

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«Харківський політехнічний інститут»

**ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ  
І ВДОСКОНАЛЕННЯ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ  
В УКРАЇНІ**

Тези доповідей

**IV Всеукраїнської науково-практичної конференції**  
(присвячена Іграм XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро)

28-29 вересня 2016 року

Харків  
НТУ «ХПІ»  
2016

УДК 796.072.2  
ББК 75.1  
З-46

#### ПРОГРАМНИЙ КОМІТЕТ

##### **Голова**

*Сокол Є.І.* – д-р техн. наук, проф., ректор Національного технічного університету «ХПІ»

##### **Члени комітету:**

*Романовський О.Г.* – д-р пед. наук, проф., НТУ «ХПІ»;

*Єрмаков С.С.* – д-р пед. наук, проф., Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди;

*Подрігало Л.В.* – д-р мед. наук, проф., Харківська державна академія фізичної культури

#### ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

##### **Голова**

*Марченко А.П.* – д-р техн. наук, проф., проректор з наукової роботи НТУ «ХПІ».

##### **Заступники голови**

*Кіпенський А.В.* – д-р техн. наук, проф., декан факультету соціально-гуманітарних технологій НТУ «ХПІ»;

*Юшко О.В.* – канд. пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання, завідувач кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ»;

##### **Члени оргкомітету**

*Горлов А.С.* – канд. пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ»;

*Попов А.М.* – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, директор ХОВУФКС;

*Назаренко Ю.В.* – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, директор Харківського державного вищого училища фізичної культури № 1;

*Блещунова К.М.* – канд. пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Друкується за рішенням Вченої ради Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (протокол № 8 від 08.07.2016 р.)

**Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : тези допов. IV Всеукр. наук.-практ. конфер., 28-29 вересня 2016 р. / гол. оргком. А. П. Марченко. – Харків : НТУ «ХПІ», 2016. – 172 с.**

ISBN 978-617-05-0206-3

Тези доповідей науково-практичної конференції «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти» висвітлюють дуже важливі актуальні напрямки вдосконалення фізичної культури і спорту, а також фізкультурно-спортивної освіти в Україні.

УДК 796.072.2  
ББК 75.1

ISBN 978-617-05-0206-3

© НТУ «ХПІ», 2016

## ЗМІСТ

### ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

***Борейко Н. Ю.***

Системний підхід до формування у студентів потреби  
у фізичному самовдосконаленні ..... 9

***Зінченко Л. В.***

Організація самостійних тренувальних занять у студентів ВНЗ ..... 12

***Ковальов О. В.***

Туризм, как средство воспитания и оздоровления  
студенческой молодежи ..... 15

***Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В.***

Особливості використання засобів кроссфіту в процесі фізичного  
виховання старшокласників ..... 17

***Спузяк В. Б., Цимбалюк Ж. О.***

Стадії формування індивідуального стилю здорового способу  
життя студентів ..... 20

***Шепеленко Т. В., Шатов А. В., Лучко О. Р.***

Погляд студента на формування соціально значущих якостей  
засобами фізичної культури ..... 23

***Бакіко І. В.***

Формування антиалкогольних знань студентів у різних формах  
фізичного виховання ..... 26

***Іванова А. Є.***

Формування культури здорового способу життя  
студентської молоді як актуальна проблема сьогодення ..... 28

***Шейко Л. В.***

Проблемы реализации плавания как вида оздоровительной  
деятельности работников умственного труда ..... 31

**Азаренков В. М., Азаренкова А. В.**  
Формування здорового способу життя студентської молоді  
на підставах козацької педагогіки ..... 35

**Азаренков В. М., Азаренков А. В.**  
Ставлення студентської молоді до здорового способу життя ..... 38

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

**Азаренкова Л. Л.**  
Скандинавская ходьба, как средство физического воспитания  
студентов специальной медицинской группы ..... 41

**Блошенко О. І.**  
Формування відповідальності у системі компетентності  
майбутніх фахівців ..... 44

**Гавриш А. Л.**  
Педагогічна сутність діагностико-прогностичної компетентності  
та її формування у процесі фізичного виховання ..... 47

**Афанасьєва Е. Н.**  
Заняття со студентами спеціально медичинской группы  
на свежем воздухе в зимний период ..... 49

**Горільчаник О. Г.**  
Інноваційні підходи до організації фізкультурно-спортивних  
заходів у вищих навчальних закладах ..... 52

**Гулько Н. В., Ищенко А. Н.**  
Инновационные методы развития физического воспитания  
студентов в Харьковском национальном университете  
строительства и архитектуры ..... 55

**Долгарева М. Г.**  
Возможности применения миофасциальной гимнастики  
на занятиях по физвоспитанию со студентами специальной  
медицинской группы ..... 57

**Луценко Е. В., Ширяева С. В.**  
Физическое воспитание как один из факторов женского здоровья .... 59

<b>Мащенко О. М., Мазульникова О. А.</b> Методичні особливості проведення оздоровчих занять майбутніх фахівців ХНУБА .....	61
<b>Натарова В. В.</b> Особливості роботи куратора студентської групи зі спортсменами високого класу .....	64
<b>Натарова В. В.</b> Подвижные игры на занятиях волейболом со студентами высших учебных заведений .....	66
<b>Недбайло І. А.</b> Особливості організації спортивно-масової роботи на факультетах у технічному вузі .....	69
<b>Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І.</b> Перспективи розвитку сучасних українських єдиноборств у навчальних закладах України .....	72
<b>Петренко В. И., Федорина Т. Е.</b> Анализ физической подготовленности студенток отделения легкой атлетики НТУ «ХПИ» .....	75
<b>Плужникова Ю. Ю.</b> Совершенствование учебно-тренировочных занятий оздоровительной аэробики посредством стретчинга .....	77
<b>Родигіна В. П.</b> Вплив фізичної культури на формування ціннісних орієнтацій на здоров'я студентів-хіміків .....	79
<b>Сірик В. С.</b> Активізація функції дихання фізичними вправами (на прикладі спеціальної медичної групи ХНУБА) .....	82
<b>Скрипченко І. Т.</b> Підготовка фахівців для сфери дитячо-юнацького туризму в вищих навчальних закладах фізкультурного профілю .....	85
<b>Цертелі В. О.</b> Особливості педагогічних інноваційних процесів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю .....	87
<b>Юрченко В. Б.</b> Дневник самоконтроля для студентов СМГ .....	89

**Юрченко В. Б.**  
Методика самоконтроля для студентов специальных  
медицинских групп в вузах ..... 91

**Юрченко В. Б.**  
Домашние задания по физическому воспитанию  
для студентов специальных медицинских групп ..... 94

## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТРЕНУВАННЯ ТА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ**

**Баламутова Н. М., Шейко Л. В.**  
Особенности методики ускоренного обучения технике  
спортивного плавания студенток высших учебных заведений ..... 97

**Баламутова Н. М., Ширяева С. В.**  
Использование средств гипоксической тренировки  
в подготовке спортсменов специализирующихся  
в плавании в ластах ..... 99

**Васильев Ю. К.**  
Влияние спортивных походов на развитие силовой  
выносливости у спортсменов гиревого спорта ..... 102

**Волобуєва А. С., Блещунова К. М.**  
Оцінка стану фізичної підготовленості стрільців з лука  
високої кваліфікації ..... 104

**Горлов А. С., Бубнов В. А., Горлов О. А.**  
Динамика изменения педагогических показателей  
двигательной функции у бегунов-спринтеров 16-17 лет  
под влиянием восстановительных микроциклов  
подготовительных периодов ..... 107

**Горлов А. С., Бубнов В. А., Горлов О. А.**  
Оптимизация применения тренировочных средств  
в восстановительных микроциклах подготовительных периодов  
годовой тренировки юношей-спринтеров 16-17 лет ..... 110

**Донець Ю. Г.**  
Особливості тактико-технічної підготовки тенісистів  
різної кваліфікації до гри на повільних і швидких покриттях ..... 114

<b>Євтифієв А. С., Кириченко І. І.</b> Міжнародний спортивний арбітраж зі спортивної боротьби: аналіз сучасного стану і перспектива подальшого розвитку в Україні .....	116
<b>Кописова О. С., Блещунова К. М.</b> Аналіз фізичного стану школярів молодших класів .....	119
<b>Мариненко В. Ю.</b> Треніровка станової тяги: методика и дополнительные упражнения .....	121
<b>Петренко В. И., Жичкин А. Е., Исправникова В. Н., Федорина Т. Е.</b> Силовая подготовка легкоатлетов в тренажерном зале .....	124
<b>Шкарлат Н. Ю., Плотницкий Л. М.</b> Развитие прыгучести в женском гандболе .....	127
<b>Горлов А. С., Горлов О. А., Ирхин В. И.</b> Динамика изменения педагогических показателей двигательной функции у бегунов-спринтеров 14-15 лет под влиянием восстановительных микроциклов подготовительных периодов .....	130
<b>Запорізька О. В., Горлов А. С.</b> Динаміка працездатності юних бігунок на 800 м 16–17-річного віку в підготовчих періодах цілорічного тренування .....	133
<b>Горлов А. С., Любієв А. Г., Шановалова В. О.</b> Працездатність юних металниць спису 16–17-річного віку в осінньо-зимовому періоді цілорічного тренування .....	135
<b>Марченко О. О.</b> Аналіз змагальної діяльності українських легкоатлеток-семиборок високої кваліфікації .....	138
<b>Горлов А. С., Галица В. И., Блещунова Е. Н.</b> Программирование оптимальной беговой тренировочной нагрузки в восстановительных микроциклах подготовительных периодов юношей-спринтеров 14-15 лет .....	141

**Марченко О. О.**

Дослідження спеціальної витривалості в бігу на 200 м  
у юнаків 15–17-річного віку ..... 145

## **БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

**Кипенский А. В., Глухенькая Т. А., Назаров Е. И.**

Анализ методик экстракорпоральной обработки крови  
озоно-кислородной смесью и определение путей повышения  
их качества ..... 148

**Савчук О. В.**

Харчування як фактор виникнення вегето-судинної дисфункції  
у дітей середнього та старшого шкільного віку ..... 155

**Близиук Ю.В.**

Психофизиологические особенности квалифицированных  
пловцов-кролистов в зависимости от их дистанционной  
специализации ..... 158

**Мозолякіна Л. М.**

Динаміка морфологічних показників у жінок, що займаються  
шейпінгом ..... 160

**Ирхин В.И**

Применение принципа «Золотого сечения» в силовой  
подготовке бегунов на короткие дистанции ..... 163

**Фоменко В. В.**

Методы диагностики и самодиагностики состояния организма  
при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом .. 165

**Черніна С. М.**

Особливості реабілітації спортсменів після травм  
опорно-рухового апарату в умовах УКРДУЗТ ..... 167

**Шевченко А. В., Яремка И. М., Авдиевский А. С.**

Модельные характеристики антропометрических показателей  
спортсменок-олимпийцев в боксе ..... 169

# ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

## СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПОТРЕБИ У ФІЗИЧНОМУ САМОВДОСКОНАЛЕННІ

***Борейко Н. Ю.***

Кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри фізичного виховання

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

**Актуальність.** Саме зараз, коли Україна виборює свої кордони та території, коли країна потребує сильних воїнів, на перше місце стає питання збереження та покращення здоров'я нації. Головним потенціалом розвитку держави є студентська молодь. Здоров'я нації є результатом політики держави, при цьому важливий системний підхід для його досягнення.

Фізичне виховання було одним з головних засобів забезпечення здоров'я молоді, формування гармонійної особистості. В останній час у багатьох навчальних закладах скорочується дисципліна «Фізичне виховання», що може призвести до ще більшого погіршення здоров'я молоді. Зменшення часу можливо компенсувати збільшенням самостійних занять студентів. Також важливо, щоб після закінчення навчання у вищій школі кожен студент повинен від обов'язкових занять перейти до самостійних занять. Тому фізичне виховання в університеті потрібно спрямувати на формування звички займатись фізичним вихованням самостійно, а для цього необхідно сформувати інтерес, потребу та вміння для фізичного самовдосконалення.

Мета фізичного виховання студентів, поряд з формуванням навичок з техніки різних видів спорту та розвитком фізичних якостей, це вироблення усвідомленої потреби в фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань, умінь і навичок здорового способу життя. Тобто

привити у студентів усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні не тільки під час навчання, але і в подальшому житті [1, 4].

**Мета:** визначення шляхів формування у студентів потреби у фізичному самовдосконаленні.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення педагогічної, методичної і наукової літератури, систематизація практичного досвіду та методичних рекомендацій з фізичного виховання студентів, анкетування.

**Результати досліджень.** Фізичне самовдосконалення розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою і орієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти. Для педагогічної практики важливо визначити шляхи підвищення активності студентів в заняттях фізичною культурою, встановити рівні потреби у фізичному самовдосконаленні, намітити шлях її подальшого формування.

У проведеному анкетуванні студентів 1–4 курсів НТУ «ХП» було визначено рівень сформованості потреби в фізичному самовдосконаленні. Так у студентів 1-го курсу низький рівень мають 46 %, середній – 33 % і високий – 21 %; у студентів 2-го курсу відповідно – 38, 47 та 15 %; у студентів 3-го курсу – 41, 38, 22 %; у студентів 4-го курсу – 39, 41 та 20 %. Анкетування довело, що у студентів 1–4 курсів в більшості низький та середній рівень потреби, що не достатньо для організації самостійних занять студентами. Таким чином визначено, що виховання потреби в фізичному самовдосконаленні в практиці викладачів фізичної культури майже не проводиться або проводиться епізодично.

Формування потреби в фізичному самовдосконаленні потребує системного підходу. Результати аналізу практики та численних наукових досліджень свідчать, що процес формування у студентів потреби у фізичному самовдосконаленні повинен складатися з ряду взаємопов'язаних кроків: залучення студентів до щоденних занять фізичною

культурою; виховання позитивної мотивації та позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом; оволодіння знаннями і усвідомлення на їх основі переконань у необхідності систематичних занять фізичними вправами; формування відповідних умінь і навичок, щодо організації самостійних занять; формування рефлексії.

Формування потреби в фізичному самовдосконаленні є довготривалим навчально-виховним, у якому проявляються різноманітні позитивні і негативні мотиви, фактори, як зовнішні, так і внутрішні. Серед зовнішніх – особистість викладача, зміст навчання і методика викладання, стан спортивних споруд та якість і наявність спортивного інвентарю. Серед внутрішніх – мотиви, інтереси, ціннісні орієнтири, рівень розвитку особистісних якостей, самооцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості [3, 5]. Врахування зовнішніх та внутрішніх чинників покращить процес формування потреби у фізичному самовдосконаленні.

**Висновки.** Для формування у студентів позитивної позиції до фізичного самовдосконалення потрібно формувати певний обсяг необхідних знань, вмінь і навичок з фізичної культури та спорту; оволодіти прийомами самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку, тренувального навантаження; забезпечити самостійні заняття фізичними вправами та участь студентів у різноманітних фізкультурно-спортивних заходах.

#### **Список літератури:**

1. Глухов В.И. Физическая культура и формирование здорового образа жизни / В.И. Глухов. – К. : Здоровье, 1989.
2. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. – М. : Высш. шк., 1978.
3. Разумов А. Здоровье здорового человека / А. Разумов, В. Пономаренко, В. Пискунов. – М. : Медицина, 1996.
4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студ. вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн. : Тесей, 2003. – 528 с.
5. <http://www.flacho.org.ua/publ/31-1-0-368> Формування у студентів потреби у фізичному самовдосконаленні.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

*Зінченко Л. В.*

Магістр фізичного виховання і спорту

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

У сучасному суспільстві з появою сучасної техніки має місце скорочення рухової активності людей. Розумова праця поступово замінює фізичний, знижує працездатність організму. Це може привести до зниження функціональних можливостей людини, а також різного роду захворювань. Сьогодні кількість людей з різними захворюваннями зростає, так що зниження рухової активності є важливою проблемою.

Величезна кількість людей різного віку займаються фізичною культурою для того, щоб поліпшити самопочуття, зміцнити здоров'я, стати сильними, спритними, витривалими, мати струнку фігуру, добре розвинені м'язи. Вплив фізичних вправ на організм людини, що займається:

1) фізичні вправи підвищують активність обміну речовин, розвиває і підтримує на високому рівні механізми, які сприяють обміну речовин і енергії в організмі;

2) серце працює у нетренованої людини з частотою 60–70 ударів в хвилину при цьому воно споживає певну кількість поживних речовин і з певною швидкістю зношується. У тренованих людей кількість ударів в хвилину може дорівнювати 50, 40 і менше. Економічність серцевого м'яза істотно вище звичайного. Отже, завдяки фізичним навантаженням зношується таке серце набагато повільніше;

3) подих при фізичному навантаженні в зв'язку зі збільшенням споживання кисню стає більш глибоким. Кількість повітря, яке проходить через легені хвилину, збільшується з восьми літрів до ста сорока літрів. І чим більша кількість повітря проходить через легені, тим більша кількість кисню отримує організм людини;

4) в процесі збільшується кровопостачання м'язів, поліпшується регуляція їх діяльності, а також відбувається зростання м'язових волокон, що сприяє збільшенню форм і маси мускулатури [1].

Для покращення самопочуття обов'язковим є заняття фізичними вправами, самостійні заняття є однією із форм організації фізичної культури. Кожне самостійне тренувальне заняття повинно складатися з трьох частин:

1) підготовча частина або розминка, ділиться на дві частини. Загальнорозвиваючих частина. Вправи рекомендується починати з дрібних груп м'язів рук і плечового поясу, потім переходити на більш великі м'язи тулуба і закінчувати вправами для ніг. Після вправ силового характеру і розтягування слід виконувати вправи на розслаблення. У спеціальній частині розминки виконуються окремі елементи основних вправ, імітація, спеціально-підготовчі вправи, виконання основного вправи по частинах і в цілому;

2) в основній частині вивчається спортивна техніка та тактика, здійснюється тренування, розвиток фізичних і вольових якостей (швидкість, сила, витривалість);

3) заключна частина («заминка») призначена для поступового зниження навантаження і, відповідно, відновлення організму. Зміст заключної частини зазвичай складають вправи невисокої інтенсивності (мало інтенсивний біг, ходьба, а також дихальні, махові, розтягуючі і релаксаційні вправи).

До управління процесом самостійних занять відноситься дозування фізичного навантаження, її інтенсивності на заняттях фізичними вправами. Для визначення оптимального навантаження необхідно виявити рівень функціонального стану організму [2]. Найбільш доступний спосіб – проба Мартіне-Куселевського (20 присідань за 30 с). Методика: досліджуваному пропонуються виконати 20 присідань за 30 с (руки повинні бути витягнуті уперед). Після навантаження досліджуваний сідає, і на 1-й хвилині відновлювального періоду протягом перших 10 с у нього підраховують частоту пульсу, а протягом наступних 50 с першої хвилини, вимірюють АТ.

Починаючи з другої хвилини за 10-секундні інтервали часу знову підраховують частоту пульсу до тих пір, поки він не повернеться

до вихідного рівня, причому однаковий результат має повторитись тричі підряд. Потім вимірюють АТ.

Оцінка: «5» – 20 і <; «4» – 21–40; «3» – 41–65; «2» – 66–75; «1» – 76 і >.

При дозуванні фізичного навантаження, регулювання інтенсивності її впливу на організм необхідно враховувати наступні фактори:

- ✓ кількість повторень вправи;
- ✓ кількість повторень вправи;
- ✓ вихідне положення, з якого виконується вправа;
- ✓ величина і кількість що у вправі м'язових груп;
- ✓ темп виконання вправ;
- ✓ ступінь складності вправи;
- ✓ ступінь і характер м'язової напруги;
- ✓ потужність м'язової роботи;
- ✓ тривалість і характер пауз відпочинку між вправами.

Під час самостійних занять фізичними вправами, обов'язковим пунктом повинен бути самоконтроль спостереження за зміною стану свого здоров'я і фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами. До самоконтролю суб'єктивних показників входять самопочуття, оцінка працездатності, ставлення до тренувань, сон, апетит і так далі. З об'єктивних ознак при самоконтролі реєструються частота пульсу, вага, потовиділення, дані спірометрії, динамометрії, рідше визначається частота дихання або проводяться будь-які інші функціональні проби.

Заняття фізичними вправами бажано проводити на відкритому повітрі, повністю використовувати фактори загартовування – сонце, свіже повітря. Фізична культура, дає людям здоров'я, радість, відчуття повноти життя.

### **Список літератури:**

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

## **ТУРИЗМ, КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

***Ковалев О. В.***

Ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

В наше время особую актуальность и значимость приобретает образование, воспитание нового здорового поколения, способного жить и работать в новом веке – веке образования, культуры, духовности, новых технологий. Для того чтобы полноценно жить и работать, добиться в жизни определенных высот, человек должен быть здоровым. Здоровье – самая главная ценность человека. Проблема воспитания здорового поколения должна стать делом государственной важности! И где, как не в ВУЗах, в первую очередь находить новые формы решения этой проблемы?

Одним из самых массовых и доступных форм занятия физической культурой является туризм, который является самой массовой формой активного отдыха и оздоровления, одним из самых важных средств воспитания. Туризм – явление многофункциональное. Он активно влияет на жизнь людей, организацию их труда и отдыха, и даже на экономическое и социальное развитие общества. За последние годы туристская индустрия сделала огромный скачок в своем развитии, что естественно отразилось на стоимости услуг, предлагаемых ею. В спортивном туризме в соревнованиях и походах высокой категории сложности стали использовать снаряжение, которое далеко не по карману многим малообеспеченным слоям населения. В том числе и студенческой молодёжи. В первую очередь это походы начальных категорий сложности (1-й, 2-й), некатегорийные и однодневные походы «выходного дня», которые не требуют специального и дорогостоящего снаряжения [2, 4].

Для регламентации и обеспечения безопасности таких поездок, а также для распространения самодеятельного спортивного туризма

среди студенчества Министерством образования Украины изданы соответствующие нормативные документы – «Правила проведения туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью Украины» и «Положение о туристских маршрутно-квалификационных комиссиях учебных заведений системы Минобразования».

Основным органом, координирующим туристские поездки групп учащейся молодежи вузов и школ, являются маршрутно-квалификационные комиссии учебных заведений (МКК).

Туристские походы, туристские соревнования, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение, дают заряд бодрости и энергии, позволяют учиться и работать с творческим подъемом и хорошим настроением.

Следует так же отметить, что современные студенты стали меньше общаться между собой, большинство своего свободного времени подавляющее количество студентов «сидят» в интернете и социальных сетях. Уменьшилось число спортивных площадок и залов для общего доступа или они далеко находятся, а секции платные и не каждый может позволить себе их посещать. Учёба занимает много времени, которого не остается на активный отдых, что способствует возникновению гиподинамии и гипокинезии. Результатом дефицита общения является сложность адаптации молодежи в группе сверстников [1, 3].

В последние годы, по некоторым наблюдениям, отсутствует сплоченность коллективов академических групп, которое проявляется в отсутствие его единства, наличие лишь отдельных группировок по симпатиям, общим интересам, и т. д. Вследствие этого, студенты становятся менее организованные и слабо управляемые, у них нет Лидеров среди них самих, а также авторитетов среди старшего поколения. При возникновении данных процессов можно отметить нарушение психического здоровья молодежи, процесс дезадаптации, возникновение вредных привычек, результатом чего становится ухудшение учебной успеваемости успешности в жизни среди студенческой молодёжи.

Туристская деятельность не только оздоравливает, но и совершенствует физически, вырабатывая такие важные качества, как выносливость, быстрота, сила, ловкость. Спортивный туризм включен в Единую спортивную классификацию, что свидетельствует о признании его важности в системе физического воспитания.

**Список літератури:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе : учеб. пособие / М.Я. Виленский. – М. : Физич. культ. и спорт, 1982. – 148 с.
2. Рейнвальд Т.Н. Студент на пороге ХХІ в. / Т.Н. Рейнвальд. – М. : Изд-во УДН, 1990. – 152 с.
3. Шиянов Е.Н. Развитие личности в обучение / Е.Н. Шиянов, И.Б. Котова. – М. : Изд. центр «Академия», 1999. – 288 с.
4. Федотов Ю.Ф. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю.Ф. Федотов. – М. : Изд-во «Советский спорт», 2004. – 364 с.

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОССФІТУ  
В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

***Кравчук Т. М.***

Кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри музично-ритмічного  
виховання та одноборств

***Санжарова Н. М.***

Кандидат біологічних наук,  
професор кафедри музично-ритмічного  
виховання та одноборств

***Голенкова Ю. В.***

Кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри музично-ритмічного  
виховання та одноборств

*Національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, м. Харків*

Останнім часом в Україні популярним став новий вид силового фітнесу – Кроссфіт. У 80-ті роки минулого століття в США колишній гімнаст, а в майбутньому тренер Грег Глассман визначив основні положення тренувальних методик високоінтенсивного, багатофункціонального тренінгу, який отримав назву «CrossFit». Основна ідея кроссфіта полягає в коротких високоінтенсивних тренуваннях, тривалістю півгодини, іноді і менше. Таким чином, з розминкою і розтяжкою весь тренувальний процес укладається в 45–60 хв.

В даний час кроссфіт використовується як засіб фізичної підготовки військовослужбовців, поліцейських (Д. Волосков, Г. Волоскова, 2014; В. Глибокий, 2012, 2014; Є. Панов, 2013; А. Хушбахтов, 2014) в тренувальному процесі борців, боксерів і бійців, які виступають в змішаних єдиноборствах (А. Дашиєв, М. Аксенов, 2014, у важкій атлетиці (А. Коляда, А. Гришин, А. Зав'ялов, 2013), у фізичній підготовці студентів (А. Карпуніна, 2014; С. Михайлов, 2014). Але питання використання вправ кроссфіту у фізичному вихованні старшокласників досліджені ще не достатньо, що й зумовило вибір теми нашого дослідження.

**Мета дослідження:** обґрунтувати доцільність використання вправ кроссфіту в процесі фізичного виховання старшокласників та перевірити їх ефективність.

**Завдання дослідження:** обґрунтувати можливість застосування засобів кроссфіту в процесі урочних і самостійних форм занять з фізичного виховання старшокласників, розробити програму цих занять та визначити показники рівня розвитку основних фізичних здібностей учнів старших класів, які використовували засоби кроссфіту в процесі фізичного виховання і тих, що не використовували.

**Результати дослідження.** У результаті проведеного дослідження нами було виявлено вплив вправ кроссфіту на фізичну підготовленість старшокласників. Експеримент проводився на базі старших класів Харківської ЗОШ № 58 протягом півроку. В якості досліджуваних були хлопці старшого шкільного віку в кількості 15 осіб – контрольна група (КГ), 15 – експериментальна група № 1 (ЕГ № 1) та 15 – експериментальна група № 2 (ЕГ № 2). Досліджувані контрольної групи відвідували уроки фізичної культури, що проводилися за навчальною програмою загальноосвітніх шкіл. Для досліджуваних ЕГ № 1 на уроках впроваджувалися комплекси вправ кроссфіту та пропонувався комплекс для самостійного виконання. Досліджувані ЕГ № 2 виконували вправи кроссфіту лише під час уроків.

Програма кроссфіт представляла собою безперервно-циклічний мікс силових, жироспалюючих і координаційних вправ, що виконувалися в режимі максимальної працездатності. Причому в одному тре-

нуванні кроссфіт вправи поєднувалися так, щоб межа витривалості організму настала якомога пізніше. Завдяки цьому кроссфіт мав тренувати кардіосистему, покращувати кровообіг, розвивати об'єм легень і насичувати організм киснем, від якого залежить як швидкість окислення жирів, так і харчування м'язової тканини.

Тренування кроссфіт включали в себе від 2 до 6 базових вправ, половина яких носила аеробний характер (біг, стрибки), а половина – анаеробний (силовий). Базові вправи вибудовувалися в раунд з дотриманням чергування видів навантаження У результаті проведення наступних тестів: нахил тулуба вперед в положенні сидячи; згинання розгинання рук в упорі лежачи; біг 100 м; човниковий біг 4 × 9 м; біг 1000 м., нами було визначено, що впровадження в процес фізичного виховання старшокласників вправ кроссфіту здійснило очікуваний позитивний вплив на показники гнучкості, сили, пружкості й витривалості у досліджуваних (табл. 1).

Таблиця 1 – Динаміка рівня розвитку основних фізичних здібностей досліджуваних старшокласників до та після експерименту

Показники рівню розвитку фізичних здібностей		До експерименту	Після експерименту	tp	Приріст %
Нахил тулуба вперед, см	КГ	6,7 ± 0,85	7,3 ± 0,69	tp = 0,5 < tr	8,3
	ЕГ № 1	7,4 ± 0,77	9,8 ± 0,69	tp = 2,3 > tr	24,5
	ЕГ № 2	7,0 ± 0,85	8,3 ± 0,85	tp = 1,1 < tr	16
Згинання розгинання рук у висі на перекладині	КГ	7,7 ± 0,85	7,8 ± 0,62	tp = 0,1 < tr	1,71
	ЕГ № 1	7,4 ± 0,85	10,7 ± 0,85	tp = 2,7 > tr	30,63
	ЕГ № 2	7,4 ± 0,63	9,4 ± 0,70	tp = 2,2 > tr	21,9
Біг 100 м., с	КГ	14,1 ± 0,15	14,0 ± 0,14	tp = 0,2 < tr	0,24
	ЕГ № 1	14,1 ± 0,11	13,7 ± 0,15	tp = 2,3 > tr	3,06
	ЕГ № 2	14,1 ± 0,13	14,0 ± 0,13	tp = 0,3 < tr	0,33
Човниковий біг 4 х 9 м, с.	КГ	10,4 ± 0,12	10,4 ± 0,13	tp = 0,1 < tr	0,26
	ЕГ № 1	10,5 ± 0,12	10,4 ± 0,2	tp = 0,4 < tr	0,64
	ЕГ № 2	10,5 ± 0,11	10,4 ± 0,12	tp = 0,4 < tr	0,58
Біг 1000 м, хв, с.	КГ	4,7 ± 0,21	4,6 ± 0,21	tp = 0,1 < tr	0,79
	ЕГ № 1	4,6 ± 0,19	4,0 ± 0,17	tp = 2,3 > tr	14,64
	ЕГ № 2	4,8 ± 0,19	4,2 ± 0,16	tp = 2,4 > tr	13,71

**Висновки.** Таким чином, використання вправ кроссфіту в процесі фізичного виховання учнів старших класів сприяє підвищенню рівня розвитку гнучкості, сили, пружкості й витривалості, що було експериментально доведено у ході нашого дослідження. Найбільший приріст у старшокласників спостерігався в розвитку сили (30,63 %) та гнучкості (24,49 %), які виконували вправи кроссфіту на уроках фізичної культури та самостійно вдома.

## **СТАДІЇ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

***Спузяк В.Б.***

Ст. викладач кафедри фізичного виховання

***Цимбалюк Ж.О.***

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання

*Національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, м. Харків*

Життя та здоров'я людини є найголовнішою цінністю у цивілізованому суспільстві. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це звичка постійно здійснювати заходи, що спрямовані на формування, зміцнення і збереження здоров'я свого та оточуючих у різних сферах життєдіяльності. Ця проблема не втрачає свою актуальність у всі часи.

Під індивідуальним стилем ЗСЖ ряд вчених розуміють властивий кожній людині комплекс засобів, форм і методів організації своєї фізичної активності, що враховує його інтереси, можливості і зв'язок з професійною діяльністю і побутом [1]. Ґрунтуючись на різновидах фізичної активності та їх системності, студентам запропоновано наступні індивідуальні стилі ЗСЖ: спортивний (для спортсменів, тих, хто бажає удосконалювати свою спортивну майстерність); системно-екстремальний (для професій, яких характерно значні фізичні навантаження та ризикові ситуації); системно-танцювальний (з використанням різноманітних танців); системно-евристичний (для людей, які захоплюються різними видами туризму); системно-рекреаційний (з використанням засобів фізичного виховання у вигляді активного відпо-

чинку); системно-реабілітаційний (для людей з порушенням діяльності функціональних систем, які наполегливо борються із хворобами засобами фізичного виховання) [2].

Формування навичок ЗСЖ – це одне з завдань системи фізичного виховання в будь-якому учбовому закладі. Сформувати у всіх студентів однаковий стиль ЗСЖ неможливо, та і не має ніякого сенсу. Хоча підхід, пов'язаний з виконанням єдиних програм по фізичному вихованню, в більшості ВНЗ орієнтований якраз на це. Такий підхід тільки у деяких студентів виховує необхідні уміння та навички (зазвичай це ті, хто раніше займалися спортом). Більшість же студентів, виконують навіть невеликі навантаження без бажання, інтересу і задоволення, тому вони все більш віддаляються від фізичної культури [3].

На наш погляд, формування індивідуального стилю ЗСЖ в системі фізичного виховання студентів, повинно проходити декілька стадій і враховувати ряд чинників.

Перша стадія: виявлення залученості студентів до фізичної культури до вступу в університет, його теоретичної обізнаності і фізичної підготовки. Залучення до фізичної активності може бути свідоме і примусове (спортивні заняття за бажанням батьків, фізична освіта в школі, служба в армії). Зазвичай, це визначається тестами за фізичною підготовленістю або виконанням розрядних норм з виду спорту. Теоретична обізнаність визначається анкетуванням, бесідами або опитом по темах учбової програми з фізичного виховання. Зазвичай ця стадія проходить за 1-2 місяця першого семестру навчання. За наслідками тестування студентам раніше не залученим до фізичної діяльності потрібно надати рекомендації по вибору такого виду активності, який підходить йому по фізичній підготовленості та психологічно-емоційному стану. Це може здійснити компетентний викладач, який володіє сучасними знаннями і системою ціннісно-мотиваційних установ на ведення ЗСЖ (сам цінує своє здоров'я і веде ЗСЖ), а також використовує різноманітні здоров'єзберігаючі освітні технології.

Друга стадія: усунення недоліків і попередній вибір студентами виду фізкультурної активності. Ця стадія важлива саме вільним вибором студентами виду спорту або фізкультурних занять. Вільний вибір з одного боку, враховує інтереси студентів, а з іншого – створює підвищену відповідальність за відвідування занять. На цій стадії слід

усунути значущі відставання в рівні фізичного розвитку студентів і створити теоретичну базу знань про фізичну культуру, встановлення впливу фізичних занять на життєздатність організму. Складність стадії полягає в можливості надання кожному студенту, за його бажанням, форми фізичної активності. Для цього необхідно достатньо міцна матеріальна і кадрова база. А у випадку наявності цих чинників – гнучка і струнка система організації навчання і контролю за його ефективністю. Ця стадія триває до кінця першого курсу. Тут потрібно надати студентові знання і навчити умінням застосовувати вправи рекреативного типу прийнятні для вибраної професії.

Третя стадія: вдосконалення фізичних здібностей і закріплення навичок ЗСЖ. Вона найбільш тривала – другий та третій курси. У цей період удосконалюються фізичні якості засобами вибраного виду спорту, вивчаються теоретичні аспекти організації і контролю самостійної фізичної активності. У систему контролю за якістю навчання на даній стадії повинні включатися як показники стандартні для всього ВНЗ, так і показники властиві вибраному виду спорту.

Четверта стадія: вдосконалення і індивідуалізація стилю ЗСЖ студентів. На цій стадії (зазвичай останній курс) доцільно щоб студенти були задіяні в проведенні занять та змагань. Найбільше активним слід освоїти методи і прийоми агітаційно-пропагандистської роботи. Такі навички стануть в нагоді будь-якому фахівцеві з вищою освітою, діяльність якого часто пов'язана з менеджментом.

Завдання викладача ВНЗ – допомогти знайти свій вид фізичних вправ студенту для його здоров'я, краси і задоволення, навчити їх збагачувати свій фізичний потенціал, ініціативність, готовність бути лідером.

### **Список літератури:**

1. Бех І.Д. Особистісне зорієнтоване виховання [Текст] : навч.-метод. посіб. / І.Д. Бех. – Київ : ІЗМН, 1998. – 204 с.
2. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету [Текст] : дис. канд. пед. наук:13.00.04 / Г.Л. Кривошеєва. – Донецьк, 2001. – 228 с.
3. Цимбалюк Ж.О. Динаміка змін мотивації до занять фізичним вихованням у студентів педагогічного ВНЗ [Текст] : мат. Міжнарод. наук. конф. / Ж.О. Цимбалюк, О.А. Мкртічан, О.І. Чорний // Актуальні проблеми фізкультурної освіти. – Х. : ОВС, 2013. – С. 15–17.

## **ПОГЛЯД СТУДЕНТА НА ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

***Шепеленко Т. В.***

Ст. викладач кафедри  
фізичного виховання і спорту

***Шатов А. В.***

Ст. викладач кафедри  
фізичного виховання і спорту

***Лучко О. Р.***

Ст. викладач кафедри  
фізичного виховання і спорту  
*Український державний університет  
залізничного транспорту, м. Харків*

**Постанова проблеми.** Сучасний студент – майбутній керівник – повинен мати високий рівень здоров'я, працездатності, вміти організувати і спрямувати підлеглий йому колектив. В Українському державному університеті залізничного транспорту кафедрою фізичного виховання та спорту проведений теоретичний аналіз, що спрямований на отримання інформації про використання засобів фізичної культури і спорту для формування технології керування вихованням соціально значущих властивостей особистості студентів.

Для визначення думки студентів було проведене опитування за допомогою анкети (5 питань):

1. Чи використовуєте ви засоби фізичної культури і спорту з метою рішення виховних задач з формування особистісних якостей студентів ВНЗ?

2. У яких видах спортивної діяльності (командні змагання, фізичні вправи, спортивні ігри, легка атлетика та інші види спорту) більш виявляється розвиток особистісних якостей?

3. Чи мають високий соціальний статус спортивно підготовлені студенти?

4. Чи впливають заняття спортом на успішність навчальної діяльності?

5. Яким чином фізичні вправи, які виконуються у складі команди, впливають на спілкування у групах?

В анкетуванні приймали участь 200 студентів. Різні групи студентів неоднозначно оцінили стан виховної роботи, що спрямована на формування соціально значущих якостей засобами фізичної культури і спорту. Результати анкетування показали, що найменш сприятливо оцінюють ефективність використання засобів фізичної культури і спорту студенти, які мають слабку успішність (більш 50 %). Найбільш благоприємно оцінюють використання засобів фізичної культури і спорту відмінники. Якщо говорити у цілому, то треба відмітити, що середній показник оцінки (26,3 %) свідчить про недостатнє використання засобів фізичної культури і спорту для виховання соціально значущих якостей та вказує на необхідність покращення роботи у даному напрямку.

Результат анкетування студентів по другому питанню анкети показав, що найбільш ефективним засобом покращення між особистісного взаєморозуміння і взаємодії студенти рахують спортивні ігри, різноманітні командні естафети, групові спортивні змагання. Перевага спортивних ігор і командних змагань у студентів свідчить про те, що групові фізичні вправи у значно більшому ступеню впливають позитивно на виховання соціально значущих особистісних властивостей і покращення міжособистісного взаєморозуміння.

На третє питання з приводу соціального статусу спортивно підготованих студентів думка респондентів розподілилася так: більше 55 % відповіли, що так він високий, 24 % – ні, і тільки мала кількість студентів відповіла, що їм байдуже. Отже, студентська молодь має розуміння в тому, що соціально значущі якості виявляють собою складні утворення фізичних, психологічних і соціальних особливостей особистості, які у визначених умовах починають грати ведучу роль.

Значна кількість студентів відповіла, що успішна спортивна діяльність позитивно впливає на навчальну діяльність – 75 %, 15 % респондентів відповіли, що рівень навчання не залежить від успішності у спорті, і тільки 10 % респондентів не змогли відповісти на поставлене запитання.

