

тогочасний досвід і з'ясувати, які саме ідеї вдалося в означений час реалізувати у житті, а які не були реалізовані або випередили свій час, тому набувають свого потенціалу для сьогодення.

Одним із методологічних підходів, який потребує застосування у дослідженні будь-якої обраної проблеми, є аксіологічний. Доцільність такого наукового вибору підтверджується тим, що актуальність аксіологічного підходу для освіти й виховання зумовлена певними міркуваннями. По-перше, система цінностей є провідною ланкою, яка поєднує особистість із суспільством і забезпечує її включення в суспільні відносини. По-друге, цінності для кожної людини виступають основою вибору мети, засобів і умов діяльності, а також системоутворюючим ядром програми розвитку особистості. Крім того, в історико-педагогічному пошуку необхідно враховувати різноманітність ціннісного наповнення освітньо-виховного простору, який наповнюється державними цінностями та ідеалами, загальнолюдськими й національними цінностями, народними традиціями, традиціями й цінностями освітньо-культурного середовища навчального закладу, а також особистісними цінностями дітей, молоді, батьків, науковців і педагогів.

Звідси аксіологічний підхід, як наголосив В. Сластьонін, дає змогу поєднати теорію і практику педагогічної діяльності, тому що з одного боку, забезпечується вивчення можливостей щодо задоволення актуальних потреб людини, а з іншого – здійснюється розробка шляхів подальшої гуманізації суспільного життя. Отже, поєднання системного, особистісно-діяльнісного і аксіологічного підходів на загальнонауковому рівні методології забезпечує історико-педагогічний пошук обраної проблеми відповідно до вимог часу, а вивчення тогочасного досвіду освіти й виховання дозволяє зафіксувати його спрямованості через призму духовно-ціннісного наповнення та ідеалізованих уявлень. Визначаючи конкретно-науковий рівень методології дослідження, слід прийняти до уваги, що розв'язання обраної проблеми, як правило, зумовлюється наявністю таких суперечностей:

- між необхідністю подальшої гуманізації і демократизації освітньо-виховної діяльності з орієнтацією на особистісні потреби людини та відставанням педагогічної теорії та практики від тенденцій розвитку й нових вимог суспільства;
- між потребами суспільства у вдосконаленні системи освіти й виховання та консервативними (або застарілими) шляхами їх здійснення;
- невідповідністю освіти (мета, зміст, характер, засоби і методи навчання) підростаючого покоління соціальному замовленню, яке в останні роки постійно коригується нестабільністю соціально-економічного життя.

ВИСНОВКИ. Таким чином, з'ясування методології історико-педагогічного дослідження дозволяє уточнити його стратегію – на основі розкриття суспільно-політичних і культурно-освітніх умов життя суспільства в обраний час визначити існуючі в педагогіці шляхи вирішення обраної проблеми та на основі аналізу і синтезу творчої спадщини (художньо-літературної, філософської та педагогічної) систематизувати існуючі погляди на її розв'язання, узагальнити відповідний досвід освітньо-виховної роботи та розробити науково-методичні рекомендації з метою впровадження одержаних результатів у сучасну педагогічну практику.

Висвітлена у даній статті проблема має **перспективу** свого подальшого дослідження з точки зору уточнення й оновлення принципів і методів історико-педагогічного дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блауберг И.В. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э Юдин. – М.: Наука, 1973. – 270 с.
2. Ваховський Л. Методологія дослідження історико-педагогічного процесу: постановка проблеми / Л. Ваховський // Шлях освіти. – 2005. – № 2. – С. 7–11.
3. Ваховський Л. Наратив у історико-педагогічному дослідженні : методологічний аналіз / Л. Ваховський // Шлях освіти. – 2007. – № 1. – С. 37–42.
4. Гончаренко С.У. Педагогічні дослідження: Методологічні поради молодим науковцям / С.У. Гончаренко. – Київ-Вінниця, 2010. – 308 с.
5. Краевский В.В. Методология педагогики: новый этап / В.В. Краевский, Е.В. Бережнова. – М., 2009. – С. 12 – 13.
6. Краевский В.В. Методология педагогики / В.В. Краевский. – Чебоксары, 2001. – 244 с.
7. Курган Г. Отечественная история: смена парадигм / Г.Курган // высшее образование в России. 2006. № 2. – С. 159 – 161.
8. Сухомлинська О. Педагогічна спадщина як предмет вивчення (на прикладу доробку К.Д. Ушинського) / О. Сухомлинська // Шлях освіти. – 2008. – № 4. – С. 37– 41.
9. Сухомлинська О.В. Історико-педагогічний процес: нові підходи до загальних проблем / О.В.Сухомлинська. – К. : А.П.Н., 2003. – 68 с.
10. Сухомлинська О.В. Методологія дослідження історико-педагогічних реалій другої половини ХХ ст. / О.В.Сухомлинська //Шлях освіти – 2007. – № 4. – С. 6–12.

