

Як видно, у хлопчиків і дівчаток у віці 9-10 років найбільший темп приросту простежується у розвитку гнучкості і швидкісно-силових здібностей. А темп розвитку швидкості і витривалості дещо сповільнюється. Тут також можна побачити, що темп розвитку відрізняється у хлопчиків і дівчаток, що пояснюється статевими особливостями.

Таким чином, отримавши всі основні статистичні дані вікового розвитку фізичних здібностей і показники його темпу, можна достатньо чітко спланувати вибіркочу величину навантаження для цього віку і статі дітей.

Відповідно до них розробляється градація активності розвитку, яка дозволяє визначитися в виборі вибіркової величини тренувального навантаження. Л.В.Волков виділяє такі рівні активності розвитку організму:

1. Високий рівень активності. Інтенсивність щорічного темпу розвитку - більше 30%. Ці дані дозволяють планувати вибіркочу навантаження в об'ємі 30% від загальної кількості занять в рік.

2. Середній рівень активності. Інтенсивність щорічного темпу розвитку складає від 0 до 30%. Це є основою для планування 20% вибіркової величини навантаження в рік.

3. Низький рівень активності. В інтенсивність щорічного темпу розвитку фізичних здібностей спостерігається тенденція до зниження, зі знаком мінус.

Виходячи з цих даних рекомендується планувати вибіркоче навантаження до 10%.

У відповідності з діючою стратегією було розроблено вибіркоче співвідношення засобів тренувальної дії (%) і в фізичній підготовці дівчаток і хлопчиків (Рис. 2-3).

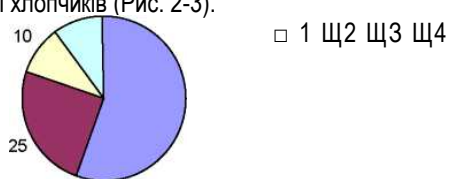


Рис.2. Вибіркове співвідношення засобів тренувальної дії (в %) у фізичній підготовці хлопчиків 8-9 р., де Гнучкість-55% сила -25%, швидкість-10% витривалість-10%

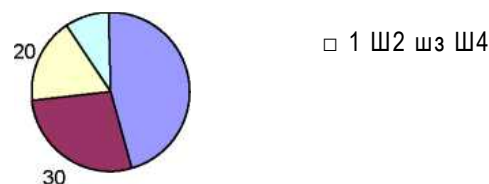


Рис.3. Вибіркове співвідношення засобів тренувальної дії (в %) у фізичній підготовці дівчат 8-9 р., де Гнучкість -50%, сила-30%, швидкість-20%, витривалість-10%.

На рис. показане графічне зображення вікових особливостей розвитку фізичних здібностей дівчаток і хлопчиків 8 - 9 років. Аналізуючи дані графіки, можна зробити висновок, що фізичні здібності у молодшому шкільному віці набувають "стартового розгону" для подальшого розквіту. Беручи за основу середні показники, можна побачити, що у віці 8 років вони нижчі, ніж у віці 9 років. А це означає, що вік з 7 до 10 років співпадає з початковим етапом початкової підготовки. А основним завданням даного етапу є створення школи рухів і різносторонньої фізичної підготовки.

ВИСНОВКИ

В молодшому шкільному віці розвиток одних шкільних здібностей невід'ємною частиною пов'язаний з розвитком інших, а це в свою чергу обумовлює необхідність комплексного підходу до виховання та розвитку фізичних здібностей. Розвиток фізичних здібностей досліджуваних протікає у відповідності з віковими особливостями їх розвитку. Таким чином проведені дослідження дають можливість стверджувати, що ефективність навчально-тренувального процесу визначається знаннями вікових особливостей розвитку фізичних здібностей дітей.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем планування тренувального навантаження у відповідності з віковими особливостями розвитку фізичних здібностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Возрастные особенности организации физической подготовки детей и подростков. Учебно-методическое пособие. Переяслав-Хмельницкий. 1991. - 25 с.
2. Волков Л.В. Методика воспитания физических способностей учеников. - К.: Радянська школа. 1980. - 104 с.
3. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков. Высшая школа. 1993. 150 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск: Народная освіта. 1978. - 88 с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 232 с.
7. Фомин Н.Н. Возрастные особенности физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1972.-256 с.
8. Darst P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. - 6th ed. - San Francisco [etc.] : Pearson Benjamin Cummings, 2009. - XIV, 560 p.
9. Knapic A., Saulicz E., Kuszewski M., Plinta R. An analysis of relations between a self-assessment of health and active life-style. Med. Sport. 2009, 13 (1), 17-21.