У результаті анкетування з п'ятого питання було встановлено, що у всіх навчальних групах існують підгрупи, які об'єднані за різними ознаками (хобі, загальні інтереси і т. п.). Опитування контингенту виявило, що гарна організація фізкультурно-спортивної діяльності сприяє формуванню здорового морально-психологічного клімату у групах.

**Висновки.** Опитування і аналіз анкетування показують, що у виховному процесі необхідна фізкультурно-спортивна діяльність. Використання вправ колективного характеру позитивно впливають на суттєве удосконалення фізичних якостей студентів і на формування дружніх взаємовідносин. Якщо використовувати у визначених умовах фізичні вправи, то можна загартувати волю, виховати уміння підкоряти особисті інтереси суспільним, здібність надавати допомогу і підтримку сокурсникам.

Велика кількість студентів вказали на те, що проведення виховної роботи з використанням засобів фізичної культури можливо і доцільно. Студенти випробовують соціально значущі якості для майбутньої кар'єри і рахують, що це корисно для самовиховання цих якостей навіть якщо не існує реальних умов для їх використання.

#### **Список літератури:**

1. Коршунов О.О. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців залізничного транспорту : навч.-метод. посіб. / О.О. Коршунов. – Харків : УкрДАЗТ, 2006. – 58 с.
2. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок : конспект лекції / Т.В. Шепеленко, А.Є. Паршев, В.М. Долгополов, В.М. Разінков. – Харьков : УкрДАЗТ, 2011. – 22 с.
3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе / под ред. проф. В.Ю. Лебединського, доц. Э.Г. Шпорина. – Иркутск : ИрГТК, 2012. – 296 с.
4. Щербакові Е.В. Системный подход к совершенствованию образовательной среды вузов / Е.В. Щербакова, Т.М. Нечаева, Т.А. Кузнецова // Современные проблемы науки и образования. – 2006. – № 1. – С. 108–109.

## **ФОРМУВАННЯ АНТИАЛКОГОЛЬНИХ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ У РІЗНИХ ФОРМАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Бакіко І. В.**

Кандидат наук з фіз. Виховання і спорту,  
доцент кафедри фізичного  
виховання і спорту

*Національний технічний університет, м. Луцьк*

**Постановка проблеми.** В Україні від вживання алкогольних напоїв за добу помирає сто десять осіб, за тиждень цей показник дорівнює кількості людей, які померли від грипу в нашій державі з початку епідемії 2013–2014 рр. На нашу думку, це – епідемія в найбільших масштабах і потрібно вживати невідкладних заходів для збереження української нації [1].

**Отримані результати дослідження.** Щоб донести до студентів антиалкогольні знання, ми розробили методiku, за допомогою якої на заняттях фізичного виховання подавали інформацію про пияцтво та алкоголізм. У приміщеннях університету й спортивному комплексі були розміщені агітаційні та інформаційні стенди, на яких пропагандували ведення здорового способу життя, а також листівки й плакати, які показували наслідки від вживання алкоголю та його вплив на організм людини. На першому й другому курсах для студентів із дисципліни фізичного виховання в програму включено лекції для формування антиалкогольної компетентності [2, 3].

Додатково до лекцій підібрано матеріал відеофільмів на антиалкогольну тематику. Студентам запропоновано в методичному кабінеті у визначений час та день переглянути відеофільми або за допомогою інформаційного носія записати собі на компакт-диск і переглянути самостійно його вдома. Організовано зустрічі з лікарями наркотичного диспансеру, які проводили роз'яснювальну роботу про наслідки зловживання алкоголем. Проводилися зустрічі з молодими людьми, які мали проблеми з вживанням спиртних напоїв.

Нами підібрано літературу на антиалкогольну тематику, яку пропонували студентам для ознайомлення. Список літератури роздано

студентам з рекомендаціями, що стосувалися негативної дії алкоголю на організм людини. Підбрано веб-сайти в Інтернет-мережі, на яких висвітлюється інформація щодо наслідків вживання алкоголю. У позанавчальний час студентам запропоновано відвідати спортивні секції в спортивному комплексі Луцького НТУ. Спортивний клуб організував роботу секцій із волейболу, баскетболу, ритмічної гімнастики, плавання, атлетичної гімнастики, легкої атлетики, східних єдиноборств [4].

Студентів залучали до участі й проведення спортивно-масових заходів і змагань, на яких велась антиалкогольна пропаганда. Заходи, у яких брали участь студенти: змагання першості волейболу Луцького НТУ, першості Луцького НТУ з плавання, фестивалі фізичної культури й спорту, спортивне шоу, першість Луцького НТУ з легкої атлетики, легкоатлетичні естафети на приз газети «Волинь», першість міста з волейболу серед дівчат ВНЗ, змагання «Студія».

До формування в студентів антиалкогольних знань залучено студентську раду університету та спортивний клуб. Студентська рада разом із кафедрою фізичного виховання університету й спортивним клубом проводила акцію «Молодь проти алкоголю». Студентам роздавали брошури, у яких висвітлюється проблема алкоголізму. У всіх навчальних корпусах університету, в кімнатах самопідготовки в гуртожитках та в приміщенні спортивного комплексу поміщено плакати на антиалкогольну тематику. Студентам роздавали молоко із написом «Краще пити молоко, ніж пиво». Біля гуртожитків облаштовано місця для самостійних занять фізичними вправами.

Після застосування запропонованої методики було запропоновано студентам відповісти на запитання, що стосувались їхньої обізнаності про вплив і наслідки вживання спиртних напоїв та визначення рівня знань про алкоголізм. Результати експерименту показали, що в експериментальній групі 56,3 % студентів мають високий рівень знань, 42,5 % – середній та 1,2 % – низький. В контрольній групі ці показники становлять 25,6 % – високий рівень знань, 72,1 % – середній і 2,3 % – низький.

**Висновки та перспективи подальших розробок.** Вищезгадана методика є ефективною у формуванні в студентів антиалкогольної компетентності, оскільки рівень знань про алкоголізм покращився

в експериментальній групі. Дану методику доцільно впроваджувати у ВНЗ для формування знань в студентів щодо ведення здорового способу життя.

У подальшому будуть проводитися дослідження з вивчення ефективності вищезгаданої методики у ВНЗ (1-2 рівнів акредитації).

### **Список літератури:**

1. Максимова Н.Ю. Психологічна профілактика вживання підлітками алкоголю та наркотиків / Н.Ю. Максимова. – К. :Здоров'я, 1997. – 208 с.
2. Маюров А.Н. Антиалкогольное воспитание : пособ. для учителя / А.Н. Маюров. – М. : Просвещение, 1987. – 189 с.
3. Турчак А.Л. Предупреждение вредных привычек у старших подростков средствами физкультуры : дис. ... канд. пед. наук. 13.00.01 – Теория и история педагогики / А.Л. Турчак. – К. : УДУФВС, 1993. – 184 с.
4. Шеремет І. Антиалкогольне виховання старшокласників засобами фізичної культури та спорт / І. Шеремет // Наук. записки Терноп. держ. пед. ун-ту. (Серія: Педагогіка). – 2004. – № 4 – С. 69–74.

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ**

*Іванова А. Є.*

Кандидат наук фіз..виховання і спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання і спорту  
*Національний технічний університет, м. Луцьк*

**Постановка проблеми.** Відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання висуває проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку молоді людини, соціалізації її як особистості. Такий стиль життєдіяльності спрямований, перш за все, на підтримку та збереження здоров'я практично здорових людей. Звичайно, саме у молодому віці повинна прищеплюватись та виховуватись мотивація до такого способу життя, розуміння його доцільності та необхідності.

Здоров'я повинне бути першою необхідністю людини, але задоволення цієї потреби носить складний, своєрідний, часто суперечливий характер і не завжди приводить до необхідного результату. Це обумовлено різними обставинами, перш за все тим, що в нашій державі ще не виявляється в достатній мірі позитивна мотивація здоров'я, в людській природі закладена повільна реалізація зворотних зв'язків (як негативних, так і позитивних впливів на організм); здоров'я в суспільстві з недостатньо високою культурою ще не посіло належного місця в ієрархії потреб людини [2].

**Отримані результати дослідження.** Філософія розглядає проблему здоров'я як назрілу практичну проблему суспільства на сучасному етапі його розвитку і виділяє її практичну та гносеологічну сторони. Що ж до нашого суспільства, то практичною стороною забезпечення здоров'я є створення необхідних економічних, соціальних і духовних умов. Здоров'я як пізнавальна проблема постає у зв'язку з потребою привести у відповідність сформовані раніше уявлення про здоров'я людини з сучасним рівнем науки і практики (тобто на новому методологічному, теоретичному та емпіричному рівнях). Здоров'я – це комплексне поняття, воно не може бути виведене за рамки філософської концепції людини, науковим виразом якої виступає філософське вчення про людину, яке орієнтується на те, що людина є результатом природної, біологічної та соціальної еволюції і як породження цієї еволюції повинна бути оптимально пристосована до природних умов її життя і створеною нею культури.

Вище викладене показує важливу роль виховання у кожній людині відношення до здоров'я, здорового способу життя як до головної цінності. Формування загальної культури особистості в сучасному суспільстві виступає центральною проблемою системи освіти. Провідне місце у її вирішенні займає формування культури здорового способу життя, що є складовою її загальної культури [3]. Культура – це обличчя, душа суспільства, найбільш характерна загальнозначима цінність. Рівень розвитку культури є вирішальною умовою прогресу суспільства й людини. Засвоєння культури здійснюється за допомогою навчання. Культура створюється, культурі навчаються. В результаті засвоєння

цінностей, вірувань, норм, правил та ідеалів відбувається формування особистості й регулювання поведінки. Сучасне наукове визначення культури символізує переконання, цінності, які є загальними для певної групи, служать для впорядкування і регулювання поведінки членів цієї групи. Цінності є основою й фундаментом культури, обґрунтовують норми або очікування і стандарти, що реалізуються в процесі взаємодії людей. Норми можуть являти собою стандарти поведінки людей.

Культурне життя без цінностей неможливе, тому що вони надають суспільству необхідний ступінь порядку й передбачуваності. Через систему цінностей здійснюється регуляція людської діяльності [4]. Формування культури здорового способу життя в студентів має свої принципи відмінності від її формування в інших соціальних верств населення в силу того, що здійснюється в навчальному процесі. З огляду на те, що об'єктом впливу й суб'єктом діяльності є практично сформована особистість, особливого значення набувають її свідомість і цільова настанова на характер трудової діяльності. Тому культура здорового способу життя студентів розглядається не як самоціль, а як необхідна умова їх успішної різнобічної діяльності.

Найважливішою педагогічною умовою формування культури здорового способу життя є вдосконалення змісту освіти за допомогою включення в нього системи валеологічних знань і умінь. Сформована система освіти не сприяє формуванню культури здорового способу життя, тому знання дорослих людей про здоровий спосіб життя не стали переконаннями. Студенти не займаються формуванням свого здоров'я, оскільки це вимагає вольових зусиль, а в основному займаються попередженням порушень здоров'я й реабілітацією втраченого. Фактори здорового способу життя, за даними багатьох дослідників, використовують лише 10–15 % з них, що обумовлено низькою активністю особистості, поведінковою пасивністю. Збереження й зміцнення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури, що відображає міру усвідомлення проблеми й відношення людини до самої себе. А ця міра містить у собі систему знань про здоров'я, спрямованих на стиль життя [1].

Враховуючи вище сказане, можна зробити певні **висновки** про результативність цього процесу, а саме: необхідність формування куль-

тури здорового способу життя студентів, збереження й зміцнення їхнього здоров'я зумовлюється об'єктивно існуючою потребою суспільства в підготовці фізично витривалих, мобільних, конкурентоздатних фахівців, готових до високоінтенсивної продуктивної діяльності; культура здорового способу життя являє собою складне інтегративне утворення, основними компонентами якого є знання про збереження й удосконалення особистого здоров'я, ставлення до здоров'я як до самоцінності, дотримання здорового способу життя.

**Перспективи подальших розробок** полягають у формуванні культури здорового способу життя у шкільної молоді.

#### **Список літератури:**

1. Апанасенко Г.Л. Валеологія як наука / Г.Л. Апанасенко // Валеологія. – 1996. – № 1. – С. 2–9.
2. Гора щук В.П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В.П. Горащук // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – № 5. – С. 10–13.
3. Давидов В.В. Про поняття особистості в сучасній психології / В.В. Давидов // Психологічний журнал. – 1988. – № 1. – Т. 9. – С. 22–32.
4. Димов В.М. Здоров'я як соціальна проблема / В.М. Димов // Соціально-гуманітарні знання. – 1996. – № 6. – С. 170–185.

### **ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПЛАВАНИЯ КАК ВИДА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА**

***Шейко Л. В.***

Ст. преподаватель кафедры  
водних видов спорта

*Государственная академия физической культуры,  
г. Харьков*

**Постановка проблемы.** Большинство трудоспособного населения всех стран мира, занятого в профессиях, связанных с умственным трудом, испытывает недостаток двигательной активности. Это серьез-

нейшим образом отражается на состоянии здоровья данного контингента. Здоровье трудоспособного населения Украины характеризуется нестабильностью и ростом показателей заболеваемости и смертности по многим классам болезней. Отмечается рост неинфекционной хронической патологии (сердечно-сосудистой и онкологической), а также высокий уровень травматизма. Экономический ущерб от этих заболеваний обусловлен как временной нетрудоспособностью, ограничением жизнедеятельности и социальной активности, так и преждевременной смертностью в трудоспособном возрасте [1, 3].

**Целью работы** является анализ состояния здоровья, уровня двигательной активности работников умственного труда и возможностей использования плавания как вида оздоровительной деятельности для данного контингента работников.

**Методы исследования:** методика исследования соматического здоровья Г.Л. Апанасенко, методика оценки уровня двигательной активности М.Я. Виленского, анкеты-опросники, методы математической статистики.

**Результаты исследований.** Анализируя состояние здоровья работников умственного труда, следует отметить, что заболевания сердечно-сосудистой системы занимают первое место в структуре общей заболеваемости. Диагноз ИБС составляет 79,3 %, гипертоническая болезнь – 64,7 %. Это связано с особенностями трудовой деятельности. Анализ профессиональной деятельности работников умственного труда свидетельствует о наличии неблагоприятных факторов, сопутствующих гиподинамическим условиям труда, отягощенных нервно-эмоциональным переутомлением.

Изучение состояния здоровья с помощью унифицированной методики интегральной оценки по Г.Л. Апанасенко 45 мужчин и женщин разного возраста выявило неудовлетворительный уровень здоровья в 88,7 % случаях. Низкие показатели здоровья обусловлены факторами риска: большая масса тела, сниженный жизненный индекс, повышенное артериальное давление, учащенное сердцебиение в состоянии покоя, плохая восстанавливаемость после функциональной пробы. Результаты проведенных исследований показали, что среди

исследуемого контингента к числу регулярно занимающихся физкультурной деятельностью относятся 23 %, 59 % занимаются физкультурой и спортом эпизодически, а 18% совсем избегают физических нагрузок. Исследования двигательной активности (ДА) по методике М.Я. Виленского [2] показали, что у мужчин в возрастной группе до 40 лет показатели распределились в процентном отношении в категориях низкая – 81,5 % и очень низкая – 18,5 % ДА. В возрастной группе старше 50 лет такой уровень ДА имеет 91,2 % обследованных. У женщин до 40 лет высокая ДА у 92 %, низкая – 18 % исследованных. В возрастной группе 40–49 лет ДА на низком уровне уже у 87,2 %, на низком – у 12,8 %; в группе 50 лет и старше 96,1 % женщин имеют очень низкую двигательную активность.

После получения объективных данных оценки состояния и двигательной активности, в 52,3 % случаев существующее положение перестало удовлетворять обследуемых и многие из них выразили желание внести коррективы в свой режим двигательной активности.

Наиболее эффективным с точки зрения доступности, воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы без вреда для опорно-двигательного аппарата с учетом большой массы тела у большинства испытуемых, является плавание. Учитывая оздоровительную ценность плавания, а также желание использовать его как вид двигательной активности, высказанное 67,2 % опрошенных мы и рекомендовали его как вид оздоровительной деятельности для работников умственного труда.

Международная Федерация плавания (ФИНА) разработала нагрузочные нормы. Оздоровительный эффект на организм оказывает плавание в умеренном темпе с равномерной скоростью, безостановочно, с использованием доступных способов. При этом используются ориентиры: длина дистанции или время. Нормой оздоровительного плавания для возраста от 14 до 50 лет является дистанция 1000 метров, для 50–60 лет – 700–800 метров. Более облегченным вариантом (умеренные нагрузки) представляются общеизвестные нормы оздоровительного плавания по К. Куперу. 12-минутное плавание как тест оценки функционального состояния признан общедоступным [4].

Оценка владения спортивными способами плавания, способности использовать плавание в оздоровительных целях у большинства работников умственного труда низкая. 78 % приходящих в бассейн владеют только самобытными способами плавания и имеют низкий уровень физической подготовленности. Плохая функциональная подготовленность и отсутствие техники не позволяет им выдержать ни один из рекомендованных и приведенных выше оздоровительных режимов плавательных нагрузок. 15 % обследованных женщин вообще не владеют навыком плавания. Выполнение теста К. Купера (12-минутное плавание) показало, что лишь 10 % мужчин могут рассчитывать на оценку «хорошо» и 90 % на «удовлетворительно» и «плохо». Из числа женщин только 3 % могут получить оценку «хорошо», 97 % «удовлетворительно» и «плохо». Анализ вышеизложенных факторов позволяет сделать вывод, что необходимость принятия мер, направленных на реализацию использования плавания в оздоровительных целях работниками умственного труда является актуальной и своевременной.

#### **Список литературы:**

1. Баламутова Н.М. Исследование мотивации и эффективности оздоровительной тренировки женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию / Н.М. Баламутова, Л.В. Шейко, И.П. Олейников // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2005. – № 1. – С. 79–85.
2. Фурман А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурман, М.Б. Юспа. – Мн. : Тисей, 2003. – 63 с.
3. Шейко Л.В. Влияние оздоровительного плавания на физическое и психоэмоциональное состояние людей зрелого и пожилого возраста / Л.В. Шейко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2007. – № 12. – С. 11–14.
4. Шейко Л.В. Особенности мотивов выбора оздоровительного плавания мужчинами 50–60 лет на занятиях в группах здоровья / Л.В. Шейко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 3. – С. 26–30.

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ПІДСТАВАХ  
КОЗАЦЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ**

*Азаренков В. М.<sup>1</sup>*

Ст. викладач кафедри спортивних  
дисциплін і фізичного виховання

*Азаренкова А. В.<sup>2</sup>*

Аспірант

<sup>1</sup> *Державний педагогічний університет*

*ім. А.С.Макаренка, м. Суми ;*

<sup>2</sup> *Національний педагогічний університет*

*ім. М. Драгоманова, м. Київ*

**Постановка проблеми.** Формування фізичної культури молоді, впровадження здорового способу життя в її побут є важливою ланкою формування могутньої, процвітаючої держави. Та на жаль, як показує практичний досвід, здоров'ю молоді, його формуванню та помноженню в начальних закладах нашої держави не надається достатньої уваги. Публікації останніх років з питань національного відродження України свідчать, що стан здоров'я української нації викликає тривогу [1].

Побудувати власну державу без національно свідомих, духовно і фізично здорових громадян практично неможливо. Тому Україні необхідне покоління з високим рівнем освіченості, культури і здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо, продуктивно діяти протягом тривалого часу в будь-якій галузі соціальної практики. На сьогодні в Україні такого покоління бракує.

Протягом останніх десятиріч різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість населення України, в тому числі і молоді. Духовні та матеріальні цінності здорового способу життя створюються в процесі історичного розвитку [3, 4]. Саме тому, вивчення традицій здорового способу життя в Україні є важливим і актуальним завданням наукових досліджень.

Зважаючи на історичні закономірності розвитку українського народу, вважаємо доцільним звернути увагу на виховання здорового способу життя за часів козацької доби.

**Мета дослідження** – вивчити традиції здорового способу життя засобами козацької педагогіки та адаптувати їх до сучасного виховання студентської молоді.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, анкетування, бесіда.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження про- водилось шляхом впровадження в навчальний процес елементів козацької педагогіки. Відомо, що традиційний виховний ідеал людини бу- дується на засадах гармонійного розвитку [2]. Козацький здоровий спосіб життя наслідує українські традиції в галузі моралі. Козацьке юнацтво повинне виховуватись у душі моральної чистоти, свідомості дівочої та юнацької честі, стриманості.

Козацький здоровий спосіб життя вимагає від людини постійного самоаналізу і самовдосконалення. Морально і фізично здорова людина мусить усвідомлювати себе часткою Всесвіту, розуміти взаємозв'язаність навколишнього світу. Здорова людина не може бути відірвана від природи, без неї вона не може жити повним життям, бо саме краса природи є джерелом найчистіших радостей.

Не мислиме було б козацьке здорове життя без належного ставлення до свого здоров'я, до занять фізкультурою і спортом, до фізичного розвитку взагалі. Виховуючи міцність тіла, треба прагнути до гармонійного розвитку системи м'язів у цілому. Козацьке життя передбачає гігієнічне, помірковане ставлення щодо їжі. Козак виховує себе таким, щоб без шкоди для здоров'я зносити холод і спеку і взагалі бути витривалим до впливів довкілля. Загартовуванню і витривалості організму сприяють козацькі вишколи і походи, під час яких козаки займаються спортивним орієнтуванням, подоланням туристичних трас з перешкодами, навчаються їздити верхи, пристосовуються жити в умовах, наближених до екстремальних. Туристичні походи для козаків – це дещо більше, ніж відпочинок, для них це школа життя, школа мужності, вольового гартування, свідомої дисципліни.

Ефективність запропонованої методики впровадження козацького способу життя у навчальний процес з фізичного виховання студентської молоді було перевірено шляхом аналізу ставлення студентів до занять. Інтерес студентів до занять з фізичної культури з включенням до них бесід з питань козацького здорового способу життя значно підвищився.

**Висновки:**

1. Аналіз літературних джерел, вивчення досвіду роботи кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах показує, що на сьогодні не достатньо ефективних форм роботи по формуванню здорового способу життя.

2. Результати аналізу виховної спадщини козацького здорового способу життя, цінностей козацької педагогіки дають можливість застосовувати їх до розв'язування завдань вищої школи. Основними елементами козацького здорового способу життя є духовний розвиток, розумовий і естетичний, а також фізичний розвиток. Всі ці елементи повинні доповнювати один одного і не повинні існувати окремо.

3. Дослідно-експериментальна робота показала на ефективність впровадження в навчальний процес елементів козацького здорового способу життя.

**Список літератури:**

1. Азаренкова А.В. Формування козацького здорового способу життя студентської молоді / А.В. Азаренкова // Проблеми формування здорового способу життя у студентської молоді : матер. VII Всеукр. наук.-практ. студ. конф., 17-18 травня 2013 р., м. Миколаїв. – С. 10–13.

2. Ващенко Г. Виховний ідеал / Г. Ващенко. – Полтава : Ред. газ. «Полтавський вісник», 1994. – 191 с.

3. Мазур Л.О. Філософія життя й ідеологія українського національного тіловиховання / Л.О. Мазур, П.М. Мартин // Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. статей. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 99–102.

4. Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. статей / за заг. ред. С.В. Кириленка, В.А. Старкова, А.В. Цюся. – К. : ІЗМН, 1997. – 248 с.

## СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Азаренков В. М.<sup>1</sup>*

Ст. викладач кафедри спортивних  
дисциплін і фізичного виховання

*Азаренков А. В.<sup>2</sup>*

Студент магістратури

<sup>1</sup>*Державний педагогічний*

*університет ім. А.С.Макаренка, м. Суми;*

<sup>2</sup>*Сумський державний університет.*

**Постановка проблеми.** Протягом останніх років в Україні склалась тривожна тенденція різкого погіршення здоров'я студентської молоді. Сьогодні з 10 студентів 9 мають значні відхилення в стані здоров'я, більше 60 % випускників наших вузів, по заявах роботодавців, не готові працювати з необхідною інтенсивністю і віддачею, які потребують риночні відносини, що об'єктивно стримує науково-технічний прогрес в нашій державі. Публікації останніх років з питань національного відродження України свідчать, що стан здоров'я української нації викликає тривогу [1–4].

Причинами цього явища є як погіршення соціально-економічних умов життя, економічної ситуації, так і неправильний спосіб життя.

Актуальність проблеми підтверджують щорічні доповіді Президенту України, Верховній Раді, Кабінету Міністрів про становище молоді в Україні; парламентські слухання; висвітлення цього питання на численних конференціях науковців вищих навчальних закладів.

**Мета дослідження** – вивчити відношення студентів першого курсу факультетів мистецтв та романо-германської філології Сумського державного педагогічного університету ім.А.С.Макаренка до здорового способу життя.

**Методи та організація дослідження.** Для реалізації поставленої мети використовується теоретичний аналіз, вивчення статистичних даних, анкетування 122 студентів першого курсу факультетів мистецтв і романо-германської філології Сумського державного педаго-

гічного університету ім. А.С.Макаренка у віці від 16 до 23 років. Анкетування проводилось на початку 2015-2016 н.р.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В результаті анкетування студентів першого курсу факультетів мистецтв та романо-германської філології виявлено, що студенти, майбутні вчителі в освітніх закладах, не завжди адекватно розуміють поняття «здоровий спосіб життя».

Так, здоровий спосіб життя асоціювався тільки із заняттям фізичною культурою та спортом у 43 студентів. 36 студентів вважали, що здоровий спосіб життя – це відсутність у молодих людей шкідливих звичок. При цьому більшість респондентів вказували на такі шкідливі звички, як паління, вживання алкоголю, наркотиків. Зустрічалися випадки, коли в анкетах наводилося лише паління, вживання алкоголю чи наркотиків. Незалежно від того, чи вказувався лише один вид шкідливих звичок, чи їх комбінація, вони враховувалися при оцінці показника шкідливих звичок.

Найбільшу кількість відповідей на визначення здорового способу життя отримало поєднання занять фізичною культурою і відсутність шкідливих звичок. Більшість студентів при визначенні здорового способу життя віддали перевагу заняттям фізичною культурою та спортом, відсутності шкідливих звичок та раціональному харчуванню.

Не дивлячись на те, що виховання ціннісного ставлення до свого здоров'я починається у дошкільних навчальних закладах, продовжується у загальноосвітній школі та ВНЗ, знання про здоровий спосіб життя все ж є недостатніми. Про це свідчить той факт, що 23 % не спромоглися дати конкретну відповідь на це запитання. 5 % респондентів дали відповідь загальними фразами типу: «здоровий спосіб життя – це збереження та підтримання нормального функціонування організму», «це такий спосіб життя, що не несе шкоди для здоров'я», «це правильне забезпечення свого здоров'я, гармонійний розвиток» тощо.

**Висновки.** Аналіз уяви студентської молоді щодо здорового способу життя свідчить про відсутність однозначного підходу до проблеми. Проте різні визначення здорового способу життя в цілому не суперечать одне одному, а взаємодоповнюють, взаємопідсилюють і дозволяють розглядати проблему з різних позицій.

Враховуючи те, що загальний стан здоров'я молоді залишається незадовільним, а бажання вести здоровий спосіб життя не стало панівним – існує потреба у заміні підходів до вирішення проблеми формування здорового способу життя.

Наведені відомості вимагають проведення додаткових досліджень і повинні привернути увагу до ситуації, що склалася з викладанням предметів, що стосується формуванню здорового способу життя молоді.

### **Список літератури.**

1. Молодь в умовах становлення незалежності України (1991–2011 роки) : щорічна доповідь Президенту України, Верховній раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні / О.В. Белишев [та ін.]. – Київ : М-во освіти і науки, молоді та спорту України; Держ. ін-т розвитку сімейної та молодіжної політики. – 2012. – 316 с.

2. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009–2013 рр. : розпорядження КМУ №731-р від 21.05.2008 р.

3. Про соціально-економічне становище України за січень-вересень 2014 року. – К. : Державна служба статистики України, 2014. – 82 с.

4. Інформаційна довідка за результатами моніторингового супроводу запровадження в загальноосвітніх навчальних закладах предмета «Основи здоров'я» [Електронний ресурс] / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – Режим доступу: [http://www.iizo.gov.ua/navchalni\\_programivnz.html](http://www.iizo.gov.ua/navchalni_programivnz.html).

# ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

---

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*Азаренкова Л. Л.*

Преподаватель кафедры  
физического воспитания

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт» г. Харьков*

**Актуальность.** Организация занятий специальной медицинской группы (СМГ) студентов в ВУЗе требует одновременного учета многих факторов. Основными из них – общее функциональное состояние студента, уровень физической подготовленности, протекание заболевания. Поэтому при организации занятий в СМГ возникают некоторые трудности, связанные с выбором эффективных и доступных средств физического воспитания.

**Цель** – определить влияние скандинавской ходьбы на аспекты человеческого организма, как средства физического воспитания, на примере студентов специальной медицинской группы.

**Методы исследования:** изучение и анализ научно-методической литературы, теоретический анализ, анализ программно-методических разработок, обобщение.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Ходьба – это самое естественное занятие для человека. При ходьбе, в отличие от бега, нет фазы полета и соответственно, моментов приземления, которые являются причиной травматизма при беге. В ходьбе человек мягко продвигается вперед. Но даже оздоровительная ходьба не всем может принести удовлетворение, так как несет в себе хоть и минимальную, но возможность травматизма, перегрузок позвоночника и суставных поверхностей ног. Поэтому применение скандинавской ходьбы (ходьба с лыжными палками) на занятиях физической культурой в ВУЗах

позволит поднять уровень физической подготовленности студентов СМГ. Скандинавская ходьба является эффективным средством коррекции осанки и телосложения, ее могут заниматься люди любого возраста [2].

Рассматривается влияние скандинавской ходьбы на аспекты организма человека: анатомический аспект, физиологический, эмоциональный и умственный.

Во время ходьбы задействовано 90 % мышц всего тела, в результате они эффективно укрепляются и развиваются. Для занятий этим видом ходьбы не требуется сложной и дорогостоящей экипировки, кроме пары палок. Благодаря опоре на палки снижается нагрузка на суставы и позвоночник, поэтому заниматься этим видом ходьбы могут студенты с проблемами опорно-двигательного аппарата, для которых исключены бег или активные упражнения. Занятия скандинавской ходьбой позволяют увеличить плотность костной массы.

Положительно влияет скандинавская ходьба и на физиологические процессы: улучшается кровообращение, пищеварение, так как занятия проходят на свежем воздухе в парковой зоне, то это позволяет улучшать дыхание, нормализует давление.

Эмоциональный аспект. На занятиях скандинавской ходьбой (аэробных нагрузках) повышается выработка гормона эндорфина, гормон который известен как «гормон радости» он регулирует эмоциональное состояние. Следовательно, занятия скандинавской ходьбой позволяют улучшить эмоциональное состояние, почувствовать прилив сил и бодрости, ведь можно шагая любоваться окружающей природой и дышать свежим воздухом.

Умственный аспект. Повышается умственная активность. Кровь во время активной ходьбы обильно насыщается кислородом, вследствие этого более активно функционирует центральная нервная система, а значит и мозг. Во время занятий скандинавской ходьбой необходимо постоянно контролировать правильность выполнения техники передвижения с палками.

Чтобы скандинавская ходьба приносила максимальную пользу нужно придерживаться следующих рекомендаций [1]:

- спину обязательно нужно держать прямо, не наклоняться вперед;
- палки нужно подбирать правильно с расчетом (рост «см»\*068);
- точно так же, как и в беге на лыжах, во время нордической ходьбы одновременно должны работать правая нога и левая рука, затем – левая нога и правая рука;
- в момент, когда рука направляется вперед, кисть плотно сжимать вокруг рукоятки, а когда назад – наоборот, расслабить;
- при ходьбе ногу следует сначала ставить на пятку, а затем – на носок;
- не забывайте придерживаться размеренного темпа, оптимальным считается такой, когда можно произнести фразу, состоящую из пяти слов, не задышавшись при этом;
- чтобы соизмерить ритм дыхания – ориентироваться по шагам – вдох на раз-два, выдох на три-четыре-пять;
- начинайте занятия скандинавской ходьбой с 20–25 минут, постепенно увеличивая продолжительность, добавляя к каждой тренировке по 5–10 минут.

**Выводы.** Внедрение скандинавской ходьбы в практику физического воспитания студентов с нарушениями в состоянии здоровья позволит: создать предпосылки для решения задач формирования общекультурных компетенций студентов СМГ в готовности к самостоятельному использованию физических упражнений; расширить спектр средств физического воспитания; повысить интерес к посещениям занятий физического воспитания.

### **Список литературы:**

1. Кантанева М. Скандинавская ходьба – оздоровительный фитнес.
2. Подосёнков А.Л. Перспективы использования скандинавской ходьбы в комплексе средств физического воспитания студентов СМГ / А.Л. Подосёнков, С.Е. Шивринская // Психология и педагогика: прошлое, настоящее, будущее : сб. ст. Междунар. науч.- практ. конф. – Уфа : Аэтерна, 2014. – С. 76–79.

## **ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У СИСТЕМІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ**

***Блошенко О. І.***

*Доцент кафедри фізичного виховання*

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Як важлива характеристика особистості, відповідальність не виникає у людини при народженні. Вона може поступово формуватися і розвиватися у процесі становлення й особистісному розвитку особистості, перш за все під впливом її виховання і соціалізації, і продовжуватися впродовж її активної професійної та громадської діяльності [1]. Тому особливого значення набуває формування відповідальності в системі професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту як однієї з найважливіших рис і характеристик особистості. Ф. Брокгауз, І. Ефрон (2003) розглядають поняття відповідальності як необхідність, обов'язок людини відповідати за свої дії, вчинки, шкоду, збитки. В залежності від сфер життєдіяльності людини та можливих наслідків цієї життєдіяльності прийнято відокремлювати види особистої відповідальності. М. Ярмаченко (2001) поділяє відповідальність на такі види: громадська, адміністративно-дисциплінарна, матеріальна, кримінальна. О. Пономарьов (2012) відокремлює наступні види особистої відповідальності: правова, моральна, економічна, екологічна, політична, партійна, професійна, трудова, соціальна [1, 2]. Розглянемо деякі види особистої відповідальності. Відповідальність (моральна) – категорія етики, яка характеризує особу з точки зору виконання нею моральнісних вимог, які висуваються суспільством; виражає міру участі особистості і соціальних груп, як у їх власному моральному вдосконаленні, так і у вдосконаленні громадських стосунків. Моральна відповідальність фахівця з фізичної культури та спорту – особова якість, яка полягає в усвідомленні моральної необхідності виконання соціальних норм (зокрема, особових), а також здатність

індивіда адекватно сприймати справедливу оцінку, він морально відповідальний за творче оволодіння знаннями, самовдосконалення, самореалізацію своїх сил і здібностей. В соціальній філософії поняття відповідальності розглядається в одній системі з категоріями людини та її свободи. Отже, виходячи з соціальної сутності людини, суспільство, суспільні умови – необхідна умова свободи особистості. При цьому не слід забувати і про внутрішню свободу людини, її духовне самовизначення. Соціальна відповідальність полягає у бездоганному виконанні особистістю дій і обов'язків, що входять до структури її соціальної компетентності, її громадських обов'язків, тими соціальними наслідками її суспільної діяльності, які можуть впливати на життя й добробут інших людей, на їх соціально-психологічне самопочуття. Саме ж виховання, у свою чергу, є дуже складним, комплексним і динамічним процесом, який також має бути вкрай відповідальним за якість і повноту досягнення цілей і виконання вимог, які суспільство покладає на цей процес. Тому на формування у людини почуття відповідальності впливають певні умови від загальної ситуації у країні й системі освіти до моральних і професійних якостей фахівця. Відповідальний – людина, яка має права й зобов'язання у здійсненні професійної діяльності; людина, яка має відчуття обов'язку, зобов'язання, відповідальності перед собою та іншими людьми за свої дії, вчинки, обіцянки, шкоду, збитки. Відповідальне ставлення – якість людини, яка характеризується уважним, дружнім, братерським, діловим, відповідальним ставленням до порученої справи, до моральних, етичних, громадських зобов'язань. З педагогічного погляду відповідальне ставлення проявляється у освіченості, підготовленості, тренуваності, життєздатності та у інших сторонах життєдіяльності. Самовідповідальність – якість особистості, яка проявляється у здійсненні особистістю своїх прав і зобов'язань перед собою, іншими людьми або суспільством; почуття обов'язку, вміння й здатність тримати слово. Самовідповідальне ставлення проявляється, наприклад, в уважності, пильності, застережливості людини до життєздатності, фізичного та функціонального стану особистого здоров'я та здоров'я оточуючих людей.

Відповідальність фахівця пов'язана з формуванням фізичного і духовного здоров'я особистості, вимагає не лише знання основ професійної діяльності, але й особливого відношення до педагогічного процесу, що проявляється у позиції педагога. Заняття фізичною культурою і спортом повинні супроводжуватися позитивними емоціями, що виражаються радістю, емоційним задоволенням тих, що займаються. Проте такий благотворний вплив фізичної культури та спорту можливий тільки в умовах актуального особово – орієнтованого підходу в практичній діяльності фахівця цієї сфери і, прояві гуманістичної педагогічної позиції. Професійна відповідальність полягає у сприйнятті людиною своєї професії та професійної діяльності як однієї з найважливіших життєвих цінностей, в усвідомленні їю суспільної значущості, тому професійна відповідальність вимагає постійного оновлення і поповнення професійних і суміжних знань, вдосконалення набутих навичок, чіткого дотримання норм і вимог загальної і професійної культури. Таким чином, актуальним є питання розробки педагогічних методів прищеплення почуття відповідальності в практичній освітній діяльності, тому що почуття відповідальності є одним з найважливіших результатів виховання і соціалізації особистості, хоча кожному з них належить своє специфічне місце. Тому метою викладання навчальної дисципліни «Професійна відповідальність фахівців з фізичного виховання, спорту, рекреації» є формування знань, вмінь та навичок у студентів з теорії та практики розвитку відповідальності й придбання професійних компетенцій, які забезпечують формування соціально-відповідальної поведінки фахівців.

### **Список літератури:**

1. Пономарьов О.С. Відповідальність в системі професійної компетентності фахівця : навч.-метод. посіб. / О.С. Пономарьов, М.К. Чеботарьов. – Х. : Підручник НТУ «ХП», 2012. – 220 с.
2. Ярмаченко М.Д. Якості особистості. Педагогічний словник / за ред. дійсного члена АПН України М.Д. Ярмаченка. – К. : Педагогічна думка, 2001. – 514 с.

## **ПЕДАГОГІЧНА СУТНІСТЬ ДІАГНОСТИКО-ПРОГНОСТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ЇЇ ФОРМУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Гавриш А. Л.*

Викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я,  
фізичної реабілітації та спортивної медицини  
«Українська медична стоматологічна академія»,  
м. Полтава

**Постановка проблеми.** Однією з пріоритетних тенденцій удосконалення системи сучасної професійної освіти є компетентнісний підхід. При цьому головна увага приділяється результату навчання, тобто головним є не лише засвоєння знань, а й здатність особистості діяти у різних проблемних ситуаціях, тобто безпосереднім результатом освітньої діяльності є формування компетентностей. Перспективність компетентнісного підходу у вищій медичній освіті полягає у належній готовності випускника до майбутньої професійної діяльності. Цей підхід зорієнтований на практичні результати, досвід особистості, її діяльність, що зумовлює принципові зміни в організації навчання. Удосконалення навчального процесу на заняттях з фізичного виховання із врахуванням компетентнісного підходу полягає в тому, щоб навчити студентів ефективно застосовувати набуті знання й уміння у конкретних практичних ситуаціях.