Синиця С.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

АНАЛІЗ РІВНЯ ПРОВЕДЕННЯ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ СТУДЕНТАМИ, ВИКОРИСТОВУЮЧИ ЧАСТО ТА РІДКО ВЖИВАНІ КРОКИ

У статті наведено класифікацію кроків оздоровчої аеробіки, яка складається з ходьби, стрибків та бігу. Результати педагогічного спостереження дали можливість розділити кроки за частотою вживання на часто та рідко вживані. Метод експертних оцінок дозволив встановити рівень оволодіння студентами досліджуваних груп кроками оздоровчої аеробіки. Згідно результатів експертів, студенти основної групи на вищому рівні побудували та провели комплекс вправ оздоровчої аеробіки, порівняно зі студентами контрольної групи.

Синица С. В. Анализ уровня проведения комплексов упражнений с оздоровительной аэробикой студентами, используя часто и редко употребляемые шаги. В статье приведена классификация шагов оздоровительной аэробики, которая состоит из ходьбы, прыжков и бега. Результаты педагогического наблюдения позволили разделить шаги по частоте употребления на часто и редко употребляемые. Метод экспертных оценок позволил установить уровень овладения студентками исследуемых групп шагами оздоровительной аэробики. Согласно результатам экспертов, студентки основной группы на высшем уровне построили и провели комплекс упражнений оздоровительной аэробики, по сравнению со студентками контрольной группы.

Synytsa S. V. Analysis of level of realization of complexes of exercises with health aerobics by students, using often and rarely the used steps. To the article the results of research that consists of three parts are driven. It: classification of steps of health aerobics; determination of frequency of the use of these steps by specialists; estimation of level of construction by the students of complexes of exercises of health aerobics with the use of often and rarely the used steps. The steps of health aerobics are classified on the varieties of walking, jumps and at run. 54 motions are together charged extra, from what 13 it is taken to jumps, 36 - to the varieties of walking, other - 5 to at run. A pedagogical supervision was conducted during employments after a health aerobics. 200 instructors took part in him. In protocols of pedagogical supervision the steps of health aerobics were fixed that used specialists in the construction of complexes of exercises and their amount. The results of pedagogical supervision showed that 29 steps of health aerobics are attributed to mostly used, 25 steps are rarer used. On the next stage of research the level of capture students was checked up by classification of steps of health aerobics. Five independent experts, specialists on a health aerobics, that have identical qualification, were attracted for this purpose. The students of the investigated groups built the control complexes of exercises. The first (complex № 1) consisted of steps that is attributed to often used, second (complex № 2) - from rarely used. The results of estimations of experts witnessed that to the students of both groups it was more difficult to build the complex of exercises № 2, to that entered only, so-called, rarely used steps of health aerobics, comparatively with a complex № 1. However, results of construction and realization of complexes of exercises the students of EF were the best, in comparing to the results of students of KG. Yes, in obedience to the estimations of experts, the level of construction and realization of complex of exercises of health aerobics № answered 4, 78 points 1 students of EF, and by the students of KG - to 4,2 points. For realization of complex № 2 students of EF got 4,74 points, students of KG are 3,2 points.