Климович В.Б.¹, Ольховий О.М.², Романчук С.В.¹
 Національна академія сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного¹
 Харківська державна академія фізичної культури²

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЮНАКІВ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ФУНКЦІОНУВАННЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В межах функціонування системи фізичної підготовки вищих навчальних закладів здійснено чотирьохрічний формуючий педагогічний експеримент із застосуванням спрямованої технології набуття військово-прикладних рухових умінь. За результатами апробації авторської технології у представників експериментальної групи (n-23) зафіксовано достовірну

($p < 0,05$ — $p < 0,001$) позитивну динаміку показників фізичного розвитку та фізичного стану, більш сприятливу реакцію їхнього організму на умови навчання у вищій військовій освітянській школі та вищу функціональну готовність до подальшої професійної діяльності.

Ключові слова: функціональний, фізичний, розвиток, стан, підготовка, юнак.

Климович В.Б., Ольховий О.М., Романчук С.В. Динаміка фізического розвитку и фізического состояния юношей как результат функционирования высшего образования. В рамках функционирования системы физической подготовки высших учебных заведений осуществлен четырехлетний формирующий педагогический эксперимент с применением направленной технологии приобретения военно-прикладных двигательных умений. По результатам апробации авторской технологии у представителей ($n=23$) экспериментальной группы зафиксировано: достоверную ($p < 0,05$ — $p < 0,001$) положительную динамику показателей физического развития и физического состояния; более благоприятную реакцию их организма на условия обучения в высшей военной образовательной школе и выше функциональную готовность к дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: функциональный, физический, развитие, состояние, подготовка, юноша.

Klimovich V., Olkhovyi O., Romanchuk S. Dynamics of physical development and physical condition of young man as the result of functioning of higher education. A four-year pedagogical experiment with the use of directed technology of acquiring military and applied motor skills was made within the functioning of physical training system of highest educational institutions. According to the approbation results, of authors technology among the representation of the experimental group ($n=23$) was recorded a reliable ($p < 0,05$ — $p < 0,001$) positive indicator dynamics of physical development and physical condition, more profitable reaction of their organism on the studying conditions at the high military educational school and higher functional preparedness to the further professional activity.

Key words: functional, physical, development, condition, training, young man.

Постановка проблеми. Реформування Збройних Сил (ЗС) України в сьогоденній геополітичній ситуації розглядається Міністерством оборони та Генеральним штабом ЗС України значно ширше, ніж вузький перехід на контрактні засади. Це, насамперед, професіоналізація та комплектування ЗС свідомими, морально підготовленими, навченими особливостям військової служби громадянами, які готові до виконання бойових завдань щодо захисту своєї країни від існуючої військової загрози. Реформа, що викликала зміни в організаційній структурі, формах і способах комплектування, збільшення чисельності особового складу ЗС зумовила необхідність коригування чинної системи підготовки майбутніх офіцерів у закладах вищої військової освіти [5, 8]. Сьогоднішній навчально-виховний процес у стінах вищих військових навчальних закладів (ВНЗ) нагально потребує переформатування та практичної професійно-прикладної спрямованості усіх його складових до нового режиму навчання, умов військової служби, відпочинку, психологічного та фізичного навантажень курсантів [4, 6]. Це супроводжується адаптацією юнацького організму до нововведень, позначиться на рівні фізичного розвитку та фізичного стану майбутніх військових професіоналів, що виступило генеруючим фактором детального вивчення цього аспекту.

Дослідження проводиться у відповідності до Зведеного плану науково-дослідних робіт Міністерства оборони України на 2011–2016 рр. в межах теми „Формування професійних якостей майбутнього офіцера засобами фізичної підготовки (ФП) під час навчання у військовому навчальному закладі” з номером державної реєстрації 0106U010783.

