adolescents 14–17 years requires special attention from the family and the school. According to the survey every day 0,43% students, 2,38% – every week, 2,81% – every month 29,16% – at least once a month consumed alcohol. Among children 14–17 years 65,23% of students never used alcohol. 2,35% of children smoked every day, 0,43% of students – every week, 0,64% of students – each month, 25,43% of adolescents – at least once a month. The biggest proportion of children of 14–17 years old (71,15%) did not smoke at all.

Frequent alcohol use in adolescents correlated with the feeling of stomach pain ($r = 0,16, p < 0,001$), irritability ($r = 0,11, p < 0,05$), nervousness ($r = 0,14, p < 0,01$) in the last six months, with worse scores according to questionnaire by A. M. Vein ($r = 0,12, p < 0,05$). Regular smoking was correlated with frequent bad mood ($r = 0,13, p < 0,01$) and nervousness ($r = 0,14, p < 0,01$).

Frequent alcohol consumption and regular smoking were in direct correlation with low power index ($r = 0,12, p < 0,05$).

Children who had a longer duration of classes during the day and bigger amount of classes of specially organized physical activity during the week usually did not have unhealthy habit of smoking ($r = 0,15, p < 0,005$). The greater number of classes of specially organized physical activity a week correlated with the absence of alcohol drinking by teenagers ($r = 0,12, p < 0,005$).

Correlation analysis indicates that the functionality of the cardiovascular system in children Rufie index was the higher, the longer was physical activity during the day ($r = -0,18, p < 0,001$), the longer they stayed outdoors ($r = -0,14, p < 0,01$), the less they used alcohol ($r = 0,11, p < 0,05$).

Conclusions. The study found statistically significant relationship between pupils physical activity and the frequency of unhealthy habits use ($p < 0,005$). These data demonstrates the importance of physical activity activation as a means of harmful habits prevention and of support of physical culture and sport programs development among adolescents.

Literature:

1. Василик В. С. Вплив чинників способу життя на здоров'я міських школярів / В. С. Василик, О. М. Крекотень // Сучасні медичні технології. – 2013. – №4. – С. 120–122.

2. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання / О. Мазурчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – 2013. – № 2. – С. 79–82.

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ГИБКОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗГИБЫ ПОЗВОНОЧНИКА

Горовой В. А. ст. преп.; Блоцкий С. М. к.пед.н.,
*УО Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина, Беларусь*
slava.gorovoi1980@mail.ru

Вступление. В социальной политике Правительства Республики Беларусь большое внимание уделяется оздоровлению и формированию здорового образа жизни населения. Одной из государственной задач является физическая реабилитации детей с врожденными или приобретенными заболеваниями костно-мышечной системы и соединительной ткани, так как именно с ней связана профилактика и снижение инвалидности взрослого населения.

Физическая реабилитация детей с аномалией костно-мышечной системы и соединительной ткани представляет собой систему мероприятий, направленных на восстановление и профилактику нарушенных функций детского организма, на результативное и максимально быстрое возвращение ребенка к естественным условиям жизнедеятельности. Учитывая основные принципы – последовательности и преемственности, при соблюдении единства организационно-методических подходов строится система реабилитационных мероприятий для детей.

Санаторно-курортный этап восстановления является одним из эффективных этапов физической реабилитации детей и подростков. Рациональное использование ее форм и средств, приводит к положительным изменениям в течение патологического процесса, а также улучшает общее состояние организма.

В зависимости от вида патологии, степени компенсаторных изменений, возраста и предыдущей терапии ставятся задачи

для санаторно-курортной физической реабилитации детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Изложение материала исследования В рамках реализации Государственных программ по преодолению последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС в Республике Беларусь создано девять Детских реабилитационно-оздоровительных центров. Один из них – КУП «Детский реабилитационно-оздоровительный центр «Сидельники» расположен на юго-востоке Республики Беларусь, на территории Государственного ландшафтного заказника «Мозырские овраги» Гомельской области в окружении смешанного леса и соснового бора. Согласно международной классификации МКБ-10 центр имеет следующий медицинский профиль: болезни органов дыхания; болезни системы кровообращения; болезни органов пищеварения; болезни мочеполовой системы; болезни эндокринной системы, расстройства обмена веществ; болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани; болезни нервной системы; болезни кожи и подкожной клетчатки. Объектом нашего исследования являлись дети с болезнями костно-мышечной системы и соединительной ткани.

Нами было проведено обследование детей с кифолордотической осанкой в возрасте от 10 до 12 лет ($n = 7$) по стандартным методикам с соблюдением санитарно - гигиенических норм и правил нагрузочного тестирования. Обследование и тестирование проводилось в кабинете лечебной физической культуры детского «Детского реабилитационно-оздоровительного центра «Сидельники». Динамическое наблюдение состояния здоровья и показателей физического состояния проводилось 3 раза с интервалом 10 дней в течение 21 дня, т. е. 1-й, 10-й и 21-й день. Проводились - визуальный метод исследования позвоночника для постановки диагноза, измерялась величина физиологических изгибов позвоночника, определялась гибкость позвоночника, основные гемодинамические показатели и функциональное состояние дыхательной системы.

По модели урока лечебной физической культуры (ЛФК) при заболеваниях костно-мышечной системы и соединительной ткани с использованием общеразвивающих упражнений (ОРУ), дыхательных и корригирующих упражнений, а также упражнений направленных на формирование правильной осанки составлялся комплекс упражнений для детей с кругловогнутой осанкой. Для уменьшения патологических изгибов позвоночника, ОРУ и дыхательные упражнения подбирались с учетом отклоненных от нормы изгибов. Комплекс упражнений для кругловогнутой спины являлся базовым, дополняющийся упражнениями из комплексов для круглой и вогнутой спины, а также упражнений для формирования правильной осанки. В начальном периоде курса ЛФК использовались упражнения для всех (малых, средних и крупных) мышечных групп, в медленном и среднем темпе с полной амплитудой. Соотношение ОРУ, специальных и дыхательных упражнений составляло 3:1:1.

В основном периоде курса ЛФК использовались упражнения для всех мышечных групп в среднем и быстром темпе с полной амплитудой, включая упражнения на растягивание мышц поясничного отдела позвоночника и мышц передней поверхности грудной клетки. Соотношение специальных, ОРУ и дыхательных упражнений составляло 4:1:1. В заключительном периоде также использовались упражнения для всех мышечных групп, с акцентом на крупные группы, выполняемые в быстром темпе с полной амплитудой, а также упражнения на растягивание. Соотношение специальных, ОРУ и дыхательных упражнений – 5:1:1. При определении нагрузки учитывался возраст и физическая подготовленность детей.

Курс физической реабилитации оказал положительное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата: глубину шейного и поясничного изгиба и гибкости позвоночника. Так, глубина шейного изгиба в 1-й день $31,9 + 0,5$ мм составила, на 10-й день $30,6 + 0,7$ мм ($p < 0,05$) и на 20-й день $29,5 + 0,7$ мм ($p < 0,05$), таким образом, положительная динамика в результате реабилитации составила $2,4$ мм ($p < 0,05$).

Глубина поясничного изгиба обследованных также изменилась в результате проведенного курса ЛФК. Глубина поясничного изгиба в 1-й день реабилитации составила $56,0 + 1,3$ мм, на 10-й день - $54,1 + 1,05$ мм ($p < 0,05$) и на 20-й день - $51,7 + 1,06$ ($p < 0,05$), таким образом, патологически увеличенные изгибы уменьшились на $4,3$ ($p < 0,05$).

Проведенный курс ЛФК отразился на гибкости позвоночника, которая в 1-й день исследований составила $+14,9 + 0,9$ см, на 10-й день $+ 6,9 + 0,8$ см ($p < 0,05$) и на 20-й день $+ 2,1 + 0,7$ см ($p < 0,05$), таким образом, показатели гибкости позвоночника улучшились на $85,9$ % ($p < 0,05$) по сравнению с первым днем исследований и отражают положительную динамику функциональных показателей позвоночника.