Key words: specialists, students, classification of steps, health aerobics, complex of exercises.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку фізичного виховання, а особливо оздоровчої фізичної культури, спостерігається постійне зростання зацікавленості жіночої частини населення до фітнесу та занять з оздоровчої аеробики. Це й не дивно, адже зниження рухової активності населення, погіршення в стані здоров'я та поява надлишкової ваги стимулюють жінок до ведення здорового способу життя, в тому числі і до початку занять. Оздоровча аеробіка, на сьогодні, має широке застосування, постійно вдосконалюється, розширює арсенал засобів, які використовують у процесі занять, за рахунок чого постійно знаходиться в центрі уваги жінок. Молоді фахівці повинні відповідати вимогам сьогодення, але одночасно бути обізнаними й у вже існуючих тенденціях, а саме: знати існуючу класифікацію кроків оздоровчої аеробики, напрямки та види занять, спеціальне обладнання, засоби регулювання навантаження тощо. Тож вважаємо доцільним дослідження рівня застосування кроків оздоровчої аеробики фахівцями та оцінити побудову і проведення комплексів вправ студентами із застосуванням часто вживаних кроків та тих, які рідше вживаються.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Популярність занять з оздоровчої аеробики привертає увагу не лише тих, хто займаються, але і науковців. Відома велика кількість праць, які розкривають: окремі види фітнесу та оздоровчої аеробики (в основному степ аеробіку, аква-аеробіку, скульптуру тіла, фітбол-аеробіку, пілатес), їх вплив на організм тих, хто займаються. Так, О. Є. Черненко, А. М. Гурсєва [5] дослідили вплив занять різними видами оздоровчої аеробики (базова та фітбол-аеробіка) на рівень фізичної підготовленості дівчат 18–20 років. А. Т. Вуков, N. P. Sofiadis [6] пропонували заняття фітнесом, як здоровий засіб корекції фізичної та психофізіологічної сфери жінок. Т. П. Козій, О. О. Тарасова [3] вивчали динаміку змін в антропометричних показниках жінок у процесі фізичних навантажень на заняттях аква-аеробікою та шейпінгом. К. Д. Волков [2] працював над підготовкою фахівців з фізичного виховання до роботи у сфері оздоровчого фітнесу, в тому числі занять з оздоровчої аеробики. С.-С. Chen, S.-Y. Lin [7] пропонували використання стрибкових вправ під час занять фітнесом зі студентами. Н. П. Мартинова [4] впроваджувала нові види аеробики у вищі навчальні заклади для розвитку рухових якостей студентів. Л. М. Барибіна, С. А. Семашко, О. В. Кривенцова [1] впроваджували індивідуальний підхід у заняттях з аеробики зі студентами різного рівня підготовленості. S. Colcombe, AF. Kramer [8] досліджували вплив занять фітнесом на організм жінок похилого віку. I.-D. Tudor, V. Grigore, С.-С. Burcea, M. Tudor [10] стверджували на необхідності використання занять пілатесом у системі фітнес тренувань. Т. А. Synytsa, L. E. Shesterova, S. V. Synytsa [9] визначали популярність видів оздоровчої аеробики серед жінок України та встановили, що найпопулярнішими виявилися види аеробики з використанням різного знаряддя, силові і танцювальні види аеробики. Проте, в існуючих працях не було виокремлено аналізу використання існуючих кроків оздоровчої аеробики фахівцями на заняттях та оцінки побудови та проведення комплексів вправ із застосуванням часто та рідко вживаних кроків оздоровчої аеробики.

Мета дослідження – класифікувати кроки оздоровчої аеробики, дослідити рівень застосування існуючих кроків фахівцями, визначити рівень оволодіння кроками оздоровчої аеробики студентами досліджуваних груп.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилося з фахівцями з оздоровчої аеробики та фітнесу (понад 200 осіб) та студентами Полтавського університету економіки і права та Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, які навчаються за напрямом підготовки 6.010203 здоров'я людини та вивчають дисципліни «Сучасні фітнес технології» та «Фітнес». В ході дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, педагогічне спостереження, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Значне місце у підготовці фахівців з фізичної реабілітації посідають рухи та їхня класифікація. На першому етапі дослідження було систематизовано усі існуючі кроки оздоровчої (класичної)

аеробіки за допомогою літературних джерел та класифіковано їх на стрибки, ходьбу та біг. Разом нараховано 54 рухів, з яких 13 віднесено до стрибкових, 36 – до різновидів ходьби, решта – 5 до бігу. На другому етапі дослідження було переглянуто близько 200 занять з оздоровчої аеробіки фахівцями України, та представниками Російської федерації, Італії, Великобританії тощо, які навчали вітчизняних інструкторів та передавали свій досвід на фітнес-конвенціях. Попередньо розроблено протоколи педагогічного спостереження, де фіксувалися кроки оздоровчої аеробіки, які найчастіше вживали фахівці. У протоколи фіксувалися кроки, які фахівці використовували у комплексах вправ. Педагогічне спостереження дало можливість розподілити кроки на дві категорії: ті, що часто вживаються фахівцями та ті, що рідше використовують (табл.1).