Аналіз останніх досліджень і публікацій [1–5, 8] засвідчив доцільність застосування засобів ФП для цілеспрямованого формування професійно значимих фізичних і військово-професійних якостей фахівців різних військових спеціальностей та спеціалізацій. Так, науковець С. Жембровський ефективними засобами формування в офіцерів професійно значимих якостей вважає застосування спеціальних фізичних вправ [2]. Формування прикладних рухових навичок та умінь, удосконалення фізичної підготовленості курсантів ВНЗ Сухопутних військ [8] і професійно-прикладну спрямованість загалом системи ФП військовий дослідник С. Романчук вбачає у цілковитому застосуванні засобів гирьового спорту та подоланні смуги перешкод. У працях В. Паєвського, 2010; О. Петрачкова, 2012; К. Пронтенка, 2008; О. Шевченка, 2010 та інших дослідників частково розкрито площину військово-прикладної спрямованості навчання в рамках ФП фахівців різних спеціальностей для ЗС України [5]. При цьому вагомість фізичної готовності курсантів у загальній структурі їхньої навчально-бойової готовності обґрунтовується порівняльним аналізом доцільності різноманітних фізичних властивостей майбутнього професіонала для успішного виконання військово-професійних дій у бойових умовах [6, 8]. На переконання науковця Р. Макарова, ефективність формування необхідних спеціальних якостей у фахівців чисельних спеціальностей і спеціалізацій залежить від практичної спрямованості, обсягу і різноманітності засобів ФП [3]. Змістом практичних занять, який визначено у досліджених нами навчальних програмах дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна ФП і спорт» військових вишів передбачено теоретичну, методичну, організаційно-управлінську, загальну фізичну та спеціальну фізичну спрямованість. За проведеними нами дослідженнями площина військово-прикладної спрямованості ходу навчально-виховного процесу у чинних програмах дисципліни освітлюється вибірково та поверхнево.

Враховуючи вищезазначене ми припустили, що однією з вагомих причин недостатньо чіткого визначення змісту та способів набуття майбутніми офіцерами адаптованих до сучасних вимог аспектів бойової готовності військово-прикладних навичок, методів і технологій розвитку спеціальних фізичних якостей у чинній системі ФП ВНЗ виступила сьогоднішня відсутність досліджень щодо реакції функціональних систем юнацького організму на військово-прикладні умови навчання у вищій освітянській школі. Що й спонукало проведення цього дослідження.

Мета статті. Констатація динаміки фізичного розвитку та фізичного стану організму юнаків 17–22 років за підсумками навчання у вищій військовій освітянській школі.

Результати досліджень. Хід застосування спрямованої технології набуття випускниками військових вищів військово-прикладних рухових умінь здійснювався в умовах звичайного функціонування навчально-виховного процесу ВНЗ та мав характер формуючої експериментальної роботи. Дослідження проводились протягом усього періоду навчання та повністю співпали з годинними межами навчальних планів підготовки офіцерів тактичного рівня, що не викликало необхідності організаційної перебудови навчально-виховного процесу ВНЗ. Упродовж усього експериментального періоду з представниками контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп проводилися навчальні заняття відповідно до програми навчальної дисципліни "Фізичне виховання, спеціальна ФП та спорт". Загалом відмінностей у кількості видів навчальних занять та форм ФП не було. Однак в ЕГ ці заняття проводилися згідно зі змістом розробленої експериментальної навчальної програми з застосуванням дослідного методичного впливу у вигляді спрямованої технології набуття військово-прикладних рухових умінь. Для проведення досліджень нами застосовано вибіркове обстеження індивідів генеральної сукупності виходячи з її штатної чисельності. Обсяг досліджуваної вибірки (n) обмежився 20 % обсягу генеральної сукупності. З генеральної сукупності перших курсів тих, хто навчався у 2011 році було проведено відбір двох навчальних груп, одна з яких – контрольна (n=24), а інша – експериментальна (n=23) вибіркової сукупності. Здійснення аналізу фізичного розвитку юнаків КГ та ЕГ було проведено за загальноприйнятими показниками, що його характеризують – визначення функціонального стану дихальної системи, м'язової сили кистей рук і фізичного стану організму за даними антропометричного статусу та функціонування серцево-судинної системи. Функціональний стан дихальної системи юнаків досліджуваних вибірок визначався за допомогою встановлення життєвої ємності легенів і проведення проб з затримкою дихання на виходу – Штанге та з затримкою дихання на видиху – Генчи.