Выводы. Для улучшения показателей гибкости были использованы два метода: снижение сопротивления тугоподвижной мускулатуры и увеличение силы мышц - антагонистов. Снижение сопротивления мускулатуры возможно за счет увеличения длины соединительной ткани или более значительной релаксации тугоподвижных мышц. Для этого использовались упражнения на гибкость: пассивные, пассивно-активные и активные. Пассивные упражнения выполнялись с помощью инструктора, который своей силой увеличивал амплитуду движений соответствующего сустава. Для развития гибкости в поясничном отделе позвоночника использовались наклоны туловища вперед с касанием руками поочередно голеней, стоп и пола. Выполнение данного упражнения с гантелями носит активно-пассивный характер. При этих упражнениях происходит продолжительное статическое растягивание мышц. Для сохранения уровня гибкости использовались упражнения, которые выполнялись ежедневно во время утренней гигиенической гимнастики, после достаточной разминки. На занятиях ЛФК для развития гибкости использовались упражнения для увеличения силы мышц - антагонистов тугоподвижной группы мышц. Данный метод был направлен на увеличение активной гибкости.

ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ТРУДОВИХ ВІДНОСИН СПОРТСМЕНІВ–ПРОФЕСІОНАЛІВ

Єременко А. О, студ.; Корж С. О., ст. викл.

Сумський державний університет

tolik.yeremenko@gmail.com

Вступ. Діяльність спортсменів в Україні надзвичайно поширена, правове регулювання даної сфери на досить низькому рівні, особливо це стосується трудових відносин спортсменів. До цих пір залишаються відкритими питання правового регулювання спортивної діяльності з точки зору трудового права [1; 2].

Мета: трудова діяльність спортсменів в Україні, визначення недоліків законодавства та надання рекомендації щодо покращення урегульованості даної сфери суспільних відносин.

Виклад матеріалу дослідження. Діяльність спортсменів як і будь-яка діяльність має бути врегульована законодавством. І деяким чином вона дійсно врегульована Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (далі – Закон), міжнародними правовими актами, статутами, регламентами спортивних організацій, федерацій тощо. Розглядаючи це питання в такому напрямку діяльності, як професійний спорт, поняття якого визначено в ч. 1 ст. 38 Закону України, професійний спорт – комерційний напрям діяльності в спорті, пов'язаний із підготовкою та проведенням видовищних спортивних заходів на високому організаційному рівні задля отримання прибутку. Фактично це вже є підприємництвом.

Згідно з ч. 2 ст. 38 Закону, діяльність у професійному спорті спортсменів, тренерів та інших фахівців, яка полягає в підготовці й участі в спортивних змаганнях серед спортсменів-професіоналів, і є основним джерелом їхніх доходів, провадиться відповідно до цього Закону, Кодексу законів про працю України (далі – КЗПП) та інших нормативно-правових актів, а також статутних і регламентних документів відповідних суб'єктів сфери фізичної культури та спорту,

міжнародних спортивних організацій. Тобто на діяльність спортсменів-професіоналів все таки поширюються норми КЗПП (але якщо це не основне джерело доходів, то виходить, що не розповсюджується на КЗПП). На даний час, статус спортсмена-професіонала може набутий з моменту укладення контракту щодо участі у змаганнях між спортсменами-професіоналами з суб'єктом, який діє у сфері фізичної культури та спорту. Виходить що особи які роками готуються, тренуються, витрачають весь свій час, але ще не уклали контракт, ніяк не захищені, трудові гарантії на них не розповсюджуються. На сьогодні взагалі відсутня єдність думок науковців із приводу того, яким законодавством необхідно регулювати працю спортсменів-професіоналів. Деякі вчені схиляються до думки, що дана сфера має регулюватися цивільним правом, інші – трудовим правом. Трудові відносини спортсменів-професіоналів, вважають інші вчені, мають забезпечуватись цивільно-правовим регулюванням. Зокрема, М. О. Ткалич (2005) зазначає, що основою відносин які складаються між спортивною організацією і професійним спортсменом є цивільно-правовий договір на виконання робіт, за яким одна сторона (виконавець) має обов'язок виконувати тренувальну діяльність, метою якої є набуття навичок, що дадуть можливість досягати високих результатів у спортивних змаганнях, а друга сторона (замовник) зобов'язується сплатити кошти за виконання роботи.

До того, на думку М. Козіна (2005), професійний спорт є діяльність та робота певного виду, що систематично виконується та має мету прийняття участі у змаганнях і за дану роботу сплачуються кошти роботодавцем, а працівник (спортсмен-професіонал) підлягає своєрідним правилам, на кшталт внутрішнього трудового розпорядку (тренування, збори, певний режим харчування, розпорядок дня, заборона вживання алкогольних напоїв та ін.) і за дану роботу спортсмену виплачується обумовлена трудових договором плата. Фактично це є дещо специфічна наймана праця, особливості якої зумовлені виконуваною діяльністю.

Відповідно, професійний спорт, у контексті трудових відносин має бути врегульований нормами трудового права [2, с. 428]. Беручи до уваги те, що спортсмен-професіонал виконує дещо специфічні трудові функції, що завжди є складними та важкими, то на наш погляд доцільним є передбачення додаткових гарантій для даної категорій працівників. Законодавство можна доповнити нормами, які б врегульовували питання робочого часу, оплати праці, відпочинку та інших, їх кодифікувати або додати до вже наявних законів, щоб дані норми було не на рівні постанов Кабінету Міністрів України, а регулювалися законами.

Важливим також є питання «шкідливого стажу», тобто за сьогоднішнім пенсійним законодавством особи, які працювали певний проміжок часу на підземних роботах, на роботах з особливо шкідливими і важкими умовами праці, мають право на пенсії за віком на пільгових умовах. Існує переліки таких робіт, але за даними перелікам спортсмени-професіонали, які докладають надзвичайних зусиль у процесі своєї праці чомусь не віднесені до цього переліку. Тому доцільним також є додання до списків виробництв, робіт, професій, посад, показників на роботах із шкідливими і важкими умовами праці, зайнятість в яких повний робочий день, дає право на пенсію за віком на пільгових умовах і спортивну діяльність.

Висновки. Питання правового регулювання трудових відносин спортсменів потребують подальших досліджень та впровадження в життя з метою захисту прав спортсменів і налагодження даних суспільних відносин.

Література

1. Козіна М. Професійна діяльність спортсменів як об'єкт правового регулювання нормами трудового законодавства / М. Козіна // Публічне право. – 2012. – № 4. – С. 424–429.
2. Ткалич М. О. Правова природа та особливості укладання контракту про спортивну діяльність / М. О. Ткалич // Актуальні проблеми держави і права. – 2009. – Вип. 51. – С. 326–333.

ДОПІНГ В УКРАЇНСЬКОМУ СПОРТІ

Іванисенко К. О., студ.; Корж С. О., ст. викл.

Сумський державний університет

karina.ivanisenko@mail.ru

Вступ. З початкового етапу формування професійного спорту стало «звичним», що за поєдинками спортсменів спостерігається протистояння тренерів і відповідно «спортивної науки». Зовсім не викликає подиву, що частиною цієї ж таки «науки» стала розробка методик використання досягнень фармакології для підвищення результатів спортсменів. Використання допінгу є найбільш переслідуваним правопорушенням у сфері спорту, що знаходиться в площині кількох галузей права. До виникнення цієї проблеми призвела глобальна комерціалізація спорту [1].

Мета: виявлення проблем поширення допінгу серед спортсменів України.

Виклад матеріалу дослідження. Не дивлячись на те, що офіційною ідеологією міжнародного спортивного руху є чесна, без допінгова боротьба, «чистим» спорт не був ніколи. Практично не існує олімпійських видів спорту, в яких не були б зареєстровані випадки вживання заборонених препаратів. Цій проблемі присвячені дослідження багатьох зарубіжних і вітчизняних фахівців, серед яких потрібно назвати В. Н. Платонова (2013, 2016), Е. Міа, Б. Гарсія (2013), Л. Гуніна (2015), А. Міах (2004), Д. А. Беррі (2008).