Таблиця 1

Класифікація кроків оздоровчої аеробіки за категоріями вживання

Найчастіше вживані кроки	Кроки, які рідше вживаються
Маршові кроки	
march [марш] – ходьба на місці	straddle [стредл] – крок нарізно в сторони
walking [вокінг] – ходьба в русі	little mambo [літл мамбо] – «коротке переступання»
basic step [бейсік степ] – базовий крок	twist [твіст] – напівповорот
V-step [ві-степ] – крок нарізно	stomp [стопп] – коротка зупинка
mambo [мамбо] – переступання	
cross [крос], cross-step [крос-степ], step-cross [степ-крос] – крок навхрест	
pivot turn [півот тьон] – поворот на опорну 180° або 360°	
rivers [ріверс] – різнойменний поворот на 180° або 360°	
Приставні кроки	
step [стен], step touch [стен тач] – приставний крок	heel touch [хіл тач] – крок п'ята
double step touch [дабл степ тач], step line [стен лайн] – два приставних кроки	toe touch [тоу тач] – крок носок
open step [опен степ] – відкритий крок	slide [слайд] – «ковзанярський крок»
lunge [ландж] – випад	squat [сквот] – напівприсід
knee up [ні ап] – підйом зігнутої ноги	lift side [ліфт сайд] – підйом зігнутої ноги в сторону
leg curl [лег кьол], back curl [бек кьол] – закидання гомілки	leg back [лег бек] – мах назад
low kick [лоу кік] – низький мах	leg side [лег сайд] – мах в сторону
Комбіновані кроки	
grape wine [грейп вайн] – кроком навхрест у сторону	tap mambo [теп мамбо] – «крок вальсу»
tap-up [теп-ап] – «крок вгору»	kick side [кік сайд] – крок мах в сторону
kick knee up [кік ні ап] – крок підйом зігнутої ноги	kick back [кік бек] – крок мах назад
kick leg curl [кік лег кьол] – крок закидання гомілки	
kick front [кік фронт] – крок низький мах	
Синкопровані кроки	
chasse [шассе] – крок галопу	cha-cha-cha [ча-ча-ча] – потрійний крок ча-ча-ча
Стрибки	
jump [джамп] – стрибок	power jack [павер джек] – стрибок ноги нарізно, разом з глибоким напівприсіданням
jumping-jack [джампінг-джек] – стрибок ноги нарізно, разом	air jack [еір джек] – стрибок з положення ноги разом, в фазі польоту розкрити ноги нарізно, з приземленням на дві
skip [скіп] – підскок	jump turn [джамп тьон] – стрибок з поворотом
scoor [скуп] – стрибок на дві	hop [хоп] – підскок на одній, з приземленням на ту саму ногу
scissors [сізорс] – стрибок «ножиці»	heel jack [хіл джек] – підскоки із сторони в сторону, з приземленням на одну, інша в сторону на п'ятку, з подальшим приземленням на дві
pendulum [пенд'юлам] – «маятник»	jump knee up [джамп ні ап] – стрибок на одну, інша зігнута попереду, поштовхом однієї стрибок на дві
	rope [поні] – підскоки на опорну
Біг	
jog [джог], jogging [джогінг] – біг	triple step [тріпел степ] – біг зі зміною ритму та темпу
rocking horse [рокінг хорс] – біг на місці	stuffle [стафл] – біг у швидкому темпі (у два рази швидше звичайного)
	running man [ранінг мен] – біг з високим підніманням стегна

Шляхом проведеного дослідження встановлено, що 29 кроків віднесено до найчастіше вживаних, 25 кроків рідше вживаються.