Життєва ємність легенів визначалася за кількістю повітря, що може видихнути досліджуваний після максимального виходу та вимірювалася за допомогою портативного сухого спірометра (ССП ТУ 64–1–2267–77) з двох спроб з інтервалом між спробами – 15 с. Реєструвався кращий результат у мл [144]. Проби Штанге та Генчи оцінювалися за тривалістю часу затримки та за показником реакції частоти серцевих скорочень на здійснювану пробу. Останній визначався величиною відношення частоти серцевих скорочень відразу після закінчення проби до вхідного результату частоти пульсу у спокої. Достовірної різниці у середніх показниках функціонального стану дихальної системи організму юнаків досліджуваних вибірок (табл. 1) за життєвою ємністю легенів (120,3 мл, при t=1,15), пробю Штанге (0,16 с, при t=0,05) та пробю Генчи (0,24 с, при t=0,09) не виявлено (p>0,05). При цьому, показники реакції серцево-судинної системи (у частоті серцевих скорочень (ЧСС)) на проби з затримкою дихання у представників КГ та ЕГ також достовірно не відрізнялися. За пробю Штанге він становив 1,84 уд./хв., при t=0,78, пробю Генчи – 2,63 уд./хв., при t=1,12 та знаходився в середньому на рівні 1,2, чим зафіксовано загальну граничну задовільну реакцію організму досліджуваних юнаків на брак кисню в їхньому організмі як у контрольній так і у експериментальній групі.

Динамометрія лівої і правої рук вимірювалася за допомогою динамометра. При виконанні виміру сили кисті лівої руки, права рука була вільно опущеною вниз, не торкаючись тіла, та навпаки. Достовірної різниці рівня показників сили кистей рук (табл. 1) у представників досліджуваних груп за результатами здійснення вхідного контролю також не спостерігалось: права рука – 1,28 кгс, при t=1,39, ліва рука – 0,2 кгс, при t=0,19. Визначення фізичного стану організму за показниками антропометричного статусу та функціонування серцево-судинної системи, на основі даних, що було отримано у стані спокою досліджуваних представників КГ та ЕГ, здійснено за допомогою високоінформативного способу – індексу фізичного стану за коефіцієнтом О.А. Пирогової [1]. Статистично достовірної різниці рівня індексу фізичного стану (табл. 1) організму представників КГ та ЕГ за коефіцієнтом (0,112 у.о, при t=0,64) та критерієм оцінювання (0,16 бала, при t=0,79) О.А. Пирогової [7] не виявлено (p>0,05).

Таблиця 1

Динаміка фізичного розвитку та фізичного стану КГ (n=24) та ЕГ (n=23) за результатами формуючого педагогічного експерименту (2011-2015 рр.)

Показники (одиниця виміру)	Група	Період досліджень	\bar{X}	S	m	Зміни %	ДЕ – ПЕ		КГ – ЕГ			
							t	p	ДЕ		ПЕ	
									t	p	t	p
Штанге (с)	КГ	ДЕ*	59,67	9,09	1,86	5,11	0,74	0,05	0,05	0,05	23	0,05
		ПЕ*	62,88	6,69	1,37							
	ЕГ	ДЕ*	59,83	12,31	2,57	9,63	2,25	0,05				
		ПЕ*	66,26	6,08	1,27							
Штанге у ЧСС (уд./хв)	КГ	ДЕ*	86,29	7,61	1,55	5,84	-2,77	0,001	0,78	0,05	2,68	0,01
		ПЕ*	81,25	5,06	1,03							
	ЕГ	ДЕ*	88,13	8,43	1,76	12,67	5,29	0,001				
		ПЕ*	76,96	5,58	1,17							
Генчи (с)	КГ	ДЕ*	39,33	8,29	1,69	4,66	0,93	0,05	0,09	0,05	22	0,05
		ПЕ*	41,25	5,8	1,19							
	ЕГ	ДЕ*	39,09	9,9	2,07	13,38	2,47	0,05				
		ПЕ*	45,13	6,25	1,3							
Генчи у ЧСС (уд./хв)	КГ	ДЕ*	85,54	7,04	1,44	3,69	-1,81	0,05	1,12	0,05	4,08	0,001
		ПЕ*	82,38	4,86	0,99							
	ЕГ	ДЕ*	88,17	9,09	1,89	13,8	5,41	0,001				
		ПЕ*	76,0	5,8	1,21							
Життєва ємність легенів (мл)	КГ	ДЕ*	4083,3	433,1	88,4	3,16	1,16	0,001	1,15	0,05	1,28	0,05
		ПЕ*	4216,7	358,3	73,1							
	ЕГ	ДЕ*	3963,0	271,5	56,6	8,62	4,57	0,001				
		ПЕ*	4337,0	282,9	58,9							