Дане питання можна яскраво оглянути через призму зимових змагань із біатлону 2015/2016. Міжнародний союз біатлоністів відсторонив від змагань на один рік українську біатлоністку Ольгу Абрамову через виявлений у пробах мельдоній. Про це передали Українські Національні Новини (УНН). Усі здобуті результати були анульовані, з позбавленням здобутих медалей, очок та призів. Спортсменка зможе повернутись до змагань 4 лютого 2017 року. Також на Олімпійських іграх – 2016 не було Юлії Каліни. Арбітражний суд в Лозані вирішив відсторонити важкоатлетку від усіх

національних і міжнародних змагань на два роки. Причина – вживання заборонених препаратів, допінг-проба спортсменки не пройшла додаткової перевірки. Остаточо була втрачена бронзова медаль олімпіади в Лондоні, але всі інші нагороди українці залишили. Міжнародний олімпійський комітет на своєму сайті оприлюднив нові дані щодо порушників антидопінгового законодавства. Зокрема, позбавлений нагороди срібний призер Лондонської Олімпіади-2012 український металник списа Олександр П'ятниця. Під час перевірки проб у нього виявлений заборонений препарат туринабол і тепер НОК України повинен повернути медаль і диплом. Але, існують випадки виправдання спортсменів. З Міжнародної федерації легкоатлетичних асоціацій (IAAF) до офісу Федерації легкої атлетики України (ФЛАУ) надійшов лист, в якому повідомляється про зняття обвинувачень у вживанні допінгу українських легкоатлетів Марії Ремень, Наталії Лупу, Анжеліки Шевченко, Наталії Пигиди. З'ясувалось, що дана речовина потрапила в організм атлетів до 2016 року. У зв'язку з цим Виконком Федерації IAAF ухвалив рішення визнати усіх невинними у порушенні антидопінгових правил. Провадження проти них повністю припинені, розслідування скасовано, також дані легкоатлети мають право брати участь у будь-яких легкоатлетичних змаганнях.

Висновки. Питання протидії застосуванню допінгу сьогодні є настільки важливим, що без його вирішення неможливо уявити собі будь-який значущий спортивний захід, який має взяти до уваги складність ситуації та невідкладність приведення законодавства України у питаннях боротьби з допінгом до світових стандартів.

Література

1. Бордюгова Н. В. Правопорушення в спорті: допінг, поняття і історія розповсюдження / Н. В. Бордюгова // Часопис Київського університету права. – № 1. – К., 2010. – С. 291–295.
2. Українські національні новини. Електронний ресурс. – [Режим доступу] : <http://www.unn.com.ua/>.

ВИБІР РУХОВОГО РЕЖИМУ ПІД ЧАС ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ

Індик П. М., ст. викл.

Сумський державний університет

indykpavel@ukr.net

Вступ. Для забезпечення максимального позитивного ефекту під час оздоровчих фізичних тренувань дуже важливо вибрати найбільш раціональний руховий режим. Руховий режим призначається на підставі даних комплексного лікарського обстеження з урахуванням рівня здоров'я, медичної групи, функціональних можливостей та віку тих, хто займається. При цьому головне не тільки правильно визначити дозу фізичних навантажень, а й допомогти кожному обрати той вид оздоровчих тренувань, який буде для нього більш корисний, цікавий, доступний та краще впливатиме на самопочуття і настрій. Протягом занять, залежно від динаміки показників здоров'я і функціонального стану, руховий режим доцільно змінювати.

Мета: визначити оптимальне дозування фізичних навантажень під час оздоровчих тренувань.

Виклад матеріалу дослідження. Розглянемо види рухових режимів та їх характеристика. В оздоровчій фізичній культурі розрізняють 4 види рухових режимів, кожний з яких відрізняється від іншого контингентом тих, хто займається та завданнями.

1. Щадний руховий режим – призначається особам із відхиленнями в стані здоров'я, значними порушеннями у фізичному розвитку або з низькими функціональними показниками, які відносяться найчастіше до спеціальної медичної групи або до груп ЛФК; його основні завдання – відновлення здоров'я та ліквідація або зменшення залишкових явищ після хвороб, травм чи ушкоджень, усунення дефектів фізичного розвитку, відновлення функціональних показників.

2. Щадно-тренуючий режим – призначається, переважно, практично-здоровим людям, які за станом здоров'я відносяться

до підготовчої медичної групи; може також призначатися особам, віднесеним до спеціальної медичної групи, але за наявності у них задовільного функціонального стану; його завданнями є: зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку, розширення функціональних можливостей організму, підвищення фізичної працездатності, профілактика захворювань, підвищення захисних сил і стійкості до впливу несприятливих чинників.

3. Тренуючий режим – призначається здоровим та практично здоровим людям, які за станом здоров'я відносяться до основної або підготовчої медичної групи, мають достатню фізичну підготовленість, гармонійний фізичний розвиток та середні або високі функціональні показники; його завдання – збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня функціональних можливостей організму, розвиток і підтримка фізичних якостей і навичок, необхідних для занять обраним видом оздоровчих тренувань, підготовка до занять спортом.

4. Інтенсивно-тренуючий режим – призначається здоровим та практично здоровим людям, зазвичай молодого віку, які відносяться до основної медичної групи або займаються масовими видами спорту (наприклад, в спортивних секціях); його завданнями, насамперед, є не стільки покращення здоров'я й функціональних показників, скільки удосконалення фізичних якостей і спортивної майстерності.

Таблиця 1

Варіанти оздоровчих рухових режимів у залежності від рівня фізичного здоров'я та медичної групи

Медична група	Рівень фізичного здоров'я				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Основна	№ 2	№ 2–3	№ 3	№ 3–4	№ 4
Підготовча	№ 2	№ 2	№ 2	№ 2–3	№ 3
Спеціальна	№ 1	№ 1–2	№ 2	№ 2	№ 2

Примітка. №1 – щадний режим, №2 – щадно-тренуючий, №3 – тренуючий, №4 – інтенсивно-тренуючий

Вибравши той чи інший руховий режим визначають відповідну до нього допустиму при фізичних тренуваннях частоту пульсу з урахуванням віку.

Таблиця 2

**Орієнтовна допустима частота пульсу (уд./хв.)
при різних оздоровчих рухових режимах**

№ з/п	Оздоровчий руховий режим	Вік, роки			
		до 30	30–39	40–49	50 і більше
1	Щадний	109	108	107	104
2	Щадно-тренуючий	122	120	117	113
3	Тренуючий	148	143	138	134
4	Інтенсивно-тренуючий	167	160	154	145

Добове дозування рухової активності. В цілому для підтримки здоров'я на оптимальному рівні добова доза рухової активності здорової дорослої людини повинна складати не менше 15–17 годин на тиждень, включаючи: ранкову гігієнічну гімнастику – щодня по 10–15 хв.; виконання 8–12 фізичних вправ для основних груп м'язів та суглобів; швидку ходьбу або біг у повільному темпі (біг підтюпцем) щодня по 15–20 хв.; заняття обраним видом оздоровчих тренувань за відповідним руховим режимом – 2–3 рази на тиждень; активно проведений вихідний день.

Висновки. Ефективність оздоровчих тренувань визначається, насамперед, за такими показниками, як: самопочуття, настрої, сон, апетит, бажання тренуватися і характеризується відсутністю захворювань (або їх загострень), удосконаленням показників фізичного розвитку та функціонального стану, підвищенням рівня фізичної працездатності і фізичної підготовленості.

Література

1. Основи фізичної реабілітації: навч. Посібник. – Кіровоград: РВВКДПІ ім. В. Винниченка, 2004. – 238 с.

ХАТХА-ЙОГА КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Коваленко С. Л., преп.; Коваленко А., студ.
Сумской государственной университет
sergiosmit@bk.ru, koval1304@mail.ru

Вступление. Студенты в своем большинстве ведут малоподвижный образ жизни, т. к. вынуждены много заниматься. Малоподвижный образ жизни ведет к заболеваниям сердца и сосудов, позвоночника и суставов, а также снижает иммунитет [1].

Цель. Определить влияние хатха-йоги на поддержания здоровья студентов.

Изложение материала исследования. Асаны (позы) хатха-йоги пассивно растягивают связки и мышцы, что не только увеличивает гибкость суставов, но и дает оздоровительный эффект. От гибкости зависит сила и выносливость мышц. Поэтому так важно развивать гибкость суставов. При длительно сидячем положении мышцы напрягаются, что отрицательно влияет на здоровье человека. Скованность в движениях отрицательно влияет на спортивные результаты и приводит к быстрой утомляемости. Расслабление мышц не только снижает излишнее напряжение, но и улучшает сон и избавляет от отрицательных эмоций.