Студенти вивчали дисципліни «Сучасні фітнес технології» та «Фітнес» у своєму ВНЗ. Студенти експериментальної групи (ПУЕП) навчалася за розробленою програмою, а контрольної групи (СНУ імені Лесі Українки) за власною. Кількість навчальних годин для вивчення дисципліни була однаковою. Експериментальну програму було укладено відповідно до результатів педагогічного спостереження, та враховуючи новітні розробки, винаходи у сфері фітнесу та сучасні тенденції.

Одним із етапів перевірки ефективності використання експериментальної програми був аналіз рівня побудови та розуміння двох симетричних комбінацій з класичної аеробіки студентами експериментальної та контрольної груп, яка складалася з 64 рахунків (з двох музичних блоків). Одна комбінація (№ 1) була побудована з кроків, які віднесено до категорії найчастіше вживаних, друга (№ 2) – з рідше використовуваних.

До експерименту було залучено п'ять незалежних експертів рівної кваліфікації, які оцінювали студентів обох груп за наступними критеріями:

1. Відповідність кроків необхідній категорії.

2. Логічність побудови комплексу вправ.
 3. Вдалих підбір кроків зміни ведучої ноги.
 4. Рівень технічності у виконанні рухових дій.
 5. Відповідність музичного супроводу.
- Оцінювання відбувалося за п'ятибальною шкалою, де 5 – найкращий результат, а 1 – найгірший.

Результати рівня побудови та проведення комплексу вправ класичної аеробіки № 1 наведені на рис. 1.

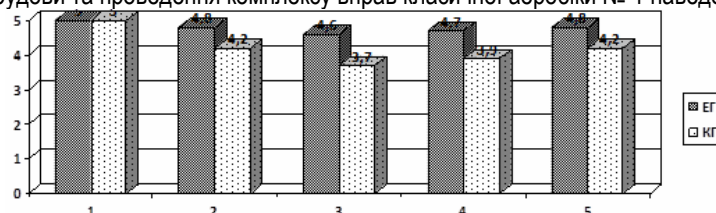


Рис. 1. Рівень побудови та проведення комплексу вправ класичної аеробіки № 1 студентами EG та KG, де 1 – відповідність кроків необхідній категорії; 2 – логічність побудови комплексу вправ; 3 – вдалих підбір кроків зміни ведучої ноги; 4 – рівень технічності у виконанні рухових дій; 5 – відповідність музичного супроводу

Оцінки експертів за проведення студентами комплексів вправ класичної аеробіки № 1 показали, що досліджувані EG мали кращі показники в порівнянні з досліджуваними KG. Відповідність кроків необхідній категорії передбачало використання у комбінації № 1 лише кроків, які за попередніми дослідженнями віднесені до категорії найчастіше вживаних. За цим критерієм студенти обох груп отримали по 5 балів у всіх експертів. Оцінюючи логічність побудови комплексу вправ, експерти звертали увагу на різноманітність застосовуваних рухів та зручність їх виконання в ході комплексу. Це відобразилося в наступних результатах – 4,8 балів у студентів EG та 4,2 – у студентів KG.

Вдалих підбір кроків зміни ведучої ноги оцінювався за різноманітність рухів та зручність виконання попереднього та наступного руху. Експерти оцінили цей критерій у 4,6 балів у студентів EG, а у студентів KG результат був дещо гіршим, і вони отримали в середньому 3,7 балів. Рівень технічності у виконанні рухових дій у студентів EG відповідав 4,7 балам, що характеризує правильність постави, постановку стопи на підлогу та злитність рухів у комбінації. Студентів KG за цим критерієм мали середній бал 3,9.