Аналіз науково-педагогічних джерел дає можливість нам визначити основні положення компетентнісного підходу в вищій медичній освіті: спрямованість результатів навчання на сформованість компетентностей, які виступають новим типом формування цілей при проектуванні освітніх систем; посилення професійної та діяльнісної орієнтації освіти, забезпечення продуктивності навчання; гуманізація та індивідуалізація навчального процесу; акцентування на самостійній навчальній діяльності студента, його особистісному розвитку, самореалізації; визначення надійних критеріїв якості освіти та валідних педагогічних методик оцінювання.

**Результати дослідження.** Отже, узагальнення досвіду вивчення поняття компетенція дозволяє нам встановити, що термін “діагностико-

прогностична компетенція” використовується для позначення інтегрованої характеристики якості фахівця медичної галузі у єдності чотирьох складників: 1) досвід діагностичної та прогностичної діяльності, який зафіксований у формі відповідних теоретичних знань; 2) досвід реалізації діагностико-прогностичних способів діяльності у формі умінь діяти за зразком; 3) досвід творчої діагностико-прогностичної діяльності у формі умінь приймати ефективні рішення в змінних умовах; 4) досвіду реалізації особистісних відношень у формі особистісних цінностей і орієнтирів.

Впровадження системи професійної підготовки майбутніх фахівців медичної галузі на засадах компетентнісного підходу зумовлює необхідність аналізу поняття «компетентність» та розробки структури та показників сформованості діагностико-прогностичної компетентності. Отже, діагностико-прогностична компетенція розглядається як коло питань діагностико-прогностичної спрямованості; сукупність повноважень, якими наділений суб'єкт діагностико-прогностичної діяльності; діагностико-прогностичні знання, якими володіє суб'єкт; соціально задана вимога до підготовки фахівця медичної галузі; досвід діагностико-прогностичної діяльності фахівця.

Розкриємо функції діагностико-прогностичної компетентності в структурі особистості майбутнього фахівця медичної галузі. Саме чітко структурованою системою таких функцій і визначається структура компетентності. Діагностико-прогностична компетентність є провідною умовою розвитку і набуття мотивів, цінностей, спрямованості особистості, яка прагне самоствердитися у професійній діяльності, реалізувати творчий потенціал, проявити свої здібності, набути авторитету. Це свідчить про *мотиваційно-спонукальну* функцію компетентності. Діагностико-прогностична компетентність також активізує пізнавальну та інтелектуальну діяльність майбутнього фахівця. Це виявляється в інтересі і засвоєнні системи діагностичних і прогностичних знань, розширенні особистістю загальної освіченості та ерудиції. У цьому полягає *гностична* функція діагностико-прогностичної компетентності.

Застосування отриманих діагностико-прогностичних знань в практичній діяльності у вигляді відповідних умінь і навичок визначає *діяльнісну* функцію компетентності в структурі особистості. Діагнос-

тико-прогностична компетентність виявляється також у здатності особистості фахівця до мобілізації своїх сил у подоланні труднощів у процесі діагностичної діяльності, наполегливості, витривалості, стриманості, що свідчить про *емоційно-вольову* функцію компетентності в структурі особистості.

Рівень усвідомлення людиною свого знання, поведінки, інтересів, ідеалів і мотивів, цілісну оцінку самого себе як особистості і фахівця-професіонала характеризують *ціннісно-рефлексивну* функцію діагностико-прогностичної компетентності. У цій сукупності функцій системоутвірною є діяльнісна функція, оскільки діагностико-прогностична компетентність виявляється в умінні розв'язувати проблемні завдання, проектувати свою діагностичну і прогностичну діяльність, що вирізняється показниками якості і результативності.

**Висновки.** Аналізуючи наукові праці дослідників ми дійшли висновку, що діагностико-прогностична компетентність є важливою складовою професійної культури майбутніх лікарів. Індивідуально-особистісні якості, професійний досвід сприяють формуванню вмінь і навичок діагностичної діяльності майбутнього лікаря. Діагностико-прогностична компетентність особистості є показником сформованості системи діагностичних знань, прогностичних умінь і навичок, ціннісних орієнтацій, загальної культури, інтегральних показників здоров'язбереження, які необхідні для якісної професійної діяльності.

## **ЗАНЯТИЯ СПЕЦИАЛЬНО МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

*Афанасьева Е. Н.*

Ст. преподаватель

Кафедра физического воспитания

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт»*

Занятия спортом для студентов специальной медицинской группы (СМГ) под открытым небом в зимний период несколько менее комфортны по сравнению с занятиями спортом в периоды, когда на

земле не лежит снег. Часто бывает, несмотря на усилия коммунальных служб, все дороги покрыты снегом, иногда довольно большим слоем, это же относится и к открытым стадионам. Следует помнить, что при ходьбе или беге по снегу ноги проскальзывают, есть вероятность получения растяжения или травмы. Как заниматься спортом зимой – решает каждый сам для себя. Важно не ухудшить свое здоровье, не потерять иммунитет. В сильные морозы, когда шкала термометра опускается ниже 15 °С, заниматься не рекомендуется. При таком морозе можно застудить органы дыхания и получить осложнения. Продолжительность занятий должна зависеть от температуры на улице, чем холоднее, тем короче. Организму чрезмерные нагрузки и болезни не нужны, не стоит расстраиваться из-за вынужденного сокращения занятий: дальше будет возможность все наверстать. Зимой нужно дышать носом. Если дышать ртом, то воздух, проходя через носоглотку, не успевает нагреться, а, значит, переохлаждает легкие. При сильном и обжигающем ветре лучше закончить свои занятия пораньше.

*Основные формы рекомендуемых занятий.* Для студентов СМГ характерно возрастание дефицита мышечной активности на фоне повышения нагрузки на высшие отделы центральной нервной системы с учетом увеличения потока информации и напряженной умственной деятельности, что вызывает крайне нежелательные явления, выражающиеся в возрастании нервно-эмоциональной усталости, поражений сердечно-сосудистой системы, понижения сопротивляемости организма к инфекционным, простудным и профессиональным заболеваниям.

Различные виды и способы оздоровления организма – это и закаливание, и занятия различными видами спорта, и выполнение различных специальных упражнений. Но обязательной является также ежедневная необходимая доза двигательной активности. Речь идет об использовании для дополнительной физической нагрузки обычных условий труда и быта. Сюда относятся и пешая прогулка – тренировка по пути в университет и обратно. Очень существенное полезное дополнение к результатам такой тренировки состоит, по мнению психологов, в том, что за время пешеходного передвижения у человека снимается нервно-эмоциональное напряжение, накопившееся за день. Известно, что любое спортивное занятие сохраняет свой след в организме до 2-х суток. За этот период человек не только восстанавливает

свои силы, но и повышает их. Если к этому времени не повторить тренировку, то эффект физических упражнений пропадает. Поэтому двухразовые в неделю занятия студентов физическим воспитанием будут эффективными лишь при условии высокой интенсивности мышечного напряжения и моторной плотности учебных занятий. Наряду с этим необходимы поиски вариантов рационального двигательного режима. Ими становятся спортивная ходьба, скандинавская ходьба и бег.

*Спортивная ходьба.* Техника спортивной ходьбы имеет циклический характер, т. е. определенный цикл повторяется многократно на протяжении всей дистанции и, в отличие от других циклических видов легкой атлетики, жестко ограничен правилами соревнований. Эти ограничения существенно повлияли на становление техники спортивной ходьбы. Во-первых, в спортивной ходьбе не должно быть фазы полета, т. е. всегда должен быть контакт с опорой. Во-вторых, исходя из первого ограничения, опорная нога в момент вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе (несколько лет назад сделали добавление к этому ограничению – опорная нога должна быть выпрямлена в коленном суставе с момента постановки ноги на опору). Отличие спортивной ходьбы от естественной (бытовой) по внешним данным заключается в том, что в естественной ходьбе пешеход может сгибать ногу в коленном суставе, амортизируя постановку ноги, а в спортивной ходьбе спортсмен передвигается на прямых ногах.

*Скандинавская ходьба* – это ходьба со специальными палками, похожими на лыжные, а, если по-другому сказать, то это ходьба на лыжах, но ... без лыж. Вот так! Эта спортивная ходьба доступна всем вне зависимости от пола, возраста и состояния физической подготовленности. Нет никаких противопоказаний. Она особенно полезна для людей старшего возраста, а молодежи она позволит сохранить стройную фигуру. Занятия могут проходить на открытом воздухе в любое время года во дворе, на улицах, парке, лесу и т. д. Одним словом, везде. Оптимальным считается проведение 2-3 прогулок в неделю в течение не менее 30 минут. Скандинавская ходьба с палками не требует больших затрат времени и денег.

*Бег трусцой.* Бег трусцой специалисты называют одним из самых полезных видов бега для тех, кто стремится поддерживать свой организм в тонусе. Ведь такой вид бега полезен тогда, когда хочется поху-

деть, укрепить сердечно-сосудистую или костную системы или же просто получить удовольствие от бега. Потому абсолютно все могут практиковать бег трусцой. Осталось только разобраться, в чем заключается польза этого вида бега, какова правильная техника бега трусцой и какие рекомендации дают специалисты желающим влиться в ряды приверженцев бега трусцой.

Следует учить студентов использовать любые возможности занятия на воздухе для укрепления иммунитета.

## **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

*Горільчаник О. Г.*

Ст. викладач кафедри

фізичного виховання

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Одними із основних завдань кафедри фізичного виховання в університеті є залучення студентської молоді до здорового способу життя, фізичної активності та занять спортом. Важливим чинником, що сприяє цьому, є організація і проведення фізкультурно-спортивних заходів [1].

**Метою** статті є визначення шляхів підвищення ефективності фізкультурно-спортивних заходів, що сприятиме залученню якомога більшої кількості студентської молоді до ведення здорового способу життя та формування у студентів необхідних життєвих компетенцій.

Фізкультурно-спортивні заходи можна поділити за їх спрямованістю на три види: спортивно-масові, фізкультурно-оздоровчі та рекламні [2]. *Спортивно-масові заходи* – це змагальна ігрова діяльність, учасники якої мають приблизно рівні можливості досягти перемоги в доступних їм вправах. Ця доступність створюється спеціальним підбором змагальних вправ, складності й довжини дистанцій, ваги використовуваних снарядів, а також тривалістю й інтенсивністю виконан-

ня рухових дій. Прикладом таких заходів є традиційні змагання спартакіади університету з різних видів спорту, у яких змагаються студентські збірні факультетів.

Для підвищення ефективності спортивно-масових заходів необхідно створити наступні умови:

➤ Стимулювати ріст майстерності й результативності учасників й тим самим зробити більш ефективними змагання (йдеться про підготовку студентів до окремих змагань);

➤ Співпрацювати з місцевими федераціями з видів спорту на взаємовигідних умовах: з одного боку, для підняття престижу виду спорту серед студентів, з іншого – підготовки суддів, інструкторів та інших спеціалістів;

➤ Надавати велику увагу спортивному інвентарю, оформленню місць проведення змагань, своєчасній грамотній інформації про хід, сутність і підсумки заходу;

➤ Оперативно публікувати результати змагань на сайті університету, кафедри та у соціальних мережах;

➤ Залучати студентів до організації та проведення змагань у якості помічників головних суддів з розміщення інформації, реклами заходу в університеті, створенні груп підтримки команд тощо.

*Фізкультурно-оздоровчі* масові заходи мають своєю метою організацію активного оздоровчого відпочинку, релаксації та реабілітацію студентів. Прикладом таких заходів є походи вихідного дня, спортивні свята факультетів, організація оздоровчих гуртків на базі університету тощо. Для підвищення ефективності таких заходів необхідно: 1) постійно розширювати та урізноманітнювати фізкультурно-оздоровчі програми; 2) використовувати новітні технології та види фізичного виховання; 3) поповнювати технічний і тактичний арсенал засобів; 4) підвищувати вимоги до збільшення популярності заходу з використанням реклами у мережі Інтернет, а саме соціальних мережах, персональних сайтах та сторінках викладачів; 5) поєднувати практичну частину заходів із теоретичним обґрунтуванням у формі реклами, додаткових лекцій, зустрічей з провідними фахівцями тощо.

*Рекламні* фізкультурно-спортивні заходи – це організовані у формі свята (презентації, акції тощо) різноманітні заходи із залученням

показових спортивних шоу-вистав, творчих номерів або церемоній нагороджень, що сприяють популяризації здорового способу життя, залученню до занять фізкультурою та спортом студентської молоді. Прикладом таких заходів можуть бути свята відкриття спартакіади вузу або підведення підсумків спортивного сезону з певного виду спорту. Для більшої популярності таких заходів необхідно: а) Підвищити емоційність та створити сприятливу для студентів атмосферу у заході; б) Залучати до заходів відомих особистостей, а саме спортсменів, телезірок, бізнесменів політиків тощо; в) проводити заходи з безпосередньою участю у змаганнях керівництва університету, авторитетних для студентів особистостей тощо; г) створювати постійні зв'язки із творчими та спортивно-показовими колективами; д) вести історію та статистичні показники фізкультурно-спортивної роботи у вузі.

Таким чином, для підвищення ефективності фізкультурно-спортивних заходів необхідно чітко визначити відповідність характеру, змісту, місця й часу проведення заходу його завданням; постійно розширювати менеджмент та маркетинг спортивно-масової структури діяльності, широко залучувати до заходів представників ЗМІ; прагнути підвищувати видовищність, наочність та естетичність заходу; сприяти поглибленню сфери спілкування, інтелектуального збагачення, об'єднанню інтересів, усвідомленню суспільної цілісності та особистої значущості фізичної культури і спорту; підводити підсумки, визначати якість, оцінювати та контролювати роботу кафедри з ведення фізкультурно-спортивної роботи; публічно відзначати переможців масових заходів та якість фізкультурно-оздоровчої роботи. Недотримання цих рекомендацій може негативно вплинути на успіх проведення фізкультурно-спортивних заходів, знецінити організаційну підготовчу роботу, призвести до небажаних наслідків у популяризації фізичної культури і спорту тощо.

### **Список літератури:**

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
2. <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/2722/1/omfoz.pdf>.

**ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ  
В ХАРЬКОВСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ  
СТРОИТЕЛЬСТВА И АРХИТЕКТУРЫ**

***Гулько Н. В.***

Ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта

***Ищенко А. Н.***

Ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта

*Национальный университет*

*строительства и архитектуры, г. Харьков*

Результаты исследований свидетельствуют о том, что «здоровье человека лишь на 8–10 % зависит от здравоохранения, на 20 % – от экологических условий, ещё на 20 % определяется генетическими факторами и на 50 % зависит от образа жизни самого человека [1]. Рациональный суточный режим, применение различных методов быстрого восстановления и стимуляции работоспособности, гигиена рационального питания, избавление от вредных привычек и лишнего веса, формирование красивой фигуры, профилактика и ликвидация стрессов, применение различных комплексов физических упражнений, закаливание, массаж. Капитал здоровья представляет собой инвестиции в человека, осуществленные с целью формирования, поддержания и совершенствования его здоровья и работоспособности. Это совокупность экономических отношений, возникающих по поводу формирования и совершенствования физических способностей человека [2, 3].

Капитал здоровья является основой для формирования человеческого капитала вообще. Так же как и любой другой вид человеческого капитала, он обладает способностью накапливаться, самовозрастать и являться источником дополнительного дохода для его владельца. Поскольку этот капитал на 50 % зависит от образа жизни человека, то студенту необходимо придерживаться следующих его критериев: рациональный суточный режим, сбалансированное питание, избавление от вредных привычек и лишнего веса, применение различных

физических упражнений, закаливание, профилактика и ликвидация стрессов [1, 4].

Анализируя все перечисленные выше аспекты, целью занятий физическим воспитанием является повышение культуры здоровья студентов ХНУСА. Для решения этих задач нами предлагаются следующие мероприятия инновационного характера:

1. Спортивные праздники с разнообразной программой и использования презентационных номеров из нестандартных видов спорта.

2. Для пропаганды здорового способа жизни и сохранения здоровья профессорско-преподавательского состава вуза целесообразно проводить «Спартакиаду здоровья» для педагогов и сотрудников всех факультетов и кафедр университета.

3. Спортивные праздники военно-прикладного характера с целью воспитания патриотизма.

4. Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями у студентов университета.

5. Применять информационные технологии на практических занятиях по физическому воспитанию (лекции-презентации, просмотр видеоинформации и т. д.).

6. Усовершенствование практических занятий по физическому воспитанию с использованием нетрадиционных видов физической культуры (аэробика, пилатес, калланетик, кроссфит, фитбол-аэробики, стэп-аэробика и т. д.).

**Выводы.** Капитал здоровья служит важным показателем, по которому можно судить о благосостоянии нации, эффективности ее экономики и достижениях в области науки и техники.

#### **Список литературы:**

1. Беккер Г.С. Человеческое поведение: экономический подход : изб. тр. по экон. теории / Г.С. Беккер. – М. : ГУ-ВШЭ, 2003.

2. Соболева И. Парадоксы измерения человеческого капитала / И. Соболева // Вопросы экономики. – 2009. – № 9.

3. Дятлов С.А. Теория человеческого капитала : учеб. пособие / С.А. Дятлова. – СПб. : Изд-во СПбУЭФ, – 1996.

4. Цапенко И.В. Проблема эффективного воспроизводства человеческого капитала и инвестиционные подходы к ней / И.В. Цапенко // Инновации. – 2010. – № 4.

## **ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МИОФАСЦИАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*Долгарева М. Г.*

Преподаватель кафедры физического воспитания

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

В настоящее время с каждым годом увеличивается количество студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, таким образом, проблема физического воспитания таких студентов к сожалению не перестает быть актуальной.

Студентам, имеющим незначительные отклонения в физическом развитии, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. Такие студенты, относящиеся по медицинским показателям к специальной медицинской группе, должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние здоровья, уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, специфику заболеваний. Обычно при организации занятий со студентами с ослабленным здоровьем рекомендуется формировать группы по нозологии (наличию того или иного заболевания). Так студенты с заболеваниями кардиореспираторной, пищеварительной, эндокринной систем составляют одну группу, студенты с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы – другую, имеющие отклонения со стороны слуха и зрения – третью, имеющие отклонения со стороны центральной нервной системы – четвертую. Но по различным причинам не всегда удается придерживаться рекомендованного разделения на группы, так обстоит дело и в нашем университете, студенты с различными заболеваниями занимаются все вместе. Что в свою очередь приводит к необходимости очень тщательно подбирать методики, выверенно составлять комплексы физических упражнений, которые будут подходить всем категориям студентов. В таком случае

одним из средств физического воспитания могут стать различные методики на расслабление.

В настоящее время в фитнес-индустрии стала популярной услуга миофасциального расслабления. Эту фитнес-технологию мы предлагаем взять на вооружение при занятиях со студентами специальной медицинской группы.

Миофасциальное расслабление – программа, основанная на знаниях медицинских наук, анатомии, и заключается в применении техник самомассажа. В процессе занятия при помощи специального несложного оборудования (роллы, медицинские и теннисные мячи) оказывается воздействие на фасции, мышцы, внутренние органы, связки, суставы. Миофасциальное расслабление может быть рекомендовано практически всем категориям студентов, особенно если присутствуют мышечные болевые синдромы, проводится реабилитация после травм. В процессе занятий происходит мобилизация суставов (улучшается их подвижность) растяжение и расслабление напряженных и сокращенных мышц, улучшается локальное кровообращение, улучшается работа нервной системы, восстанавливаются правильные стереотипы движения.

Для правильного овладения навыками миофасциального расслабления в теоретической части занятия предлагается ознакомление студентов с основами анатомии человека. Для практической части разработаны комплексы миофасциальной гимнастики с учетом уровня физической подготовленности и специфики заболеваний студентов.

Разработанные комплексы упражнений миофасциальной гимнастики, на наш взгляд, показаны для применения не только студентам специальной медицинской группы, но и для более широкой аудитории. Упражнения могут применяться как на занятиях по физическому воспитанию, так и для самостоятельных домашних занятий, поскольку не требуют специальной технической подготовки.

#### **Список литературы:**

1. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 186 с.
2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. ин-тов физ. культуры / С.Н. Попов. – М. : Физическая культура и спорт, 1978. – 264 с.
3. [wg-fresh4.ru](http://wg-fresh4.ru) Миофасциальное расслабление.
4. <http://tolstonosovandrey.ru/> Миофасциальные техники.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Луценко Е. В.**

Канд. мед. наук, ассистент кафедры  
физической реабилитации и спортивной медицины  
с курсом физического воспитания и здоровья  
*Национальный медицинский университет, г. Харьков*

**Ширяева С. В.**

Старший преподаватель кафедры физического воспитания  
*Национальный технический университет  
«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

Здоровье женщины как будущей матери в современных условиях является основным залогом здоровья будущего поколения. Вынашивание беременности и процесс родов тесно связаны с таким физическим качеством, как выносливость. Выносливость, в свою очередь, обеспечивается, в первую очередь, качественным функционированием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В современном мире по-прежнему не существует иного способа повышения выносливости, кроме занятий спортом.

**Целью** данного исследования было сравнение уровня физического здоровья студенток, систематически занимающихся различными видами спорта, и не занимающихся спортом.

**Материалы и методы.** В исследовании участвовали студентки 1–3 курсов НТУ «ХПИ». В основную группу вошло 27 студенток, занимающихся спортом 5 и более лет. Средний спортивный стаж в этой группе составил 8,6 лет. Группу сравнения составили 28 студенток, не занимающихся спортом. Оценка уровня здоровья проводилась по методике Г.Л. Апанасенко. Дополнительно оценивался тип реакции сердечно-сосудистой системы по методу Мартине-Кушелевского. Также в обеих группах был проанализирован жизненный показатель (жизненный индекс) и время восстановления после 20 приседаний.

**Результаты и обсуждение.** При оценке уровня физического здоровья в основной группе показатели распределились таким образом:

низкий уровень	– 4 человека (14,8 %)
ниже среднего	– 14 человек (51,8 %)
средний	– 8 человек (29,6 %)
выше среднего	– 1 человек (3,7 %)

В группе сравнения показатели уровня физического здоровья были следующими:

- низкий уровень – 11 человек (39,3 %)
- ниже среднего – 12 человек (42,8 %)
- средний – 5 человек (17,9 %)

Более высоких показателей в группе сравнения не было.

Также отличались обе группы по количеству патологических реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Так, в основной группе было зафиксировано только две (7,4 %) патологические реакции, обе по гипертоническому типу.

В группе сравнения патологические реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку были выявлены у шестерых (21,4 %) девушек, из них у двух (7,1 %) – гипертонические реакции, у трёх (10,7 %) – астенические и у одной (3,6 %) – реакция со ступенчатым подъемом артериального давления.

Анализ показателей жизненного индекса также выявил существенные различия между группами. В основной группе только две девушки (7,4 %) имели жизненный индекс менее 41 мл/кг, в то время как в группе сравнения таких девушек было шесть (21,4 %).

Время восстановления показателей сердечно-сосудистой системы после 20 приседаний в целом в обеих группах было удовлетворительным, хотя и различным. Так, в основной группе у двадцати одной девушки (77,7 %) восстановление происходило в пределах 3-х минут, а в группе сравнения – у семнадцати (60,7 %). Более выраженные различия между группами были в количестве студенток с временем восстановления менее 1 мин. В основной группе таких девушек было девять (33,3 %), а в группе сравнения – четыре (14,3 %).

**Выводы:**

1. Три четверти студенческой молодежи женского пола имеют низкие показатели уровня физического здоровья.
2. Более 80 % девушек, не занимающихся спортом, к 18-19 годам имеют опасно низкий уровень физического здоровья.
3. Регулярные занятия спортом существенно повышают функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы потенциальной матери.
4. Для достижения оптимального уровня физического здоровья к 18–20 годам занятия спортом целесообразно начинать в детском или подростковом возрасте.

**Список літератури:**

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. (Серия: Гипократ). – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.
2. Апанасенко Г.Л. Диагностика индивидуального здоровья / Г.Л. Апанасенко. 11-01-2011 [www.apanasenko.info](http://www.apanasenko.info)
3. Бендас Т.В. Гендерная психология : учеб. пособие / Т.В. Бендас. – СПб. : Питер, 2008. – 431 с.
4. Фильчаков С.А. Актуальные проблемы здоровья студентов / С.А. Фильчаков, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Успехи современного естествознания. – 2013, № 10. – С. 37–39.

**МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ  
ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХНУБА**

***Мащенко О. М.***

Ст. викладач кафедри  
фізичного виховання та спорту

***Мазульникова О. А.***

Ст. викладач кафедри  
фізичного виховання та спорту  
*Національний університет будівництва  
та архітектури, м. Харків*

В умовах напруженої розумової діяльності та на фоні обмеженої рухової активності, що притаманна способу життя студентської молоді, саме заняття фізичною культурою і спортом покликані створювати умови для збереження і зміцнення здоров'я студентів, а фізичне виховання виступає як засіб релаксації, реабілітації і відновлення життєвих сил.

Як відомо, для успішної реалізації обраної професії, випускникам ХНУБА, крім знань, умінь, навичок, особистісних і професійних якостей, необхідно мати міцне здоров'я, витривалість, бадьорість та достатню фізичну підготовленість. Аналіз літературних даних свідчить про те, що традиційна форма фізкультурних занять сприяє зниженню зацікавленості студентів до процесу фізичного виховання та призводить до «відбування» навчальних занять з цього предмету.

Таким чином, з одного боку простежується стійка тенденція до зниження рухової активності студентської молоді, а з іншого – наявність істотних прогалин в розробці ефективних механізмів, здатних впливати на зацікавленість студентів заняттями фізичною культурою і спортом. Така ситуація призвела до активізації фахівців в питаннях розробки і впровадження нових форм оздоровчої діяльності в педагогічний процес вищих навчальних закладів. Очевидно, що ефективність занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах у значній мірі залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Підвищення зацікавленості студентів до занять фізичним вихованням вимагає від фахівців фізичної культури постійного пошуку нових сучасних засобів та методів фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх інтересів та вподобань. Тому необхідно урізноманітнювати процес ведення занять за рахунок впровадження нового сучасного тренувального обладнання, різних стилів та методів проведення занять, що буде робити тренувальний процес цікавим, різноманітним, буде заряджати студентів позитивним настроєм, енергією та буде заохочувати студентів відвідувати заняття знов і знов.

До сучасних методик ведення занять у студентів можна залучити наступні напрями:

- Бокс, як новий фітнес тренд останніх років;
- Зумба – всесвітній бренд, який сполучає як прагнення вести здоровий спосіб життя, так і регулярні спортивні тренування під танцювальну музику;
- Пілоксинг – новітній напрям у світі фітнесу, що являє собою поєднання пілатеса і боксу;
- Йога (психофізичне навантаження на організм та розумовну діяльність студента);
- Степ-аеробіка, яка використовує степ-платформу;
- Шейпінг, основа якого є «формування статури тіла»;
- Функціональний фітнес з використанням гантелей різної ваги, обтяжувальних манжетів на руки та ноги, медболів різної ваги та діаметру;

- Футбол, використання яких тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів, знімають додаткове навантаження на хребет;
- Кросфіт, кругові тренування з використанням різного обладнання;
- Вправи на TRX, як чудовий інструмент для ефективного метаболічного тренінгу, що дозволяє тренувати практично все тіло без «ударного» або прямого навантаження на хребет.

Щоб не спадав у студенток інтерес відвідувати заняття, необхідно кожне заняття проводити з особливим підходом, не повторювати одні й ті самі вправи багато занять поспіль, не проводити в одному ритмі й настрої, а кожного разу вносити якусь родзинку у тренування. Якщо студенти підуть з тренувальної зали з зарядом позитивних емоцій, то вони і будуть повертатися на наступні заняття! Також зі студентками треба проводити короткі бесіди, тренінги, чи дискусії, щоб вони власне самі розуміли мотивацію занять фізичним вихованням. Наприклад, дівчата завжди хочуть мати гарну фігуру, а якщо фізичне виховання є безкоштовним засобом отримати жадане, так чому б і не відвідувати їх. Студенти повинні самі розуміти, що систематично вживані фізкультура та спорт це молодість; що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття, і нарешті – їх здоров'я.

### **Список літератури:**

1. Боляк Н.Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки / Н.Л. Боляк // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 5. – С. 36–38.
2. Жданова О.М. Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять / О.М. Жданова, В.Б. Базильчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. ; за ред. С.С. Єрмакова. – Харків; Л., 2003. – № 17. – С. 46–51.
3. Менхін Ю.В. Оздоровча гімнастика: теорія і методика : підручник для вузів фіз. культури. – Ростов н/Д : Фенікс, 2002. – 382 с.
4. Черненко О.Є. Особливості організації занять аеробікою зі студентами ВНЗ / О.Є. Черненко // Фізичне виховання та спорт. – 2009, № 1. – С. 158–162.

## **ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ КУРАТОРА СТУДЕНТСЬКОЇ ГРУПИ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ ВИСОКОГО КЛАСУ**

***Натарова В. В.***

Викладач кафедри фізичного виховання

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

**Постановка проблеми.** Сучасний вищий навчальний заклад – це не тільки інтеграція науки, техніки та великого інтелектуального і творчого потенціалу, а й досягнення студентів-спортсменів на змаганнях національного, європейського та світового рівнів, наявність спортивних команд або спортсменів високого класу. Поєднання навчання і занять спортом вищих досягнень пред'являють до студентів високі вимоги, що потребує проведення аналізу діяльності по вихованню і підтримці студентів-спортсменів, створення умов їх навчання, життя і тренування, які без зниження рівня спортивних досягнень забезпечували би можливість успішного навчання і закінчення вузу.

Інститут кураторів є однією з ключових структур в системі виховної роботи ВНЗ, яка безпосередньо реалізує програму виховання і психолого-педагогічного підтримання студентства. Це обумовлює необхідність обґрунтування змісту діяльності кураторів студентських груп, у яких навчаються студенти-спортсмени високого класу.

**Мета дослідження** – визначити особливості змісту роботи куратора студентської групи, у якій навчаються спортсмени високої кваліфікації.

**Виклад основного матеріалу.** У своїй роботі куратор повинен керуватися «Статутом університету», «Положенням про куратора навчальної групи», «Положенням про студентський гуртожиток», «Правилами поведінки студентів», «Концепцією виховної роботи у ВНЗ» та іншими нормативними документами, що регламентують навчальний і виховний процес в університеті.

Куратор у вищому навчальному закладі – це викладач-вихователь, який не тільки спостерігає за навчанням студентів, а й активно залучає їх до виховно-освітнього процесу, використовуючи систему взаємовідносин, засновану на співробітництві і партнерстві. Одне з го-

ловних завдань куратора – допомогти студентам 1-го та 2-го курсів швидко і безболісно адаптуватися до студентського життя, навчитися орієнтуватися в своїх правах і обов'язках, познайомитися з організацією навчального і позанавчального процесу у навчальному закладі, згуртувати колектив і створити сприятливий мікроклімат у групі.

Входження студентів-спортсменів в систему навчання у ВНЗ, придбання ними нового соціального статусу вимагають від них вироблення нових способів поведінки. Це часто пов'язано з їх психологічним перенапруженням, що обумовлене наступним:

1. Витрачанням не тільки вільного, але і часто учбового часу для підтримки високого рівня спортивної майстерності.
2. Загальне стомлення, що часто знижує розумову працездатність.
3. Перенесення великих фізичних і розумових навантажень.
4. Часта відсутність на заняттях у зв'язку із зборами та змаганнями.
5. Орієнтація студентів на заняття професійним спортом під час або після закінчення навчання у ВНЗ.

Коло обов'язків куратора групи, в якій навчаються спортсмени високого класу, можна умовно розділити на загальні обов'язки, що виконує куратор та специфічні, пов'язані з роботою зі студентами-спортсменами. До загальних можна віднести: 1) роз'яснення структури вузу, системи навчання і традицій навчального закладу; 2) перевірка поточної успішності; 3) проведення індивідуальних бесід з кожним студентом групи з метою ознайомлення з його інтересами, соціальними умовами, станом здоров'я, сімейними умовами, мотивації до навчання тощо; 4) організація зустрічей викладачів з відстаючими студентами; 5) контроль за виконанням поточних завдань; 6) оповіщення батьків про підсумки успішності та громадської діяльності студентів; 7) надання допомоги відстаючим студентам; 8) подання на розгляд керівництва кафедри і в деканату конкретних пропозицій по заохоченню успішних студентів і вжиття заходів щодо студентів з низькою успішністю.

Специфічними обов'язками куратора щодо роботи зі студентами-спортсменами можна визначити надання психолого-педагогічної підтримки у наступному: а) формуванні позитивного ставлення студентів-спортсменів до навчання та виконання обов'язків студента; б) адаптації до характеру, змісту, умов і організації навчального процесу

у ВНЗ, його пристосуванні до спортивної підготовки; в) виробленні навичок спортсмена до самостійності у навчальній роботі та самоорганізації; г) адаптації спортсмена до групи, взаємовідносин у ній, участі у загально студентських заходах; д) навчанні при необхідності своєчасно і грамотно оформляти документи, такі як дозвіл на навчання за індивідуальним графіком, дозвіл на продовження сесії, відрадження на змагання та навчально-тренувальні збори тощо, які дозволяють студенту-спортсмену успішно здавати екзаменаційну сесію.

**Висновки.** Таким чином, виховна і позанавчальна робота зі студентами-спортсменами у вищій школі є найважливішою складовою якості підготовки фахівців. Роль куратора групи, у якій навчаються спортсмени високого класу, полягає у створенні таких умов, які дозволяють студентам-спортсменам успішно поєднувати заняття спортом на високому рівні із навчанням у ВНЗ.

#### **Література:**

1. Зелеєва В.П. Совершенствование работы кураторов студенческих групп на диагностической основе : учеб.-метод. пособ. – Казань, 2002. – 132 с.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

***Натарова В. В.***

Преподаватель кафедры

физического воспитания и спорта

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

Игра по своей сути ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

Волейбол – одна из наиболее распространенных спортивных игр. Он способствует воспитанию у играющих чувства коллективизма; на-

стойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств. В процессе игры в волейбол для студентов характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

В учебно-тренировочной работе по волейболу у студентов подвижные игры и эстафеты применяются как для закрепления приемов игры в защите и нападении, так и для обучения тактическим действиям. Играя в специализированные или вспомогательные подвижные игры, которые грамотно и планомерно подобраны преподавателем, студенты овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье, совершенствуют функциональные возможности организма и отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях. Специально подобранные игры служат хорошему усвоению перемещений и передач мяча, а также для ориентации на зрительный сигнал. Подвижные игры служат переходной ступенью к овладению спортивными играми.

Игровые приемы лучше воспринимаются при обучении, когда применяются подвижные игры с элементами волейбола и упражнения, имитирующие игровые действия. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники, активизируют студентов и повышают интерес к занятиям. Использование игрового метода с элементами состязательности способствует повышению эмоционального состояния и лучшему усвоению изучаемого материала. При обучении технике стоек и перемещений эффективны игровые упражнения и подвижные игры, развивающие специальные качества, которые облегчают усвоение заданий с волейбольным мячом.

Характерная особенность подвижных игр и эстафет – это добровольность и эмоциональность. Относительная свобода, самостоятельность действий в игре с принятием обязанности соблюдать ряд условий требований.

Наиболее существенной особенностью подвижных игр и эстафет необходимо считать отражение в них двух характерных и важных ви-

дов взаимоотношений между людьми: соревновательной борьбы и сотрудничества. Еще важной их особенностью является то, что игровые действия осуществляются в неожиданно меняющихся внешних условиях. Каждый играющий стремится поставить себя в наиболее выгодное по сравнению с соперником положение и вместе с тем создать для последнего возможно большие трудности в осуществлении игровых целей. Изменчивость игровых ситуаций вызывает у участников игры необходимость постоянно и вдумчиво ориентироваться, что обуславливает проявление таких качеств, как наблюдательность, умение анализировать и оценивать сложившееся положение.

Применение подвижных игр способствует успешному обучению техническим приемам, а также приучает занимающихся наиболее экономно и целенаправленно использовать их в зависимости от обстановки. Подвижные игры и эстафеты можно включить во все части тренировочного процесса. Во вводной части – способствуют подготовки организма к предстоящей деятельности, развивают быстроту, ловкость, силу. Игры и эстафеты в основной части содержат элементы техники игры. А использование игр и эстафет в заключительной части – снижает мышечное напряжение, восстанавливает дыхание и кровообращение.

Таким образом, подвижные игры и эстафеты имеют огромное значение в процессе профессионального образования студенческой молодежи, воспитывая основные физические и жизненно важные качества, которые необходимы будущим специалистам.

#### **Список литературы:**

1. Геллер Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов / Е.М. Геллер. – Минск : Вышэйша школа, 1977. – 172 с.
2. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе : учеб.-метод. пособие. – М. : Советский спорт, 2005. – 40 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры : учеб. для пед.вузов / М.Н. Жуков. – М. : Академия, 2002. – 160 с.
4. Подвижные игры: практический материал : учеб. пособие [для студ. вузов физ. культуры] / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова и др. – М. : ТВТ Дивизион, 2005. – 280 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ У ТЕХНІЧНОМУ ВУЗІ**

*Недбайло І. А.*

Ст. викладач кафедри

фізичного виховання

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

**Постановка проблеми.** У зв'язку із великим навчальним навантаженням студентів технічного вузу значно зростає значення фізичного виховання як засобу оптимізації їх режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності протягом усього періоду навчання у вузі. Таким чином, стає актуальним питання вдосконалення організації спортивно-масової роботи у технічному вузі як засобу залучення студентів до занять фізичним вихованням і ведення здорового способу життя [1].

**Мета дослідження** – проаналізувати спортивно-масові заходи, що проводяться на факультетах Національного технічного університету «ХПІ».

**Виклад основного матеріалу.** Питаннями організації фізичного виховання й спортивно-масової роботи в НТУ «ХПІ» займається кафедра фізичного виховання та спортивний клуб «Політехнік». Окрім того, НТУ «ХПІ» включає до свого складу 23 факультети, кожен з яких є осередком організації спортивно-масової роботи в університеті. Відповідальним на факультеті за організацію спортивно-масової роботи є призначений викладач кафедри фізичного виховання.

Для організації занять з фізичного виховання в НТУ «ХПІ» сформовані групи з таких видів спорту, як легка атлетика, скелелазіння, аеробіка, туризм, баскетбол, бадмінтон, волейбол, футбол, теніс, настільний теніс, важка атлетика, пауерліфтінг, армреслінг, гирьовий спорт, спортивна гімнастика, види боротьби, плавання, шахи та ін. У них займаються студенти 1–3-го курсів з різних факультетів та різних академічних груп університету.

У першому навчальному семестрі студент обирає той вид спорту, яким бажає займатися. Відповідні за спортивно-масову роботу на факультеті викладачі надають рекомендації щодо особливостей занять тим чи іншим видом спорту. Така організація процесу дає змогу досягти студентам кращого рівня загальної та спеціальної підготовки, удосконалити спортивні навички, успішно виконати контрольні вправи і нормативи з виду спорту, ввійти до складу збірної команди факультету або університету.

Багатоступеневість внутрішньої системи змагань дає можливість студентам систематично брати участь у змаганнях та інших фізкультурно-спортивних заходах протягом всього навчального року. Головне місце серед офіційних змагань посідає комплексна спартакіада НТУ «ХП», де беруть участь збірні команди факультетів з видів спорту. Однак, окрім підготовки до спартакіади, у поза навчальний час на факультетах проводяться наступні спортивно-масові заходи:

*1. Міжфакультативні спортивні свята.* Незалежно від рівня спортивної підготовленості студентів, у програму свят включаються найбільш цікаві студентам змагання з різних видів спорту і конкурси (перетягування канату, різноманітні естафети, змагання тощо). На свята запрошуються керівники факультетів, які часто особисто беруть участь у змаганнях. Створення позитивної, спортивної та емоційної атмосфери під час взаємодії студентів з викладачами і керівництвом надає можливість молоді не тільки долучатися до фізичної активності, а й до спілкування, дружби та взаємодії з оточуючими, формувати комунікативні навички та важливі життєві компетенції.