Динамометрія правої руки (кгс)	КГ	ДЕ*	46,33	3,51	0,72	3,56	1,79	0,05	1,39	0,05	6,55	0,001
		ПЕ*	48,04	3,09	0,63							
	ЕГ	ДЕ*	47,61	2,73	0,57	12,61	7,27	0,001				
		ПЕ*	54,48	3,62	0,75							
Динамометрія лівої руки (кгс)	КГ	ДЕ*	44,54	3,56	0,73	2,92	1,29	0,05	0,19	0,05	4,49	0,05
		ПЕ*	45,88	3,55	0,73							
	ЕГ	ДЕ*	44,74	3,51	0,73	11,05	5,61	0,001				
		ПЕ*	50,3	3,21	0,67							
Індекс фізичного стану (у.о.)	КГ	ДЕ*	0,767	0,08	0,02	2,89	1,17	0,05	0,64	0,05	3,36	0,01
		ПЕ*	0,691	0,05	0,01							
	ЕГ	ДЕ*	0,655	0,09	0,02	13,33	4,14	0,001				
		ПЕ*	0,745	0,06	0,01							
Оцінка фізичного стану (бал)	КГ	ДЕ*	3,42	0,65	0,13	6,81	1,51	0,05	0,79	0,05	1,48	0,05
		ПЕ*	3,67	0,48	0,09							
	ЕГ	ДЕ*	3,26	0,69	0,14	15,76	3,53	0,01				
		ПЕ*	3,87	0,46	0,09							

*Примітка. ДЕ – до експерименту, ПЕ – після експерименту

Чотирирохрічною навчально-виховною дією дисципліни „Фізичне виховання, спеціальна ФП і спорт” здійснено динамічний вплив на рівень показників фізичного розвитку та фізичного стану організму юнаків КГ й ЕГ. Проте, цей вплив виявився нерівнозначним для досліджуваних вибірок. За результатами здійсненого після експериментального контролю встановлено (див. табл. 1), що рівень показників фізичного розвитку та фізичного стану організму представників КГ та ЕГ у порівнянні з до експериментальним станом має загальну позитивну динаміку. Різниця цих показників у КГ становить: життєва ємність легенів – 3,16 % (133,4 мл, при $t=1,16$), проба Штанге – 5,11% (3,21 с, при $t=0,74$), проба Генчи – 4,66 % (2,16 с, при $t=0,93$), при $p>0,05$. Показник реакції серцево-судинної системи на проби з затримкою дихання досліджуваних представників КГ залишився на рівні 1,18-1,2 (гранична задовільна реакція організму на брак кисню) та достовірно покращився за пробою Штанге – на 5,84 % (5,04 уд./хв., при $t=2,77$), а за пробою Генчи недостовірно – на 3,69 % (3,16 уд./хв., при $t=1,81$), що пояснюється стабілізацією режиму рухової активності юнаків КГ у стінах ВВНЗ. За результатами порівняльного аналізу вхідного та вихідного контролів засвідчено також позитивну недостовірну ($p>0,05$) динаміку у представників КГ сили кисті: правої руки – на 3,56 % (1,71 кгс, при $t=1,79$), лівої руки – на 2,92 % (1,34 кгс, при $t=1,29$). Рівень показників фізичного стану організму за коефіцієнтом О.А. Пирогової (див. табл. 1) у представників КГ так само зазнав змін ($p>0,05$): індекс фізичного стану – на 2,89 % (0,07 у.о, при $t=1,17$); оцінка фізичного стану – на 6,81 % (0,25 бала, при $t=1,51$).