Напряженные (спазмированные) мышцы не могут нормально снабжаться кислородом, в них накапливаются продукты распада. Асаны хатха-йоги полезны для людей в возрасте, которые испытывают продолжительные ноющие боли в мышцах. Асаны также укрепляют кости и эффективны для профилактики остеопороза и гипокинезии.

Студенты проводят в университете около 7-8 часов ежедневно. Почти все это время они находятся в сидячем

положении. Длительное сидячее положение часто приводит к неправильной осанке (сутулости, сколиозу, остеохондрозу и т. д.). Это приводит к воспалению корешков спинного мозга, что ведет к нарушению работы внутренних органов иннервируемых ими. Согнутое положение тела и слабые мышцы живота могут быть причиной нарушения пищеварения, иммунитета, зашлаковке организма, головным болям.

Упражнения на растяжку развивают гибкость тела, улучшают осанку, общее состояние суставов, уменьшают количество солей в них. Также асаны положительно влияют на нервную систему, мозг получает больше кислорода, что улучшает мыслительные процессы. Упражнения на гибкость воздействуют на глубокие мышцы, нормализуют иммунитет, улучшают свертываемость крови, работу кишечника, увеличивают количество лейкоцитов.

За много веков до современных ученых йоги рекомендовали упражнения для эндокринных желез. Они знали о влиянии эндокринной системы на эмоциональную сферу и наоборот. Йога-терапия с помощью разнообразных асан приводит в норму секреторную деятельность желез. В системе йогов имеются различные упражнения, предназначенных для укрепления разных желез внутренней секреции. Выполнение асан помогает укрепить эндокринную систему. Кроме того, концентрация и расслабление позволяют установить контроль над эмоциями.

Вывод. Хатха-йога необходима студентам т. к. ее асаны вовлекают в работу весь организм, усиливают иммунитет, положительно влияют на позвоночник, внутренние органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы.

Литература

1. Чампен, Д. Йога. Целительные асаны / Д.Чампен – М. : Эксмо, 2006. – 272 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ

Коновалова К. Д., студ.; Поліщук Т. В., ст. викл.
Харківський національний медичний університет

Вступ. Для сучасної людини гостро постали проблеми гіподинамії та гіпокінезії. Під цими термінами розуміють недостатність рухів та фізичних зусиль відповідно. Їх називають «хворобами цивілізації», оскільки на сьогоднішній день широко впроваджуються автоматизована та механізована праця, засоби пересування і комунікації, що потребує від людини все менше рухової активності для задоволення своїх потреб, що призводить до погіршення самопочуття і порушення багатьох фізіологічних функцій організму. Ось чому постає питання впровадження цілеспрямованих фізичних навантажень і рухової активності в життя кожного [1, 21].

Мета: дослідити вплив фізичних навантажень на функціональні системи організму.

Виклад матеріалу дослідження. Систематичні фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я людини, підвищують витривалість і працездатність, покращують психоемоційний стан. Як саме фізичні навантаження впливають на функціональні системи організму? При м'язових навантаженнях збільшується об'єм циркулюючої крові, більша частина якої спрямовується до легень, серцевого м'яза. Дещо змінюється і склад крові, оскільки зростає потреба організму в кисні. За рахунок підвищення кількості гемоглобіну та еритроцитів збільшується киснева ємність крові. Також зростає кількість лейкоцитів та їх активність, що покращує функції імунітету. Завдяки руховій активності збільшуються розміри і маса серця, що супроводжується підвищенням частоти серцевих скорочень (ЧСС), хвилинного і систолічного об'єму. Чим більш інтенсивне навантаження, тим вище ЧСС. Проте при однакових навантаженнях у менш підготовлених осіб ЧСС значно більше, порівняно з тренуваними.

Під час виконання фізичного навантаження збільшується вентиляція легень, що призводить до зменшення об'єму резервного повітря і збільшення дихального, що сприяє дифузії газів через стінку альвеол і адаптації до гіпоксії. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) зростає до 6-7 літрів, особливо при навантаженнях на витривалість [1, 26].

Помірні фізичні вправи посилюють моторну функцію травного тракту й поліпшують усі інші його функції. Однак слід зазначити, що інтенсивна робота м'язів гальмує виділення шлункового соку і секреторну функцію кишечника. Нестача ферментів і крові, яка в цей час перерозподілена до м'язів, створює несприятливі умови для травлення: їжа, що потрапила до шлунка або кишечника, перетворюється у своєрідний баласт. Тому обов'язковим є дотримання перерви в декілька годин між прийомом їжі та фізичними навантаженнями [1, 28].

При систематичних фізичних тренуваннях посилюється кровообіг в суглобах, м'язах, кістках, що сприяє зміцненню опорно-рухового апарату. Покращується рухомість суглобів, еластичність хрящів, тонус капсул суглобів та зв'язок, збільшується гнучкість хребта, тощо.

Висновки. Таким чином, нормальне функціонування організму неможливе без систематичних оптимальних фізичних навантажень, тобто таких, які цілком і повністю відповідають стану здоров'я та здібностям людини. Надмірні ж фізичні навантаження значно перевищують функціональні здібності людини, внаслідок чого всі функціональні системи працюють з перенапруженням, що може призводити до виникнення патологічних станів і погіршення функціонування організму.

Література

1. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Наханевич [та ін.] ; за ред.. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. – 456 с.

МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ СКОЛІОЗУ ЗА ДОПОМОГОЮ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Малигін А. О., ст. викл.

Сумський державний університет

anatoly.malygin2015@gmail.com

Вступ. Згідно проведених досліджень не існує ефективних методів лікування сколіозу, а ось методик, які можуть нашкодити і посилити порушення більш ніж достатньо [1]. Тому необхідно в разі вибору способу лікування керуватись принципом «щоб не нашкодити» у цій ситуації. Принцип корекції сколіозу за допомогою ЛФК, заснований на тому факті, що при даному захворюванні певні групи м'язів (ліва чи права) відстають від розвитку [2]. Неважко здогадатись, що лікування спрямоване на усунення різниці сили розвитку між лівою і правою групами м'язів. Тобто максимально навантажити м'язи, які відстають у розвитку і якомога менше задіяти водночас найбільш розвинені. Власне це виключає виконання будь-яких вправ із синхронними рухами. Тому, виходячи з багаторічного досвіду тренерської роботи, необхідно обґрунтувати комплекс вправ, які дозволять безпечно сприяти лікуванню захворювань опорно-рухового апарату (у даному випадку сколіозу).

Мета: проаналізувати традиційні методи корекції сколіозу на предмет безпечності, ефективності та наукової обґрунтованості. Запропонувати авторську методику, що комбінує вправи на суші та лікувальне плавання.

Виклад матеріалу дослідження. На сьогоднішній час недостатньо наукового підтвердження ефективності лікувального плавання та мануальної терапії [3]. Існують лише окремі повідомлення стосовно лікувального плавання, але не на рівні корекції, а лише «біль минув». Цей ефект досягається через самовитягнення лежачи, але цього самого можна досягти й лежачи на дивані. Тоді постає питання: «Навіщо взагалі використовувати плавання, якщо воно начебто неефективне?».