За критерієм відповідності музичного супроводу студенти EG отримали 4,8 балів. Це свідчить про те, що більшість студентів доцільно підбрали музичний супровід до заняття, досконало володіли властивостями музичного твору, ритмічно виконували рухи та добре орієнтувалися в підрахунку музичних тактів. Студенти KG, які дещо гірше впоралися з завданням, отримали середній бал – 4,2. Згідно отриманим результатам дослідження можна засвідчити, що побудова та проведення комплексу вправ № 2 викликала певні труднощі, особливо у студентів KG (рис. 2). Помітно було, що перелік кроків оздоровчої аеробіки, які рідше зустрічаються на практиці менш знайомі студентам KG, тож спостерігалася невпевненість та скучність рухів під час проведення комплексу № 2. Відповідність кроків необхідній категорії експерти оцінили у 5 балів у студентів EG та у 4,7 балів у студентів KG. Це свідчить про те, що студенти EG ознайомлені з усією класифікацією кроків оздоровчої аеробіки, тож побудували свої комбінації виключно з рухів означеної категорії. А студентів KG менш обізнані з кроками категорії менш використовуваних, тому при побудові своїх комбінацій деякі студенти використовували кроки з іншої категорії (частіше вживаних). Експерти оцінили логічність побудови комплексу вправ у 4,7 балів у студентів EG так як вони вдало побудували комбінацію з рідко вживаних кроків оздоровчої аеробіки. Дещо гіршими були результати у студентів KG (4 бали), що пояснюється тим, що вони менш обізнані з кроками оздоровчої аеробіки, а отже в меншій мірі знайомі з особливостями кроків, які рідше вживаються на практиці. Окрім побудови комбінації кроків, важливе місце займає підбір кроків зміни ведучої ноги у симетричних комбінаціях. Залежно від кроків, які використовують у комбінації, слід підбирати ті, які можуть змінити ведучу ногу, і одночасно бути зручними у виконанні потоку рухів. Незручність з'єднання вправ значною мірою впливає на рівень навантаження, яке отримують ті, хто займаються. Тож експерти оцінили студентів EG у 4,5 бали, а студентів KG у 3,2 бали. Техніку виконання рухових дій студентами EG експерти оцінили у 4,7 балів, а студентів KG у 3,1 бал. Отже студенти EG в більшій мірі обізнані з усіма кроками оздоровчої аеробіки, на відміну від студентів KG, які менш обізнані у такому великому різноманітті кроків, а отже і з технікою їх виконання.

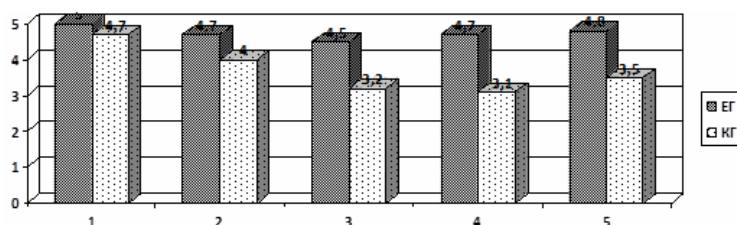


Рис. 2. Рівень побудови та проведення комплексу вправ класичної аеробіки № 2 студентами EG та KG, де 1 – відповідність кроків необхідній категорії; 2 – логічність побудови комплексу вправ; 3 – вдалих підбір кроків зміни ведучої ноги; 4 – рівень технічності у виконанні рухових дій; 5 – відповідність музичного супроводу

Відповідність музичного супроводу експерти оцінили у 4,8 балів у студентів EG та у 3,5 балів у студентів KG.

Результати експертів підлягали перевірці на достовірність, що здійснювалась за допомогою визначення коефіцієнта конкордації. Його результати показали, що думки експертів узгоджені, так як ймовірність помилки була рівна 0,75.

Таким чином, результати дослідження засвідчують ефективність використання розробленої експериментальної програми «Сучасні фітнес технології» для підготовки фахівців напряму підготовки 6.010203 здоров'я людини до проведення занять з оздоровчої аеробіки, про що свідчать високі оцінки експертів студентам експериментальної групи за проведення комплексу вправ класичної аеробіки № 1 – 4,78 балів, комплексу № 2 – 4,74 бали.