За підсумками проведених експериментальних досліджень із направленим застосуванням дослідного методичного впливу у вигляді спрямованої технології набуття юнаками ЕГ ($n=23$) військово-прикладних рухових умінь у них виявлено позитивну динаміку показників фізичного розвитку та фізичного стану (див. табл. 1), а саме:

життєвої ємності легенів – 8,62 % (374,0 мл, при $t=4,57$);

проби Штанге – 9,63 % (6,43 с, при $t=2,25$);

проби Генчи – 13,38 % (6,04 с, при $t=2,47$);

динамометрії правої руки – 12,61 % (6,87 кгс, при $t=7,27$);

динамометрії лівої руки – 11,05 % (5,56 кгс, при $t=5,61$);

індексу фізичного стану організму за коефіцієнтом О.А. Пирогової – 13,33% (0,09 у.о, при $t=4,14$);

оцінки фізичного стану за коефіцієнтом О.А. Пирогової – 15,76 % (0,61 бала, при $t=3,53$).

Показник реакції серцево-судинної системи на проби з затримкою дихання (див. табл. 1) у представників ЕГ недостовірно покращився до рівня 1,16-1,18 (сприятлива реакція організму на брак кисню в організмі), зазнав достовірних позитивних змін за пробою Штанге – на 12,67 % (11,17 уд./хв., при $t=5,29$) і пробою Генчи – на 13,38 % (6,04 уд./хв., при $t=2,47$).

З метою більш детального дослідження наслідків застосування спрямованої технології набуття юнаками ЕГ військово-прикладних рухових умінь ми провели порівняльний статистичний аналіз даних фізичного розвитку вихідного контролю цієї групи з КГ (див. табл. 1). За результатами здійсненого порівняльного аналізу зафіксовано вагому перевагу наступних показників у представників ЕГ:

життєвої ємності легенів – на 120,3 мл, при $t=1,28$;

проби Штанге – на 3,38 с, при $t=2,3$;

проби Генчи – на 3,88 с, при $t=2,2$;

динамометрії правої руки – на 6,4 кгс, при $t=6,55$;

динамометрії лівої руки – на 4,42 кгс, при $t=4,49$;

Порівнюючи рівень фізичного стану організму (див. табл. 1) юнаків досліджуваних вибірок за коефіцієнтом О.А. Пирогової, нами визначено його перевагу на 0,054 у.о, при $t=3,36$ за індексом фізичного стану та на 0,2 бала, при $t=1,48$ за оцінкою фізичного стану у представників ЕГ [1]. При усіх вищезазначених позитивних змінах показників функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем у представників КГ і ЕГ зазначимо наступне. Якщо відсоткова кількість юнаків КГ, які знаходились у стані „несприятливої реакції серцево-судинної системи на брак кисню в організмі” у до та після експериментальних періодах за пробою Генчи залишилась незмінною – 29,2%, то за пробою Штанге позитивно змінилась з 54,2% до 33,4%. У юнаків ЕГ відсоток тих, хто знаходився у стані „несприятливої реакції серцево-судинної системи на брак кисню в організмі” змінився за пробою Генчи з 47,7% до 30,4%, за пробою Штанге – з 65,2% до 21,7%. Чим констатовано позитивну динаміку функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем, підтверджено більш сприятливу реакцію організму представників ЕГ на умови навчання у вищій військовій освітянській школі та вищу функціональну готовність

до професійної діяльності на вихідному етапі навчання у ВНЗ.

ВИСНОВКИ. Здобутими статистичними даними підтверджено припущення, що дослідною методичною дією зі спрямованим застосуванням технології набуття військово-прикладних рухових умінь опосередковано здійснено вплив на динаміку показників фізичного розвитку та фізичного стану організму юнаків ЕГ за результатами навчання у вищій освітній школі.

В ПЕРСПЕКТИВІ ми продовжуємо дослідження ефективності функціонування системи ФП у ВНЗ за результатами застосуванням спрямованої технології набуття курсантами військово-прикладних рухових умінь.

ЛІТЕРАТУРА

1. Двоенко В. В. Корректирующая тренировка курсантов ВУЗа операторского профиля / В. В. Двоенко, В. А. Маришук // Тез. докл. итоговой науч. конф. института за 2002 г. – СПб. : ВИФК, 2003. – С. 28 – 29.