Для цього необхідно розглянути інші, більш загальноприйняті методи лікування, як мануальна терапія. Хіропрактика і остеопатія – методи лікування різних захворювань, засновані на мануальному впливові на область хребта без застосування хірургічного втручання і лікарських препаратів. Методи, які використовуються остеопатами і хіропрактиками мають невисоку ефективність. Маємо наступну ситуацію: існує пацієнт зі сколіозом і йому необхідне лікування. Ефективного методу лікування не існує і тому треба вибрати найбільш безпечний. Рекомендоване самовитягування є гарним варіантом, проте є проблема. Людині необхідна фізична активність, оскільки надмірна маса тіла збільшує компресію хребта, а виходячи з того, що є проблеми опорно-рухового апарату, буденна фізична активність та спектр вибору видів спорту є обмеженим. І тут на допомогу приходять лікувальне плавання та певний спектр вправ на суші. Хоч і з деякими особливостями цей варіант лікувальних вправ є найбільш безпечним, як приклад у спортивній залі (на суші). Розминка перед плаванням є необхідною, а це не що інше як вправи на суші. Отже, ця складова присутня навіть якщо використовується виключно лікувальне плавання. Для того, щоб розім'яти м'язи, треба без різких рухів нахилити тулуб у сторону деформації хребта, тобто в ту сторону, у яку він вигнутий. А інші вправи не відрізняються від звичайної розминки (махи руками, ногами), оскільки основні вправи будуть спрямовані майже на всі групи м'язів. Під час лікувального плавання, використовуємо вже відомий варіант вправ на воді. Ця складова базується на 3 стилях (кроль на грудях, кроль на спині, брас) та їх елементів, основою яких є асиметричне плавання. За цієї умови відбувається розвантаження хребта, значно зменшується маса тіла, відбувається розподілення навантаження, що дозволяє майже повністю уникнути асиметрії. Покращується кровообіг м'яких тканин. Ці вправи рекомендовані для людей (переважно дітей та підлітків, оскільки у дорослому віці майже неможливо повністю виправити ситуацію навіть хірургічним втручанням) з

явною асиметрією плечей (2 ступінь сколіозу). Рекомендоване дозування вправ – тричі на тиждень. Для цих вправ використовуються:

- манжети для рук та ніг різної ваги;
- колобашки та плавальні дошки (різного розміру);
- плавальні ласті різної довжини;
- гальмівний пояс із комірками;
- спеціальні лопатки для плавання різної форми.

Вправа №1. Плавання кролем на грудях за допомогою одних рухів руками з використанням підтримуючого засобу (колобашки), що фіксує ноги, ізолюючи їх від роботи та знову ж таки лопаткою середнього розміру, що одягнена на долоню з тієї ж сторони. Дихальний цикл повинен припадати на слабку руку, це є дуже важливим аспектом.

Вправа №2. Плавання за допомогою рухів ногами, тримаючи дошку сильнішою рукою, друга рука при цьому витягнута уздовж стегна. Манжета одягнена на слабкішу сторону. Дихальний цикл припадає на слабкішу руку.

Вправа №3. Плавання за допомогою рухів ніг, кролем на грудях з дошкою, з вдягнутою на слабкішу ногу манжетою. Ця вправа виконується з довільним диханням.

Вправа №4. Плавання кролем на грудях, на боці сильнішої сторони, тримаючи слабкішу руку вздовж стегна, при цьому з вдягненими ластами на відповідну ногу.

Вправа №5. Плавання кролем на грудях у повній координації з ластами на слабкішій нозі і манжетою відповідно на руці з тієї ж сторони. Фаза дихання та сама.

Вправа №6. Плавання кролем на грудях “з підміною”: виконується довільна кількість гребків однієї рукою, сильніша рука витягнута вперед. Вдих виконується вперед або в сторону робочої (слабкішої) руки.

Вправа №7. Плавання брасом на грудях за допомогою рухів ногами із застосування дошки (або без неї) з витягнутими руками. Манжета вдягається на слабкішу ногу.

Вправа №8. Занурювання в довжину, з рухами ногами брасом та різними положеннями рук, при цьому манжета

вдягнена на слабкішу ногу. Ця вправа сприяє вдосконаленню рівноваги, освоєння обтічного положення тіла у воді і симетричного руху ногами.

Вправа №9. Плавання брасом за допомогою рухів ногами та підтримуючим засобом між ними (колобашка). Манжета одягнена на ліву руку.

Вправа №10. Плавання брасом із затримкою через два–три цикли з вдягнутими манжетами на руку та ногу слабкішої сторони.

Вправа №11. Плавання брасом на спині за допомогою рухів ніг, руки спереду або вздовж стегна, манжета одягнена на слабкішу ногу.

Вправа №12. Для закріплення результату пропливти 100 м у повній координації брасом без допоміжних засобів, намагаючись зберегти симетрію рухів вже власними силами.

Усі вправи виконуються на відрізках по 25 м.

Висновки. Отже, наведений авторський комплекс вправ та методика лікування має перспективи щодо профілактики та корекції сколіозу. Багаторічний тренерський досвід дозволив підібрати ці вправи, зважаючи на особливості пацієнтів і враховуючи різні чинники порушення хребта.

Література

1. Гузман Р. Плавание. Упражнение для обучения и совершенствования техники всех стилей / Рубен Гузман; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск : Попурри, 2013. – 288 с.
2. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : [навч. посіб.] / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. – Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2016. – 92 с.
3. Thoomes. E. J. Effectiveness of manual therapy for cervical radiculopathy, a review [Electronic resource] / E. J. Thoomes // Chiropractic & Manual Therapies – BioMed Central – 2016. – Access mode <https://chiromt.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12998-016-0126-7> (last access: 01.05.17).

ЛІКУВАЛЬНА АКВААЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СКОЛІОЗУ

Рагімова Е., студ.; Сірик А. Є., ст. викл.

Сумський державний університет

elmiragimova@ukr.net

Вступ. У практиці фізичного виховання постійно триває пошук сучасних та ефективних засобів, спрямованих на корекцію та покращення фізичного стану студентської молоді. Однією з проблем для студентів є різновид викривлення хребта – сколіоз. За останні роки на 40 % збільшилась кількість студентів, які мають відхилення в опорно-руховому апараті. Сучасна наука пропонує безліч засобів профілактики та корекції цього захворювання й одним із них є лікувальна аквааеробіка [1; 2].

Мета: виявити основні засоби лікування та профілактики сколіозу за допомогою аквааеробіки.

Виклад матеріалу дослідження. Різноманітні фізичні вправи у воді збільшують силу та тонус м'язів і розвивають правильне дихання. Поєднання плавання з дихальними та фізичними вправами дозволяє оптимізувати функціональний стан серцево-судинної, нервової системи, сприяє покращенню мозкового кровообігу, покращує загальний адаптаційний потенціал студентської молоді і формує правильну поставу. Але незважаючи на позитивні характеристики лікування, добирати вправи і стиль плавання необхідно індивідуально. Найпоширенішими вправами для лікування сколіозу є звичайний нескладний комплекс занять у воді, який складається з наступного алгоритму дій. Вправа 1. Стоячи обличчям до бортика, тримаючись руками за його край, необхідно зробити глибокий вдих, потім повний тривалий видих у воду через рот та ніс (цю вправу треба виконувати багаторазово, чергуючи вдих та видих, домагаючись повільного ритму дихання). Вправа 2. Починають спливання у воді з положення «Поплавок», а потім із положення «Медуза»,

засвоївши обидва елемента їх можна об'єднувати в одну вправу, для цього потрібно спочатку виконати «Медузу», потім з'єднати руки і ноги, переходячи в положення «Поплавок» (вправу рекомендується повторювати 5–10 разів). Вправа 3. Ковзання на грудях після відштовхування ногами від стінки басейну в горизонтальному положенні без рухів ногами і руками із затримкою дихання, під час ковзання необхідно звертати увагу на горизонтальне пряме положення хребта (у такому положенні рекомендується проплисти від 50 до 100 м). Вправа 4. Одночасні й симетричні рухи ногами й руками, які узгоджуються з вдихом при незначному піднятті голови і видихом через рот і ніс при зануренні голови обличчям униз (відстань у такому стилі – 50–100 м). Вправа 5. Лежачи на грудях на воді з витягнутими вперед руками, рука з боку скривлення хребта працює брасом, друга рука витягнута вперед, ноги брасом, витягнуту вперед руку дозволяється тримати на дошці (рекомендована відстань – 50–100 м). Вправа 6. Виконується лежачи на спині із дошкою в ногах, руки працюють батерфляєм, ноги – у стилі брас (дозування – 2 запливи по 50 метрів). Під час занять аквааеробікою поєднання спеціальних фізичних вправ та обраних видів плавання призводить до швидшого відновлення м'язового корсету та покращення постави у студентів

Висновки. Запроваджений комплекс спеціальних вправ з аквааеробіки сприяє формуванню симетричного м'язового корсету, відновлює правильну поставу, яка дозволяє утримувати хребет в оптимальному положенні.

Література

1. Бережна Т. І. Комплексний підхід у боротьбі з порушенням постави студентів спеціальної медичної групи / Т. І. Бережна // Вісник ЧНПУ. – Чернігів, 2013. – Вип. 107. – Т.2. – С. 112–115.