ВИСНОВКИ

1. Класифіковано кроки оздоровчої аеробіки на: різновиди ходьби (маршові, приставні, синкопировані, комбіновані), стрибки та біг.
2. Дослідження статистики застосування кроків оздоровчої аеробіки показали, що 25 кроків відносяться до категорії часто вживаних кроків, а 29 – до рідко вживаних.
3. Рівень побудови та проведення комплексів вправ оздоровчої аеробіки студентами ЕГ за оцінками експертів відповідає 4,78 балам за комплекс № 1 та 4,74 балам за комплекс № 2. Рівень студентів КГ був дещо нижчим, так експерти оцінили побудову та проведення комплексу вправ № 1 у 4,2 бали, а комплекс № 2 у 3,2 бали.
4. Доведено, що викладання дисципліни «Сучасні фітнес технології» за експериментальною програмою формує у студентів знання про класифікацію кроків оздоровчої аеробіки та уміння застосовувати їх на практиці.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у дослідженні рівня проведення цілого заняття з оздоровчої аеробіки та оцінці застосування студентами хореографічних методів побудови з'єднань та комбінацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барыбина Л. Н. Применение индивидуального похода при проведении занятий по аэробике со студентами разного уровня подготовленности / Л. Н. Барыбина, С. А. Семашко, Кривенцова Е. В. // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 9–12.
2. Волков К. Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в сфере оздоровительного фитнеса / К. Д. Волков // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 2. – С. 28.
3. Козій Т. П. Вплив фізичних навантажень під час занять аквааеробікою та шейпінгом на динаміку антропометричних показників жінок / Т. П. Козій, О. О. Тарасова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. – С. 96–101.
4. Мартинова Н. П. Нові види аеробіки як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів / Н. П. Мартинова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. - теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2014. – № 1 (39). – С. 62–65.
5. Черненко О. Є. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на рівень фізичної підготовленості дівчат 18–20 років / О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – № 3. – С. 145–147.
6. Bykov A. T. Health and methods of correction. / A. T. Bykov, N. P. Sofiadis // Thessaloniki : Univ. Studio Press, 2003. – 89 p.
7. Chen C.-C. The impact of rope jumping exercise on physical fitness of visually impaired students / C.-C. Chen, S.-Y. Lin // Research in Developmental Disabilities. – 2011. – vol. 32. – P. 25–29.
8. Colcombe S. Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study / S. Colcombe, AF. Kramer // Psychological Science. – 2003. – № 14 (2). – P. 125–130.
9. Synytsa T. A. The popular activities of health aerobics among women of Ukraine / T. A. Synytsa, L. E. Shesterova, S. V. Synytsa // Stiinta culturii fizice : Pregatire profesionala antrenament sportive educatie fizica recuperare recreatie. – Chişinău : USEFS, 2014. – № 19/3. – С. 101–107.

Соболенко А.І.

Національний технічний університет України "КПІ"

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МАКСИМАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ В РИВКУ І ПОШТОВХУ З ДОПОМІЖНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ - ВАЖКОАТЛЕТІВ РІЗНИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

У статті розглянуто взаємозв'язок максимальних досягнень у ривку та поштовху з присіданням зі штангою на плечах та грудях, підніманням штанги на груди з напівприсідом у студентів - важкоатлетів різних вагових категорій.

Ключові слова. Студенти - важкоатлети, ривок, поштовх, присідання зі штангою на плечах та грудях, піднімання штанги на груди з напівприсідом.

Соболенко А.И. *Связь максимальных достижений в рывке и толчке со вспомогательными упражнениями студентов - тяжелоатлетов разных весовых категорий. В статье рассмотрена взаимосвязь максимальных достижений в рывке и толчке с приседаниями со штангой на плечах и груди, взятием штанги на грудь в полуприседе у студентов тяжелоатлетов различных весовых категорий.*

Ключевые слова. Студенты - тяжелоатлеты, рывок, толчок, приседания со штангой на плечах и груди, взятие штанги на грудь в полуприседе.

Sobolenko A.I. *Interrelation between the maximum achievements in snatch, clean and jerk with the supporting exercises of students - weightlifters of different weight categories. The article is about the interrelation of maximum achievements in snatch, clean and jerk with the squatting with barbell on shoulders and chest, weightlifting on chest in crouch of students - weightlifters of different weight categories.*

Key words: students - weightlifters, snatch, clean and jerk, squatting with barbell on shoulders and chest, weightlifting on chest in crouch.

Вступ. У теорії і практиці підготовки важкоатлетів важливе місце займає проблема дослідження стану фізичної підготовленості студентів-важкоатлетів [2,3,5,6]. Сучасна практика підготовки студентів-важкоатлетів ґрунтується в