*2. Походи вихідного дня.* Для залучення студентів до здорового способу життя широко використовуються засоби туризму, одним з яких є похід. Такі заходи спрямовані на залучення студентів з різним рівнем здоров'я, у тому числі тих, хто займається у спеціальній медичній групі. Похід відбувається у позаурочний час та має тривалість від 3-х до 6-ти годин. Під час його проведення є можливість ознайомити студентів із місцевими пам'ятниками природи. Прикладами є походи до Харківського лісопарку, джерела мінеральної води Харківська-1, Ботанічного саду тощо.

3. *Турніри з різних видів спорту серед студентів, які проживають у гуртожитку.* З метою корегування оптимального режиму життєдіяльності та рухової активності студентів гуртожитку, розповсюдженим видом спортивно-масової роботи на факультетах є проведення різноманітних спортивних змагань у формі турнірів. На факультетах традиційно проводяться турніри з міні-футболу, волейболу, пляжного волейболу, баскетболу 3Х3, тощо.

4. *Інформаційно-агітаційна робота зі студентами факультету.* На початку кожного осіннього семестру під час перших занять студентам у формі коротких лекцій та повідомлень надається інформація про види спорту та рухової активності, що традиційно розвиваються в університеті; викладачів та збірні команди університету, які мають видатні здобутки у сфері фізичної культури і спорту; також про клуби з видів спорту та фізкультурно-спортивні заходи різних рівнів, що проходять у місті. Це дозволяє значною мірою впливати на активність студентів та їх зацікавленість у заняттях фізичною культурою та спортом.

**Висновки.** Досвід роботи у якості відповідального за спортивно-масову роботу на факультеті дає підставу стверджувати, що студенти, залучені до спортивно-масової роботи, з більшим успіхом опановують розділи навчальної програми з фізичного виховання, мають значно вищі показники у виконанні практичних нормативів, активніше проявляють себе в громадській діяльності як спортивні активісти або помічники викладачів у веденні позанавчальної спортивно-масової роботи на факультетах.

### **Література:**

1. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання : навч. посіб. для студ. техн. вищ. навч. закладів / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев. – К. : Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

## **ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СУЧАСНИХ УКРАЇНСЬКИХ ЄДИНОБОРСТВ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

**Огарь Г. О.**

Ст. викладач кафедри фізичного виховання

**Санжаров В. А.**

Ст. викладач кафедри фізичного виховання

**Ласиця В. І.**

Ст. викладач кафедри фізичного виховання

*Національний педагогічний університет*

*ім. Г.С. Сковороди, м. Харків*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку України гостро стоїть проблема здоров'я нації. Складне соціально-економічне становище українського суспільства, фінансова та політична кризи відбиваються на здоров'ї українців. Сьогодні спостерігається погіршення стану здоров'я населення, що призвело до збільшення на 40 %, порівняно з 2007 роком, кількості осіб, віднесених до спеціальної медичної групи [2]. Зараз, коли країні, як ніколи потрібні міцні, загартовані фізично і психологічно, захисники Вітчизни, ця проблема має першорядне значення. Одними з основних вимог під час відбору та прийняття на військову службу за контрактом є стан здоров'я і придатність до військової служби за медичними показниками та фізична та професійно-психологічна підготовленість. На нашу думку наразі підготовка фізично досконалого, здорового покоління має бути головним завданням системи фізичного виховання в освітніх закладах України. Ми вважаємо, що одними з ефективних засобів вирішення цієї проблеми можуть стати спортивні єдиноборства.

Сьогодні у навчальних закладах багатьох країн світу вивчають різні спортивні єдиноборства. У США, наприклад, існує коледжська боротьба (адаптована до масових занять вільна боротьба, без небезпечних для здоров'я технічних дій), яку розвивають у коледжах і університетах. В Японії учні та студенти вивчають свої національні види

єдиноборств дзюдо і карате. Китайське ушу – це ціла система фізичного і духовного удосконалення, якою китайці займаються з дошкільного віку і до глибокої старості. Цей список можна продовжувати довго.

Ми пропонуємо включити у навчальні програми вищих та середніх навчальних закладів України сучасні українські змішані спортивні єдиноборства. У світі сьогодні такі види єдиноборств об'єднанні під назвою ММА (англійською – Mixed Martial Arts, тобто змішані бойові мистецтва). Це сприятиме вирішенню проблем фізичної підготовки, освоєння навичок самозахисту, психологічної загартованості, воєнно-патріотичного виховання молоді.

Змішані спортивні єдиноборства з кожним роком набувають все більшої популярності у світі. Зараз існує багато версій таких спортивних єдиноборств. Змагання проводяться і серед професійних бійців і серед аматорів.

**Мета роботи** – визначити ставлення студентів до занять сучасними українськими єдиноборствами та ефективність засвоєння навчального матеріалу.

Ми маємо позитивний досвід проведення занять з українських змішаних спортивних єдиноборств (адаптованих до масових занять) на факультеті фізичного виховання і спорту. З 2012 року на денному відділенні, а з 2015 на заочному, була введена навчальна дисципліна «Козацькі єдиноборства». На теоретичних заняттях студенти вивчають історичні витoki зародження козацьких єдиноборств, їх відродження у незалежній Україні та теоретичні основи сучасних українських єдиноборств. За основу практичного курсу були взяті технічні прийоми розділів ММА сучасних українських єдиноборств: хортингу, рукопашу «СПАС», козацького двобою [1, 3]. Появі цих видів спортивних єдиноборств сприяло відродження українського козацтва і козацької культури, після проголошення незалежності України у 1991 році і затвердження програми по відродженню національної культури. Сьогодні усі вище названі спортивні єдиноборства є офіційними видами спорту, мають національні й міжнародні федерації. З цих видів спортивних єдиноборств проводяться чемпіонати України, континенту та світу.

Практичний курс дисципліни «Козацькі єдиноборства» включає:

- окреме вивчення техніки ударів руками й ногами, а також комбінацій ударних дій руками й ногами і захист від них;
- вивчення техніки боротьби в партері (заняття вигідного положення, вихід із не вигідного положення, проведення больових прийомів і прийомів задушення та захист від них);
- вивчення техніки боротьби у стійці (клінчі, контроль суперника у клінчі, переведення суперника у нижнє положення, захист від атакуючих дій суперника);
- вивчення комбінованої техніки (ударних дій і боротьби).

Практика проведення занять з дисципліни «Козацькі єдиноборства» показала позитивне відношення переважної більшості студентів до них. Нами було проведено опитування студентів з питання їх ставлення до занять з козацьких єдиноборств. За підсумками анкетування 89,6 % опитуваних виявили позитивне ставлення, 2,8 % негативне, інші вагалися з відповіддю.

Успішно і своєчасно склали залік з козацьких єдиноборств 92 % студентів денного відділення і 90,4 % студентів заочників, причому 52,5 % студентів стаціонару отримали більше 74 балів, на заочному відділенні цей показник дорівнює 38,5 %.

Таким чином можна стверджувати, що заняття сучасними українськими єдиноборствами сьогодні користуються популярністю серед молоді. Розмаїття технічних дій ММА дозволяє майже кожному знайти для себе улюблені прийоми, що безумовно позитивно впливає на ефективність засвоєння навчального матеріалу студентами.

### **Список літератури:**

1. Качанов О.А. Урок хортингу з використанням інноваційних технологій для всіх типів навчальних закладів / О.А. Качанов // Фізичне виховання в рідній школі. - № 2 (216). – 2016. – С. 42–48.
2. Про схвалення концепції державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року: Розпорядження кабінету міністрів України від 9 грудня 2015 року, № 1320-р.
3. <http://spas.zp.ua/>

**АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОК ОТДЕЛЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ  
НТУ «ХПИ»**

***Петренко В. И.***

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания

***Федорина Т. Е.***

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

**Постановка проблемы.** Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в повышении работоспособности студентов и специалистов, поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. В высших учебных заведениях в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов. Основной целью физического воспитания в НТУ «ХПИ» является повышение уровня здоровья и общей работоспособности, совершенствование отдельных прикладных навыков, присущих тому или иному виду спорта [1–3].

**Целью** данной работы являлся анализ физической подготовленности студенток НТУ «ХПИ» на занятиях легкой атлетикой в подготовительном отделении.

**Результаты работы.** Отделение легкой атлетики ежегодно проводит контрольные нормативы (далее КН) в осеннем семестре. Сдача КН является обязательным требованием для получения зачета по физическому воспитанию у юношей и девушек, занимающихся в отделении. Прием КН проводится на последней неделе ноября на всех занятиях по физическому воспитанию в течение трех дней, что позволяет всем студентам отделения легкой атлетики в удобное для них время сдать КН.

Контрольные нормативы в осеннем семестре включают три вида: бег 60 метров, бег 400 метров, подъем туловища из исходного положения лежа в течение 1 минуты. Перед приемом КН преподавателями

проводится разминка, состоящая из медленного бега, общеразвивающих упражнений, специально-беговых упражнений, бега с ускорениями на отрезках 30–50 метров.

Результаты всех контрольных нормативов заносятся в протоколы. Оценивание результатов проводится по табл. 1.

Таблица 1 – Оценка показателей двигательных способностей студентов

Контрольные нормативы	5	4	3	2
60 м	9.5 с и <	9,6–10.2 с	10,3–11.7 с	11.8с и >
400 м	1.25.0 с и <	1.25,1–1.32.0 с	1.32,1–1.40.0 с	1.40.1с и >
«Пресс»	50 р	49–42 р	41–34	менее 34

После обработки результатов протоколов были составлены таблицы, в которые были занесены результаты, показывающие процентное соотношение среди студенток, выполнивших нормативы на 5, 4, 3 и 2 балла. Результаты контрольного тестирования в каждом году были также разбиты по курсам обучения. Анализ результатов тестирования показал наибольший прирост результатов в беге на 60 метров (наиболее существенное увеличение оценок 4 и 5). Самые лучшие показатели у студенток 3-го курса в 2015/2016 учебном году (улучшение у 55,6 %).

Анализ результатов в беге на 400 метров показал не самый высокий прирост результатов (всего 14,7 % улучшили свои показатели в данном виде). Анализ теста «подъем туловища из положения лежа за 60 с» тоже показал существенный прирост результатов. Если на первом курсе всего лишь около 25 % студенток выполнили данный КН на оценку 5, то на втором и третьем курсах этот показатель составил уже 36 и 42 % соответственно.

**Выводы.** Целенаправленная физическая подготовка и воспитание студентов – это сложнейший процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Необходимо ставить перед пришедшими на занятие реальные задачи и цели (использовать принцип доступности), особенно для студентов первого курса. Многие из них еще не адаптированы к ритму и интенсивности студенческой жизни. В силу опреде-

ленных обстоятельств, качество занятий физическим воспитанием в школах оставляет желать лучшего, а, значит, и уровень физической подготовки вновь поступивших – тоже.

При этом нужно постоянно напоминать о необходимости регулярных занятий и соблюдению всех рекомендаций, относительно методики занятий.

Принятие контрольных нормативов позволяет мотивировать студентов к более осознанному подходу для улучшения собственных показателей на протяжении нескольких лет занятий избранным видом спорта. Анализ результатов тестирования позволит преподавателям обратить внимание на более слабые показатели и существенно улучшить процесс занятий со студентами.

#### **Список литературы:**

1. Зеленчонок В.К. Легка атлетика: Критерії відбору / В.К. Зеленчонок, В.Г. Нікітушкін, В.П. Губа. – М. : Терра спорт, 2000. – 240 с.
2. Шевченко В.П. Діагностика фізичного стану студентів : навч.-метод. посіб.. – Х. : ХардДАЗТ, 2000. – 79 с.
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев : Вища школа, 1984. – 273 с.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ ПОСРЕДСТВОМ СТРЕТЧИНГА**

***Плужникова Ю. Ю.***

Преподаватель кафедры физического воспитания

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт»,*

*г. Харьков*

Одним из актуальных направлений совершенствования учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию в ВУЗе, является подбор оптимальной нагрузки. Особенно для студентов общих групп, когда уровень подготовленности занимающихся существенно

отличается не только один от другого, но и от нормального (здорового). В результате, использование одних и тех же средств, может привести к абсолютно различной реакции организма и к различным нежелательным эффектам. Превышение уровня нагрузки может привести к перетренированности, травмам и, что немало важно, к потере мотивации. В то же время, однообразные занятия, так же вызывают потерю мотивации и могут привести к оттоку студентов из секции. Поэтому, вариации по подбору средств должны учитывать не только оздоровительный эффект и минимальную травмоопасность, но и разнообразие нагрузки.

На сегодняшний день наблюдается большое развитие и популяризация различных видов фитнеса, одним из которых является стретчинг. Это популярный вид фитнеса, который представляет собой комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Регулярные занятия стретчингом не только делают мышцы более эластичными, но и повышают их тонус, улучшают состояние суставов и увеличивают диапазон движений в них, исправляется осанка, улучшается координация движений, уменьшаются отложения солей, увеличивается снабжение мышц кислородом и питательными веществами. Так же во время занятий стретчингом особое внимание уделяется сосредоточенному, глубокому дыханию, что, в свою очередь, благотворно влияет и на головной мозг. На психологическом уровне занятия стретчингом помогут уравновесить нервную систему, повысить самоконтроль и улучшить настроение, придать уверенности в себе и взбодриться. Так же стретчинг поможет мышцам быстрее восстановиться после силовых нагрузок и предотвратит такие повреждения, как растяжения и надрыв мышц, сухожилий и связок. Различают следующие виды стретчинга: а) активный; б) пассивный; в) динамический; г) баллистический; д) изометрическая растяжка; е) проприоцептивная нервно-мышечная растяжка; ж) статический.

При активном виде стретчинга, растяжку делают самостоятельно, при статическом виде растяжки поза фиксируется от 15 до 60 секунд, а все упражнения выполняются медленно, с особым вниманием к спокойному равномерному дыханию и расслаблению. Так что данные виды стретчинга вполне могут быть использованы в оздоровительных целях.

Таким образом, при оптимизации учебно-тренировочных занятий для студенток общих групп по оздоровительной аэробике, был подобран комплекс упражнений активного статического стретчинга. Периодичность применения данного комплекса в недельном цикле составила 2 раза в неделю по 30 мин. Стретчинг занял, приблизительно 80 % силовой части из основной части занятия по оздоровительной аэробике.

Так же был проведен анкетный опрос, благодаря которому была выявлена эффективность применения данного комплекса. В опросе принимали участие 100 студенток НТУ «ХПИ» с 1го по 4ый курс секции «художественной гимнастики». Один опрос проводился до введения комплекса стретчинга в занятие по оздоровительной аэробике, второй через 3 месяца после.

**Выводы.** Результаты анкетирования показали, что: 1) 18 % студенток стали лучше переносить, предлагаемую на занятиях нагрузку; 2) 22 % студенток ощутили улучшение здоровья или физического состояния, после введения комплекса стретчинга; 3) 79 % студенток ответили, что им нравится совершенствование занятий за счёт введения комплексов стретчинга. Так же отмечается положительная динамика в посещаемости занятий, особенно у студенток 3-го курса.

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ -ХІМІКІВ**

*Родигіна В. П.*

Ст. викладач кафедри фізичного виховання

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

**Постановка проблеми.** Формування у студентів ціннісних орієнтацій на здоров'я, самовдосконалення фізичних, психічних та розумових здібностей є безпосереднім завданням вищих технічних навчальних закладів. Фізична культура, маючи величезний потенціал не тільки в аспекті поліпшення фізичної підготовленості, здоров'я, але і як засіб формуючого впливу на особистість студента хімічних спеціаль-

ностей, як ніяка інша діяльність може бути спрямована на вирішення ряду психофізичних та професійних завдань.

**Мета роботи.** Дослідити вплив фізичного виховання як навчальної дисципліни у вищих технічних навчальних закладах на формування ціннісних орієнтацій студентів хімічних спеціальностей на здоров'я.

У вищих технічних навчальних закладах фізичне виховання представлена як учбова дисципліна і як найважливіший компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Являючись складовою частиною загальної культури, вона входить обов'язковим розділом в гуманітарний компонент освіти, значущість якого виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил

Освоєння цінностей фізичної культури озброює молоду людину розумінням складності життя, допомагає виробити духовно-етичні критерії самооцінки особистості. Це у свою чергу, вимагає формування і розвитку здібностей до загальнокультурного самовираження, що на практиці означає формування потреби на ведення здорового способу життя. Проявом такого прагнення є участь студентської молоді в спортивно-масових заходах, в спортивних змаганнях різного рівня, спортивних святах, уміння змістовно і творчо проводити вільний час, використовуючи те різноманіття можливостей, яке дають різні види фізичної культури

Ціннісні орієнтації не виникають у людини раптово, а формуються поступово, протягом усього процесу розвитку індивіда, будучи центральним стрижнем свідомості і діяльності, найважливішим компонентом структури особистості. Тому особливу вагу необхідно приділяти впливам на механізми формування ціннісних орієнтацій для вирішення проблем мотиваційного впливу на свідомість і поведінку особистості в системі виховання і навчання. В процесі фізкультурної діяльності задовольняються декілька груп потреб:

1. Потреби спортивної спрямованості. Вони відрізняються єдністю характеру спортивних цілей (розряд, титул) і мотивів (прагнення до результату). Ці потреби задовольняють такий вид фізичної культури, як спортивна діяльність і підготовка до неї з усією специфікою цілей, задач, засобів і методів навчально-тренувальних занять і відновлюючих заходів.

2. Потреби в рекреаційній діяльності, пов'язані із зміною діяльності, активним відпочинком із застосуванням фізичних вправ, елементів спортивних ігор і змагань за спрощеними правилами. Їх найважливіші мотиви – зміцнення здоров'я, гарний фізичний розвиток, красива статура. Іноді мотивами фізкультурної діяльності цієї групи студентів виявляються бажання суперництва.

3. Потреби реабілітаційної спрямованості. Вони властиві особам, у яких виникають проблеми відновлення занижених або втрачених в процесі фізкультурної, побутової, трудової діяльності фізичних, психічних, інтелектуальних здібностей. Вони пов'язані з лікувальним використанням фізичних вправ.

4. Потреби в освітній спрямованості у сфері фізичної культури сприяють свідомому відношенню до введення студентами здорового способу життя. На жаль, цей важливий аспект фізичної культури ще недостатньо усвідомлюється студентською молоддю.

В дослідженнях багатьох авторів встановлено, що ціннісні орієнтації, виражаючи характер ставлення людини до різних аспектів матеріального і духовного світу, посідають істотне місце в структурі особистості, відображають рівень її розвитку, здійснюють рекреацію поведінки.

**Висновки.** Звернення уваги на ціннісні орієнтації на здоров'я у сфері фізичної культури і спорту студентів вищих навчальних технічних закладів дозволяють розглядати фізичне виховання, як фундамент психофізичного розвитку і фізичного вдосконалення молоді. Практичне використання досліджень ціннісних орієнтацій на здоров'я у сфері фізичної культури має істотне значення для досягнення цілей в майбутній професійній діяльності студентів хімічних спеціальностей, а отже майбутніх фахівців у сфері виробництва, науки, культури.

#### **Список літератури:**

1. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов : учеб. пособ. / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. – Воронеж : ВГУ, 1991. – 160 с.
2. Иванцев Н.И. Динамика ценностных ориентаций студентской молодежи в процессе профессиональной подготовки : автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: 19.00.07 – педагогіка та вікова психологія / Н.І. Іванцев. – Київ, 2001. – 20 с.

3. Круцевич Т.Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко. – Дніпропетровськ : Спортивний вісник Придніпров'я, 2008. – № 3-4. – С. 103–107.

4. Романюк Л.В. Психологічні чинники розвитку ціннісних орієнтацій студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології / Л.В. Романюк. – Київ, 2000. – 20 с.

### **АКТИВІЗАЦІЯ ФУНКЦІЇ ДИХАННЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ (НА ПРИКЛАДІ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ХНУБА)**

*Сірик В. С.*

Завідувач кафедри фізичного  
виховання та спорту, доцент

*Національний університет будівництва  
та архітектури, м. Харків*

Дихання – це комплекс фізіологічних процесів, які забезпечують потрапляння в організм кисню та видалення вуглекислого газу. Переоцінити значення дихання для організму неможливо. Кожній клітині в тканині будь-якого органу потрібна енергія. Її джерело в організмі – безперервний розпад та окислення органічних сполук. Оскільки в організмі процеси окислення і, як наслідок отримання енергії, неможливі без доступу кисню, тому клітинам постійно необхідний кисень. Результат реакцій окислення органічних сполук – енергія, вуглекислий газ і вода.

М'язова робота завжди пов'язана до збільшення газообміну, оскільки енергія утворюється в процесі окислення органічних речовин.

Під час легкої праці обмін газів збільшується в 2-3 рази, а при значних навантаженнях та важкій праці в 20–30 разів в порівнянні зі станом спокою. В житті трапляються такі випадки коли людина вимушена напружувати як вольові так і фізичні зусилля. На функцію дихання при цьому покладається особливе навантаження. Якщо лю-

дина не тренована і не вміє правильно дихати, її дихальна система швидко втомлюється і організм потрапляє в складне становище.

У нетренованої людини під дією фізичного навантаження буквально через декілька секунд виникають проблеми з недоліком кисню при дихальних рухах – людина вимушена вдихати частіше й частіше і не тільки через ніс а й через ротову порожнину. Кожна людина повинна засвоїти для себе непохитне правило – вдихання та видихання виконувати тільки через ніс. Повітря, проходячи через порожнину носу, отримує цілий ряд фізичних та хімічних впливів. Воно підігрівається і, що особливо важливо, очищається від хвороботворних бактерій.

Засобами для зміцнення дихальних м'язів та розширення функціональних можливостей дихальної системи є дихальні вправи. Вправи розвивають дихальні м'язи грудної клітки та діафрагми, збільшують екскурсію грудної клітини, життєву ємкість легенів, покращують здатність довільно керувати диханням в умовах м'язового навантаження.

Дихальних вправ багато. Вони розділяються на чотири групи.

До першої групи відносяться вправи, які характеризуються поглибленим вдиханням та видиханням.

Для другої групи вправ характерні певні ритми: уповільнений («дихання з паузами»), стабільний («ритмічне дихання»), прискорений (наприклад з частотою 100–150 циклів за 1 хв).

Третя група вправ відрізняється інтенсивними видиханнями (видихання поштовхом) за рахунок залучення в дихальний акт деяких додаткових груп м'язів (наприклад «рубка дров»).

Дихальні рухи четвертої групи характеризуються зміною «просвіту дихальних шляхів (наприклад «дихання через одну ніздрю»).

Самостійні комплекси дихальної гімнастики повинні виконуватися тільки при чітких показань до цього. Вправи першої групи виконуються в вихідних положеннях сидячи, лежачи, стоячи. Вдихання та видихання може поєднуватися з підйманням та розведенням рук, а також з тиском руками під час видихання на живіт.

Приклад: стати прямо, розправити плечі, спина пряма, погляд направлений прямо перед собою. Руки опущені вздовж тіла. Виконувати поступове, вільне вдихання повітря через ніс не напружуючи м'язи

ший та обличчя. Досягнувши вершини вдихання, відразу (не затримуючи дихання) зробити повільне спокійне видихання через ніс.

Таку ж вправу можна виконувати і під час ходьби: на 3-4 кроки – вдихання і на стільки ж кроків – видихання. Фізіологічний механізм впливу дихальних вправ на організм для другої групи – вправ з повним, попередньо встановленим ритмом – досить різноманітний. Регулярні тренування з уповільненим диханням являються прекрасним засобом підвищення саногенетичних механізмів, які захищають мозок від нестачі кисню. Уповільнення або затримання дихання в кожному циклі цих вправ супроводжується зниженням вмісту кисню та підвищенням концентрації вуглекислого газу в крові, що призводить до рефлекторного розширення судин та збільшення кровотоку.

Відчуття нестачі кисню свідчить про правильно підібрану частоту дихання. Якщо до кінця 10-секундної затримки дихання таке відчуття не виникає, вправу потрібно ускладнити, перейшовши на дихання з частотою 3 цикли за 1 хв. При цьому вдихання та видихання так само виконуються за 5сек, а пауза триває на 5 с довше – 15 с. На протязі дня цю вправу треба виконувати 10–15 хв в 2-3 підходи.

Прикладом вправ третьої групи є добре відома вправа «рубка дров» або «дровосік». Його особливість в тому, що завершальна фаза видихання виконується ніби поштовхом, за рахунок різного скорочення м'язів низу живота і супроводжується характерним звуком – грудним «ха». Енергійне скорочення м'язів живота викликає виштовхування в венозне русло деякої кількості крові із кров'яного депо – печінки та селезінки. Важливо також, що гідродинамічна хвиля тиску, яка виникає в результаті скорочення м'язів живота, досягає внутрічерепного простору, де активізує діяльність відповідних захисних механізмів мозку, та під час великої кількості повторень, забезпечує тренувальний ефект.

Крім перерахованих вправ широко використовуються вправи, пов'язані з диханням через одну або дещо прижаті обидві ніздрі. Механізм їх дії заключається в тому, що при ускладненому диханні в грудній порожнині виникають великі перепади тиску. Падіння тиску під час вдихання активізує відтік венозної крові з внутрішньо черепного простору, а підвищення тиску під час видихання, навпаки,

уповільнюють. Виконувати ці вправи без підготовки важко – досить швидко з'являється почуття нестачі повітря.

Розглянуті дихальні вправи широко застосовуються при проведенні занять зі спеціальними медичними групами університету. Студенти відзначають покращення самопочуття в тому числі саме після вправ дихальної гімнастики. Таким чином ми вважаємо, що активізація функції дихання фізичними вправами позитивно впливає на стан здоров'я студентів під час проведення занять з фізичного виховання

## **ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ДЛЯ СФЕРИ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ В ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ**

*Скрипченко І. Т.*

Кандидат наук з фізичного виховання

та спорту, доцент кафедри водних видів спорту

*Державний інститут фізичної культури і спорту, м. Дніпро*

Підготовка фахівців з різних сфер туризму є важливою складовою сучасної системи професійної освіти [2]. Одним із важливих завдань сьогодення є підготовка фахівців з фізичної культури та спорту – майбутніх організаторів туристської роботи з учнівською молоддю, які мають нове мислення, різнобічні та глибокі професійні знання і вміння та здатні до постійного оновлення та поповнення своїх знань. Аналіз професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в системі професійної підготовки засвідчив, що за відсутності базової освіти проблеми кадрового забезпечення сфери дитячо-юнацького туризму не будуть вирішені.

Аналіз навчальних програм та планів підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у вишах України показує, що комплексної цілеспрямованої підготовки таких кадрів не існує, але в практику багатьох педагогічних вишів впроваджено ряд навчальних дисциплін, таких як «Туризм», «Спортивно-оздоровчий туризм», «Оздоровчий туризм», «Рекреаційно-оздоровча діяльність», «Органі-

зація краєзнавчо-туристської діяльності» тощо, які на нашу думку не створюють у повному обсязі умов для професійної підготовки майбутніх фахівців для сфери дитячо-юнацького туризму.

Найбільш ефективно ця робота проводиться на спеціальностях «Туризм», де готуються фахівці зі спортивно-оздоровчого туризму, які можуть працювати у сфері дитячо-юнацького туризму [1]. Проте, на думку А. Шипко, Ю. Грабовського [3] яку ми підтримуємо, слід розпочати підготовку інструкторів дитячо-юнацького туризму та керівників туристських походів з учнівською молоддю. Доцільно було б готувати фахівців для роботи в системі дитячо-юнацького туризму закладів позашкільної освіти. Але відсутність такої професії у класифікаторі ДК 003:2010 стримує намагання вищих навчальних закладів.

Навчальний план підготовки інструкторів дитячо-юнацького туризму у ВНЗ повинен містити модулі «Спортивний туризм» (де розглядаються техніко-тактичні ази пішохідного туризму), «краєзнавство» (з основами знань про географію та рекреаційні ресурси регіону та уміння проводити дослідну краєзнавчу роботу ) та «Методику дитячо-юнацького туризму». Підготовку інструкторів можна проводити на базі будь якої вищої педагогічної освіти і вона може носити варіативний характер. Так, наприклад, вивчення краєзнавства для студентів історичних, географічних, природничих спеціальностей можна скоротити з урахуванням наявної підготовки з дисциплін краєзнавчого циклу.

Відмітимо, велике значення що у вирішенні організації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у вищих фізкультурного профілю мають наявність сучасної матеріально-технічної бази, забезпеченість науково-методичною літературою навчального процесу студентів та наявність кваліфікованого професорсько-викладацького складу [4].

Враховуючи викладене відзначимо, що підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту для сфери дитячо-юнацького туризму є актуальною і на жаль на даний час не вирішеною, але до вирішення якої вже залучено увагу та досвід багатьох фахівців.

#### **Список літератури:**

1. Пангелов Б. Передовий досвід організації туристсько-краєзнавчої роботи у вищих навчальних закладах України / Б. Пангелов, О. Красов // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в в закладах освіти : зб. наук. праць. – Додаток до Гуманітарного вісника Переяслав-Хмельницький ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди”. – Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О.М., 2015. – С. 332–339.

2. Скрипченко І.Т. Сучасний погляд на підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму / І.Т. Скрипченко // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в в закладах освіти : зб. наук. праць. – Додаток до Гуманітарного вісника Переяслав-Хмельницький ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”. – Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О.М., 2015. – С. 359–366.

3. Шипко А. Підготовка організаторів туристсько-краєзнавчої діяльності учнівської молоді / А. Шипко, Ю. Грабовський // Туризм і краєзнавство : зб. наук. праць. – Додаток до Гуманітарного вісника Переяслав-Хмельницький ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди”. – Переяслав-Хмельницький : ПП “СКД”, 2012. – С. 207–210.

4. Щука Г.П. Навчально-методичне забезпечення процесу підготовки фахівців з туризму / Г.П. Щука // Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка. – 2011. – №14 (225). – С. 131–137.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ**

***Церетелі В. О.***

*Викладач кафедри фізичного виховання*

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Проведено теоретичний аналіз особливостей педагогічних інноваційних процесів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю, який свідчив про активізацію інноваційних технологій організації навчання студентів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» у ході дистанційного навчання.

Було підкреслено, що якщо проаналізувати систему відмінностей традиційного навчання від інноваційного і виявити педагогічні способи реалізації інноваційної діяльності, то цей аналіз підведе нас до думки про необхідність зміни технологій навчання.

З огляду на сучасні вимоги до системи освіти, ряд вітчизняних вчених обґрунтували необхідність зміни парадигми освіти, у тому числі і у системі додаткової професійної освіти, підвищення кваліфікації, професійної перепідготовки. У якості однієї з парадигм, що відповідає часу, може бути запропонований безперервний розвиток людини протягом усього його життя.

Отже, інноваційна освіта вибудовує навчальний процес як рух від соціальних і загальнокультурних знань і умінь своєї професії (від професії до культури) до технологічних, що дає йому розуміння способів і методів рішення професійних задач, а від них до методологічних, що дозволяє відслідковувати динаміку зміни якості своєї професійної діяльності (від технології до інноваційного мислення). Сказане дозволяє зробити висновок про те, що ведучими функціями інноваційного навчання можна вважати:

- ◆ інтенсивний розвиток особистості студента і педагога;
- ◆ демократизацію їхньої спільної діяльності і спілкування;
- ◆ гуманізацію навчально-виховного процесу;
- ◆ орієнтацію на творче викладання та активне навчання і ініціативу студента у формуванні себе як майбутнього професіонала;
- ◆ модернізацію засобів, методів, технологій і матеріальної бази навчання, які сприяють формуванню інноваційного мислення майбутнього професіонала.

Наш теоретичний аналіз показав, що сучасний персональний комп'ютер виступає не як засіб для розширення інформаційної складової традиційної методики викладання, а як принципово новий засіб навчання, що кардинально змінює технологію навчання. У підсумку були виявлені вимоги до властивостей комп'ютерної початкової програми для дистанційного навчання, їхньої класифікації, сфери застосування і, в остаточному підсумку прийшли до розуміння того, що комп'ютеризація освіти веде до зміни технології навчання. Тому відсутність науково обґрунтованої оцінки ефективності інноваційних технологій організації навчання студентів у ході дистанційного навчання спрямував процес дослідження саме у цьому напрямку.

**Список літератури:**

1. Церетели В.А. Дидактическое обеспечение технологии дистанционного обучения / В.А. Церетели // Актуальные вопросы физической культуры и спорта студентов : матер. II Междунар. науч.-практ. семинара, 22–24 апреля 2004 г. – Орел, 2004. – С. 104–111.
2. Онищенко Б.А. Состояние педагогических инновационных процессов в отрасли физическая культура и спорт / Б.А. Онищенко, Д.Н. Церетели, В.А. Церетели // Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту та валеології : зб. наук. праць VIII Міжнар. наук.-метод. конфер., 25-26 лютого 2014 р. – Кременчуг, 2014. – С. 137–140.
3. Церетелі В.О. Концептуальні основи розробки і застосування інноваційних технологій у навчальному процесі / В. О. Церетелі // Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я : тези допов. XXIV Міжнар. наук.-практ. конфер., 18-20 травня 2016 р. – У 4-х ч. – Харків : НТУ «ХПІ», 2016. – Ч. 4. – С. 53.

**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМГ**

**Юрченко В. Б.**

Преподаватель кафедры физического воспитания

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

Задачами самоконтроля являются: определение уровня физического развития, тренированности и здоровья. Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений. Студенты специальной медицинской группы нуждаются в постоянном контроле со стороны преподавателя физической культуры, врача и родителей. У каждого студента должен быть документ (дневник самоконтроля студента), в котором были бы приведены основные показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности, анализ динамики его здоровья в период обучения [1, 2].

Для ведения дневника самоконтроля рекомендуется использовать общую тетрадь, которая будет нужна в течение нескольких лет обучения. Это позволит преподавателю физического воспитания просле-

дить процесс физического развития, занимающегося и своевременно подобрать необходимые упражнения и их дозировку. Первую страницу дневника следует заполнить в начале учебного года (указывается фамилия, имя, отчество, год рождения, факультет, учебную и медицинскую группу студента, противопоказания по физической нагрузке). На второй странице приводятся антропометрические показатели студента по результатам медицинского осмотра (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели физического развития студентов

Показатели	В начале года	В конце года
Рост, см		
Масса тела, кг		
Окружность грудной клетки, см		
Сила мышц кисти, кг: правой левой		
Спирометрия, л		

Оформляется также таблица нормативов оценки физической подготовленности студента на основании программы в ВУЗе (табл. 2).

Таблица 2 – Примерные нормативы оценки физической подготовленности студентов

Контрольные упражнения	Отл.	Хор.	Удовл.
Наклон вперед из положения сидя, см			
Поднимание туловища, кол-во раз в мин			
Подтягивание на перекладине, кол-во раз			

Большое значение в процессе самоконтроля имеет систематическое ведение дневника самоконтроля, в котором регистрируются отдельные объективные и субъективные показатели функционального состояния организма [2]. Субъективные показатели целесообразно

оценивать по пятибалльной шкале: 5 – отлично; 4 – хорошо; 3 – удовлетворительно; 2 – плохо; 1 – очень плохо. Примерная форма дневника самоконтроля приведена в табл. 3.

Таблица 3 – Примерная форма дневника самоконтроля студента

Объективные и субъективные данные	Дни недели						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Самочувствие							
Сон							
Аппетит							
ЧСС (уд./мин.)							
Масса тела							
Настроение							
Нарушение режима							
Болевые ощущения							

### **Список литературы:**

1. Оптимизация функционального состояния студентов специальных медицинских групп. Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта : матер. Всерос. науч.-практ. конф. /С.Б. Бондарь, А.Ю. Малофеев, В.А. Смирнова и др. Ульяновск, 2004. С.33-36.

2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учеб. пособие для техникумов / Э.Г. Булич. – М. : Высш. шк., 1986. –187 с.

## **МЕТОДИКА САМОКОНТРОЛЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМГ**

**Юрченко В. Б.**

Преподаватель кафедры физического воспитания

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

Из объективных показателей состояния организма студента в процессе самоконтроля регистрируют частоту пульса и другие признаки, знание которых может оказаться полезным для суждения об

изменениях функционального состояния организма студента в процессе занятий физическими упражнениями. В табл. 1 предоставлена оценочная шкала результатов измерения ЧСС в покое (по В.И. Белову, 1995) [1].

Таблица 1 – Оценка у студентов ЧСС в покое

	90 и более	76–89	68–75	60–67	51–59	50
Оценка	Очень плохо	Плохо	Удовл.	Хорошо	Отлично	Весьма отлично

У самого себя студенту легче считать частоту пульса на сонной артерии. При этом большим пальцем левой руки сбоку гортани нащупывают сосуд и ощущают его периодическую пульсацию. На сонной артерии удобнее считать пульс во время занятий физическими упражнениями, когда по сигналу преподавателя студенты начинают и завершают счет пульса. Зарегистрированные показатели они сообщают сразу же педагогу. В этом случае пульс считают по 10-секундным промежуткам и результат умножается на 6.

Реакция сердечно-сосудистой системы (ССС) оценивается по приросту ЧСС в ответ на физическую нагрузку и по скорости восстановления. Если после пробы ЧСС увеличивается до 25 %, то оценка «отлично», если до 50 % – «хорошо», до 75 % – «удовлетворительно», более 80 % – неудовлетворительно. При восстановлении ЧСС к концу 1-й минуты – оценка «отлично», до 1 минуты 30 секунд – «хорошо», к концу 2-й минуты – «удовлетворительно», от 2-х до 3-х минут – «плохо», после 3-х минут – «очень плохо». Чрезмерное повышение ЧСС при выполнении пробы указывает на низкое функциональное состояние миокарда, повышенную возбудимость ВНС и ЦНС, недостаточное функциональное состояние системы дыхания и низкую тренированность. Медленное восстановление ЧСС свидетельствует о низком функциональном состоянии ССС и перенапряжении регуляторных систем [2].

Средняя величина ЧСС в покое перед занятием у 30 студентов, которые приняли участие в исследовании, была 79 уд/мин. Наибольший интерес вызывают величины ЧСС после занятия (табл. 2).

Таблиця 2 – Середня величина ЧСС в покое у студентів ( $n = 30$ )

Среднее ЧСС до занятий, уд./мин.	Сравнение ЧСС до и после занятий, %	Номер занятия
79	18,3	1
76	12,8	2

На диаграмме (рис. 1) продемонстрированы вариационные кривые ЧСС после нагрузки (занятия 1–2).

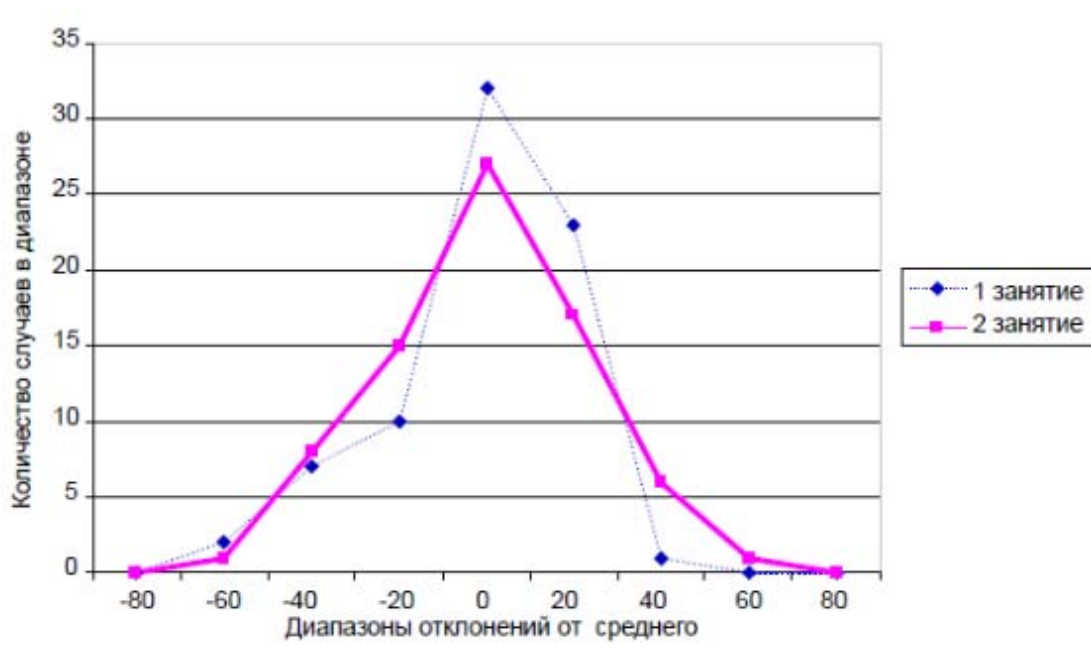


Рис. 1 – Вариационные кривые ЧСС после нагрузки у студентов

**Список литературы:**

1. Хендман Р. Спортивная физиология: Пер. со швед. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В.И. Дубровский. М.: Владос, 2005. – 287 с.