2. Семенова Н. Л. Методичні рекомендації для викладачів фізичного виховання, які працюють зі студентами із захворюванням опорно-рухового апарату в басейні / Н. Л. Семенова. – Донецьк : ДонНТУ, 2013. – 24 с.

ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Роденко О. В., студ.; Васильєв В. В., викл.

Сумський державний університет

elena_r9898@mail.ru

Вступ. Проблема оздоровлення стала глобальною. Особливу тривогу викликає зростання поширеності надлишкової ваги серед учнів та студентів, що є загрозою поширення супутніх тяжких захворювань та інвалідизації пацієнтів молодого віку. В таких умовах актуальною становиться проблема ретельного та всебічного вивчення цього явища серед молоді, визначення ефективних шляхів і засобів боротьби з ним.

Мета – дослідити вплив занять легкою атлетикою на здоров'я студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Фізичні навантаження, особливо аеробного характеру, грають важливу роль в нормалізації маси тіла молоді і поліпшення здоров'я. Вони сприяють зменшенню резистентності до інсуліну і покращують обмін речовин. Рухова активність школярів і студентів із зайвою вагою повинна задовольняти біологічну потребу молодих людей у рухах.

Одним із заходів запобігання збільшення ваги та її коригування є заняття легкою атлетикою. Легка атлетика – частина державної системи фізичного виховання. Легкоатлетичні вправи входять до програм із фізичного виховання школярів, студентів, в плани тренувальної роботи у всіх видах спорту, в заняття фізичною культурою осіб старшого віку. Легкоатлетичні секції займають провідне місце в діяльності колективів фізичної культури, оздоровчих клубів, добровільних спортивних товариств.

Легка атлетика змогла завоювати свою популярність завдяки тому, що для заняття її не потрібно дорогого обладнання. За рахунок цього, легка атлетика змогла стати популярною навіть у таких країнах як Азія, Африка та Латинська Америка. Саме у

зв'язку з широким розвитком, великою популярністю цього виду спорту, його постійно прогресуючою еволюцією легка атлетика отримала визнання, по суті, в усьому світі в другій половині ХХ століття і отримала назву "Королеви спорту". За багато десятиліть ніхто не засумнівався в законності цього гучного титулу. Легка атлетика дійсно править спортивним світом, її люблять і шанують у найвіддаленіших куточках планети.

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому. Однією із складових легкої атлетики є біг. Під час та після бігу активізується процес кровотворення – утворюється «молода» здорова кров. Активізується дихання, стимулюється поглинання організмом вільних електронів з повітря. Цей процес відбувається в легенях за рахунок активізації газообміну і через шкіру. Збільшення кількості вільних електронів підвищує працездатність (фізичну і розумову) і стимулює всі функції і системи людини.

Під час бігу активізується вироблення організмом вуглекислоти, що дуже благотворно позначається на всіх біохімічних процесах, що відбуваються в клітинах. Зокрема в тканинах збільшується кількість кисню, що сприяє поліпшенню обміну речовин в організмі. Під час бігу середньої тривалості (30–60 хв.) в організмі активізується розпад клітин, що, у свою чергу, після бігової тренування стимулює синтез нових молодих і здорових клітин. У першу чергу руйнуються старі хворі клітини, а на їх місце синтезуються нові. За допомогою бігу відбувається омолодження та оновлення всього організму. Під час бігу виділяється гормон серотонін, який всім відомий як гормон щастя, завдяки чому поліпшується настрій, проходять симптоми депресії, знімається напруга.

Кожну мить в організмі людини відмирають мільйони клітин. Щоб все це самостійно утилізувати, необхідна

неінтенсивна навантаження середньої тривалості. Краще всього для цього підходить повільний біг.

Ходьба є найлегшим з усіх видів легкої атлетики. На неї не потрібно витратити багато енергії, а ефект досить високий. Ходьба діє на організм оздоровче, підвищує м'язовий тонус, зміцнює кісткову тканину, розвиває координацію рухів, стимулює обмін речовин. Перш за все, вона стимулює роботу серцевого м'яза (міокарда). Медиками доведено, що якщо людина щодня ходить пішки, хоча б протягом години, ризик такого роду захворювання знижується на 70 %. Ходьба сприяє зниженню ваги, благотворно впливає на нервову систему. До того ж при ній в організмі не накопичується молочна кислота.

Заняття ходьбою можна підрозділити на два види: швидкий і спокійний. Спокійна просто підтримує організм в хорошій формі. До того ж можна при цьому збільшити час занять до двох годин. Швидка ходьба дасть навантаження на м'язи, розвине кісткову тканину. Комбінуючи два види ходьби, можна регулювати навантаження за бажанням та самопочуттям. Адже в першу чергу це необхідно для підвищення тону, для підняття настрою і поправки здоров'я.

Ходьба може бути як самостійним видом спорту, так і загальнорозвивальною, підготовчою вправою перед заняттями іншими видами спорту. У цьому випадку на неї треба витратити менше часу.

Цей вид фізичної діяльності можна вважати найбільш безпечним видом рухової активності. Вона під силу практично кожному – від підлітка до літньої людини. Зараз вона придбала неймовірну популярність в Європейських країнах та Америці як засіб для боротьби з гіподинамією і супутніми їй проблемами. Кілька років тому ірландська оздоровча організація початку здійснення проекту «стежка здоров'я», мета якого – залучити якомога більшу частину населення в заняття ходьбою. До цього проекту вже приєдналися Фінляндія, Швеція, Данія, Канада і Німеччина. У Німеччині в певні дні влаштовуються масові піші прогулянки, в яких беруть участь тисячі людей.

Легкою атлетикою займаються мільйони людей. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота 4 обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку.

Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання учнів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізкультурою осіб середнього і старшого віку. Секції легкої атлетики займають провідні місця в колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах, у вищих і середніх навчальних закладах і т. д. Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття, в основному, проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла.

Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому.

Висновок. Крім навчального, легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку. Правильно організовані заняття з легкої атлетики комплексно з засобами фізичного виховання повинні сприяти: зміцненню здоров'я дітей і підлітків; гармонійному фізичному розвитку; розвитку фізичних, моральних і вольових якостей; вихованню організаційно-фізкультурних і санітарно-гігієнічних навичок.

Література

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика. Навчальний посібник. 6-е видання / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук М. Ж.– 2009. – 275 с.
2. Квашук П. В. Лыжные гонки. Примерная программа для ДЮСШ/ Квашук П. В. Бакланов, О. Е. Левочкина. М. Ж. – 2009 – 72 с.

РОЗРОБКА КОМПЛЕКСУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ S-ПОДІБНОГО СКОЛІОЗУ

Соколов О. С., студ.; Король С. А., к.фіз.вих. ст. викл.
Сумський державний університет
tarrys301@gmail.com

Вступ. У наш час значна кількість студентів має проблеми зі здоров'ям, адже це пов'язано з малорухливим способом життя, тому що вони проводять значну кількість часу за телевізорами, комп'ютерами, планшетами та іншими гаджетами [1]. Зігнуте положення тіла провокує розвиток викривлення хребта, серед яких особливе місце займає S-подібний сколіоз. Тому розробка комплексу вправ для юнаків, які мають таке порушення хребта, є дуже актуальним.

Мета: розробка комплексу фізичних вправ для студентів-юнаків у запобіганні S-подібного сколіозу.