2. Жембровський С. Специфіка взаємозв'язку між показниками фізичного стану і ризиком серцево-судинних захворювань у офіцерів різного віку / Сергій Жембровський // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 56 – 61.

3. Макаров Р. Н. Специальная физическая подготовка летчика / Р. Макаров, И. Кришкевич. – М.: ДОСААФ, 1981. – 222 с.

4. Borodin U.A. Physical preparation of cadets of higher military educational institutions of engineering and operator type: monograph / U.A. Borodin. - K.: NEA Dragomanov, 2009. - 417 p.

5. Olkhovyi O.M. Theoretical and methodical foundation of cadet physical training professionally directed of high military educational institutions. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів ЗС України : [monograph] / O.M. Olkhovyi. – K. : AFUK, 2012. – 286 p.

6. Ольховий О. М. Динаміка антропометричних та функціональних показників розвитку юнаків (17–22 років) як наслідок навчання у вищій освітній школі / О. М. Ольховий // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)» – Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова 2014. - Вип. 3К (45) 14 – С. 219 – 224.

7. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – К. : Здоров'я, 1989. – 168 с.

8. Romanchuk S. V. Cadets' physical training of military educational establishments of the Land Forces of Ukraine : [monograph] / S. V. Romanchuk. – L. : ALF. – 2012. – 367 p.

Коцюба С.Ю.

**Національний університет державної податкової служби України
Київський фінансово-економічний коледж**

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА МЕТОДОМ С.ТРИЛІСА НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ КОЛЛЕДЖУ

В статті розглядається питання, щодо системи фізичного виховання серед молоді, яке повинно бути направлено на активізацію їх рухової активності, підвищення її фізичної підготовленості та збереження здоров'я. Так як дві або чотири години (в залежності курсу) фізичного виховання не можуть вирішити питання усунення дефіциту рухової активності та сприяти ефективному розв'язуванню питання щодо захворюваності молоді. Тому для більшого залучення молоді до занять та покращення їх здоров'я був запропонований метод поверхневого дихання С.Триліса.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична активність, метод С.Триліса, поверхневе дихання.

Коцюба С.Ю. «Воздействие занятий физического воспитания за методом С. Трылиса на повышение уровня здоровья студентов колледжа» В статье раскрывается вопрос системы физического воспитания молодежи, которое должно быть направлено на активизацию их двигательной активности, увеличения уровня физической подготовленности и сохранения здоровья. Так как два или четыре часа в неделю (в зависимости от курса), физического воспитания не может решить вопрос дефицита их двигательной активности и сопутствовать эффективному решению задачи относительно заболеваемости молодежи. Поэтому для увеличения привлечения молодежи к занятиям и улучшения их здоровья был использован метод поверхностного дыхания С.Трылиса.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая активность, метод С.Трылиса, поверхностное дыхание.

Kotsyuba S.U. «Impact studies of physical education for the method of S. Trylis to improve the level of health of students college». In the article discusses about the system of physical education among young people, which should be directed at activating their physical activity, improve its physical fitness and health. Since two or four hours (depending on the course) physical education cannot solve the question of eliminate the deficit motion activity and facilitate the effective solution of the question of the incidence of youth. Therefore, for the greater involvement of young people to work and improve their health proposed a method shallow breathing of S.Trylis. This method is one introduction of the system of education of modern approaches and solutions to attract as many as possible and raise the level of visiting college students as basic and special medical groups to active exercise. The main component is breathing through the nose, general availability, unlimited age adaptation of the organism to physical stress and other. Typical exercises to implement the method may be breathing exercises (30 min.), Breath holding after exhalation, skiing, water procedure, jogging 20-35 minutes. In the performance of running and walking is a feature in the technique of execution, so one step - inhale for three steps - exhale (steps need to be short). HR at loaded must be equal to 130 bpm. Method shallow breathing helps stabilize the rhythmic endocrine work and nervous system, balance the work of all other systems.

Key words: physical education, physical activity, method shallow breathing of S.Trylis..

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На даний час, проблема фізичного розвитку, засобами фізичного виховання, має велику актуальність, враховуючи те, що в загальноосвітніх школах в