## **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

**Юрченко В. Б.**

Преподаватель кафедры физического воспитания

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

У современных студентов наблюдается малый объем двигательной активности. Это отрицательно влияет на гармоническое физическое развитие и их двигательную подготовленность. Причинами этого могут быть недостаточное количество занятий физическими упражнениями, большая наполняемость групп, отсутствие мест занятий, инвентаря, недостаточный интерес студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, недостаточный объем знаний о здоровом образе жизни. В связи с этим имеется острая необходимость в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями [1].

Домашние задания по любому предмету уже давно – обязательная составная часть учебного процесса. Однако по физическому воспитанию домашние задания в ВУЗах еще не стали привычными. Между тем для студентов с нарушением здоровья они совершенно необходимы. Учебные занятия не в состоянии обеспечить ни восстановление функционального состояния поврежденных заболеванием органов и систем, ни восполнить двигательную недостаточность. Они не обеспечивают даже и половины необходимого для студентов времени занятий физическим воспитанием. Кроме того, проводимые занятия являются групповыми и, следовательно, на каждого студента при этом, как бы ни стремился преподаватель повысить плотность урока, приходится лишь часть времени, используемого для реальных занятий физическими упражнениями [2].

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), в этом отношении находятся в худшем положении. Сниженный общий уровень физических нагрузок на за-

нятии по физическому воспитанию, вызванный необходимостью обеспечить восстановление реакций кровообращения и дыхания, включение большего количества дыхательных упражнений и пауз, заполняемых спокойным дыханием, уменьшают как объем, так и интенсивность мышечной деятельности студентов специальных медицинских групп. Вместе с тем, число пропусков занятий у этого контингента студентов также оказывается большим из-за их повышенной заболеваемости [3].

Таким образом, без дополнительных, проводимых вне расписания занятий физическими упражнениями большого успеха проводимая преподавателями работа по физическому воспитанию обеспечить не может. Поэтому домашние задания – это существенный резерв повышения эффективности физического воспитания студентов СМГ. Чаще всего с этой целью приходится в домашние задания включать освоение следующих двигательных навыков:

- ♦ ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движениями рук (у зеркала);
- ♦ правильное, с сохранением равновесия, поднимание согнутой и выпрямленной ноги;
  - ♦ приседание на полную стопу, вытягивая руки вперед;
  - ♦ равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»);
  - ♦ упражнение для мышц брюшного пресса: поднимание прямых ног в положении опоры тела на кистях;
- ♦ прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки;
- ♦ хождение на носках, руки соединены на затылке, локти развернуты в стороны, 30 с;
- ♦ из положения – сидя на стуле, держась руками за сидение у спинки стула, выпрямить ноги, носки вытянуть – движения ногами «ножницы» (по 10 раз каждой ногой).
- ♦ вращение стопами (по 10 раз каждой ногой по часовой и против часовой стрелке);
- ♦ ходьба по комнате с высоким подниманием бедер 20 с и ходьба на носках 20 с;

♦ дыхание, как при плавании, – короткий энергичный вдох и продолжительный выдох через рот (продолжительность упражнения 1-1,5 мин.);

♦ равномерное дыхание при беге на месте или при движении в медленном или среднем темпе (продолжительность 30-60 с).

**Список литературы:**

1. Методика проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : метод. рекоменд. / сост. Д.Р. Суркова, Н.Д. Ипанова, Ю.Д. Чуркин. – Самара : СГПУ, 2006. – 65 с.

2. Физическая культура студента : учеб. для студ. вузов / под общ. ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2005. – 277 с.

3. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп : рекомендации, планирование программы / сост. А.Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. – Волгоград : Учитель, 2009. – 89 с.

# ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТРЕНУВАННЯ ТА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ

---

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

***Баламутова Н. М.***

Заведующая кафедры физического воспитания,  
кандидат педагогических наук, доцент

*Национальный юридический университет им. Ярослава Мудрого,  
г. Харьков*

***Шейко Л. В.***

Ст. преподаватель

кафедры водных видов спорта

*Государственная академия физической культуры,  
г. Харьков*

**Постановка проблемы.** Многолетний опыт работы по обучению студенток высших учебных заведений спортивным способам плавания дает основание утверждать, что сложившиеся к настоящему времени традиционные подходы к обучению плаванию, по ряду причин недостаточно эффективны. Это связано, во-первых, с отсутствием у тренеров в определенной степени должного внимания к исходному двигательному опыту студенток, их готовности к успешному овладению навыков плавания, и во-вторых, с игнорированием факта вариативности современной техники спортивного плавания [1–3].

Учитывая и используя эти особенности, нами была разработана и экспериментально обоснована методическая схема комплексного обучения технике спортивного плавания, позволяющая быстрее и эффективнее научить студенток плавать.

**Цель работы** – оптимизировать процесс обучения технике спортивного плавания студенток высших учебных заведений на основе экспериментального выявления особенностей изменения ведущих факторов в обучении плаванию.

**Результаты исследования.** Схема ускоренного обучения студенток технике спортивного плавания включает пять элементов, на

которых решаются конкретные задачи путем применения специфических тренирующих средств. Длительность этапов обучения варьирует в зависимости от усвоения студентками учебно-методического материала. Дифференцированная система ускоренного обучения студенток плаванию основана на комплексном, одновременном обучении технике всех спортивных способов плавания. Используется целостно-раздельный подход к освоению базовых элементов техники спортивного плавания. Ускоренное обучение плаванию обладает преимуществом перед традиционным (параллельно-последовательным) методом обучения за счет увеличения общей (до 97 %) и двигательной (до 72 %) плотности каждого практического занятия, а также увеличения за курс обучения (на 45 %) применяемых технических упражнений.

Освоение техники спортивных способов плавания студентками контрольной группы осуществлялось параллельно-последовательным методом. Техника плавания спортивным способом у испытуемых оценивалась по 5-балльной шкале семи экспертами по разработанной нами системе (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты экспертных оценок техники плавания у студенток экспериментальной и контрольной групп

Способ плавания, дистанция	Кол-во студентов, освоивших спортивные способы плавания, %	Оценка техники		
		способы плавания, баллы	старты, %	выполнение поворотов, %
Кроль на груди, 25 м	98,5	$4,06 \pm 0,031$	95,3	97,5
	95,1	$3,92 \pm 0,017$		
Кроль на спине, 25 м	99,6	$4,05 \pm 0,021$	98,4	99,6
	96,8	$4,02 \pm 0,028$		
Брасс на груди, 25 м	99,0	$4,12 \pm 0,028$	99,3	95,7
	84,6	$3,96 \pm 0,021$		
Дельфин, 25м	94,1	$4,10 \pm 0,024$	99,1	85,1
	86,1	$3,53 \pm 0,012$		

*Примечание.* В графах 2, 3 – в числителе – показатели студенток экспериментальной группы; в знаменателе – контрольной группы; в графах 4, 5 – оценка техники плавания контрольной группы по отношению к экспериментальной.

Детальный анализ полученных данных показал, что лучшее освоение техники спортивных способов плавания произошло у студенток экспериментальной группы за счет увеличения (за весь курс обучения) времени, отводимого на изучение и совершенствование техники упражнений (на 16,6 %), и значительное увеличение – на координацию движений (на 75 %).

**Выводы.** Разработанная инновационная система ускоренного обучения технике спортивного плавания и дальнейшая спортивная тренировка способствуют укреплению здоровья студенток, создают благоприятные условия для улучшения физического развития и физической подготовленности, обеспечивают более быстрый прирост спортивных результатов в плавании.

#### **Список литературы:**

1. Быков В.А. Комплексная система плавательной подготовки студенток высших учебных заведений физической культуры / В.А. Быков. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 175 с.
2. Куделин А.Б. Структура спортивной тренировки / А.Б. Куделин : учеб. пособие. – Смоленск : СГИФК, 2006. – 65 с.
3. Маглишо Э.И. Основы техники плавания / Э.И. Маглишо // Плавание ; под ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2000. – С. 11–20.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ В ЛАСТАХ**

***Баламутова Н. М.***

Заведующая кафедры физического воспитания,  
кандидат педагогических наук, доцент

*Национальный юридический университет им. Ярослава Мудрого,  
г. Харьков*

***Ширяева С. В.***

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

Характерной особенностью в подготовке пловцов высокой квалификации является применение большого объема нагрузок высокой интенсивности. Однако дальнейшее увеличение объема и интенсивно-

сти применяемых тренировочных средств в подготовке спортсменов специализирующихся в плавании в ластах в настоящее время строго ограничено, поэтому возникает необходимость поиска дополнительных средств, позволяющих сократить время развития необходимых адаптационных изменений в организме и существенно повысить уровень спортивных достижений пловцов. Одним из таких средств является метод гипоксической тренировки, основанный на многократном повторении прерывистых воздействий вдыхания газовой смеси с пониженным содержанием кислорода [1–3].

**Целью** нашей работы является разработка и экспериментальное обоснование гипоксической тренировки, как дополнительного средства в подготовке высококвалифицированных спортсменов специализирующихся в плавании в ластах .

**Методы и организация исследования.** Испытуемые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную, насчитывающие по 6 человек в каждой. При тренировки спортсменов контрольной группы, специализирующихся в плавании в ластах, применялись традиционные средства и методы подготовки. В экспериментальной группе наряду с традиционными методами тренировки применялась гипоксическая тренировка. В качестве гипоксической тренировки использовалось «возвратное дыхание» в системе из «мешка в мешок». При помощи инженерного устройства выполнялось автоматическое переключение каналов, что позволяло производить дыхание из исходного мешка, наполненного воздухом из атмосферы, в другой мешок. Методы исследования: анализ крови на биологическом микроанализаторе «Radelkis»; ЭКГ в стандартом отведении; АД; парциальное давление  $CO_2$  % и  $O_2$  % в выдыхаемом воздухе, вентиляция легких, дыхательный коэффициент, частота дыхания регистрировалась визуально.

**Результаты и обсуждение.** Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы организма испытуемых проходило в различных физических состояниях одного и того же человека: «спокойном» – т. е. без выполнения физической нагрузки и под воздействием предложенных нагрузок.

Обобщение данных о выполнении объема тренировочных нагрузок и изменении показателей работоспособности пловцов контрольной и экспериментальной группы приведены в табл. 1.

Таблица 1 – Объемы выполненных тренировочных нагрузок и прирост показателей работоспособности у пловцов контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Контрольная группа N = 6	Экспериментальная группа N = 6	Достоверность различий
Общий объем выполненной работы, <i>мин.</i>	4450±312	4024±273	p > 0,05
Объем нагрузок аэробного воздействия, <i>мин.</i>	1234±202	1137±174	p > 0,05
Объем нагрузок смешанного аэробно-анаэробного воздействия, <i>мин.</i>	2341±256	2049±264	p > 0,05
Объем нагрузок анаэробного гликолитического воздействия, <i>мин.</i>	594±102	557±86	p > 0,05
Объем нагрузок анаэробного алактатного воздействия, <i>мин.</i>	280±58	279±47	p > 0,05
Прирост результата в тесте 5x100 м, <i>с.</i>	10,2±0,96	15,6±1,02	p = 0,01
Прирост T-85%, <i>мин.</i>	0,5±0,17	4,5±1,61	p = 0,01
Прирост T-kt, <i>мин.</i>	0,15±0,02	3,1±0,26	p = 0,01
Прирост T-ad, <i>мин.</i>	0,35±0,09	1,4±0,12	p = 0,01

Как показывают результаты исследования, использование прерывистых гипоксических воздействий в качестве дополнительного тренировочного средства значительно модифицируют зависимость «доза-эффект» в отношении нагрузок анаэробного алактатного воздействия. Подобные изменения отмечены и в других видах тренировочных нагрузок.

**Выводы.** Результаты проведенного исследования подтвердили, что использование предложенной методики гипоксической тренировки в практике подготовки высококвалифицированных пловцов специализирующихся в плавании в ластах позволяет существенно улучшить показатели анаэробной работоспособности спортсменов и добиться более высоких спортивных достижений.

**Список литературы:**

1. Булатова М.М. Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки пловцов / М.М. Булатова // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 1. – С. 86–94.
2. Колчинская А.З. Гипоксическая гипоксия нагрузки: повреждающий и конструктивный эффект / А.З. Колчинская // Нурохіа medical. – 1993. – № 3. – С. 8–13.
3. Платонов В.Н. Гипоксическая тренировка в спорте / В.Н. Платонов, М.М. Булатова // Нурохіа medical. – М., 1995. – С. 17–23.

**ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ НА РАЗВИТИЕ  
СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ  
ГИРЕВОГО СПОРТА НТУ «ХПИ»**

*Васильев Ю. К.*

Ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

Мы часто наблюдаем на поединках по борьбе, когда первые минуты, работая в паре, спортсмены ведут себя довольно активно, а чем больше времени они находятся на ковре или на ринге, тем более вялыми они становятся вплоть до того, когда прекращают любые движения в схватке. И если у человека есть силовая выносливость в данных видах спорта, которая является одним из основных показателей, то спортсмен продолжает активно двигаться на ковре, ринге или с теми же гирями.

Многие наши тренеры с удовольствием используют походы для развития силовой выносливости. А такие тренеры, как Титаренко Виктор Михайлович, Радзинский Сергей Липатович, в свое время Халатов Роберт Александрович пытались выводить свои сборные команды даже не один раз за смену, а два, иногда даже три раза для того, чтобы привить через спортивные походы силовую выносливость. Так как поход длится много часов, соответственно человек, не имеющий выносливости, не может пройти в нормальном ритме даже несколько

километров. Чем более подготовлены спортсмены, тем эффективнее их передвижения в походе – в данном случае походе выходного дня.

Дело в том, что силовая выносливость в походе, вернее ее воспитание, отличается от любых способов ее развития. Спортсмены, как правило, идут в поход самостоятельно, то есть они готовы к тому, чтобы увидеть что-то прекрасное. В данном случае в походах в Крыму они выходили для того, чтобы увидеть какую-то вершину, вид, открывающийся с нее, водопады: Головкинского или Учан-Су. На эмоциональном настрое они более легко преодолевали длинные расстояния с рюкзаками, в которых находилось снаряжение и еда. Если человеку или спортсмену нравятся такие передвижения, то есть ему нравится выходить на природу, общаться с ней, есть желание увидеть что-то конкретное, получать эмоциональный всплеск, то воспитание силовой выносливости проходит на более высоком эмоциональном уровне, где сама усталость как бы отодвигается на второй план [1–3].

Учитывая то, что на занятиях по физическому воспитанию в НТУ «ХПИ» две специальности: туризм и гиревой спорт, очень часто в занятиях по туризму мы на разминке даем гиревые упражнения, как парням, так и девочкам. Постепенно многим туристам понравились занятия гиревым спортом. Нужно сказать, что в пешеходном, водном, лыжном, велосипедном, горном туризме турист проходит большие расстояния с рюкзаком на плечах, то есть он все время находится под воздействием какой-то физической нагрузки в течение многих часов при передвижении на длительные расстояния. Если он находится в гористой местности, он за день кроме этого еще делает большие наборы высоты, проходя большие расстояния – 10, 15, 20, а то и 30 км. Турист иногда делает 200, 300, 400 км суммарного набора высоты, что благоприятно сказывается на развитии его силовой выносливости.

Одним из примеров можно назвать выпускницу нашего института Бабич Елену, которая при весе 48 кг поднимала гирю 16 кг более 100 раз, что соответствует показателю 1-го разряда. К сожалению, ей приходилось работать с соперницами, у которых, как правило, на 10–20 % вес собственного тела был выше, соответственно ей было труднее выигрывать у таких участниц, хотя она неоднократно была чемпионом и призером областных соревнований. Бабич Елене было легче работать с гирей, потому что она участвовала в лыжных, вод-

ных, пешеходных, велосипедных походах повышенной категории сложности и, соответственно, довольно большое время находилась в передвижении с рюкзаками определенного веса. По спортивному туризму она поучила звание мастера спорта Украины, а по гиревому спорту у нее был первый разряд.

Надо сказать, что на соревнованиях по гиревому спорту дается всего 10 минут, но эти 10 минут не многие спортсмены гиревики осваивают, часто сходят не только на 8-9 минуте, а бывает не доходят и до 5-й минуты. То есть силовая выносливость для гиревого спорта это не пустой звук. Она действительно нужна, и в данном случае, большинство ребят, которые занимаются спортивным туризмом, в плотную подготовлены к работе с гириями не только 24, но и 32 кг.

**Список література:**

1. Горбов А.М. Гиревой спорт / авт. сост. А.М. Горбов // Сталкер – 2006. – С. 191, [1].
2. Физическая подготовка туристов // Центральный совет по туризму и экскурсиям. – 1985. – С. 30.
3. Коледа В.А. Психология физической подготовки молодежи / В.А. Коледа // Польша. – 1990. – С. 102.

**ОЦІНКА СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

***Волобуєва А. С.***

Студентка магістратури

***Блещунова К. М.***

Кандидат педагогічних наук, доцент

кафедри фізичного виховання

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Сучасна система тренування стрільця з лука включає різноманітні види підготовки. Однією з основних є фізична підготовка, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей і функціональ-

них можливостей спортсмена. Цей вид підготовки прийнято вважати запорукою успішної спеціалізації і високих спортивних досягнень.

**Метою роботи** було вдосконалення методики визначення рівня фізичної підготовленості стрільців з лука високої кваліфікації. Головними методами дослідження були: методи морфологічного обстеження, контрольо-педагогічні вправи та математико-статистичні методи.

У дослідженні взяли участь 5 дорослих спортсменів: 1 кандидат у майстри спорту України, 3 майстри спорту України та 1 майстер спорту міжнародного класу.

Спортсмени із вагою тіла вище середнього, демонструють кращі результати виступів на змаганнях у літній період (на дистанції 70 м), бо саме завдяки своїй вазі вони здатні краще протистояти негативним факторам навколишнього середовища і вправно виконувати постріли. Спортсмени ж, що мають меншу вагу та зріст нижче середнього, вправно виконують змагальні вправи у зимовий період (на дистанції 18 м), і кут пострілу майже не змінюється, тобто зусилля, необхідні на виконання пострілу мінімальні.

Всі лучники, які брали участь у тестуванні, мають добре виражений м'язовий рельєф плечового поясу, тобто мезоморфний тип статури, що дає їм можливість виконувати багаторазове одноманітне розтягування важкого лука.

За даними кореляційного аналізу наступні пари змінних мають тісний зв'язок та залежність один від одного (рис. 1).

Велику значимість для стрільця з лука відіграє вік. Адже, чим старший спортсмен, тим кращий в нього досвід у стрільбі на олімпійській дистанції – 70 м. Довжина рук лучників впливає на стрільбу на дистанції 70 м – чим менші параметри, тим вище результат, адже проміжок часу між попереднім прицілюванням та прикладкою займає менше часу, постріл відбувається швидше, вірогідність влучного попадання вища.

Тест з присіданням для визначення сили ніг має вплив на показники кистьової динамометрії. Якщо лучник має сильні ноги, це свідчить, що він може утримувати статичне положення протягом тривалого часу, не зважаючи на пориви вітру, а отже, і утримувати лук у розтягнутому положенні за допомогою хвату кисті за тятиву.

Вага лука впливає на показники проби Генчі. Чим більша вага лука, тим точніше попадання стріли. Якщо лучник вправно володіє своїм

луком, він легко затримує дихання на необхідний проміжок часу під час прицілювання.

За результатами кластерного аналізу спортсмени були розподілені на 3 підгрупи (рис. 2). До першої підгрупи увійшли 3 спортсмени, до другої – один, до третьої – також один.



Рис.1 – Взаємний вплив показників фізичної підготовленості стрільців з лука високої кваліфікації.

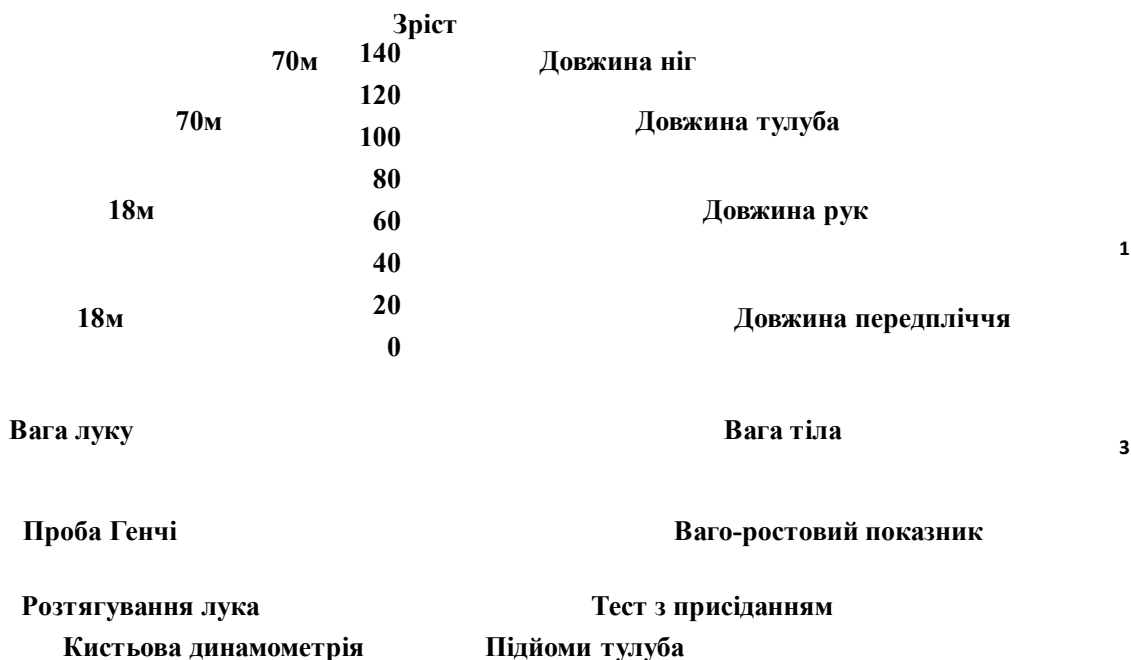


Рис. 2 – Відмінності у структурі фізичної підготовленості стрільців з лука високої кваліфікації (% від середнього арифметичного)

Спортсмени 1-ї підгрупи мають середні результати майже у всіх видах тестів із деякими відмінностями. Наприклад, у них більш високий рівень результатів спостерігається у тестах з оцінки фізичних якостей. Спортсмен, що відноситься до другої підгрупи має показники вище середнього у таких показниках: зріст, довжина тіла, довжина передпліччя, вага тіла, ваго-ростовий показник, відносна кистьова динамометрія, розтягування лука, вага лука. Значно нижчі показники від середнього у спортсмена з 2-ї підгрупи в тестах з фізичної підготовки. Спортсмен з 3-ї підгрупи має доволі високі показники у вимірах та тестах з антропометрії, але низькі показники в тестах з фізичної підготовки. Найнижчі результати цей спортсмен показав безпосередньо й на змаганнях, він вибав найменшу кількість балів на всіх чотирьох стартах.

**ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ  
У БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ 16-17 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ  
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ**

***Горлов А.С.***

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физического воспитания

***Горлов О.А.***

Соискатель

***Бубнов В.А.***

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт»*

**Постановка проблемы.** Актуальным направлением изучения в проблеме оптимизации тренировочного процесса юных бегунов на короткие дистанции является исследование и обоснование педагогических и функциональных критериев оценки эффективности восстановительных микроциклов подготовительных периодов. Поскольку связь между состоянием юного спортсмена и тренировочной нагруз-

кой сложно опосредована, зависит от многих факторов и определяется большим количеством переменных а объективных данных характеризующих эту связь, пока еще мало, то правильное решение этого вопроса позволит тренерам воздействовать на состояние спортсмена в восстановительных микроциклах рациональной и эффективной организацией тренировочной нагрузки, используя педагогические методы [1–3].

**Цель и задача работы.** Исходя из анализа динамики изменения педагогических показателей двигательной функции у юношей-спринтеров старшего возраста в различных восстановительных микроциклах подготовительных периодов, определить некоторые закономерности процесса адаптации юных спортсменов, а также критерии оценки эффективности построения разгрузочных восстановительных микроциклов.

**Результаты исследований.** В настоящих исследованиях была проанализирована динамика четырех педагогических показателей двигательной функции определяющих работоспособность юных спортсменов: силы сгибателей стопы, прыжка по Абалакову, дифференцировки становой силы и коэффициента активности бегового шага. В результате экспериментальных исследований было отмечено, что различные показатели по-разному определяют степень адаптации юных спортсменов в течение двух подготовительных периодов годового цикла тренировки (рис. 1).

Динамика изменения педагогических показателей двигательной функции у старших юношей на протяжении двух подготовительных периодов указывает на усиление информативности их не только к концу каждого из периодов, но и на всем их протяжении. В свою очередь, это, очевидно, подтверждает более благоприятное развитие процесса адаптации у спортсменов данной возрастной группы к нагрузкам, определяющим эти показатели. Надо отметить, что у юношей-спринтеров 16-17 лет процесс адаптации развивается один раз непрерывно с сентября по апрель на протяжении двух макроциклов. «Сближение» кривых к окончанию второго подготовительного периода в конце апреля месяца, вероятно, указывает на относительное завершение процесса адаптации у бегунов к нагрузкам педагогического характера (см. рис. 1), при  $p < 0,05$ .

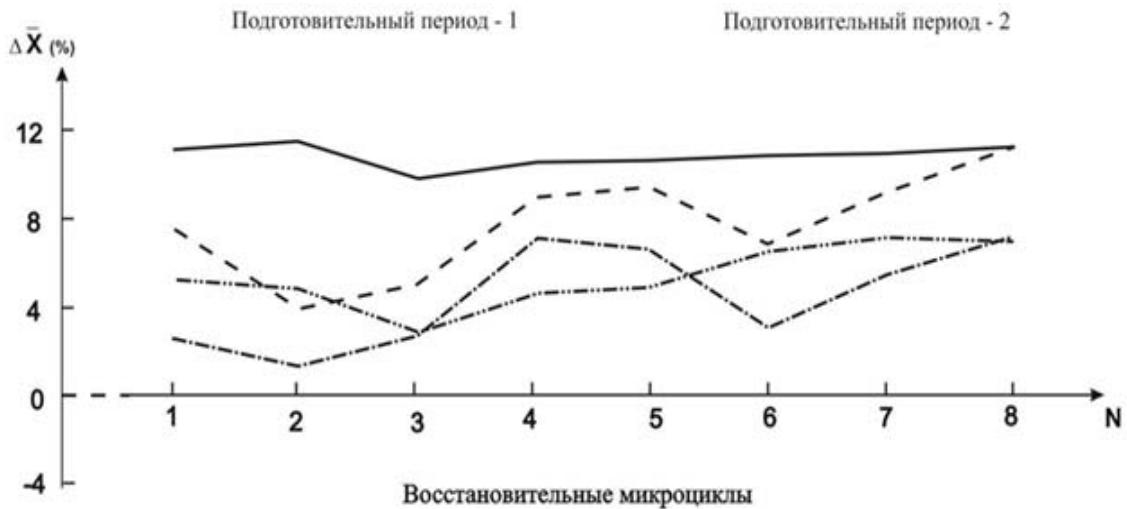


Рис. 1 – Динамика изменения педагогических показателей двигательной функции юношей-спринтеров 16-17 лет в процессе восстановительных микроциклов подготовительных периодов

Условные обозначения: — сила сгибателей стопы; - - - прыжок по Абалакову; - · - · - дифференцировка становой силы; — · · — коэффициент активности бегового шага

Надо отметить, что достоверность различий средних арифметических значений по некоторым показателям двигательной функции юношей-спринтеров старшей возрастной группы не соблюдается лишь в 5-м восстановительном микроцикле после завершения этапа зимних соревнований. Очевидно, для выяснения объективных закономерностей развития адаптации юных спринтеров к воздействиям, определяющих педагогические нагрузки в *соревновательных периодах*, нужны отдельные дополнительные исследования.

**Выводы.** Теоретически и экспериментально установлено, что вопросы развития адаптации юных бегунов на короткие дистанции к тренировочным нагрузкам пока еще недостаточно освещены. По этой причине традиционно принятая система организации тренировочного процесса в годичном цикле у юных спортсменов различного возраста требует переосмысливания в плане двух или одноцикловой структуры ее построения.

**Список литературы:**

1. Горлов А.С. Изменение педагогических показателей двигательной функции у бегунов-спринтеров 14–17 лет под влиянием восстановительных микроциклов подготовительных периодов / А.С. Горлов //Физическое воспитание студентов : науч. ж-л ХГАДИ ; под ред. С.С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ, 2011. – № 4. – С. 22–26.

2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов. – К. : Здоров'я, 1990. – 200 с.

3. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. – К. : Рад. школа, 1988. – 288 с.

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
СРЕДСТВ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛАХ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ ГОДИЧНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ ЮНОШЕЙ-СПРИНТЕРОВ 16-17 ЛЕТ**

***Горлов А.С.***

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физического воспитания

***Бубнов В.А.***

Ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания

***Горлов О.А.***

Соискатель

*Национальный технический университет  
«Харьковский политехнический институт»*

**Постановка проблемы.** Проблема управления двигательной деятельностью юных легкоатлетов-спринтеров особо актуальна, так как подготовка отечественных высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции оставляет желать лучшего. Одним из важнейших факторов повышения качества учебно-тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва является разработка эффективных структур тренировочных нагрузок в годичном цикле. Без учета ре-

зультатов исследований общей и специальной работоспособности у юных бегунов различных возрастных групп совершенствование структуры организации круглогодичного тренировочного процесса в современное время представляется нецелесообразным и малоэффективным [1].

Как известно, рациональное использование различных средств и методов подготовки юных спринтеров в круглогодичной тренировке приводит к приобретению у спортсмена спортивной формы. Другими словами, качество повышенной стабильной работоспособности юных спринтеров в соревновательном периоде достигается только при сохранении положительной динамики ее на протяжении подготовительных периодов. С другой стороны, даже сами по себе выраженные функциональные затраты, приводящие юных спортсменов к утомлению в подготовительных периодах, биологически полезны, ибо являются стимулятором развертывания интенсивных восстановительных процессов, обеспечивающих повышение работоспособности в ходе выполнения упражнений [4].

**Цель и задачи исследований.** На протяжении двух подготовительных периодов годичной, тренировки юношей-спринтеров 16-17 лет изучить, динамику изменения общей и специальной работоспособности под влиянием разгрузочных восстановительных микроциклов, а так же обосновать эффективность программирования средств ОФП и СФП – в этих микроциклах с целью стимулирования повышенной работоспособности юных спортсменов.

**Результаты исследований.** Рационально выбранное соотношение средств ОФП и СФП в различных разгрузочных восстановительных микроциклах подготовительных периодов позволяет юным спортсменам начинать очередную серию тренировочных микроциклов в состоянии повышенной работоспособности. Возникает вопрос, какие же средства и методы ОФП и СФП и в каком соотношении должны преобладать в различных восстановительных микроциклах двух подготовительных периодов?

Исследуя динамику общей и специальной работоспособности в различных восстановительных микроциклах двух подготовительных

периодов юношей-спринтеров 16-17 лет, мы вначале проанализировали характер ее изменения, а затем, с помощью корреляционного анализа определили закономерность влияния суммарной недельной беговой нагрузки в восстановительных микроциклах на изменения общей и специальной работоспособности (рис. 1). Общая работоспособность определялась при помощи тестирования и вычисления индекса Гарвардского степ теста (ИГСТ), специальная – с учетом 10-бальной шкалы, отражающей результаты тестирования у юных спринтеров быстроты, скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств. Суммарная недельная беговая нагрузка вычислялась с помощью универсальных таблиц по определению величины качественного объема циклического упражнения [2, 3].

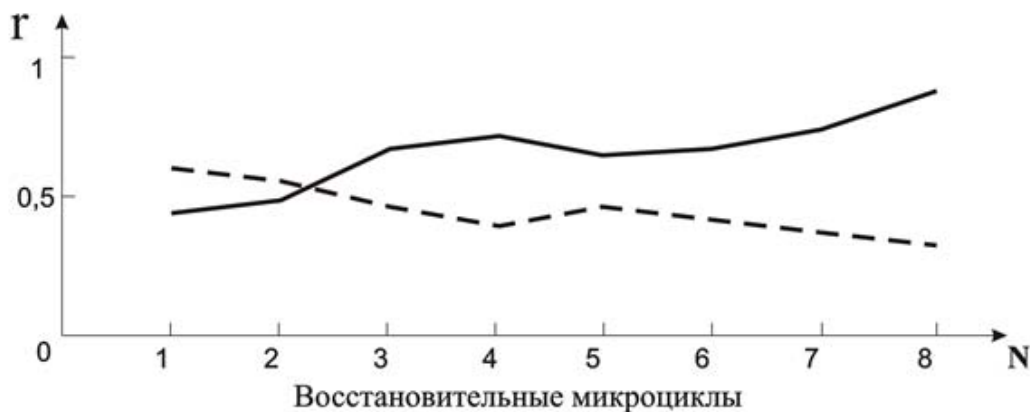


Рис. 1 – Динамика взаимосвязи общей и специальной работоспособности под влиянием суммарной беговой нагрузки в восстановительных микроциклах подготовительных периодов юношей-спринтеров 16-17 лет

Условные обозначения: - - - - - общая работоспособность;  
----- специальная работоспособность

**Выводы.** В результате анализа динамики коэффициентов корреляции между суммарной недельной беговой нагрузкой и изменением общей и специальной работоспособности юношей-спринтеров 16-17 лет в различных разгрузочных восстановительных микроциклах двух подготовительных периодов отмечено, что в первых двух микроциклах конца сентября и октября месяцев осенне-зимнего подготовитель-

ного періода зв'язи взаємообумовлені середніми статистическими показателями. В третьому і четвертому відновительних мікроциклах кінця листопада і грудня місяців засоби і методи СФП повинні переобладати над засобами і методами ОФП. Деяке збільшення зв'язи з загальною працездатністю в п'ятому відновительному мікроциклі середини січня пояснюється тим, що, як відомо, потребує додаткових засобів ОФП в якості реабілітації. З шостого по восьмий відновительний мікроцикл середини лютого, березня і квітня місяців другого підготовительного періода відзначені зв'язи, характеризуючі переважуюче використання засобів і методів СФП над засобами і методами ОФП. Однак, в якій мірі і в яких відсоткових пропорціях можна використовувати засоби вивчених співвідношень, стало предметом наших наступних експериментальних досліджень.

#### **Список літератури:**

1. Горлов А.С. Обоснование применения оптимальных средств тренировки в восстановительных микроциклах подготовительных периодов юношей-спринтеров 14-15 лет / А.С. Горлов, В.А. Бубнов // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : зб. тез доп. III Всеукр. наук.-практ. конф., 1-2 жовтня 2014 р. – Харків : НТУ «ХПІ», 2014. – С. 74–76.
2. Карпман В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 255 с.
3. Манжос Н.В. Новые универсальные методы оценки беговой тренировочной нагрузки у легкоатлетов различной квалификации : учеб.-метод. пособие / Н.В. Манжос, А.С. Горлов, Б.Н. Юшко. – Харьков : ХГАФК, 2002. – 114 с.
4. Набатникова М.Я. Некоторые перспективы совершенствования системы тренировочных нагрузок юных спортсменов / М.Я. Набатникова // Структура тренировочных нагрузок в подготовке юных спортсменов циклических видов спорта : сб. науч. тр. – М. : ВНИИФК, 1984. – С. 4–9.

## **ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ДО ГРИ НА ПОВІЛЬНИХ ТА ШВИДКИХ ПОКРИТТЯХ**

*Донець Ю. Г.*

Ст. викладач кафедри  
фізичного виховання

*Національний технічний університет*

*«Харківських політехнічний інститут», м. Харків*

**Актуальність.** Аналіз змагальної діяльності і систем підготовки тенісистів різної кваліфікації підтвердив необхідність створення таких альтернативних тренувальних програм, що дозволяють значної кількості гравців вивчити та удосконалити такі системи тактико-технічних дій, які забезпечать ефективне ведення боротьби зі спортсменами більш природно пристосованими а також відповідно технічно і тактично підготовленими за традиційними методиками до гри на «повільних» або «швидких» покриттях [1–3].

**Мета дослідження.** Підвищити ефективність тактико-технічної підготовки тенісистів різної кваліфікації до гри на «швидких» і «повільних» покриттях.

**Організація дослідження.** У якості піддослідних було залучено 22 особи різної статі – студентів Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», які були поділені на чотири групи: перша і третя група – спортсмени, що мають звання майстер спорту України та спортивний розряд кандидат у майстри спорту; друга і четверта група – спортсмени, що мають перший та другий дорослий спортивний розряд.

Проводився послідовний експеримент, у ході якого були розроблені дві експериментальні програми з тактико-технічної підготовки до гри на «повільному» і до гри на «швидкому» покритті. При впровадженні у навчально-тренувальний процес програми з тактико-технічної підготовки до гри на «повільному» покритті група № 1 і група № 2 була експериментальною, а група № 3 і група № 4 – контрольною. При впровадженні у навчально-тренувальний процес програми

з тактико-технічної підготовки до гри на «швидкому» покритті група № 3 і група № 4 була експериментальною, а група № 1 і група № 2 – контрольною (табл. 1).

Для спортсменів, які увійшли до складу експериментальних і контрольних груп були проведені чотири контрольних змагання. Перші і треті змагання були проведені до початку реалізації експериментальних програм, другі і четверті – після їх впровадження. Перші і другі контрольні змагання проходили на «повільному» покритті, треті і четверті – на «швидкому» покритті. Під час проведення контрольних змагань методом тактичного відео-аналізу за допомогою технічних засобів (цифрової відеокамери і комп'ютера з відповідним програмним забезпеченням) були отримані експериментальні результати.

**Висновки.** Усі спортсмени, що входили до складу експериментальних груп та тренувалися за розробленими новітніми програмами мають позитивну динаміку у показниках «Ефективність» та «Варіативність» тактико-технічних дій, чого не можна зазначити для кожного зі спортсменів, що входили до складу контрольних груп та тренувалися за традиційними програмами. У таблиці 1 представлений порівняльний аналіз динаміки показників тактико-технічної підготовленості тенісистів, що входили до складу експериментальних і контрольних груп.

Таблиця 1 – Порівняльний аналіз динаміки показників тактико-технічної підготовленості тенісистів

Група	Динаміка показників між 1 і 2 контрольними змаганнями («повільне» покриття)			Динаміка показників між 3 і 4 контрольними змаганнями («швидке» покриття)		
	Контрольна / Експериментальна	Ефективність	Варіативність	Контрольна / Експериментальна	Ефективність	Варіативність
		%	%		%	%
№ 1	Експериментальна	+9,4	+12	Контрольна	+1,6	+3
№ 2	Експериментальна	+12,2	+18	Контрольна	+1,8	+4,2
№ 3	Контрольна	+2,7	+1	Експериментальна	+10,7	+16
№ 4	Контрольна	+3,3	+2	Експериментальна	+14,6	+22

**Висновки.** Таким чином, розроблені експериментальні програми з тактико-технічної підготовки до гри на «повільних» і на «швидких» покриттях є більш ефективними за традиційні програми підготовки до гри на відповідних покриттях.