Виклад матеріалу дослідження. Ефективним способом підтримання здоров'я студентської молоді є лікувальна гімнастика. Комплекс фізичних вправ для хворих студентів на S-подібний сколіоз включає підготовчу, основну та заключну частини. Підготовча частина дозволяє розігріти м'язи і підготувати їх до більш інтенсивного навантаження. Під час розминки варто провести звичайну гімнастику, виконати кругові рухи плечей, розведення рук у бік і вгору, розставивши на ширину плечей ноги, різні згинання і підняття ніг, присідання. Основна частина включає в себе комплекс фізичних вправ, складений викладачем фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи. 1. Починаємо з плечового поясу, ставимо ноги на ширину плечей, кисті рук кладемо на плечі і робимо обертальні рухи ліктями по 7–8 разів вперед і назад, потім залишаємо ту ж позицію, під час видиху переміщуємо плече як можна далі вперед, коли вдихаємо, то повертаємо його назад, а спина залишається без руху (виконуємо 8–10 разів). Така гімнастика допомагає витягнути хребет, однак необхідно пам'ятати, що робити його необхідно вкрай обережно і дуже

плавно, виключаючи різкі рухи. Для зміцнення м'язів спини дуже корисно виконувати таку вправу. 2. Лягаємо на підлогу на килимок животом униз, руки витягаємо вздовж тулуба і піднімаємо вгору голову, але під час виконання цієї вправи не відриваємо від підлоги плечовий тулуб і груди (виконуємо 10–12 разів). 3. Спираємося на підлогу руками у положенні лежачи, піднімаємо вгору спочатку праву, потім ліву ногу, а завершуємо цей блок «човником»: одночасно піднімаємо вгору витягнуту вперед собою руку спереду і ногу позаду (вправу необхідно виконати щонайменше 8–10 разів). 4. Для зміцнення сідничних м'язів із метою формування розгинання в тазостегнових суглобах і зменшення кута нахилу таза виконують різні махи ногою назад (10–12 разів). 5. Ходьба на п'ятах, поклавши руки на талію по кімнаті до 3 хв. Оскільки основний засіб лікувальної гімнастики – фізичні вправи, то для підвищення різних функцій систем організму необхідно послідовно і систематично збільшувати навантаження за всіма його параметрами. Процес послідовного виконання фізичних вправ призводить до позитивних результатів, а саме, зміцнення основних м'язів спини, які підтримують хребет та розвивають хребетно-поперекові м'язи черевного пресу і плечового поясу. Але, особливу увагу необхідно приділяти студентам із S-подібним викривленням хребта, які потребують вправ як для грудного, так і для поперекового відділу.

Висновки. На сучасному саме лікувальна фізкультура вважається найбільш ефективним методом консервативного корегування сколіозу та інших порушень хребта. За правильного підходу до такого виду терапії у студента формується міцний і в той же час еластичний м'язовий корсет, який у подальшому здатний витримати навантаження під час самостійного виконання фізичних вправ.

Література.

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: практическое руководство / сост.: И. А. Назаренко, Ж. А. Зыкун, О. А. Захарченко. – Гродно : ГГУ имени Ф. Скорины, 2017. – 39 с.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Ступак В. Г., студ.; Романова В. Б., ст. викл.

Сумський державний університет

stupak.vladislava@yandex.ru

Вступ. У ХХІ столітті захворювання серцево-судинної системи (ССС) із великою швидкістю поширюються серед працездатного населення що стає причиною втрати працездатності, зниження ділової активності й інвалідизації молодого покоління, особливо студентської молоді, серед якої найбільш поширені з усіх захворювань ССС як ішемічна хвороба, кардіоміопатія, вроджений порок серця, інфекційний ендокардит [1; 2].

Мета: обґрунтувати використання лікувальної фізкультури для реабілітації студентів із захворюваннями ССС у Сумському державному університеті.

Виклад матеріалу дослідження. Лікувальна фізкультура – це комплекс фізичних вправ, спрямованих на лікування, реабілітацію та профілактику захворювань опорно-рухового апарату. Заняття фізичними вправами у процесі фізичного виховання, можна використовувати майже під час усіх захворювань ССС, крім гострих стадій захворювання (міокардит, стенокардія, біль у серці та ін.). Заняття фізичними вправами виявляють лікувальний ефект та призупиняють розвиток їх порушень, адже чітко дозовані, поступово зростаючі фізичні навантаження підвищують функціональні можливості ССС, слугують важливим засобом реабілітації [1, с.5]. Для ефективного лікування та реабілітації хворих велике значення має застосування адекватних стану хворого дозувань фізичних навантажень, але для їх виявлення потрібно враховувати велику кількість чинників: прояв захворювання, ступінь коронарної недостатності, рівень фізичної працездатності, здатність виконувати фізичні навантаження. Види лікувальних вправ, які застосовуються є

різноманітними, адже існує велика кількість видів та періодів захворювань серцево-судинної системи, кожен з яких має свої особливості. Кожна фізична вправа, що використана в лікувальній фізичній культурі, робить відновлювальний, підтримуючий або профілактичний вплив на студентів які мають порушення ССС. Важливо для цього також дотримуватися основних дидактичних принципів: доступність і індивідуалізація, систематичність і поступовість підвищення вимог. Необхідно широко користуватися методичним прийомом як різнобічність і чергування навантажень, коли вправа для однієї м'язової групи змінюється вправою для іншої групи, а вправи з великим м'язовим навантаженням чергуються з вправами, що вимагають незначних м'язових і дихальних зусиль [1, с.10]. Тому, до кожного студента має використовуватись індивідуальний підхід, адже неправильно підібрані вправи можуть не лише погіршити стан здоров'я, а й привести до ускладнення перебігу хвороби. Під час використання фізичних вправ за серцево-судинних захворюваннях застосовуються усі чотири механізми їх лікувального впливу: тонізуючий та трофічний вплив, формування компенсацій і нормалізація функцій [2, с. 234]. Під час занять фізичними вправами активізуються захисні сили організму і виявляється тонізуючий вплив, покращується кровообіг та обмін речовин, тобто реалізовується механізм трофічного впливу, а формування компенсацій реалізується через застосування вправ у залежності від особливостей порушення, відповідно нормалізація функцій роботи ССС та інших систем організму досягається під час постійних та обережних тренувань.

Згідно зі списками студентів спеціальних медичних груп Сумського державного університету, у 2015–2016 навчальному році було 65 студентів із хронічними захворюваннями ССС, а у 2016–2017 навчальному році – 72 студенти. Для них створені спеціальні навчальні групи фізичної реабілітації та особливі програми для занять фізичною культурою. Виконання вправ на заняттях фізичної культури проводиться під чітким наглядом

викладача, який за необхідності їх коректує. Застосовуються прості гімнастичні вправи сполучені з диханням (лікувальна гімнастика), так і циклічні види фізичної активності (ходьба, біг, плавання). Під час реабілітації таких студентів необхідний постійний контроль за станом їх здоров'я та функціональними можливостями. Для цього один раз на семестр студенти груп фізичної реабілітації СумДУ проходять ряд тестів: ортостатична проба, степ-тест, проба Руф'є, визначення індексу маси тіла та артеріального тиску. Також студенти самостійно заповнюють «Щоденник самоконтролю», де кожен день указують про стан свого організму та фізичні вправи, які вони виконують самостійно вдома. Це дозволяє визначити стан ССС студентів, оцінити рівень працездатності, відновлювальних процесів після фізичних навантажень і за необхідності змінювати програму фізичних вправ, що будуть надавати не лише тренуючу дію, а й лікувальний ефект. Основними принципами такого застосування лікувальної фізкультури є: систематичність, регулярність, дозування навантажень, а також індивідуалізація вправ.

Висновки. Правильне застосування лікувальної фізичної культури для реабілітації студентів із захворюваннями ССС, є дуже важливим і потребує подальших досліджень. Від дозування та правильного підбору вправ залежить не лише швидкість реабілітації студента, а й подальший його стан здоров'я, також варто зауважити, що виконання фізичних навантажень важливе не лише для реабілітації, а й для профілактики ССС у здорових студентів.

Література

1. Методичні вказівки та завдання до практичних занять із лікувальної фізичної культури при серцево-судинних захворюваннях із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва імені О. М. Бекетова; уклад.: І. Ю. Садовська. – Харків : ХНУМГ імені О. М. Бекетова, 2016. – 40 с.

2. Физическая реабилитация: / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. Изд. 3-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 608 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Ус Я. О., студ.; Босько В. М., викл.
Сумський державний університет
yanochkaus@gmail.com

Вступ. У наш час фізичне виховання і спорт займають досить вагому соціальну нішу в суспільстві. Проте сучасне суспільство диктує нові вимоги до структури фізичного виховання та спорту, тому нині в Україні є необхідність в кардинальних її змінах.

Формування особистості має відбуватися в тісній взаємодії та взаємообумовленості численних сторін виховання, однією з яких є фізична культура. Безумовно, фізична культура та спорт є ефективним інструментом зміцнення та охорони здоров'я кожної людини, її фізичної досконалості, але крім того, вони одночасно в більшій чи меншій мірі впливають і на духовний світ особистості, її авторитет в суспільстві, світогляд, трудову діяльність, етичні засади, естетичні смаки, на структуру ціннісних орієнтацій та гармонійні стосунки між людьми в суспільстві.