**Список літератури:**

1. Креспо М. Учебник передового тренера / М. Креспо, Д. Миллей. – ITF, 1996. – 318 с.
2. Райтер П. Теннис мирового класса / П. Райтер, Д. Гроппель. – М. : ЭКСМО, 2004. – 304 с.
3. Игра на различных покрытиях // <http://www.tennis.rovno.ua/igra-razlichnykh-ploshadkakh.html>, 09.02.2016.

**МІЖНАРОДНИЙ СПОРТИВНИЙ АРБИТРАЖ  
ЗІ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ: АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ  
І ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШОГО РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ**

*Євтифієв А. С.*

Викладач кафедри фізичного виховання

*Кириченко І. І.*

Магістр фізичної культури і спорту

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Спортивна боротьба – один з прадавніх видів спорту, одиноборство двох атлетів за певними правилами за допомогою спеціальних технічних прийомів. Як і у будь-яких інших видах спорту, у боротьбі існують конфлікти і суперечки за результатами закінчення змагання або окремої сутички. Основу специфіки спортивної боротьби складає діяльність змагань. Саме змагання стимулюють виникнення конфліктів в спортивному середовищі: учасники змагання прагнуть перевершити один одного в майстерності, змагання завжди представляють особливу значущість для спортсмена, що посилюється присутністю глядачів і суддівства, які дають оцінку спортсменам, а також строго обмежений проміжок часу для прийняття і виконання рішень [1, 3].

Змагальність спортивних стосунків зближує спорт з підприємницькою діяльністю, яка завжди конкурентна. У сучасній спортивній боротьбі, дуже сильна фінансова складова, тому боротьба за грошову винагороду також призводить до виникнення конфліктів між спортивними організаціями. На результат змагань впливають різні внутрішні (емоційний стан спортсмена, рівень його фізичної підготовки) і зовнішні чинники (погодні умови, суб'єктивність суддівства). Суб'єктивність суддівства залежить від специфічних особливостей організації змагань, які часто тривалі, характеризуються різною послідовністю вікових груп, завдяки чому у суддів присутнє наростання напруги та втомлюванності. Суддям притаманне психологічний вплив на них з боку як спортсменів так і їх тренерів, тому суддівство не можна вважати цілком об'єктивним.

Аналіз діяльності провідних міжнародних арбітражів показав, що характерними їх рисами є: незалежність; конфіденційність, що проявляється в стриманості суду при ухваленні рішення про публікацію матеріалів, незважаючи на надані йому можливості відповідно до нормативно-правових документів – Регламенту і Статуту; швидкість процедури, що передбачає, зокрема, можливість негайного винесення вироку на прохання сторін суперечки, відсутність можливості винесення часткової ухвали; економія коштів, пов'язана з фінансуванням діяльності суду з боку Міжнародного олімпійського комітету, з наданням безкоштовних консультацій; професійна компетентність членів суду, підтверджена тим фактом, що до складу суду обираються високопрофесійні юристи, що мають загально визнану компетенцію в області спорту [2, 4].

Спираючись на проведений аналіз стану міжнародного арбітражу в Україні було виявлено проблемні аспекти у його діяльності. На сьогоднішній день, у спортивній боротьбі в Україні існують такі види конфліктів: допінг, насильство (грубість), страйки, спонсорство. Вирішення даних конфліктів безпосередньо на змаганнях покладені на суддів змагань. Саме вони виконують роль арбітрів і водночас вирішують суперечки, які виникають під час сутичок. У разі виникнення надзвичайної ситуації, коли судді не в змозі прийняти рішення, або прийняте рішення вкрай незадовільняє конфліктну сторону, є можли-

вість подати протест до федерації спортивної боротьби для вирішення данного питання. Проте, як показує практика, якнайчастіше федерація покладає вирішення, або сама приймає вирішення сторони суддів. У зв'язку з чим, систему вирішення конфліктів у спортивній боротьбі не можна вважати об'єктивною, і тому створення чітко регламентованої арбітражної комісії зі спортивної боротьби, сприятиме вирішенню вищезазначених проблем.

Запропоновано створення української арбітражної комісії зі спортивної боротьби: місце розташування комісії можливе у вищих навчальних закладах у провідних регіонах України; будуть розглядатися суперечки різного характеру, що виникають в спорті і будь-якої діяльності, пов'язаної із спортом, виключно після розгляду справи у національній федерації; склад комісії не більше 10 осіб, що мають юридичну освіту та міжнародну категорію судді; керівництво здійснюватиметься головою, який є членом федерації спортивної боротьби; основним документом для розгляду суперечки є арбітражна угода; робочі мови – українська і англійська; витрати для функціонування комісії несе сторона, яка прогнала процес.

Саме тому, створення та впровадження української арбітражної комісії зі спортивної боротьби буде незалежним, об'єктивним органом вирішення конфліктів під час проведення міжнародних змагань в Україні. Подальші дослідження будуть направлені на вдосконалення системи арбітражу в Україні та професійної підготовки суддів.

### **Список літератури:**

1. Борисов В.И. Организация судейства и проведение соревнований. Спортивная борьба : учебник для институтов физ. культуры / В.И. Борисов ; под ред. А.П. Купцова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 486 с.
2. Zamyatin Y. Refereeing of competitions in wrestling: Lecture. – М., 1979. – С. 33.
3. Асоціація спортивної боротьби України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ukrwrestling.com>
4. Міжнародна федерація спортивної боротьби [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://unitedworldwrestling.org>

## АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

**Кописова О. С.**

Бакалавр фізичного виховання і спорту

**Блещунова К. М.**

Кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичного виховання

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

**Актуальність.** Організм людини розвивається протягом всього його життя, але найбільший розвиток відбувається з дитячого до юнацького віку. У кожного віку існують певні особливості росту і розвитку як окремих органів, так і всього організму в цілому. Тому оцінка фізичного стану за допомогою рухових тестів – це спосіб визначити фізичний розвиток та фізичну підготовку школярів молодших класів. Це обумовлює актуальність дослідження.

**Мета дослідження** – визначення індивідуальних та групових особливостей фізичного стану школярів молодших класів.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані наступні **методи дослідження:**

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Контрольно-педагогічні вправи (нахил тулубу вперед з положення лежачи, підтягування на перекладині, стрибок у довжину з місця, біг 6 хв., човниковий біг 4\*9 м).
3. Методи морфологічного обстеження (довжина та маса тіла).
4. Математико-статистичні методи.
5. Методи логічного аналізу.

У дослідженні взяли участь 16 хлопчиків 2-го класу ЗОСШ № 36 м. Харкова.

Встановлено, що рівень розвитку фізичних якостей у молодших школярів не рівномірний. За тестами «нахил тулубу з положення сидячи» та «підтягування» немає не задовільних оцінок, а в тестах

«біг 6 хв.» і «човниковий біг» немає відмінних оцінок, лише в тесті «стрибок у довжину з місця» є задовільні, добрі та відмінні оцінки (рис. 1).

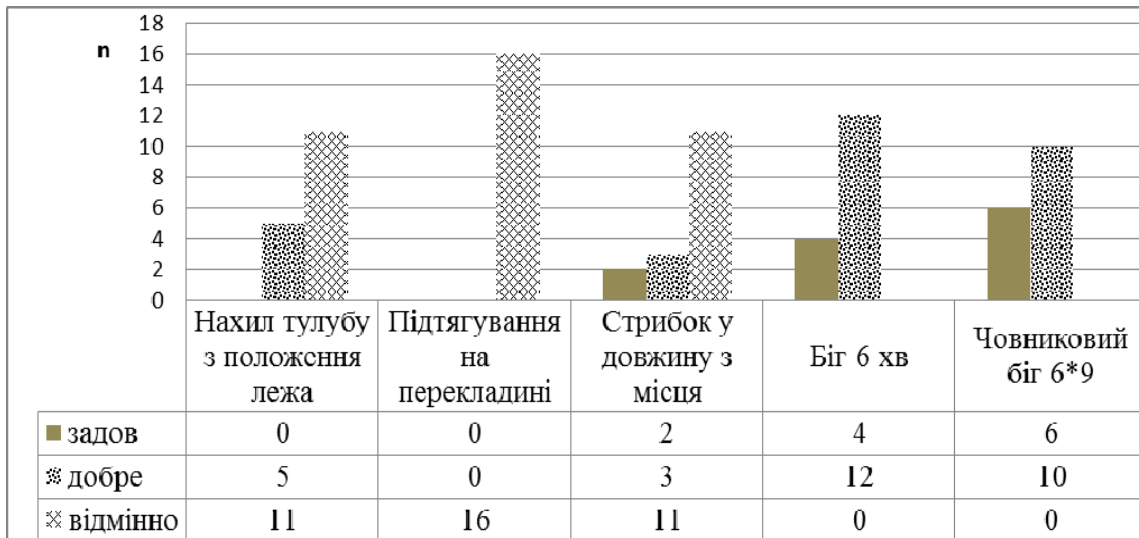


Рис. 1 – Рівень розвитку фізичних якостей хлопчиків 7-8 років

Виявлено достовірні взаємозв'язки між показниками: «біг 6 хв.» та «стрибки у довжину з місця» ( $p = 0,07$ ). Довжина тіла має зворотній зв'язок із результатами у тесті «човниковий біг» ( $p = 0,02$ ), У свою чергу довжина тіла корелює із масою тіла ( $p = 0,03$ ). За результатами кластерного аналізу виділено дві групи хлопців, які мають спільну структуру фізичної підготовленості. Перша група найкраща в трьох тестах: «нахил тулуба» «біг на 6 хв.», та «стрибки у довжину з місця». По іншим показникам відмінностей між першою та другою групами не суттєві.

У хлопців, що увійшли до першої групи ( $n = 4$ ) є значні індивідуальні розбіжності у силовій витривалості м'язів рук, дещо менші – у масі тіла та загальній витривалості. У другій групі школярі ( $n = 11$ ) суттєво відрізняються між собою у гнучкості та силовій витривалості м'язів рук, менш значно – в швидкісно-силових здібностях та масі тіла (рис. 2).

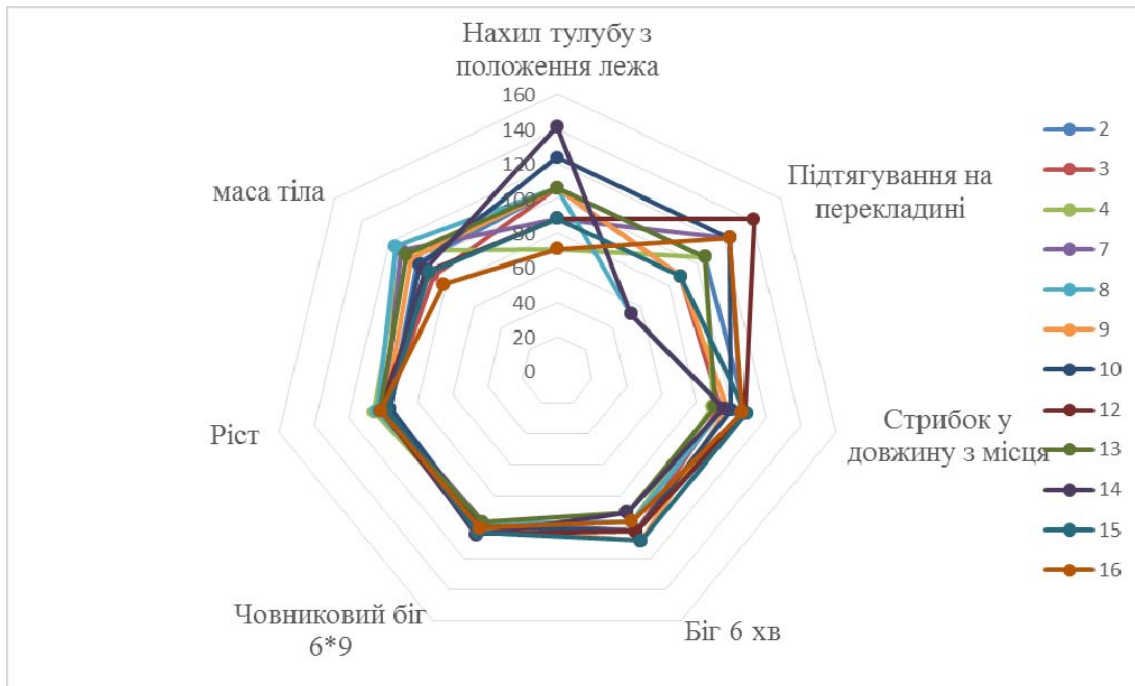


Рис. 2 – Відмінності у фізичній підготовленості другої типологічної групи школярів, виражені у % від середнього арифметичного результату

Отримані результати можуть бути використані для забезпечення диференційного та індивідуального підходу на уроках фізичного виховання для школярів молодших класів.

### **ТРЕНИРОВКА СТАНОВОЙ ТЯГИ: МЕТОДИКА И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

***Мариненко В. Ю.***

Преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта  
*Харьковский национальный университет  
строительства и архитектуры, г. Харьков*

Основной особенностью тренировки становой тяги является то, что мышцы хоть и способны выдержать нагрузку в 400 кг, все же подвести организм к этой отметке весьма сложно. Все дело в том, что в

становой тяге важно совокупное усилие многих мышц, в том числе и самых мелких. Они в свою очередь представляют собой слабое звено, которое тормозит прогресс и не дает в полной мере реализовать потенциал более крупным мышцам. Кстати, это является также одной из причин серьезных травм. Малейшая несогласованность действий или расслабленность отдельного мышечного пучка приводит к повреждениям позвоночника разной степени тяжести [2, 4].

### **Некоторые направления методики тренировки становой тяги**

Наибольший результат в становой тяге принесут только тренировки с большими рабочими весами в среднем диапазоне повторений (до 8). При этом следует выбирать тяжелый, но не критический вес. Чрезмерное отягощение заставит вас неуклонно нарушать технику, ставя суставы в невыгодное и даже опасное положение. Что касается частоты тренировок, то ни в коем случае нельзя выполнять становую тягу слишком часто. Рекомендуемая частота выполнения – раз в неделю. Для новичков – раз в 10 дней.

Становая тяга требует специального эмоционального настроя, без которого невозможно показать хорошую результативность. Кроме всего прочего, самым важным моментом является точное соблюдение правильной техники. Не гонитесь за рабочим весом, а прорабатывайте каждый повтор, доводя его до идеала. Со временем, когда ваша техника будет отработана досконально, можно будет наращивать рабочий вес.

Выполнение становой тяги должно быть запланировано не чаще, чем раз в 7 дней. Кому-то покажется такая пауза слишком длительной, однако, если в это время поставить выполнение приседов, то оно окажет существенную помощь вашей тяге. Все дело в том, что приседания со штангой и становая тяга – схожие упражнения, использующие фактически одни и те же упражнения. Таким образом, не только не «растеряете форма» к очередной тренировке спины, но и, возможно, сможете немного повысить рабочий вес за счет успешного выполнения первой фазы упражнения, результативность которой всецело зависит от выполнения приседов [1, 3].

Почему нельзя делать становую тягу часто? Дело в том, что ваши мышцы и суставы подвергаются серьезной нагрузке, отдых от которой

требует довольно много времени. Кроме того, слишком частое выполнение становой не позволит вам использовать солидные веса в приседах и других упражнениях на спину и ноги. Это в свою очередь приведет к отсталости отдельных мышц и последующему «застою» в рабочих весах. Также это чаще всего приводит организм в состояние перетренированности.

Если заниматься пауэрлифтерском и цель – увеличение результативности в одном единственном повторе, практикуется исключительно малоповторные (до 4 раз) тренировки. Необходимо помнить, что перед выполнением основных рабочих подходов необходимо провести глубокую разминку. В противном случае велик риск получить травму и надолго забыть о спорте.

#### **Методические указания для упражнений становой тяги**

Как правило, использование дополнительных упражнений в пауэрлифтинге обусловлено необходимостью развития вспомогательных мышц, участвующих в базовых движениях.

Если при выполнении становой тяги появляются трудности с начальной фазой упражнения, применяйте накидывания штанги на грудь. Данное упражнение можно выполнять после тяги, а также в дни тренировок ног.

Если же без труда отрываете штангу от земли, но с трудом спортсмен тянет ее в завершающей фазе, применяйте шраги со штангой. Кроме того, можно дополнительно отрабатывать эту фазу упражнения отдельно при помощи плитов (тумб), на которую ставится штанга. Выполнение такой тяги позволяет довольно быстро устранить слабые места, что, конечно же, положительно скажется на рабочих весах.

#### **Список литературы:**

1. Воробьев А.И. О структуре силовой подготовки / А.И. Воробьев // Пауэрлифтинг Украины. – К., 1992. – № 1. – С. 7.
2. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки / В.И. Платонов. – К. : Вища школа, 1984. – 352 с.
3. Стеценко А.И. Теоретические и методические основы подготовки в пауэрлифтинге / А.И. Стеценко // Пауэрлифтинг Украины. – К., 1997. – № 1 (2). – С. 25.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Изд. центр «Академия», 2002. – 480 с.

## **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

***Петренко В. И.***

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания

***Жичкин А. Е.***

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания

***Исправникова В. Н.***

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания

***Федорина Т. Е.***

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

**Постановка проблемы.** Для тренера различных видов легкой атлетики в тренировочном плане необходимо планировать развитие различных силовых качеств. Беговые, прыжковые и специально подготовительные упражнения играют значительную роль в подготовке легкоатлетов. Но без силовой тренировки в тренажерном зале ни прыгуны, ни метатели, ни бегуны не смогут добиться высоких результатов в соревнованиях. Легкоатлет должен обладать атлетической фигурой, в которой нет слабых сторон. В ее формировании регулярные тренировки в тренажерном зале играют большую роль. Зная особенности конкретного вида легкой атлетики, сильные и слабые стороны своих атлетов наша работа окажет тренеру помощь в распределении широкого диапазона силовых упражнений в годичном тренировочном цикле.

**Целью** данной работы являлся помощь тренерам легкоатлетов в получении знаний и умений ведения силовой подготовки спортсменов в тренажерном зале, помощь в составлении тренировочных комплексов для развития необходимых качеств на каждом из этапов годичного тренировочного цикла.

**Результаты работы.** Сейчас широкое распространение получили занятия в тренажерном зале, как среди мужчин, так и среди женщин. Множество упражнений на тренажерах, разнообразные методики тренировочных занятий создают трудности с выбором необходимых средств тренировки тренерам по легкой атлетике.

Чтобы обеспечить стабильный прирост силы, работа в тренажерном зале должна со временем изменяться количественно и качественно. Для каждого участка тела мы подбираем разнообразные упражнения, используя которые вы сможете создать многочисленные варианты тренировочных программ, направленных на укрепление мышц, суставов и сухожилий участвующих в беге. Меняя упражнения, количество подходов и повторений, порядок упражнений легкоатлеты могут создавать тренировки применительно к своим потребностям. Две или три тренировки в неделю длительностью не более 30 минут могут существенно повысить беговые показатели. С помощью правильно спланированных тренировок легкоатлеты смогут укрепить свое тело, устранить мышечный дисбаланс, который ухудшает технику спортсмена и является причиной различных травм [3].

На общеподготовительном этапе объем силовых тренировок должен возрастать от недели к неделе. Лучший подход к силовым тренировкам на этом этапе – выполнение нескольких подходов упражнений по 10–12 повторений с целью развития мышц всего тела. На этой стадии тренировок функциональная сила менее важна, чем развитие мышечной выносливости всего тела. Силовые тренировки проводят 2-3 раза в неделю.

На специальноподготовительном этапе силовая тренировка имеет большое значение и должна планироваться индивидуально. Внимание следует сосредоточить на устранении слабых мест спортсмена и на функциональных упражнениях, которые напрямую увеличивают скорость бега. По причине высокой интенсивности тренировок на этом этапе достаточно двух силовых тренировок в неделю.

Предсоревновательный этап тренировок является мощным инструментом дальнейшего улучшения беговых показателей. Силовые тренировки на этой стадии должны включать комплекс упражнений,

имеющих заданную функциональность и подобранных с учетом специализации легкоатлета, а также с учетом его силовых качеств. Целью тренировок должно стать развитие мышечной выносливости.

Тренировка верхнего плечевого пояса. Многие легкоатлеты полагают, будто способны повысить свои показатели путем простого увеличения нагрузок. При этом они не понимают, что качество их бега всегда будет ограничено самой слабой частью их тела. Поэтому к тренировке мышц верхней части туловища следует относиться также внимательно, как и к упражнениям для ног. При выполнении упражнений с весом собственного тела следует делать несколько подходов с большим количеством повторений. Сосредоточиться надо на максимально точном выполнении движений. Высокое количество повторений позволяет эффективно развивать мышечную выносливость, в чем заинтересованы бегуны на длинные дистанции. Вместе с тем увеличить силу, позволяющую повысить скорость бега, можно только используя на тренировках отягощений большого веса. Упражнения для верхней части тела следует выполнять на всех стадиях тренировок 3-4 раза в неделю [2].

Упражнения для ног. Самой большой мышцей передней поверхности бедра является четырехглавая мышца. Ее сокращение позволяет выпрямить коленный сустав и подтягивать колено к груди. Это имеет огромное значение для спринтера для увеличения длины шага. Однако высокий подъем колена приводит к лишнему расходу энергии в забегах на длинные дистанции, для которых характерен значительно меньший диапазон движения тазобедренных и коленных суставов. Многие из сказанного можно отнести и к задней группе мышц бедра, но входящие в нее мышцы действуют противоположным образом, чтобы выпрямить ногу в тазобедренном суставе и согнуть ее в коленном суставе. Сокращение этой группы мышц позволяет отвести ногу назад, что очень важно для спринтеров. Бегуну на длинные дистанции увеличение диапазона сгибания в коленном суставе не нужно, так как мышцы задней группы в этом случае отвечают за движения в области бедра. При выполнении упражнений для мышц бедра большое значение имеет защита коленного сустава. Упражнения типа выпада начи-

нать надо с отягощением небольшого веса. Упражнения на тренажерах помогают защитить колени за счет фиксированного диапазона движений, но это снижает их эффективность [1].

Упражнения для мышц бедра полезно включать в программу на вводной фазе силовой подготовки. В предсоревновательном периоде их включать не следует. В нем вводят полиметрические упражнения, которые позволяют прорабатывать мышцы ног, не перегружая их.

#### **Список литературы:**

1. Пулео Д. Анатомия бега / Д. Пулео, П. Милрой. – Минск : ВШ, 2011. – 269 с.
2. Шварцнегер А. Энциклопедия современного бодибилдинга / А. Шварцнегер, Б. Доббинс. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – 189 с.
3. Коннор Э. Энциклопедия бодибилдинга / Э. Коннор. – М. : Гранд, 2000. – 211 с.

## **РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ В ЖЕНСКОМ ГАНДБОЛЕ**

***Шкарлат Н. Ю.***

Ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта

***Плотницкий Л. М.***

Ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта  
*Харьковский национальный университет  
строительства и архитектуры, г. Харьков*

Современный ручной мяч требует больших нагрузок на организм, что немыслимо без общей и специальной физической подготовки спортсмена. Разнообразные технические приемы должны быть усвоены таким образом, чтобы их можно было применять в условиях скоростного режима и борьбы с противником. Тактические комбинации в нападении полные тонкостей и неожиданностей, как и ответственные действия защитников, требуют комплексной технико-тактической подготовки спортсменов.

Основным техническим элементом в гандболе является бросок в прыжке. Бросок в прыжке – это сложный технический прием, состоящий из нескольких последовательных элементов: разбега, отталкивания, маха и отмаха ногой, полета, замаха, разгона руки с мячом, выпуска мяча и приземления. Последовательность выполнения фаз броска в прыжке гандболиста высокой квалификации. Средняя скорость вылета мяча у гандболиста достигает 22,28 м/с. Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что перемещения и изменения скоростей отдельных звеньев тела имеют весьма сложный характер. При выполнении броска прослеживается последовательный разгон отдельных звеньев тела. При проксимально-дистальной последовательности включения звеньев тела, скорость мяча резко увеличивается к моменту выпуска, когда все предыдущие движения звеньев обеспечивают хлестообразное движение руки. Происходит последовательное включение в работу звеньев руки с мячом и увеличение скоростей отдельных звеньев.

Средний показатель максимальных значений горизонтальных скоростей лучезапястного сустава составил 12,09 м/с, локтевого сустава 10,42 м/с, плечевого 3,97 м/с. При совершенствовании броска в прыжке необходимо добиваться небольшой задержки в воздухе (зависания). Перед собственно броском, целесообразно использовать подводящие упражнения: различные выпрыгивания с ходу, прыжки с высокой опоры с имитацией броска, прыжки через препятствия, тоже с имитацией броска или передачей. Закрепление броска в прыжке вначале выполняется после ведения мяча бросающим, а затем и после ловли мяча от партнера, перед выпрыгиванием на бросок. Возможно применение различных вариантов подготовительной фазы броска: с прямого разбега и под разными углами к воротам (45–90°); с различных расстояний; толкаясь одноименной ногой, двумя ногами; с пассивным, а затем активным сопротивлением; в игровых упражнениях; в игре.

Уровень техники броска зависит от качества выполнения многих компонентов его движения. К примеру, у гандболиста продолжитель-

ная по времени амортизация (большой подсед), медленное отталкивание при выполнении разбега, низкое значение вертикального ускорения маховой ноги и, как следствие, увеличение времени броска и уменьшение скорости вылета мяча.

Прыжки применяются для выполнения высоких передач, различных бросков по воротам, блокирования бросков по воротам и других действий. Прыгучесть имеет большое значение для повышения мастерства, играющих в ручной мяч. В основе прыгучести лежит сочетание силы и быстроты мышечных сокращений при сохранении оптимальной амплитуды движения. Развитие прыгучести осуществляется при помощи следующих средств:

- прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении;
- прыжки с места в длину, тройные, многократные, бег по кочкам;
- прыжки в высоту с места и с прямого разбега;
- прыжки, согнув ноги через «козла», планку, веревочку, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов;
- прыжки вверх из положения упор присев;
- прыжки со скакалкой на месте и в движении;
- бег, бег-прыжки по ступенькам в заданном ритме и темпе;
- эстафеты с преодолением препятствий и со скакалкой;
- прыжки пружинистые в полете ноги врозь, одна нога впереди, другая – сзади;
- пружинистые прыжки, отталкиваясь двумя ногами (в полете, колени подтянуть к груди, вытянутые ног выбросить вперед и дотронуться до пальцев ног);
- прыжки через различные гимнастические снаряды;
- пружинистые прыжки или передвижения подпрыгивающим шагом с гантелями в руках, со штангой на плечах с мешком песка, песочным или свинцовым поясом и т. д.;
- броски мяча по воротам с толчком от эластичного трамплина для увеличения фазы полета и для улучшения координации движения.

**ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ  
У БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ 14-15 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ  
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ**

***Горлов А. С.***

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физического воспитания

***Горлов О. А.***

Соискатель

***Ирхин В. И.***

Ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания,  
Заслуженный тренер Украины

*Национальный технический университет*

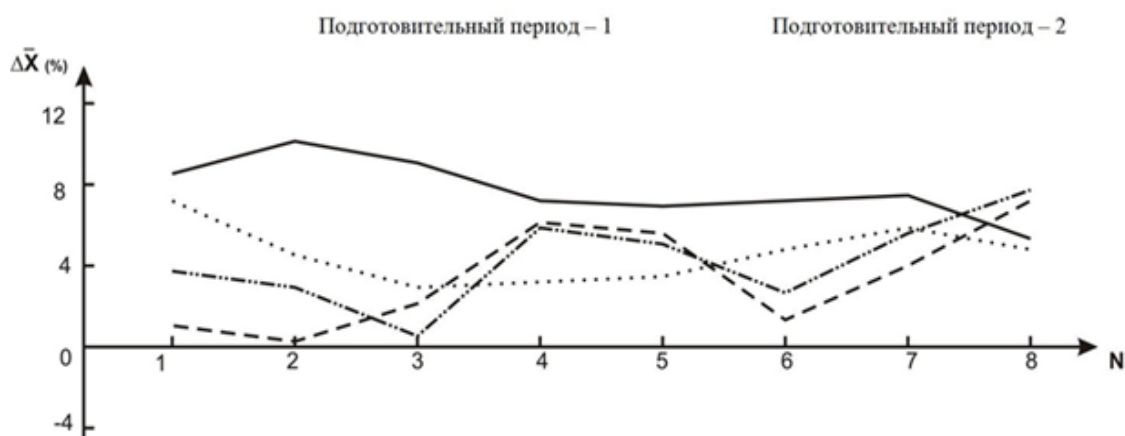
*«Харьковский политехнический институт»*

**Постановка проблемы.** Актуальным направлением изучения в проблеме оптимизации тренировочного процесса юных бегунов на короткие дистанции является исследование и обоснование педагогических и функциональных критериев оценки эффективности восстановительных микроциклов подготовительных периодов. Поскольку связь между состоянием юного спортсмена и тренировочной нагрузкой сложно опосредована, зависит от многих факторов и определяется большим количеством переменных а объективных данных характеризующих эту связь, пока еще мало, то правильное решение этого вопроса позволит тренерам воздействовать на состояние спортсмена в восстановительных микроциклах рациональной и эффективной организацией тренировочной нагрузки, используя педагогические методы [1, 3, 4].

**Цель и задача работы.** Исходя из анализа динамики изменения педагогических показателей двигательной функции у юношей-спринтеров среднего возраста в различных восстановительных микроциклах подготовительных периодов, определить некоторые закономерности процесса адаптации юных спортсменов, а также предварительные

критерии оценки эффективности построения разгрузочных восстановительных микроциклов.

**Результаты исследований.** С целью поиска педагогических критериев эффективности восстановительных микроциклов и некоторых закономерностей развития адаптации юношей-спринтеров 14-15 лет, в настоящих исследованиях была проанализирована динамика четырех педагогических показателей двигательной функции определяющих работоспособность юных спортсменов: силы сгибателей стопы, прыжка по Абалакову, дифференцировки становой силы и коэффициента активности бегового шага (рис. 1).



### Восстановительные микроциклы

Рис. 1 – Динамика изменения педагогических показателей двигательной функции юношей-спринтеров 14-15 лет в процессе восстановительных микроциклов подготовительных периодов

Условные обозначения: — сила сгибателей стопы; ..... прыжок по Абалакову; - - - - дифференцировка ст. силы; — · · — · · коэффициент активности бегового шага

Динамика изменения четырех педагогических показателей двигательной функции в процессе восстановительных микроциклов двух подготовительных периодов у юношей-спринтеров средней возрастной группы указывает об усилении информативности этих показателей в качестве предварительных критериев эффективности разгрузоч-

ных микроциклов к концу каждого из периодов. Лишь сила сгибателей стопы и прыжок по Абалакову по причине более значительных изменений в восстановительных микроциклах, обладают абсолютной информативностью на протяжении всех восьми месяцев тренировки в подготовительных периодах.

Двухразовое сближение кривых в своеобразный пучок в конце каждого из периодов (5-й и 8-й восстановительные микроциклы) подтверждает то обстоятельство, что адаптация к этим показателям у бегунов к окончанию каждого из них проходит, как бы завершающий цикл. Однако более низкие значения прироста силы сгибателей стопы и прыжка по Абалакову в конце второго подготовительного периода по сравнению с началом года указывают о снижении развития адаптации юных спортсменов к нагрузкам определяющих данные показатели к этому сроку времени.

Замечено, что расширенный спектр «кривых» в начале каждого из подготовительных периодов, очевидно, указывает на временную утрату адаптации юных бегунов этой возрастной группы к нагрузкам, определяющих эти показатели. Но, если в начале первого подготовительного периода такая утрата адаптации вполне объяснима, то в начале второго – снижение адаптации это результат нерациональной периодизации юношеской подготовки [2].

### **Список литературы:**

1. Горлов А.С. Изменение педагогических показателей двигательной функции у бегунов-спринтеров 14–17 лет под влиянием восстановительных микроциклов подготовительных периодов / А.С. Горлов // Физическое воспитание студентов : науч. ж-л ХГАДИ ; под ред. С.С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ, 2011. – № 4. – С. 22–26.

2. Горлов А.С. Обоснование динамики работоспособности юношей-спринтеров 14-15 лет в подготовительных периодах годового цикла тренировки / А.С. Горлов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія ; за ред. проф. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2008, № 7. – С. 34–37.

3. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов. – К. : Здоров'я, 1990. – 200 с.

4. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. – К. : Рад. школа, 1988. – 288 с.

**ДИНАМІКА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЮНИХ БІГУНОК НА 800 м  
16–17-РІЧНОГО ВІКУ В ПІДГОТОВЧИХ ПЕРІОДАХ  
ЦІЛОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ**

**Запорізька О. В.**

Магістр фізичної культури і спорту

**Горлов А. С.**

Доцент кафедри фізичного виховання,

кандидат педагогічних наук

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут»*

**Постановка проблеми.** З проблеми тренування дівчат на середні дистанції світовий досвід поки ще порівняно невеликий. Але всім відомо, що одним з найважливіших факторів підвищення якості навчально-тренувального процесу при підготовці спортивного резерву є розробка ефективних структур тренувальних навантажень в річному циклі. Крім цього, необхідна цілеспрямована науково обгрунтована система підготовки юних легкоатлетів на всіх етапах спортивного росту [1, 2].

В даний час виникла необхідність не тільки в плануванні, а й в ефективному управлінні тренувальним процесом. Мистецтво управління тренувальним процесом полягає в раціональному поєднанні режиму роботи і відпочинку. Раціональне поєднання тренувальних навантажень і відновлювальних заходів є важливою умовою і великим резервом для інтенсифікації і підвищення ефективності тренувального процесу [3]. Не малий інтерес викликає вивчення процесу управління руховою діяльністю дівчат-бігунок на середні дистанції, так як виступи українських висококваліфікованих «середньовичок» залишають бажати кращого, а все залежить від підготовки резерву.

**Метою роботи** було дослідження динаміки загальної та спеціальної працездатності, а також динаміки зміни працездатності у дівчат-бігунів на дистанції 800 м 16–17-річного віку під впливом восьми відновлювальних мікроциклів двох підготовчих періодів річного тренування.

Оскільки тренуваність це результат тривалого накопичення позитивних довготривалих відставлених тренувальних ефектів від трену-

вальних і змагальних навантажень визначається не тільки сприятливим їх перенесенням юними спортсменами з року в рік, а й відсутністю при цьому у них різних травм і захворювань, то вивчення динаміки працездатності у бігунів на 800м є актуальним. Нами вивчалася динаміка загальної і спеціальної працездатності бігунок, тренувальний процес яких був організований по двох циклової системі тренувально-го навантаження в річному циклі.

**Результати досліджень.** На підставі експериментального дослідження дівчат бігунок на дистанції 800 м на протязі двох підготовчих періодів річних тренувань встановлено тенденцію до зростання показників загальної та спеціальної працездатності. Динаміка показників загальної працездатності протягом підготовчих періодів показала, прогресуючий хвилеподібний характер з кінця жовтня до квітня місяця. Спеціальна працездатність носить хвилеподібний характер з незначною позитивною динамікою.

Недоліки в організації тренувального процесу по двох – циклової системі ставали більш помітними і переконливими в дослідженні динаміки зміни спеціальної і загальної працездатності під впливом відновлювальних мікроциклів (ВМ) двох підготовчих періодів. Якщо зміни мають й достатньо позитивну динаміку загальної працездатності під впливом усіх 8 мікроциклів підготовчих періодів, то динаміка зміни спеціальної працездатності під впливом 6 відновлювальних мікроциклів відображає занадто незначні показники (рис. 1).

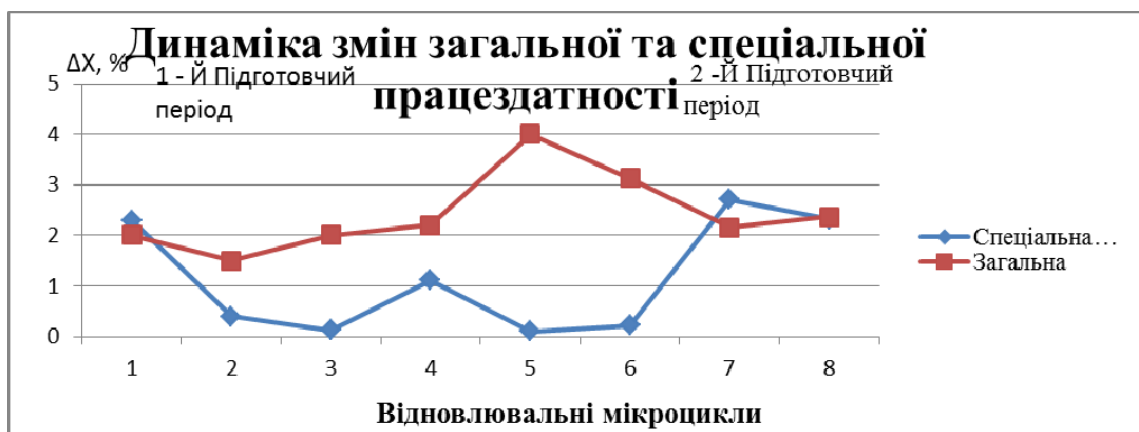


Рис. 1 – Динаміка зміни загальної та спеціальної працездатності бігунок на дистанції 800 м 16–17-річного віку під впливом відновлювальних мікроциклів підготовчих періодів цілорічного тренування

Порівнюючи кращі показники зміни спеціальної працездатності першого ВМ-1 в кінці вересня з останнім ВМ-8 другого підготовчого періоду в кінці квітня, приріст від початку до кінця року дуже незначний ( $\Delta x = 0,02\%$  при  $p < 0,05$ ).

**Висновки.** Такий характер динаміки зміни загальної і спеціальної працездатності вказує на несприятливий характер розвитку адаптації юних бігунок до спеціальних навантажень протягом двох підготовчих періодів. Побудова цілорічної тренування по двох-цикловій системі для цього віку бігунок не є ефективною з точки зору розвитку і утримання працездатності юних спортсменок протягом двох підготовчих періодів з урахуванням чинного календаря змагань.

#### **Список літератури:**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учеб. для студ. вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания высших учеб. заведений. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294с.
3. Горлов А.С. Проблемы совершенствования системы индивидуальной подготовки юных бегунов на короткие дистанции 100-200 м : монограф. / А.С. Горлов. – Х. : Изд-во «Підручник НТУ «ХП», 2014. – 240 с.

### **ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЮНИХ МЕТАЛЬНИЦЬ СПИСУ 16–17-РІЧНОГО ВІКУ В ОСІННЬО-ЗИМОВОМУ ПЕРІОДІ ЦІЛОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ**

**Горлов А. С.**

Кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри фізичного виховання

**Любієв А. Г.**

Заслужений працівник фізичної культури і  
спорту України, професор кафедри фізичного  
виховання

**Шаповалова В. О.**

Ст. викладач кафедри фізичного виховання

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

**Постановка проблеми.** З року в рік результати з метання спису стають все вищими і вищими. І сьогодні, коли світовий рекорд серед жінок переступив рубіж 70 м, важко кого-небудь здивувати кидками за 60 м. Одним з найважливіших чинників підвищення якості навчально-тренувального процесу при підготовці юних спортсменок є розробка ефектних структур тренувальних навантажень в річному циклі. Крім цього, необхідна цілеспрямована науково-обґрунтована система підготовки легкоатлетів на всіх етапах спортивного зростання.

Вивчення процесу управління руховою діяльністю юних спортсменок-метальниць спису особливо актуальне, оскільки підготовка вітчизняних висококваліфікованих спортсменок в цьому виді легкої атлетики залишає бажати кращого. Організація спортивного тренування вимагає різносторонніх і глибоких знань про суть тренувального процесу його зміст і структуру, закономірності, що визначають побудову цього процесу і зміну його спрямованості із зростанням майстерності спортсменів [1–3].

**Мета роботи.** На підставі результатів педагогічного експерименту з вивчення динаміки працездатності юних метальниць спису в осінньо-зимовому підготовчому періоді, проаналізувати особливості розвитку загальної і спеціальної працездатності, щодо встановлення закономірностей адаптації спортсменок цього віку, які тренуються по двох цикловій системі підготовки.

**Задачі досліджень:** 1) Вивчити і проаналізувати у метальниць спису 16-17 річного віку динаміку загальної і спеціальної працездатності та динаміку зміни її в осінньо-зимовому підготовчому періоді під впливом розвантажувальних відновлювальних мікроциклів; 2) Узагальнити результати експериментальних досліджень з метою визначення висновків і практичних рекомендацій щодо ефективності тренувального процесу цих спортсменок.

В експерименті взяли участь 10 юних легкоатлеток групи спортивного вдосконалення Харківського державного вищого училища фізичної культури № 1 та Харківського республіканського ліцею-інтернату спортивного профілю. Суть педагогічного експерименту полягала у вимірюванні загальної і спеціальної працездатності кваліфікованих метальниць спису у встановлений педагогічним експериментом час. Загальна працездатність реєструвалася за допомогою обчислень індексу Гарвардського степ – тесту (ІГСТ, %). Спеціальна

працездатність визначалася по 10 бальній системі за наслідками її тестування в балах. Як тести спеціальної працездатності використовували: біг на 30 метрів, стрибок в довжину з місця, метання ядра з-за голови двома руками та жим штанги лежачи. Вимірювання проводилися впродовж п'яти місяців осінньо-зимового підготовчого періоду з жовтня до лютого. Показники загальної і спеціальної працездатності реєструвалися на початку і в кінці кожного відновлювального мікроциклу щомісячно. Навантаження в кожному місяці було представлене поєднанням трьох тренувальних і одного відновлювального мікроциклу (ЗТрМ+ВМ).

**Результати досліджень.** Дослідження аналізу динаміки працездатності в осінньо-зимовому підготовчому періоді вказують на позитивний розвиток адаптації кваліфікованих спортсменок на протязі дослідного часу. Але для переконання цього судження необхідно проаналізувати динаміку зміни працездатності у цих спортсменок. Слід відмітити що показники зміни загальної та спеціальної працездатності на початку періоду мають значення менші, ніж в кінці, що остаточно вказує на позитивні відповідні реакції спортсменок до спеціальних тренувальних навантажень (рис. 1). Інакшими словами, це вказує на позитивний процес розвитку адаптації у цих спортсменок на даному періоді підготовки. А це в свою чергу остаточно підсилює наші ствердження про те, що спортсменки цієї кваліфікації можуть і далі показувати високі спортивні результати на продовжуваному етапі зимових змагань.

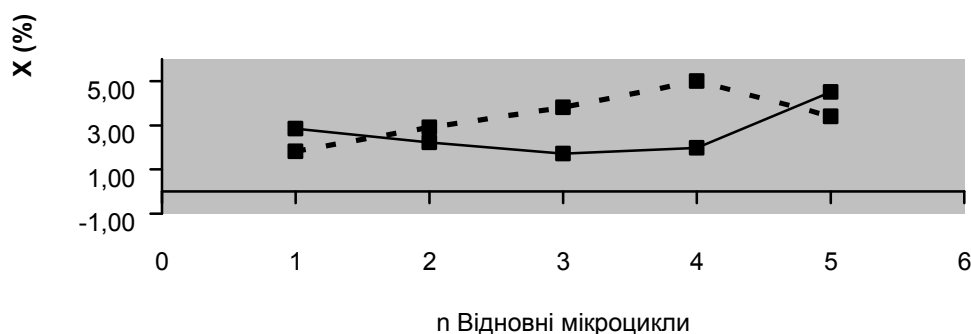


Рис. 1 – Динаміка зміни працездатності ( $\Delta\bar{X}$ ) у дівчат-метальниць спису 16-17 річного віку в різних відновлювальних мікроциклах 1-го підготовчого періоду річного циклу тренування:

----- загальна працездатність; ————— спеціальна працездатність

Вдруге зафіксований факт відсутності достовірності ( $p > 0,05$ ) відмінностей показників зміни загальної та спеціальної працездатності на початку та в кінці п'ятого відновлювального мікроциклу, підтверджує попередні наші судження про проведення додаткових наукових досліджень окремо в змагальних періодах.

**Список літератури:**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Моногаров В.Д. Утомление в спорте / В.Д. Моногаров. – К. : Здоровья, 1986. – 120 с.
3. Набатникова М.Я. Некоторые перспективы совершенствования системы тренировочных нагрузок спортсменов / М.Я. Набатникова // Структура тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов циклических видов спорта : сб. науч. тр. – М. : ВНИИФК, 1984. – С. 4–9.

**АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ  
ЛЕГКОАТЛЕТОК-СЕМИБОРОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

***Марченко О. О.***

Викладач кафедри фізичного виховання

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Удосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту є одним з перспективних напрямів вдосконалення системи спортивної підготовки. Як відомо, результат в основній змагальній вправі є інтегральним відображенням усіх сторін підготовленості спортсмена: рівня технічної підготовленості, загальної та спеціальної фізичної та психологічної підготовленості.

У легкоатлетичному багатоборстві структура підготовленості значно ускладнюється у зв'язку з наявністю семи видів, успішна зма-

гальна діяльність в яких вимагає високого рівня різних, часом негативно корелююмих між собою фізичних здібностей. Сказане значно ускладнює визначення спрямованості тренувального процесу як в різні періоди макроциклу підготовки, так і на різних стадіях росту спортивної майстерності.

**Мета дослідження** – визначити роль окремих видів багато борства та оптимальні показники для успішної змагальної діяльності в семиборстві на прикладі українських легкоатлеток-семиборок високої кваліфікації.

**Завдання роботи:** проаналізувати науково-методичну літературу за даною проблемою; визначити особливості змагальної діяльності в легкоатлетичному семиборстві; провести аналіз кращих результатів змагальної діяльності ведучих легкоатлеток – семиборок України.

**Результати досліджень.** Вивчалася змагальна діяльність 8 українських спортсменок, що спеціалізуються в легкоатлетичному семиборстві та очолюють рейтинг збірної команди України, а саме І. Бекедова, А. Мохнюк, Г. Мельниченко, Д. Слобода, І. Синиця, А. Шух, А. Федорова та Ю. Марченко. Аналізувалися результати легкоатлеток, показані ними на офіційних змаганнях відповідно до протоколів, які публікуються на сайтах Федерації легкої атлетики України (ФЛАУ) та Всесвітньої федерації легкої атлетики (ІААФ).

Аналіз виступів спортсменок дозволив сформуванню узагальнену модель змагальної діяльності в легкоатлетичному семиборстві. Усереднені результати знаходяться в діапазоні від нормативу майстра спорту до першого розряду. Узагальнена модель носить ознайомлювальний характер і відображає найбільш загальні закономірності змагальної діяльності в легкоатлетичному семиборстві, однак не враховує індивідуальних особливостей спортсменок, їх схильності до досягнень в різних видах змагань, що складають програму семиборства.

Встановлено взаємозв'язок між сумою очок в легкоатлетичному семиборстві з результатом у бігу на 100 м з бар'єрами ( $r = 0,84$ ) і стрибках в довжину з розбігу ( $r = 0,73$ ). Відзначимо також сильний взаємозв'язок суми очок з результатом в штовханні ядра ( $r = 0,64$ ).

Виявлено, що найбільший внесок в суму очок в семиборстві дають стрибкові види (стрибки в довжину з розбігу і в висоту:

15,1–16,4 %) і біг на 100 метрів з бар'єрами (15,8–16,6 %). Найменший внесок у суму очок в семиборстві дають види метання: штовхання ядра – 12,4–12,8 %, метання списа – 10,9–11,5 %. Очевидно, це пов'язано з існуючою таблицею підрахунку очок в легкоатлетичному семиборстві. Спортсменкам «невигідно» мати високі результати в видах метань, так як це приводить до зниження результатів в інших видах легкоатлетичного семиборства. З іншого боку, це пояснюється також і тим, що за своєю біомеханічною структурою метання істотно відрізняються від інших видів легкоатлетичного семиборства, а жінки, в силу біологічних особливостей організму, менш пристосовані до цих видів. Вимоги, що пред'являються до рівня спеціальної фізичної підготовленості в видах метань, істотно відрізняються від вимог, що пред'являються в інших видах легкоатлетичного семиборства.

Розраховано, що вихід на рівень 6586 очок (на прикладі Мельниченко-Касьянкової Анни) при реалізації узагальненої моделі забезпечується наступними результатами: бар'єрний біг 100 м – 14,27 с; стрибки у висоту – 1,77 м; штовхання ядра – 16,20 м; біг 200 м – 24,41 с; стрибки в довжину – 6,29 м; метання списа – 54,13 м; біг 800 м – 2.11,59 с.

В окремих видах змагань семиборства ті чи інші спортсменки нерідко показують результати, зіставлені з досягненнями найсильніших спортсменок України, що спеціалізуються виключно в одному з видів змагань. Наприклад, Анастасія Мохнюк в стрибках у довжину показала результат 6,51 м, який є другим результатом сезону в Україні у цьому році; Аліна Шух у штовханні ядра та метанні спису є лідером у віковій категорії до 17 років. Семиборки Мохнюк, Мельниченко, Слобода, Синиця та Бекетова слабкі показники спортсменок в штовханні ядра та метанні спису, але за рахунок таких видів як 100 м з/б, стрибки у висоту і стрибки у довжину багатоборки компенсують недостатню кількість очок.

**Висновки.** Аналізуючи змагальну діяльність багатоборок, видно, що спортсменки Шух та Марченко мають найбільш рівні та близькі показники до модельної структури.

Зіставлення індивідуальних показників змагальної діяльності з узагальненими модельними даними показують, що спортсменки

в деяких видах семиборства володіють можливостями, що значно перевищують усереднені показники, а в окремих видах – вельми далекі від середніх величин.

Розроблена модель вкладу очок в окремих видах багатоборства в загальний результат дозволяє визначати сильні і слабкі сторони підготовленості семиборок і на основі цього здійснювати корекцію тренувального процесу.

**ПРОГРАММИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ БЕГОВОЙ  
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ  
МИКРОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ  
ЮНОШЕЙ-СПРИНТЕРОВ 14-15 ЛЕТ**

***Горлов А. С.***

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физического воспитания

***Галица В. И.***

Инженер кафедры физического воспитания,  
соискатель

***Блещунова Е. Н.***

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физического воспитания  
*Национальный технический университет  
«Харьковский политехнический институт»*

**Постановка проблемы.** Подготовка юного спортсмена в педагогическом плане тесно связана с организацией тренировочного процесса, который требует всесторонних и глубоких знаний о сущности тренировки, ее содержании и структуре, закономерностях, определяющих построение этого процесса и изменение его направленности с ростом мастерства спортсмена. Процесс управления двигательной деятельностью юных легкоатлетов-спринтеров на современном этапе развития детско-юношеского спорта является проблематичным, а потому изучение его является актуальным. Актуальность дополняется

еще и тем, что подготовка отечественных высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции оставляет желать лучшего [1–3].

**Цель и задачи исследований.** Обосновать применение оптимальных беговых тренировочных средств для восстановительных микроциклов подготовительных периодов у бегунов-спринтеров 14-15 летнего юношеского возраста в зависимости от уровня снижения у них общей и специальной работоспособности после серии тренировочных микроциклов.

**Результаты исследований.** Изучение механизма математического программирования беговой тренировочной нагрузки в восьминедельных восстановительных микроциклах двух подготовительных периодов юношей-бегунов на короткие дистанции 14-15 лет предусматривало выявление закономерностей между дозированной беговой нагрузкой и ответными реакциями организма юных спортсменов в плане процентного изменения отдельных показателей двигательной функции. Исследовалась связь между тремя вариантами суммарной недельной беговой нагрузки:  $30 \pm 10\%$ -макс.;  $70 \pm 10\%$ -макс. и  $110 \pm 10\%$ -макс. ВКО (величины качественного объема) [4]. Измерения проводились по восьми показателям двигательной функции: времени задержки дыхания, мощности дыхания, силы сгибателей стопы, высоты прыжка по Абалакову, дифференцировки становой силы, латентного времени стартовой реакции, величины тремора и коэффициента активности бегового шага.

Эксперимент позволил определить процент прироста показателей двигательной функции. По абсолютной величине этого прироста выбирался в каждом восстановительном микроцикле тот режим, который набирал большее количество положительных изменений показателей двигательной функции в трех экспериментальных подгруппах с различным уровнем снижения работоспособности у юношей-спринтеров 14-15 лет (рис. 1).

В ходе эксперимента было выяснено, что суммарная величина недельной беговой нагрузки, превышающая  $120\%$ -макс. ВКО не отвечает задачам восстановления у большинства показателей двигательной функции юных спринтеров. Каждой зоне величины качественного объема были предписаны три числовых индекса (8, 6, 4), которые,

определяя количество измененных показателей двигательной функции в трех режимах суммарной недельной беговой нагрузки (при  $p < 0,05$ ), давали формулу математического программирования с точностью до 5%-макс. ВКО.

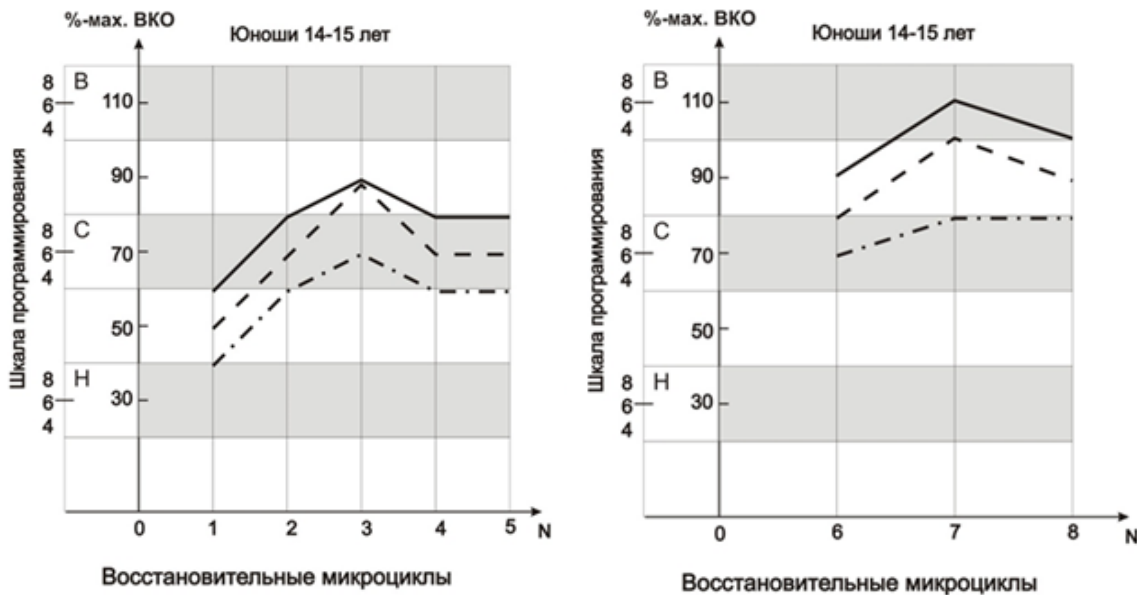


Рис. 1 – Результаты математического программирования оптимальной суммарной недельной беговой нагрузки у юношей-спринтеров 14-15 лет в различных восстановительных микроциклах первого и второго подготовительных периодов

Условные обозначения: ————— юноши с низким уровнем снижения работоспособности; - - - - - юноши со средним уровнем снижения работоспособности; - · - · - · юноши с максимальным уровнем снижения работоспособности

Результаты программирования в виде диаграмм (рис. 2) могут служить критериями количественных характеристик эффективной организации беговой тренировочной нагрузки в различных восстановительных микроциклах подготовительных периодов юношей-спринтеров 14-15 лет на дистанциях 100–200 м, которые выполняют учебно-тренировочный процесс на этапах предварительной и специализированной базовой многолетней подготовки.

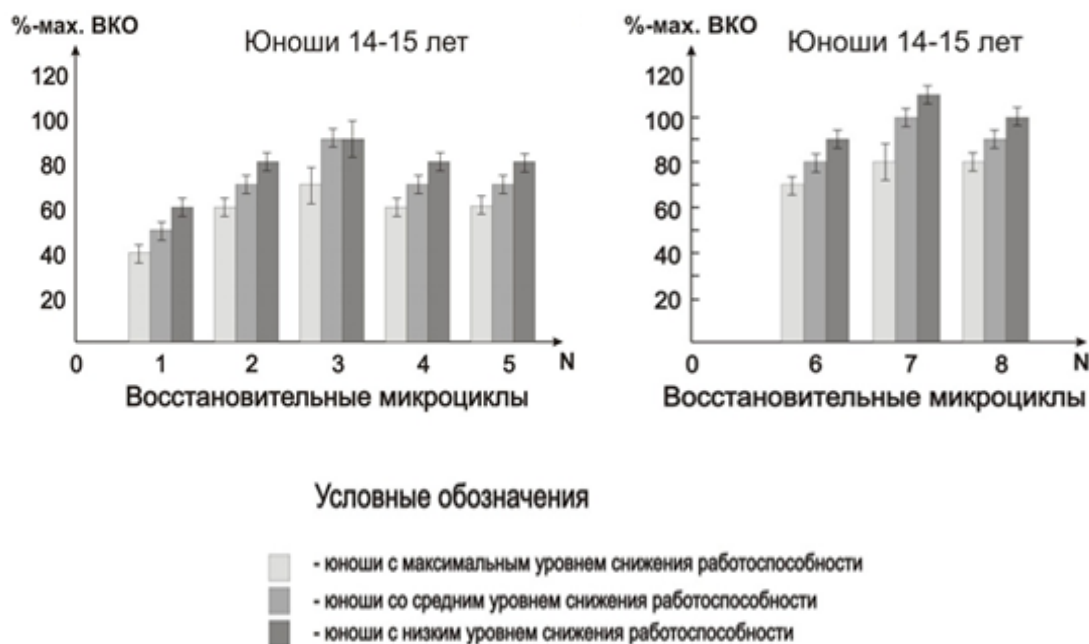


Рис. 2 – Диаграммы оптимальной величины суммарного качественного объема недельной беговой нагрузки в восстановительных микроциклах подготовительных периодов юношей-спринтеров 14-15 лет

### Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Горлов А.С. Программирование оптимальной беговой тренировочной нагрузки в восстановительных микроциклах подготовительных периодов юношей-спринтеров 14-15 лет / А.С. Горлов // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2005. – Т. 1. – С. 121–125.
3. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов. – Киев : Здоров'я, 1990. – 200 с.
4. Манжос Н.В. Новые универсальные методы оценки беговой тренировочной нагрузки у легкоатлетов различной квалификации : учеб.-метод. пособие / Н.В. Манжос, А.С. Горлов, Б.Н. Юшко. – Харьков : ХГАФК, 2002. – 114 с.

## ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В БІГУ НА 200 м У ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ

**Марченко О. О.**

Викладач кафедри фізичного  
виховання

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Будучи найпопулярнішим видом в легкій атлетиці – біг на короткій дистанції (спринтерський біг) – за останні роки став привертати велику увагу фахівців. Ця обставина пов'язана з тим, що спринтери – як чоловіки так і жінки показують високі та стабільні результати. Основне місце в тренувальному процесі у бігунів на 200 м повинні займати засоби, спрямовані на розвиток і вдосконалення спеціальної (швидкісної) витривалості. Це дозволить стабілізувати спортивні досягнення вітчизняних бігунів та знайти шляхи подальшого поліпшення результатів.

Виховання спеціальної витривалості характеризується рядом особливостей, що пред'являють підвищені вимоги до організму спринтера у зв'язку із специфікою його спортивної діяльності. Витривалість спортсмена у фізіологічному трактуванні – це комплекс функціональних можливостей, що забезпечують необхідну тривалість роботи організму в заданих умовах програми спортивної діяльності. З біохімічної точки зору витривалість визначається відношенням величини енергетичних резервів доступних для використання до швидкості витрачання енергії при виконанні цього виду вправи, тобто витривалість визначається часом функціонування із заданою інтенсивністю до повного вичерпання наявних енергетичних ресурсів.

**Мета дослідження** – визначити залежності результатів бігу на 200 метрів від рівня спеціальної витривалості у юнаків 15–17 років.

Для вирішення поставленої мети в роботі були висунені **наступні завдання**: проаналізувати науково-методичну літературу з даної теми; виявити найбільш інформативні тести, що визначають спеціальну витривалість бігунів на 200 м; визначити кореляційну залежність між

спортивним результатом в бігу на 200 м та показниками, що характеризують спеціальну витривалість.

Дослідження проводилися в процесі тренування юних бігунів на спортивній базі СК «Політехнік», «ХТЗ» та стадіоні «Динамо». В дослідженні приймали участь юнаки 15–17 років, які займаються в навчально-тренувальній групі. Кількість чоловік 10.

Для визначення рівня спеціальної витривалості в роботі використовувалася методика, запропонована В.Г. Семеновим і Г.Ф. Туровой, яка ґрунтується на різниці між спортивним результатом у бігу на 200 м і подвоєним результатом у бігу на 100 м, умовно названої нами I-й варіант.

Для визначення рівня спеціальної витривалості і проведення порівняльного аналізу також була використана методика, запропонована Х. Рахмановим, де за основу береться різниця між подвоєним результатом у бігу на 150 і результатом у бігу на 300 м, умовно названої нами II-й варіант.

Перший метод досить вірно відображає рівень досліджуваної якості, оскільки в якості вихідних показників в даних випадках використовуються кращі спортивні результати в бігу на 100 і 200 м, показані в одному сезоні і складають відрізки, рівні половині і всій дистанції змагання. Величини їх природно різні, проте оцінки можуть цілком збігатися в разі складання монограм, що вимагає спеціальної обробки відповідних матеріалів. Більш точно ці показники могли б відображати рівень розвитку спеціальної витривалості, якби результати були зареєстровані на одному етапі підготовки і ще краще – в одному змаганні.

Другий метод за оцінками не збігається з першим методом і, на мій погляд, менш точно характеризує рівень розвитку даної якості. Причиною цього є проведення тестування в тренувальних умовах, а дійсні можливості спортсменів дуже важко судити по тренувальних результатах.

**Результати дослідження.** Проаналізувавши результати, отримані в ході дослідження, можемо відмітити наступне:

Найбільш значний зв'язок зі спортивним результатом для бігунів високої кваліфікації на 200 м (в міру значущості) має тест бігу на

100 м ( $r = 0,69$ ), на 150 м ( $r = 0,60$ ) і 300 м ( $r = 0,55$ ), 10-й стрибок ( $r = 0,44$ ). Практично не корелює біг на 200 м з тестом на 30 м з низького старту ( $r = -0,04$ ). Найбільш інформативним тестом для кваліфікованих бігунів служить біг на 150 м ( $r = 0,71$ ). Найменшу значущість мають тести в бігу на 100 м ( $r = 0,45$ ), на 300 м ( $r = 0,40$ ) і 30 м з низького старту ( $r = 0,39$ ). Найнижчий рівень кореляції відзначається між спортивним результатом на 200 м і 10-им стрибком ( $r = -0,66$ );

Для визначення певного рівня спеціальної витривалості раціонально користуватися першим варіантом, суть якого полягає в тому, що в якості вихідних показників використовуються кращі спортивні результати в бігу на 100 і 200 м, показані в одному сезоні. Даний варіант дозволяє оперативно вносити відповідні корективи в тренувальний процес. Другий варіант визначення спеціальної витривалості доцільно використовувати на всіх етапах підготовки в природних умовах навчально-тренувального процесу.

**Висновки.** В результаті аналізу і узагальнення спеціальної літератури можна зробити висновок, що немає єдності поглядів при розгляді питань про вибір засобів і методів розвитку спеціальної витривалості в спринтерському бігу. Існуючі рекомендації носять гаданий характер щодо повторень і швидкості пробігання, інтервалів відпочинку, відрізків дистанції і деяких інших питань, що стосуються методів розвитку спеціальної витривалості бігунів на цій дистанції. Сучасний погляд на процес багаторічної підготовки бігунів на короткі дистанції, як на керовану систему, визначає назрілу необхідність вивчення дії фізичних навантажень спеціального характеру на їх організм в певному віці.

# БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

---

## АНАЛИЗ МЕТОДИК ЭКСТРАКОПРОРАЛЬНОЙ ОБРАБОТКИ КРОВИ ОЗОНО-КИСЛОРОДНОЙ СМЕСЬЮ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПУТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ ИХ КАЧЕСТВА

*Кипенский А. В.*

Декан факультета социально-гуманитарных технологий, доктор технических, профессор

*Глухенькая Т. А.*

Соискатель

*Назаров Е. И.*

Доктор технических наук, профессор

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

**Введение.** Низкое качество лекарственных препаратов и высокая их стоимость стимулируют все более широкое использование немедикаментозных методов лечения, реабилитации и профилактики различного рода заболеваний. Среди этих методов озонотерапия занимает особое место [1]. При местном применении озон способен убивать все виды бактерий, вирусов и грибков, оказывать противовоспалительное, иммуномодулирующее и заживляющее действия. При системном применении озон восстанавливает кислородный транспорт, высвобождает кислород, нормализует обмен веществ, гормональный фон, снимает интоксикацию, расширяет сосуды, улучшает микроциркуляцию и текучесть крови. Озонотерапия успешно применяется при лечении вегетососудистой дистонии, синдрома хронической усталости, повышения иммунитета путем внутривенного введения озонированных растворов либо озонирования крови. В последнем случае наиболее часто используется большая аутогемотерапия (БАГТО).

В настоящее время существует четыре основных методики, которые позволяют провести процедуру БАГТО. **Цель работы** состоит в анализе этих методик и поиске путей повышения их качества.

*Методика БАГТО по В.И. Афанасьеву* [2]. В емкость 1 (рис. 1, а), в качестве которой может служить специальный пластиковый контейнер (гемакон) или стеклянный флакон, с помощью шприца 2 вводится 0,5 мл антикоагулянта (раствор гепарина или цитрата натрия). Затем из флакона 3 через инфузионную систему 4 вводится 20–45 мл физиологического раствора. На этапе забора крови у пациента, на его руку накладывается жгут 5 (рис. 1, б), в вену вводится игла 6 диаметром 1,2 мм и кровь по инфузионной системе 4 поступает в емкость 1 (с антикоагулянтном и физиологическим раствором), которая размещается ниже уровня руки пациента. На этапе озонирования крови в емкость 1 с помощью шприца 7 вводится озono-кислородная смесь (ОКС). Возврат озонированной крови из емкости 1 осуществляется самотеком по инфузионной системе 4 в вену пациента (рис. 1, в). При этом емкость 1 с озонированной кровью поднимается выше уровня его руки.

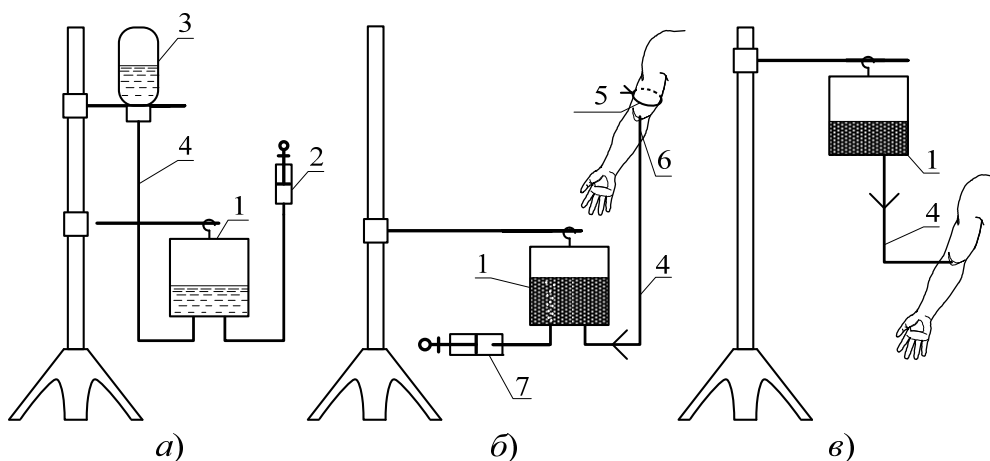


Рис. 1 – Методика БАГТО по В.И. Афанасьеву

Недостатки методики: значительная трудоемкость для медперсонала; дискомфорт для пациента (большой диаметр иглы для венопункции, забор крови с помощью жгута); необходимость введения большего объема антикоагулянтов (продолжительность процедуры может достигать 30–40 мин).

*Методика БАГТО по С.П. Перетягину* [3]. В начале процедуры емкость 1 с помощью шприца 2 заполняется антикоагулянтном, а с помощью инфузионной системы 4 – физиологическим раствором из фла-

кона 3 (рис. 2, а). Далее для проведения процедуры предлагается использовать периферический катетер 5 и четырехходовой кран 6 (рис. 2, б). На этапе забора крови у пациента осуществляется венопункция катетером 5, который соединен с четырехходовым краном 6. Кроме того, к крану через инфузионную систему 4 присоединена емкость 1 с антикоагулянтом и физиологическим раствором, а также шприц 7 объемом 20 мл. Манипулируя переключением крана 6 и шприцем 7, врач набирает в емкость 1 необходимый объем крови. Озонирование крови в емкости 1 осуществляется с помощью шприца 8, в который предварительно была набрана ОКС с необходимой концентрацией озона. После озонирования кровь под давлением (за счет манипуляций краном 6 и шприцем 7, рис. 2, в) или капельно через инфузионную систему 4 (емкость 1 при этом размещается выше уровня руки пациента) вводится в вену. Недостатки методики: значительная трудоемкость для медперсонала; небезопасность для пациента (использование шприца для забора и возврата крови травмирует клетки крови, что увеличивает вероятность гемолиза); продолжительность процедуры 20–30 мин.

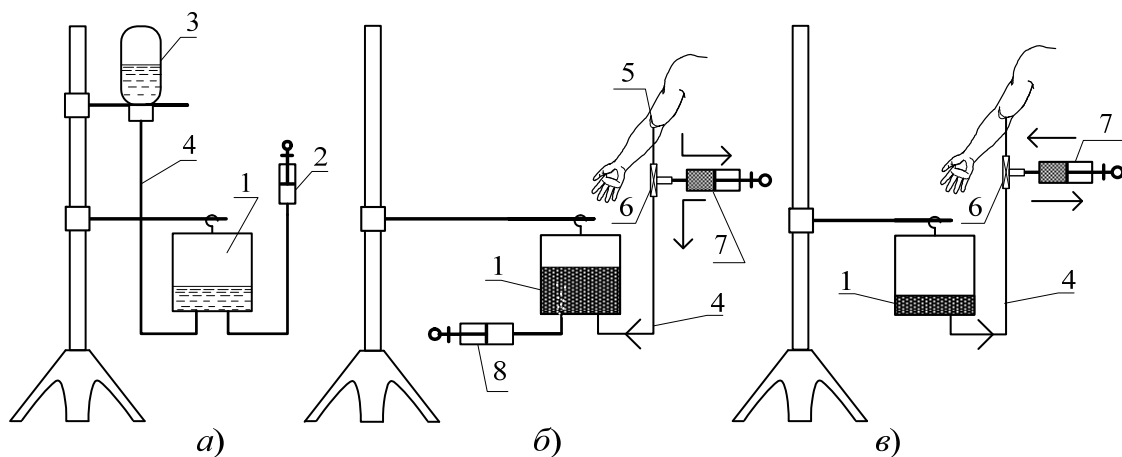


Рис. 2 – Методика БАГТО по С.П. Перетягину

*Методика БАГТО по R. Viebahn-Hansler [4].* Для проведения процедуры используется специальная стеклянная бутылка 1 (рис. 3, а) с пониженным давлением. На этапе забора крови у пациента осуществляется венопункция, и кровь под действием давления через инфузионную систему 2 поступает в бутылку 1.

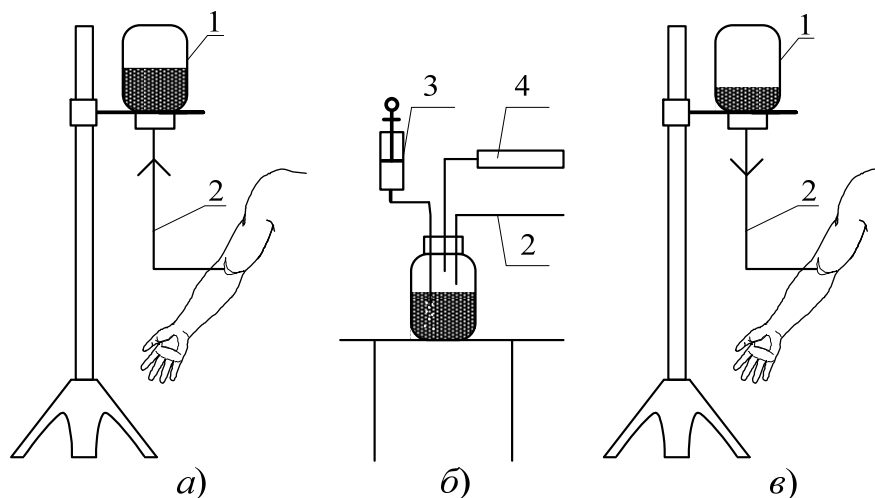


Рис. 3 – Методика БАГТО по R. Viebahn-Hansler

Затем бутылка 1 отсоединяется от вены пациента и производится озонирование крови с помощью шприца 3 с ОКС. Для утилизации неиспользованного озона служит деструктор 4 (рис. 3, б). После озонирования бутылка 1 соединяется с веной пациента и кровь капельно через инфузионную систему 2 (бутылка 1 размещается выше уровня руки пациента) вводится обратно пациенту (рис. 3, в).

Недостатки методики: дорогие расходные материалы; небезопасность для пациента (воздействию давления подвергаются форменные элементы крови, что ведет к их повреждению, а также – стенка вены, что может ее травмировать); продолжительность процедуры 20–30 мин.

Методика БАГТО фирмы *Humares* [5]. При проведении процедуры БАГТО используется специальная пластиковая бутылка 1 (рис. 4, а). Перед забором у пациента крови в бутылке 1 создается пониженное давление с помощью дополнительного устройства 3. Далее через инфузионную систему 4 вводится раствор антикоагулянта из шприца 5. После этого зажим 2 переключается в положение «закрыт» и бутылка 1 подключается к вене пациента (рис. 4, б). Забор крови осуществляется через инфузионную систему 4, аналогично методике R.Viebahn-Hansler. Озонирование крови выполняется с помощью шприца 6 с ОКС, при этом в бутылке 1 создается избыточное давление. На этапе возврата крови, под действием этого давления, озонированная кровь вытесняется в вену пациента (рис. 4, в).

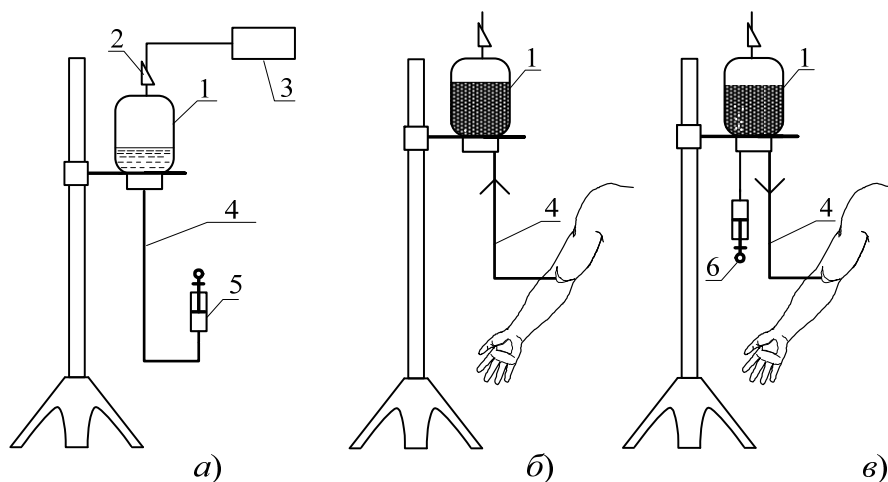


Рис. 4 – Методика БАГТО фірми Humares

Недостатки методики: необхідність використання спеціальних расходних матеріалів; небезопасність для пацієнта (при заборі крові велика ймовірність травмування її формених елементів). Возврат крові під тиском, підвищує ризик отримання пацієнтом газової емболії.

*Аналіз якості процедур озонування крові.* Не зважаючи на визначений прогрес у справі автоматизації процедур БАГТО [6], вони далеко не завжди забезпечують необхідний терапевтичний ефект, що обумовлено обмеженням об'єму крові пацієнта, оброблюваної ОКС. Цей недолік особливо очевидний при лікуванні інфекційних захворювань, для яких бажано стерилізувати з допомогою ОКС як можна більший об'єм крові пацієнта [7-8].

Аналіз якості та ефективності процедур БАГТО проведемо з точки зору стерилізації всієї крові в організмі пацієнта. Прийнято вважати, що об'єм судинного сегмента від загального об'єму циркулюючої крові становить в середньому у чоловіків 70 мл, а у жінок 60 мл крові і на 1 кг маси. При цьому тільки близько 85 % знаходяться в судинах і капілярах [9].

Нехай загальний об'єм циркулюючої крові пацієнта становить  $V = 5000$  мг, а об'єм крові, оброблюваний в процесі однієї процедури –  $V_{II}$ . Концентрацію безшкідливих організмів (т. є. кількість вірусів, мікробів або грибків в одиниці об'єму крові) позначимо як  $\alpha_0, \alpha_1, \alpha_2, \dots, \alpha_k$ , де  $\alpha_0$  – початкова (первопочаткова) концен-

трация болезнетворных организмов,  $\alpha_1$  – концентрация болезнетворных организмов после проведения 1-й процедуры БАГТО,  $\alpha_2$  – после проведения 2-й процедуры БАГТО,  $\alpha_3$  – после 3-й процедуры БАГТО, ...,  $\alpha_k$  – после  $k$ -й процедуры БАГТО.

Очевидно, что при исходном количестве болезнетворных организмов равном  $A_0 = \alpha_0 V$ , их концентрация  $\alpha_1$  после процедуры стерилизации 1-й порции крови и возврата ее в кровяное русло составит

$$\alpha_1 = \alpha_0 \frac{(V - V_{\Pi})}{V} = \alpha_0 \left(1 - \frac{V_{\Pi}}{V}\right). \quad (1)$$

Следующая процедура снизит концентрацию болезнетворных организмов до уровня

$$\alpha_2 = \alpha_1 \left(1 - \frac{V_{\Pi}}{V}\right) = \alpha_0 \left(1 - \frac{V_{\Pi}}{V}\right)^2. \quad (2)$$

После проведения 3-й процедуры БАГТО

$$\alpha_3 = \alpha_2 \left(1 - \frac{V_{\Pi}}{V}\right) = \alpha_0 \left(1 - \frac{V_{\Pi}}{V}\right)^3. \quad (3)$$

В результате проведения  $k$ -й процедуры БАГТО концентрация  $\alpha_k$  будет определяться выражением

$$\alpha_k = \alpha_0 \left(1 - \frac{V_{\Pi}}{V}\right)^k, \quad (4)$$

а общее количество болезнетворных организмов снизится до значения

$$A_k = \alpha_0 \cdot V \left(1 - \frac{V_{\Pi}}{V}\right)^k. \quad (5)$$

Из выражения (3) видно, что концентрация  $\alpha_k$  асимптотически стремится к 0 при увеличении показателя  $k$ , из чего следует, что полной стерилизации крови методом процедуры БАГТО достичь невозможно. При этом для любого конечного значения  $\alpha_k / \alpha_0$ , при выбранном соотношении  $V_{\Pi} / V$  можно определить необходимое количество процедур БАГТО по выражению:

$$k = \log_{(1 - V_{\Pi}/V)} \left( \frac{\alpha_k}{\alpha_0} \right) = \frac{\lg \left( \frac{\alpha_k}{\alpha_0} \right)}{\lg \left( 1 - \frac{V_{\Pi}}{V} \right)}. \quad (6)$$

Таким образом, если задаться целью, очистить 85 % крови ( $\alpha_k / \alpha_0 = 0,15$ ), то понадобится провести 92 процедуры БАГТО при стерилизации 100 мл крови в процедуре или 47 процедур БАГТО при стерилизации 200 мл крови в процедуре. С учетом того, что процедуры БАГТО проводятся не чаще одного раза в день, курс лечения таким методом растягивается на месяцы, что в значительной степени снижает эффективность названных процедур для борьбы с инфекционными заболеваниями, поскольку в процессе лечения болезнетворные организмы будут размножаться.