Про важливість фізичної культури та спорту було наголошено одним з найвидатніших і авторитетних діячів Організації Об'єднаних Націй – Федеріко Майором, який є генеральним директором ООН з питань освіти, науки та культури (ЮНЕСКО). У своєму виступі під час відкриття другої міжнародної конференції міністрів і керівних працівників, що відповідають за фізичне виховання і спорт, він відмітив, що спорт є повноправним елементом сучасної культури, рівноцінним естетиці, історії, „став найрозповсюдженішою формою сучасної культури” і „сприяє збагаченню особистості тією ж мірою, що мистецтво й поезія” [1].

Мета: виявити вплив фізичної культури та спорту на формування особистості студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Встановлено, що школярі, які регулярно займаються спортом, мають кращий фізичний розвиток у порівнянні з їх однолітками, які не займаються спортом. Вони мають більший зріст, вагу та обвід грудної клітки, до того ж життєва ємність легень та м'язова сила у них вищі. Ріст юнаків, що регулярно займаються спортом, в середньому становить 170,4 см, тоді як в решти 163,6 см, у свою чергу вага рівна 62,3 кг та 52,8 кг відповідно [2].

Безсумнівно, спорт – один з головних засобів формування рухів, вдосконалення їх точної координації, розвитку необхідних для людини рухових фізичних якостей. Людина має один шлях для досягнення гармонії – систематично виконувати фізичні вправи. Доведено, що регулярні заняття спортом, які раціонально входять у режим праці та відпочинку, сприяють не тільки покращенню стану здоров'я, а й підвищенню продуктивності праці. У більшості випадків заняття спортом покращують розумові здібності людей, навчають тактичному та стратегічному мисленню, дисциплінованості, лідерським навичкам, цілеспрямованості, сприяють розвитку таких здібностей як швидкість, спритність, реакція, витривалість, координація, терпіння та сила. Спорт робить людей більш стійкими не лише фізично, але й психологічно до негативних факторів зовнішнього середовища – буде характер особистості.

На жаль, у наші дні спостерігаємо один з наслідків наукового прогресу, коли фізичний труд втрачає свою актуальність та витісняється розвитком техніки та технологій. З часом людина втрачає фізичні якості, якими вона наділена від природи. Сучасна людина в порівнянні з її предками стає фізично слабшою та морально вразливішою. Тому, на нашу думку, саме регулярні заняття спортом є тим засобом, який гарантує високий фізично-духовний розвиток кожної особистості.

Ми маємо розглядати спорт, як засіб виховання та формування гармонійно-розвиненої особистості. Кожна людина має усвідомлювати велику цінність спорту в її житті,

бачити його красу, отримувати моральне задоволення та фізичну радість від занять спортом. Тому прививати любов до спорту потрібно як можна раніше. Навчально-виховний процес має бути побудований так, щоб кожний, займаючись спортом, міг відчувати позитивні емоційні переживання, відчуття певного досягнення, задоволення, радість, проявляти ініціативність, рішучість, сміливість тощо.

Набуті вольові якості під час занять спортом обов'язково стануть в нагоді для кожної людини. Тому до занять спортом не потрібно відноситись тільки як до засобу зміцнення здоров'я та покращення фізичного вигляду. Вони є багатогранні, оскільки в процесі занять природно проходить виховання та самовиховання безлічі необхідних для людини психологічних якостей, рис та властивостей.

Отож, як ми відмітили, фізичне виховання та спорт мають дивовижні властивості не тільки фізичного, а й соціального характеру, вони сприяють реальному розумінню перспектив суспільного розвитку, допомагають людині знайти правильні відповіді на питання сучасного життя та розвивають творчі здібності для вирішення актуальних проблем.

Висновки. Підводячи підсумок, можемо сказати, що фізична культура та спорт не лише сприяють фізичному розвитку особистості, а й впливають на її авторитет, структуру ціннісних орієнтацій, трудову діяльність, допомагають виховати гарного спеціаліста, комунікативну та цілеспрямовану особистість.

Література.

1. Городецький О. В. Роль фізичної культури і спорту у формуванні базових рис характеру особистості / О. В. Городецький [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-2/039-43.pdf>
2. Введение в теорию физической культуры / [под ред. Л. П. Матвеева]. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

ВПЛИВ СПОРТИВНОГО БРИДЖУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Шаповалов С. П., к. ф.-м.н., доц.
Сумський державний університет
shap@id.sumdu.edu.ua

Вступ. Формування здорового способу життя включає в себе не тільки забезпечення здорового фізичного стану молоді, а й включає в себе аспекти психологічних та інтелектуальних здібностей. Всі дебати по тому, який вид спорту що якнайкращий в цьому плані зводяться до того, що відділяють ті види спорту, що формують фізичний стан людини й ті види спорту, що стосуються покращанню її інтелекту та психології. Але відокремлювати, що є головнішим – фізична звитяга тіла чи інтелектуальні здібності людини не є правильним. Саме мозок керує тілом, а не навпаки.

Мета. Маючи досвід роботи граючого тренера групи спортивного вдосконалення «Спортивний бридж» в Сумському державному університеті, хотілось би поділитись думками про вплив саме цієї гри на формування здорового способу життя.

Виклад матеріалу дослідження. Якщо означати спорт, як організовану за певними правилами діяльність людей, що полягає в зіставленні їх фізичних та інтелектуальних здібностей [1], то спортивний бридж входить саме до цієї категорії: існує Міжнародна федерація бриджу – WBF, європейська – EBL, національна – УФСБ, федерації обласного упорядкування і навіть міст; існує календар змагань, що включає першості світу, Європи, навіть першості серед малих Європейських країн та інші змагання; й саме головне - в червні 1995 року спортивний бридж признаний МОК олімпійським видом спорту (єдина поки що карткова гра).

Спортивний бридж має в собі всі можливості для поліпшення вашого фізичного здоров'я. Дослідження показали, що гравці спортивного бриджу навіть не слідкуючи за цим збільшують свою імунну систему. Стимулюючи кори

головного мозку ігровою діяльністю спортсмен-бриджист виробляє високу кількість білих кров'яних клітин, які борються з хворобою. Інші дослідження показали, що люди, які грають регулярно в спортивний бридж в 2 з половиною рази мають меншу ймовірність розвитку хвороби Альцгеймера, яка є загрозою в старості для спортсменів з багатьох видів спорту.

Спортивний бридж входить до тієї когорти видів спорту, що безпосередньо впливають на розвиток розуму. Це постійне психічне тренування на відміну від будь-яких інших, є одним з небагатьох заходів зі стимулювання обох половинок нашого мозку в рівній мірі. Гра спортивний бридж використовує і розвиває логічне мислення, виробляє навички аналізу, навички вирішення проблем, упорядкування, візуалізацію, нестандартне мислення, довгу й короткочасну пам'ять, спостереження і психологію (навіть хитрість).

Спортивний бридж має підтримку на національному рівні в деяких розвинутих світових державах, таких, наприклад, як Китай та Польща. Й не буде мабуть перебільшенням вказати його вплив на те, що в перетвореннях Польщі саме спортивних бридж відіграв не замалу роль. Сучасна Польща перетворила цю гру в національний вид спорту з розвинутою інфраструктурою, в якій є місце змаганням на рівні школярів, студентів, професійному рівні й на рівні сеньйорів (людей похилого віку). Спортивний бридж, ймовірно, єдина гра в світі, де звичайні не професійні гравці можуть зустрітися з чемпіонами-професіоналами. Таку подію пощастило пережити й мені на міжнародному турнірі у Кракові який звався «Гран прі Кракова зі спортивного бриджу», в якому одночасно грали (це потрібно представити) 248 спортивні пари.

Висновки. Спортивний бридж це гра для будь-якого віку і ймовірно, єдина конкурентна боротьба, в якій всі покоління можуть приймати участь і всі мають рівні шанси на перемогу.

Література

1. Матеріал з Вікіпедії «Спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Спорт>

Наукове видання

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

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Відповідальний за випуск В. М. Сергієнко
Комп'ютерне верстання Н. О. Долгової

Стиль та орфографія авторів збережені.

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 16,04. Обл.-вид. арк. 15,94.

Видавець і виготовлювач
Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.