*Метод экстракорпорального озонирования и оксигенирования крови.* Для повышения качества и эффективности процедур озонирования крови авторами доклада был предложен метод экстракорпорального озонирования и оксигенирования крови (ЭООК). Суть метода состоит в совмещении процесса перекачки крови и ее озонирования-оксигенирования во внешнем контуре.

Простой расчет показывает, что при  $V = 5000$  мл и перекачивания крови с объемной скоростью  $Q = 50$  мл/мин можно добиться 85 % стерилизации крови уже за 90 мин. Таким образом, одна процедура ЭООК может заменить многомесячный курс процедур БАГТО при лечении инфекционных заболеваний крови.

Для реализации предложенного метода ЭООК был разработан программно-аппаратный комплекс «БОЗОН-ЭООК», который позволяет без побочных эффектов проводить непрерывное перекачивание крови из одного участка кровеносной системы пациента в другой с одновременной ее обработкой озоном.

Испытания метода ЭООК на добровольцах показали, что во всех случаях обработки больших объемов крови ОКС с концентрацией озона порядка 1 мкг/л была отмечена неизменная нормализация баланса оксидантной и антиоксидантной системы организма. Кроме того было установлено, что процедура ЭООК не оказывает негативного воздействия на параметры крови общего и биохимического анализа.

### **Список литературы:**

1. Масленников О.В. Руководство по озонотерапии. – Изд. 3-е, перераб. и дополн. / О.В. Масленников, К.Н. Конторщикова, Б.Е. Шахов. – Н. Новгород : Вектор – ТиС, 2012. – 332 с.

2. Афанасьев В.И. К опросу о методике большой аутогемотерапии / В.И. Афанасьев, Л.Л. Спесивцева // Озон и методы эфферентной терапии в медицине. – Н. Новгород, 2000. – С. 33.

3. Перетягин С.П. Техника озонотерапии : метод. рекомен. / С.П. Перетягин, Г.А. Бояринов, Д.М. Зеленов. – № 91/72. Повт. Изд-е. – Н. Новгород , 1991. – 30 с.

4. Viebahn R. The use of ozone in medicine. 5<sup>th</sup> English edition Heidelberg : Karl F. Haug Publishers. – 2007. – p. 177.

5. Bocci V. Autohaemotherapy after treatment of blood with ozone // Apprais. 1.-Int.-Med.-Res.-1994.5-6 / – № 22(3). – p. 131–144.

6. Назаров Е.И. Новые вспомогательные устройства для озонотерапии / Е.И. Назаров // Озон в биологии и медицине. – Одесса, 2003. – С. 144.

7. Riva Sanseverino E., Castellacci P. Oxygen – ozone therapy and physical activity, in humans // Procudeedings of the 12th world congress of the International Ozone Association. Lille. France. – 1995. – Vol. 3. – P. 65-72.

8. Mawsouf M.N., Tanbouli T.T. Ozone Therapy in Patients with Viral Hepatitis “C”. Ten Years Experience. Proceedings of IOA Pan Amarecan Group Congress, 2010, September 19–22, – p. 32.

9. Малышев В.Д. Интенсивная терапия / В.Д. Малышев, И.В. Веденина, И.Х. Омаров и др. ; под ред. проф. В.Д. Малышева. – М. : Медицина, 2002. – 584 с.

## **ХАРЧУВАННЯ ЯК ФАКТОР ВИНИКНЕННЯ ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСФУНКЦІЇ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

***Савчук О. В.***

*Аспірантка*

*Сумський державний педагогічний університет*

*ім. А.С.Макаренка, м. Суми*

**Постановка проблеми.** Раціональне харчування є базовою складовою здорового способу життя дитини та одним з пріоритетних напрямів глобальної стратегії ВООЗ, а також державної програми «Здоров'я – 2020». Загальновідомо, що нестача в організмі дитини

потрібних органічних речовин, вітамінів та мікроелементів викликає порушення у роботі нервової системи [1, 3, 4].

**Метою роботи** було дослідити вплив харчування на ризик виникнення вегето-судинної дисфункції у дітей 14–17 років.

За спеціально розробленою анкетною проведено соціальне опитування 569 дітей (290 хлопчиків та 279 дівчат) загальноосвітніх закладів м. Суми. Рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи організму визначали за пробою Руф'є згідно вікових норм [2]. Вплив харчування на ризик виникнення вегето-судинної дисфункції у дітей визначали за допомогою кореляційного аналізу.

**Результати досліджень.** У ході дослідження виявлено, що основний відсоток дітей 14–17 років вживає їжу 3 рази на день (60,14 %), 16,55 % харчуються 2 рази на день, 10,72 % – 4 рази протягом дня, 7,69 % – 5 разів, 2,80 % – 1 раз впродовж дня, 2,10 % – більше 5 разів. За даними анкетування, в щоденному раціоні харчування були фрукти і соки у 35,87 %, овочі – у 56,18 %, молочні продукти – у 55,90 %, м'ясо – у 53,90 %, картопля – у 65,18 % дітей 14–17 років. Серед опитаних дітей 2-3 рази на тиждень вживали рибу та морепродукти 34,38 % школярів, макарони та каші 38,08 % підлітків. Таке становище суперечить Нормам фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії, затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 18 листопада 1999 р. № 272, Концепції «Поліпшення продовольчого забезпечення та якості харчування населення» (Розпорядження КМУ від 26 травня 2004 р. N 332-р Київ, 2004), і створює загрозу для розвитку та здоров'я дітей 14–17 років. Особливої уваги потребують діти, які не вживають в харчовому раціоні рибу та морепродукти (13,62 %), овочі (7,37 %), картоплю (7,80 %), каші (6,73 %), молочні продукти (6,68 %), фрукти і соки (2,23 %). У той же час насторожує те, що 48,11 % дітей 14–17 років вживають солодощі кожного дня.

Кореляційний аналіз свідчить, що діти, які не вживають або рідко вживають м'ясо, часто вживають солодощі у харчовому раціоні мають гірші бали за анкетною О. М. Вейна ( $r = 0,12$ ,  $p < 0,05$ ). Чим частіше діти харчувалися впродовж дня, тим частіше вони мали у харчовому

раціоні м'ясо ( $r = 0,15$ ,  $p < 0,05$ ), рибу та морепродукти ( $r = 0,15$ ,  $p < 0,05$ ), молочні продукти ( $r = 0,27$ ,  $p < 0,001$ ), овочі ( $r = 0,10$ ,  $p < 0,05$ ), макарони, каші ( $r = 0,14$ ,  $p < 0,01$ ), фрукти, соки ( $r = 0,21$ ,  $p < 0,001$ ), солодощі ( $r = -0,11$ ,  $p < 0,05$ ). Діти, які частіше харчувалися протягом дня, рідше відчували головний біль ( $r = 0,11$ ,  $p < 0,05$ ), важкість засинання ( $r = 0,13$ ,  $p < 0,05$ ), запаморочення ( $r = 0,12$ ,  $p < 0,05$ ).

За результатами кореляційного аналізу виявлено, що функціональні можливості серцево-судинної системи за індексом Руф'є у дітей були тим вище, чим частіше впродовж тижня учні вживали фрукти, соки ( $r = 0,13$ ,  $p < 0,05$ ), чим рідше підлітки вживали алкоголь ( $r = 0,11$ ,  $p < 0,05$ ) та вуглеводні продукти (макарони, каші, картоплю) у харчовому раціоні ( $r = 0,13$ ,  $p < 0,01$ ),

**Висновки.** Таким чином, нераціональне харчування, зокрема нестача м'ясних продуктів, фруктів, соків у харчовому раціоні ( $p < 0,05$ ), зловживання солодощами ( $p < 0,05$ ), вуглеводною їжею (макарони, картопля, каші) ( $p < 0,01$ ), вживання алкоголю школярами ( $p < 0,05$ ) підвищують ймовірність ризику виникнення вегето-судинної дисфункції у дітей 14–17 років і потребують розробки нових освітніх програм харчування для підлітків та їх батьків.

### **Список літератури:**

1. Вейн А.М. Вегетативные расстройства: Клиника, лечение, диагностика / под ред. А.М. Вейна. – М. : Медицинское информационное агентство, 2000. – 752 с.
2. Квашніна Л.В. Оцінка адаптаційних і функціонально-резервних можливостей організму дітей шкільного віку / Л. В. Квашніна, Н.С. Полька, І.О. Калиниченко, Ю.А. Маковкіна : метод. рекомендації. – Київ, 2010. – 15 с.
3. Майданник В.Г. Клініко-патогенетична характеристика вегетативних дисфункцій та їх лікування у дітей : навч. посіб. / В.Г. Майданник, О.І. Сміян, Т.П. Бинда, Н.О. Савельєва-Кулик ; за ред. проф. В.Г. Майданника. – Суми : Сум. держ. ун-т, 2013. – 173 с.
4. Омельченко Л.І. Окремі показники метаболізму кальцію та забезпеченості вітаміном D<sub>3</sub> у підлітків з вегетативними дисфункціями / Л.І. Омельченко, Л.І. Апуховська, О.В. Власюк // Перинатологія та педіатрія. – 2002. – № 1. – С. 47–49.

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-КРОЛИСТОВ  
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ДИСТАНЦИОННОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

***Близнюк Ю. В.***

Доцент кафедры водных  
видов спорта

*Государственная академия физической  
Культуры, г. Харьков*

**Актуальность**, настоящего исследования, определена необходимостью выявления психофизиологических особенностей высококвалифицированных пловцов, позволяющих добиваться более высокого результата на конкретных дистанциях в способе кроль на груди [1–3].

**Цель исследования.** Определить взаимосвязь психофизиологических особенностей пловцов-кролистов высокой квалификации и их технико-тактического мастерства в зависимости от дистанционной специализации в процессе соревновательной деятельности.

**Задачи исследования.** Выявить психофизиологические особенности квалифицированных пловцов, специализирующихся в плавании способом кроль на груди на разных дистанциях. Охарактеризовать степень влияния психофизиологических показателей на особенности соревновательной деятельности пловцов на разных дистанциях в кроле на груди.

Исследование проводилось в период 2011–2013 годов на различных соревнованиях в городе Днепропетровск и городе Харьков с группой высококвалифицированных пловцов, специализирующихся в плавании способом кроль на груди. В исследовании приняли участия 34 спортсмена различной квалификации (КМС, МС, МСМК) из различных областей и городов Украины. Из них 14 спортсменов специализировались на дистанциях 50 и 100 м, 15 пловцов на дистанциях 200 и 400 м и 5 пловцов специализировались на дистанции 1500 м.

**Методы исследования:** 1) Анализ научно-методической литературы; 2) Анализ соревновательной деятельности пловцов; 3) Исследование силы нервной системы по отношению к возбуждению;

4) Исследование реакции на звуковой раздражитель; 5) Исследование чувства времени; 6) Теппинг-тест; 7) Исследование помехоустойчивости в процессе умственной деятельности; 8) Анкетирование; 9) Методы математической обработки информации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенные исследования свидетельствуют о сравнительной однородности всех испытуемых по признаку психофизиологических показателей. Так, анкетирование по Г. Айзенку, показало подавляющее большинство экстравертов среди всех испытуемых. В нашем исследовании не выявлены значимые индивидуально-типологические различия между пловцами разных дистанционных специализаций, в то время, как в исследованиях некоторых учёных в циклических видах спорта, прослеживается эта зависимость.

Также не выявлена зависимость технико-тактических действий в соревновательной деятельности испытуемых от их психофизиологических показателей.

**Выводы:** 1. У квалифицированных пловцов-кролистов, специализирующихся на разных дистанциях, выявлены следующие психофизиологические различия:

– в процентном соотношении (90/10 %) оказалось, что пловцов экстравертов больше чем интровертов не зависимо от дистанционной специализации;

– обнаружена тенденция повышения уровня психической надежности у пловцов по мере роста их спортивного мастерства при одновременном снижении показателей тревожности и нейротизма;

– у пловцов высокой квалификации выявлена тесная взаимосвязь между такими показателями как: чувство времени и реакция на сильный звуковой раздражитель, реакция на слабый звуковой раздражитель и результаты теппинг-теста, результаты теппинг-теста и чувства времени;

2. Большинство спортсменов обладают средним типом нервной системы, что говорит об их способности успешно специализироваться на любых дистанциях в любом способе плавания;

– значительных психофизиологических различий в исследовании высококвалифицированных пловцов в зависимости от их дистанционной специализации не выявлено;

– кореляційний аналіз показав, відсутність залежності техніко- тактичних показників змагальної діяльності, таких як: швидкість подолання окремих ділянок дистанції, темп і «крок пловця» від психофізіологічних особливостей спортсменів;

**Перспективи подальших досліджень.** Передбачається подальше вивчення даної проблеми з метою перевірки отриманих результатів, так як вони не в усіх збігаються з результатами досліджень в інших циклічних видах спорту.

### **Список літератури:**

1. Александрова Ю.И. Психофизиология : учеб. для вузов / Ю.И. Александрова. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 464 с.
2. Горбунов И.А. Диагностические возможности психофизиологических характеристик человека : Автореф. дис... на соиск. уч. степ. канд. психол. наук: 19.00.07. – 2005. – 256 с.
3. Гордон С.М. Оценка психической готовности змагальної діяльності спортсменів різних спеціалізацій і кваліфікацій / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Теорія і практика фізичної культури. – 2004. – № 2. – С. 46-49.

## **ДИНАМІКА МОРФОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ЖІНОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ШЕЙПІНГОМ**

*Мозолякіна Л. М.*

Викладач кафедри фізичного виховання

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Шейпінг (від англ. *shaping* – «придання форми», «формування») – одне з напрямків ритмічної гімнастики, яке передбачає спрямовану зміну проблемних зон у тілобудові кожного клієнта. У жінок найбільш проблемними частками тіла є стегна, талія, сідниці та зона грудей. Перед початком тренувань складається діагностична карта, в яку вносяться параметри кожного клієнта. Ці дані порівнюють із параметрами шейпінг-моделі із врахуванням дев'яти типів конституції тіла жінок та підбирають індивідуальну програму тренувань.

Заняття шейпінгом включають два етапи: катаболічний (процес катаболізму спрямований на розпад жирової та, якщо потрібно, м'язової тканини), та анаболічний (накоплення, синтез) – для збільшення м'язових об'ємів. Крім фізичних навантажень шейпінг включає особливу систему харчування.

**Метою роботи** було визначення особливостей темпів змін морфологічних показників у жінок, що займаються шейпінгом.

Головними **методами дослідження** були: методи морфологічного обстеження (за традиційною методикою шейпінгу) та математико-статистичні методи.

У дослідженні взяли участь 15 жінок віком 30–38 років. Морфологічне обстеження проводилося із інтервалом у три місяці – на початку (табл. 1) та в кінці катаболічного етапу тренування.

За результатами кластерного аналізу темпів змін морфологічних показників жінки були розподілені на 3 підгрупи (рис. 1). До першої підгрупи увійшли чотири піддослідних (26,7 %), до другої – дві жінки (13,3 %), до третьої – дев'ять (60,0 %) жінок.

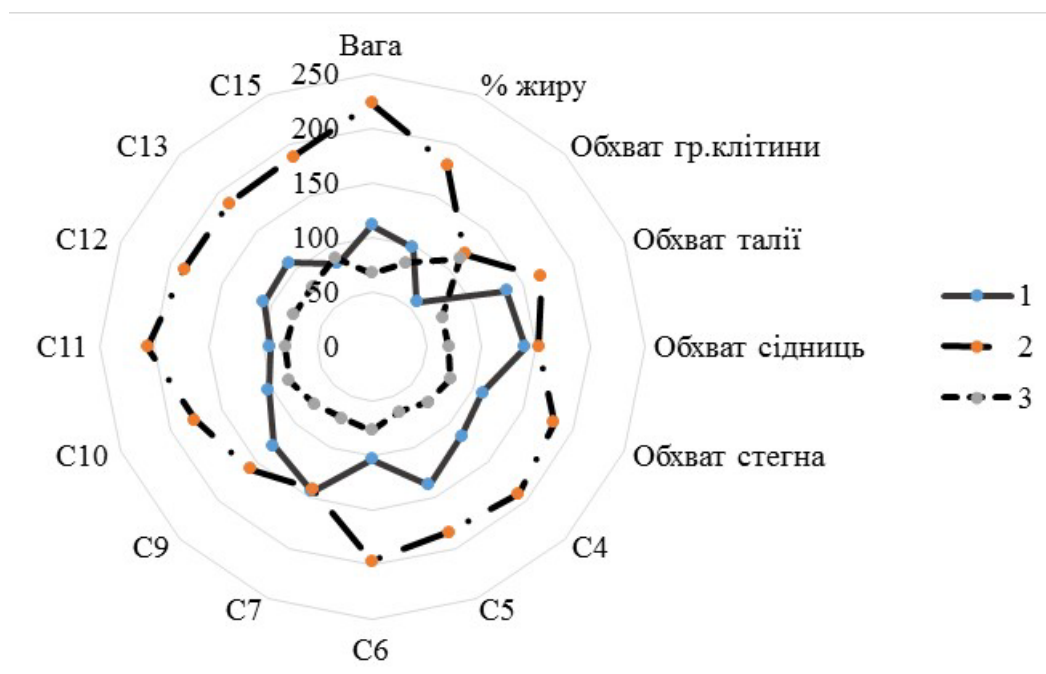


Рис. 1 – Групові відмінності темпів змін морфологічних показників у жінок 30–38 років, що займаються шейпінгом, за період катаболічного етапу тренування (% від середнього арифметичного)

Таблиця 1 – Результати первинного обстеження морфологічного статусу жінок 30–38 років

№ зп	Зріст, см	Вага, кг	% жиру	Обхвати, см				Шкірно-жирові складки, мм									
				Гр. клітини	Талії	Сідниць	Стегна	C4	C5	C6	C7	C9	C10	C11	C12	C13	C15
1	161,0	64,0	38,0	92,0	76,0	99,0	57,5	26,0	36,0	16,0	18,0	31,0	29,0	36,0	17,0	28,0	10,0
2	165,0	96,0	56,0	108,0	89,0	106,0	69,0	38,0	52,0	30,0	26,0	42,0	44,7	49,0	30,0	28,0	19,0
3	161,0	88,5	49,6	100,0	90,0	113,5	70,0	39,4	66,2	28,0	34,0	37,0	46,0	57,0	35,0	36,0	12,0
4	167,0	68,5	42,0	93,0	75,0	106,5	63,5	17,0	31,0	17,0	14,0	28,0	33,0	45,0	17,5	27,0	13,0
5	154,0	69,4	43,0	98,0	78,0	105,5	63,0	31,2	41,0	18,7	19,8	25,8	40,7	52,9	39,0	29,6	24,1
6	161,0	68,9	45,1	102,5	80,0	102,5	58,8	32,0	46,6	25,0	38,7	38,7	29,0	42,0	19,9	37,0	14,0
7	163,0	86,0	47,8	105,0	87,0	112,5	69,0	37,0	55,0	25,7	23,5	46,1	46,3	74,0	34,1	53,0	20,1
8	163,0	76,3	44,5	97,5	73,0	109,5	66,5	30,0	36,5	21,3	24,7	40,2	45,6	55,0	27,0	37,0	15,6
9	161,0	68,8	46,7	97,8	77,0	106,5	63,6	32,3	47,3	18,8	19,2	35,8	39,3	55,9	24,6	39,6	14,0
10	175,0	89,3	42,7	107,0	86,5	117,0	69,3	32,0	44,0	22,1	30,0	47,0	46,0	45,5	26,7	31,5	12,0
11	177,0	65,2	39,8	96,0	72,0	98,0	58,0	26,0	38,0	27,4	19,0	36,0	40,0	45,0	26,3	29,0	10,9
12	163,0	57,0	37,1	88,0	69,0	96,0	58,0	19,0	33,0	18,3	12,0	35,4	34,0	38,3	15,6	28,0	5,2
13	168,0	64,0	37,1	90,0	68,0	99,0	59,6	17,3	27,5	18,8	13,4	20,9	34,8	41,8	14,6	27,9	7,0
14	160,0	62,2	39,5	91,0	69,7	97,4	57,7	20,0	35,0	19,2	14,0	37,2	36,0	38,1	16,7	27,0	6,9
15	166,0	78,0	47,4	98,0	85,0	110,0	66,0	32,0	45,0	22,3	30,0	48,1	46,0	46,2	27,4	32,2	19,8

Умовні позначення шкіро-жирових складок: С4 – на животі вище рівня талії; С5 – на животі нижче рівня талії; С6 – на плечі ззаду (проекція трицепсу); С7 – на спині на рівні нижнього краю лопатки; С9 – на талії збоку (проекція косого м'яза живота); С10 – на стегні ззаду (проекція двоголового м'яза стегна); С11 – на стегні збоку; С12 – на стегні всередині (проекція м'яза, що приводить стегно); С13 – на стегні спереду (проекція квадрицепсу); С15 – на проекції великого грудного м'яза.

Жінки, які були досліджені, по-різному відреагували на програму тренувань за перші три місяці. Найбільший прогрес (біля 200 %) зафіксовано у двох клієнток, менші темпи (100–150 %) продемонстрували ще чотири піддослідні. Більшість групи – дев'ять осіб – за темпами змін були на рівні середньостатистичних значень.

**Висновки.** В результаті подальших тренувань всі жінки досягли бажаного результату, але за різний відрізок часу (від 6 до 18 місяців). На динаміку показників впливали: стан здоров'я, величина відхилень показників від відповідної шейпінг-моделі, готовність людини до змін способу життя, рівень фізичної підготовленості та стажу фізичної активності. Провідну роль відігравали також психологічний настрій, довіра до тренера та до системи шейпінг. Рекомендації з харчування, що є обов'язковою частиною програми, передбачали зменшення кількості простих вуглеводів, тваринних жирів та загальної кількості харчів.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПА «ЗОЛОТОГО СЕЧЕНИЯ» В СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

***Ирхин В. И***

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания,  
Заслуженный тренер Украины

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

**Постановка проблемы.** С целью повышения эффективности силовой подготовки бегунов на короткие дистанции НТУ «ХПИ» мы применяли принцип «золотого сечения» в организации эффективных тренировочных нагрузок при составлении тренировочных заданий си-

ловой и скоростно-силовой направленности. Актуальность применения принципа «золотого сечения» для увеличения силы мышц спринтера состоит в методических расчетах и планировании оптимальных силовых упражнений индивидуального воздействия в тренировочном процессе студентов. Разработанные таблицы силовой подготовки способствуют наиболее гармоничному приросту нагрузки и увеличению силовых показателей спринтеров [2, 3].

**Цель работы.** Предоставить информацию тренерам об одном из методов повышения силовых показателей спринтеров, основанных на математических расчетах, собранных в таблицы силовой нагрузки основанных на принципе «золотого сечения».

**Результаты работы.** Применение в тренировочной деятельности студентов силовых упражнений по таблицам «золотого сечения» выявили высокую эффективность, оптимального прироста силы при регулярном их выполнении. Достижение максимального тренировочного эффекта достигается при оптимальных весах штанги. А также, при выполнении силовых упражнений по этой методике совершенствуется развитие дыхательной системы, начиная от аэробного и заканчивая анаэробным режимом. Кроме этого, методика способствует развитию сердечно-сосудистой системы за счет сокращения отдыха между подходами к штанге и непрерывностью дыхательного режима.

**Выводы.** Применения принципа «золотого сечения» ставит задачу оптимизации тренировочного процесса, а также более гармоничного прироста тренировочных нагрузок в силовой подготовке спринтеров. Разработанные таблицы применения силовых упражнений по принципу «золотого сечения» помогут тренерам наиболее эффективно построить планы подготовки спортсменов-спринтеров. Таблицы «золотого сечения» помогают выводить на новый силовой уровень без применения максимальных усилий бегунов-спринтеров [1].

#### **Список литературы:**

1. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена / В.В. Клименко. – К. : Здоров'я, 1987. – 168 с.
2. Роман Р.А. Рывок «толчек» / Р.А. Роман, М.С. Шакирзянов. – Изд. 2-е. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 111 с.
3. Легкая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

## **МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И САМОДИАГНОСТИКИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ**

**Фоменко В. В.**

Преподаватель кафедры  
физического воспитания

*Национальный технический университет  
«Харьковский политехнический институт»*

**Актуальность темы.** Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья.

**Цель работы:** определение компетентности студентов, занимающихся и не занимающихся спортом, по вопросам диагностики и самодиагностики состояния здоровья. Объектом исследования является группа студентов и их отношение к самодиагностике и состоянию своего здоровья.

**Методы исследования:** анализ литературы, метод анкетирования, методы математической обработки данных и логические методы. Было проведено анкетирование студентов 1-3 курса НТУ «ХПИ».

**А н к е т а :**

1. Следите ли Вы за своим здоровьем или не уделяете ему особого внимания?

- а) слежу;
- б) не уделяю особого внимания.

2. Как бы Вы оценили свое здоровье?

а) здоровье хорошее (никогда не болею или болею очень редко, обычно хорошо себя чувствую);

б) здоровье среднее (довольно часто болею или чувствую себя нездоровым);

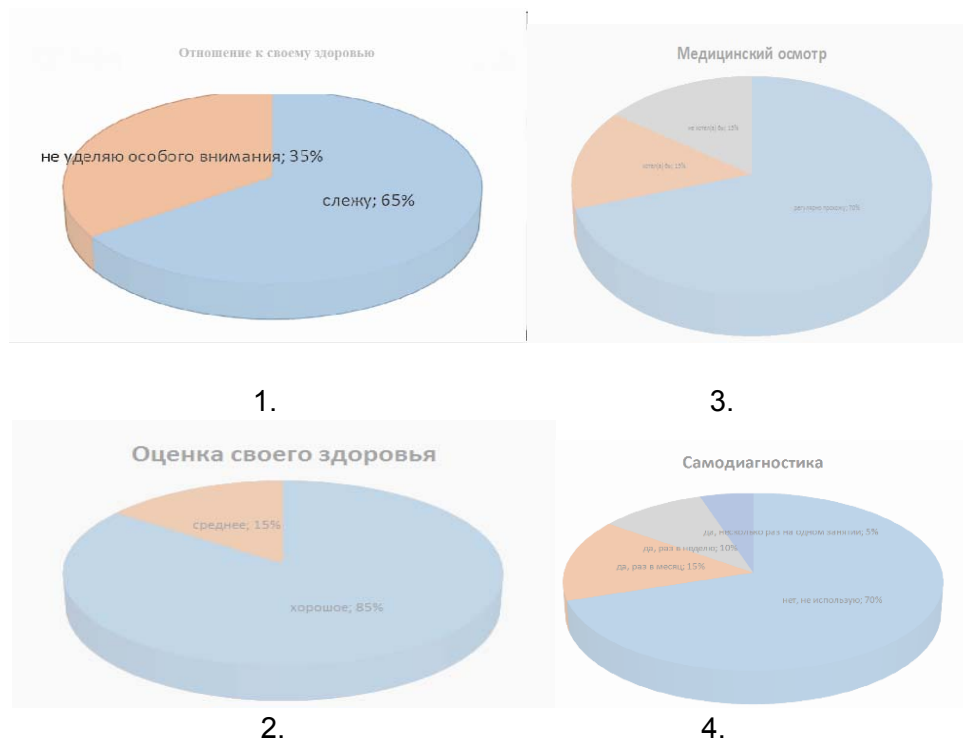
в) здоровье плохое (есть хронические заболевания, постоянно плохо себя чувствую).

3. Проходите ли Вы регулярно медицинский осмотр или диспансеризацию? Если нет, то хотели бы Вы регулярно его проходить?

- а) регулярно прохожу диспансеризацию, медицинский осмотр;
- б) хотел (а) бы;
- в) не хотел (а) бы.

4. Пользуетесь ли Вы методами самодиагностики? Если да, то, как часто?

- а) нет, не использую;
- б) да, раз в месяц;
- в) да, раз в неделю;
- г) да, один раз за одно занятие;
- д) да, несколько раз на одном занятии.



**Выводы.** Подводя итоги, можно сказать, что в данный период времени большая часть студентов компетентна по вопросу врачебной диагностики своего здоровья и общего самочувствия, но очень мало уделяют внимания вопросу самодиагностики. Из этого следует, что преподаватели физического воспитания должны больше объяснять студентам, занимающихся физической культурой и спортом, методы самодиагностики и их значение для профилактики здоровья в повседневной жизни студенческой молодежи.

## **ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ В УМОВАХ УкрДУЗТ**

**Черніна С. М.**

Викладач кафедри фізичного  
виховання і спорту

*Український державний університет залізничного транспорту,  
м. Харків*

**Постановка проблеми.** Травми опорно-рухового апарату (ОРА) у спортсменів супроводжується раптовим та різким припиненням тренувальних занять, викликає порушення встановленого фізичного стереотипу, що веде за собою хворобливу реакцію всього організму. Раптове припинення занять спортом сприяє угасанню та порушенню відпрацьованих багаторічним систематичним тренуванням умовно-рефлекторних зв'язків, знижується функціональна можливість організму та всіх його систем, відбувається фізичне та психічне «розтренування». Окрім основної задачі – відновлення анатомо-функціональних властивостей травмованої ланки ОРА у спортсмена, з'являється ще одна не менш важлива – підтримання загальної працездатності організму [1–3].

В Українському державному університеті залізничного транспорту для рішення цієї проблеми використовують методіку використання фізичних вправ, які за навантаженням замінюють спортсменам звичну для них м'язову діяльність. Спеціальними засобами на етапі спортивної реабілітації є фізичні вправи різної спрямованості, що за своєю специфікою, об'ємом та інтенсивністю виходять далеко за межі лікувальної фізкультури. Фізичні вправи підбираються з урахуванням клінічних показників, поставлених задач і у відповідності до спеціалізації спортсмена. На початку етапу використовують вправи для відновлення загальної працездатності, створюються основи базової підготовки, потім вводяться вправи для розвитку основних фізичних якостей та засоби спеціальної фізичної підготовки [4].

Серед широкого арсеналу вправ, що використовуються на заняттях, в УкрДУЗТ особливу увагу надають вправам силового характеру

та вправам на гнучкість, особливо у травмованій зоні. Мета цих вправ зміцнення всієї м'язової системи, підготувати її до більших навантажень. При першій можливості необхідно приступити до циклічних вправ (ходьба, біг, біг на лижах і т.п.) як засобу підвищення загального рівня працездатності та підвищення адаптації кардіореспіраторної системи організму. У процесі спортивної реабілітації використовуються різні педагогічні засоби, що спрямовані на полегшення процесу відновлення специфічних рухових навичок – метод підготовчих вправ, роздрібнені навантаження, цілісний метод.

Основна задача наступного етапу реабілітації – початкове спортивне тренування. Його основна задача – повне відновлення спортивної працездатності, набуття спортивної форми, повернення до повної тренувальної та змагальної діяльності. Важливі фактори, які здатні забезпечити виконання задач, що виникають в процесі реабілітації спортсменів після травм ОРА це:

- ✦ правильне визначення початкового реабілітаційного потенціалу травмованого спортсмена;
- ✦ реабілітаційні заходи повинні починатися якомога раніше, щоб патологічна домінанта не стала ведучою у центральній нервовій системі, можливості тканин до регенерації не знизилися;
- ✦ засоби і методи реабілітації повинні бути різноманітними як за формою, так і за змістом (лікувально-відновлювальні, педагогічні, психологічні), особливо на перших етапах відновлення;
- ✦ побудова реабілітаційного процесу повинна враховувати спортивну спеціалізацію травмованого і мати вибіркового, спеціалізований характер;
- ✦ всі учасники процесу реабілітації повинні бути зацікавлені у пришвидшенні процесу відновлення;
- ✦ необхідна система контролю за процесом реабілітації, яка дозволить спостерігати за відновленням функцій, які порушені і знижені.

**Висновки.** Багатогранний процес реабілітації спортсменів після травм ОРА в умовах УкрДУЗТ має декілька періодів: 1) відновлення анатомо-морфологічних змін; 2) функціональне відновлення – відновлення травмованої ланки ОРА та всіх функцій організму, що пов'язано з довготривалою гіподинамією; 3) відновлення працездатності,

що складається з відновлення загальної працездатності, відновлення спеціальної працездатності, відновлення рухових вмінь і навичок;  
4) повна готовність спортсмена до виконання тренувальних навантажень.

**Список літератури:**

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 154 с.
2. Елифанов В.Н. Восстановительная медицина : учебник / В.Н. Елифанов. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 216 с.
3. Сокрута В.М. Медична реабілітація : підруч. для студ. і лікарів / В.М. Сокрута, Н.І. Яблученський. – Донецьк, 2012. – 275 с.
4. Каулина Е.М. Средства, формы, методики лечебной физической культуры в реабилитации лиц с отклонениями здоров'я : учеб. пособие для студ. высш. учеб. зав. / Е.М. Каулина. – Н. Новгород : Пламя, 2009. – 148 с.

**МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ  
АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
СПОРТСМЕНОВ-ОЛИМПИЙЦЕВ В БОКСЕ**

***Шевченко А. В.***

Ст. преподаватель кафедры бокса,  
борьбы и тяжелой атлетики

***Яремка И. М.***

Ст. преподаватель кафедры бокса,  
борьбы и тяжелой атлетики

***Авдиевский А. С.***

Преподаватель кафедры бокса,  
борьбы и тяжелой атлетики

*Днепропетровский государственный институт  
физической культуры и спорта, г. Днепропетровск*

**Постановка проблемы.** Качественная подготовка высококвалифицированных спортсменов невозможна без медико-биологического, кадрового, научно-методического, финансового и материально-

технического обеспечения тренировочного процесса. Анализ научных работ показывает, что в современной спортивной практике все большее значение приобретают исследования конституционных характеристик, антропометрических и соматотипологических признаков высококвалифицированных спортсменов [1, 3, 4]. Такая информация необходима тренеру для индивидуализации тренировки, создания морфологического профиля спортсмена соответствующей специализации и для создания критериев отбора для занятий выбранным видом спорта.

**Целью работы** было составление некоторых модельных характеристик антропометрических показателей спортсменок-олимпийцев, выступающих в программе женский бокс на XXX Олимпийских играх.

В работе использовались следующие **методы исследований**: анализ литературных источников, данных официального сайта XXX Олимпийских игр; анализ протоколов Олимпийских игр 2012 года в Лондоне по женскому боксу (в 3 весовых категориях) [2]; методы математической статистики. Всего было исследовано 36 высококвалифицированных спортсменок.

Таблица 1 – Модель антропометрических показателей женщин-боксеров разных весовых категорий

Показатели	Статистические характеристики				
	M±m	±σ	Min/Max	Mo	Призеры О.И. (M±m)
<b>Весовая категория до 51 кг (n=12)</b>					
Возраст, лет	27,6±0,9	2,9	23/33	30	26,5±2,2
Длина тела, см	163,2±1,1	3,5	157/168	163	163,5±1,2
Индекс Кетле, г·см <sup>-1</sup>	0,313±0,0	0,0	0,303/0,325	0,313	0,312±0,00
<b>Весовая категория до 60 кг (n=12)</b>					
Возраст, лет	27,7±1,0	3,37	20/32	26	25,5±3,2,5
Длина тела, см	169,6±1,4	4,8	160/178	170	166,0±3,2
Индекс Кетле, г·см <sup>-1</sup>	0,354±0,0	0,01	0,337/0,375	0,353	0,361±0,0
<b>Весовая категория до 75 кг (n=12)</b>					
Возраст, лет	25,0±1,5	4,8	17/34	23	24,0±5,1
Длина тела, см	176,3±1,2	3,9	170/184	174	174,0±0,3
Индекс Кетле, г·см <sup>-1</sup>	0,426±0,0	0,0	0,407/0,441	0,431	0,431±0,0

*Примечание:* расчеты индекса Кетле рассчитывались исходя из принятия за массу тела спортсменов их весовую категорию.

**Результаты исследований.** Исследования показывают, что средний возраст участниц составляет 25-28 лет. Ростовые показатели женщин-боксеров находятся в диапазоне 157 до 184 см. Самыми низкорослыми были спортсменки весовой категории 51кг (163 см), а самыми высокорослыми спортсменки категории 75кг (176 см). Различия между ростовыми показателями в разных категориях достоверны (при  $p=0,95$ ).

Для женщин нормальными значениями индекса считаются показатели 325-375 г·см<sup>-1</sup>. Данные индекса Кетле у женщин-боксеров весовой категории 51кг значительно меньше общепринятых данных для обычного человека и составляют 0,313 г·см<sup>-1</sup>. В весовой категории 60 кг ИК составляет 0,354 г·см<sup>-1</sup> и находится в пределах нормы. В категории 75 кг показатель индекса Кетле превышает норму и составляет 0,426 г·см<sup>-1</sup>. Таким образом спортсменки этой категории имеют большую мышечную массу по сравнению с другими.

**Выводы.** Выявлено, что возраст максимальной реализации индивидуальных возможностей в женском боксе составляет 25-28 лет. Показано, что спортсменки разных весовых категорий достоверно отличаются по показателям длины тела и Индексу Кетле.

### **Список литературы:**

1. Chatterjee P. Anthropometric and physical performance variables of Indian women boxers / Pinaki Chatterjee, A. K. Banerjee, P. Majumdar, Pratima Chatterjee // African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance. – 2006. – 12(02), 204–213. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.getcited.org/pub/103428989>.
2. Olympic Games 27 July – 12 August Official London 2012 website [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.london2012.com/boxing>.
3. Singal P. Anthropometric Profile and Development of Facial Hair in Male Athletes / Singal P., Bhatnagar D.P., Kaur S. // Journal of Exercise Science and Physiotherapy. – 2006. – Vol. 2: 52-58.: [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://medind.nic.in/jau/t06/jaut06p.52.pdf>.
4. Zabukovec R. Physiological and Anthropometric Profile of Elite Kick-boxers / Zabukovec Randy; Tiidus Peter M.: [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/1995/11000/Physiological\\_and\\_Anthropometric\\_Profile\\_of\\_Elite.7.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/1995/11000/Physiological_and_Anthropometric_Profile_of_Elite.7.aspx).

Наукове видання

**ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ**

Тези доповідей

IV Всеукраїнської науково-практичної конференції  
(присвячена Іграм XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро)

28-29 вересня 2016 р.

Відповідальний за випуск *Юшко О. В.*

Підп. до друку 15.07.2016 р. Формат 60 × 84 1/16. Папір офсетний.  
Riso-друк. Гарнітура Таймс. Ум. друк. арк. 10,0. Наклад 50 пр.  
Зам № 161. Ціна договірна.

---

Видавець і виготовлювач  
Видавничий центр НТУ «ХП»,  
вул. Фрунзе, 21, м. Харків-2, 61002

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3657 від 24.12.2009 р.