

- Ермаков, В.М. Адашевский, О.А. Сиволап // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 26–29.
6. Легкая атлетика: учебник / Кобринский М. Е. [и др.] ; под. ред. М. Е. Кобринского, Т. И. Юшкевича, А. И. Конникова. – Минск : Тессей, 2005. – С. 224.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель: АСТ, 2006. – 864 с.
8. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – С. 267, 448.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. 680 с.
10. Попов Ю. А. Система подготовки бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции : монография / Ю. А. Попов. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2007. – 230 с.
11. Селуянов В.Н. Подготовка бегунов на средние дистанции / В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
12. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции / В.А. Сиренко. – К.: Здоров'я, 1990. – 144 с.
13. Хмельницька І.В. Біомеханічний комп'ютерний аналіз спортивних рухів: метод. посіб. [для вузів фіз. виховання та спорту] / І.В. Хмельницька. – К. : Наук. світ, 2000. – 56.
14. Чайковский И.А. Анализ электрокардиограммы в одном, шести и двенадцати отведениях с точки зрения информационной ценности: электрокардиографический каскад / Илья Чайковский // Клиническая информатика и телемедицина. – 2013. – Т.9. Вып.10. – С. 1–11.
15. Чайковский И.А. Концепция многостороннего анализа электрокардиограммы с помощью портативных электрокардиографов как составной части профилактического медицинского осмотра / Илья Чайковский // Профилактическая медицина (профилактика заболеваний и укрепление здоровья). – 2014. – Т. 17, № 2. – С. 42–48.
16. Чернышева А.В. Формирование рационального двигательного ритма у бегуний на средние дистанции / А.В. Чернышева, Л.И. Костюнина. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 96 с.
17. Bangsbo. J. Running & Science / J. Bangsbo, H. Larsen. – Institute of Exercise and Sport Sciences, 2000. – 177 p.
18. Cunningham R. Variations in running technique between female sprinters, middle, and long-distance runners / R. Cunningham, I. Hunter, M. Seeley, B. Feland // International Journal of Exercise Science. – 2013. – 6(1). – P. 43–51.
19. Reardon J. Optimal pacing for running 400- and 800-m track races / James Reardon // Am. J. Phys. – 2013. – Vol. 81, No. 6. – P. 428–435.
20. Sunderland D. High Performance Middle-Distance Running / D. Sunderland, W. Frank, D. Obe. – The Crowood Press Ltd, 2005. – 142 p.

Бойко О.Л.

Національний технічний університет України "КПІ"

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НТУУ "КПІ" ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПІДВИЩЕННЯ

Спеціально розроблений руховий режим з комбінованим об'єднанням засобів фізичної культури сприяє поліпшенню засвоєння навчального матеріалу, залученню студентів до зайняття фізичними вправами, підвищенню інтересу до зайняття фізкультурою, яка позитивно впливає на фізичний розвиток студентів. Включення зайняття шейпінгом, аеробікою і спортивними іграми у навчальний процес підвищує інтерес і бажання студентів займатися в спортивних секціях університету.

Ключові слова: студент, спорт, фізична культура, шейпінг, спортивні ігри, фізична підготовленість.

Бойко А.Л. Уровень физической подготовленности студентов НТУУ "КПИ" и пути его повышения.

Специально разработанный двигательный режим с комбинированным объединением средств физической культуры оказывает содействие улучшению усвоения учебного материала, привлечению студентов к занятиям физическими упражнениями, повышению интереса к занятиям физкультурой, которая положительно влияет на физическое развитие студентов. Включение занятий шейпингом, аэробикой и спортивными играми в учебный процесс повышает интерес и желание студентов заниматься в спортивных секциях университета.

Ключевые слова студент, спорт, физическая культура, шейпинг, спортивные игры, физическая подготовленность.

Boiko A. Level of physical preparedness of students of NTUU "KPI" and ways of it increase. *Specially developed impellent mode with the combined association of means of physical training assists improvement of mastering of a teaching material, attraction of students to employment by physical exercises, increase of interest to employment by physical culture. It positively influences physical development of students. Inclusion of employment shaping, aerobics, sport games in educational process raises interest and desire of students to be engaged in sports.*

Key words: student, sports, physical training, shaping, aerobic, sport games, physical preparedness.

Вступ

Вища освіта грає найважливішу роль в економічному і соціальному розвитку країни, обслуговує народне господарство, задовольняючи потреби регіонів і областей у висококваліфікованих фахівцях. Одним з пріоритетних завдань, визначених Національною доктриною розвитку утворення України в XXI столітті і Цільовою комплексною програмою "Фізичне виховання - здоров'я нації" є виховання гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової особи, яка відповідально відноситься до власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої індивідуальної і державної цінності".

На сучасному етапі відродження національно-культурного життя України, в умовах складної екологічної ситуації викликає все більшу заклопотаність стан здоров'я і фізичної підготовленості молоді. У зв'язку з цим педагоги-учені,

викладачі-методисти і фахівці з фізичного виховання ведуть інтенсивні пошуки шляхів підвищення якості підготовки вчительських кадрів з фізичного виховання, діяльність яких плідно впливає на забезпечення і розвиток фізичного, психічного і духовного здоров'я молоді.

В Україні об'єктивно склалися такі соціально-педагогічні і соціально-економічні умови, які є причиною істотного погіршення стану здоров'я дітей різного віку, збільшення серед них випадків наркоманії, алкоголізму, негативного відношення до основних принципів здорового способу життя.

Вивчення стану здоров'я і фізичного виховання випускників шкіл України і соціологічні дослідження показують, що 35% з них мають відхилення в здоров'ї, у 50% школярів спостерігаються різного роду порушення опорно-рухового апарату, 60-65% учнів страждають простудними захворюваннями, у 45% школярів погіршав зір, близько 30% складають групу ризику, 52% юнаків випускних класів не виконують нормативів допризовної підготовки. (М.Д. Зубалий, 1988; Н.С. Мартинюк, 1991; Н.О. Наумова, 1999; та ін.)

Дослідженнями Л.Г.Чернышова(1988), Ж.К.Холодовой(1988) і інших показано, що рухова активність учнів старших класів на 40-50% нижча вікової потреби. Причому цими авторами встановлено, що за період навчання в школі рухова активність учнів навіть знижується. Ця обставина пояснюється, в основному, збільшенням в старших класах учбового навантаження.

Дослідження Л.С.Голенко (1991), В.И Ляха (1992), Б.Г.Шияна (1993), Г.М. Арзютова (2014) і інших свідчать, що стан здоров'я і фізичне виховання школярів в основному залежить від їх способу життя, важливим компонентом якого є щоденне зайняття фізичною культурою і спортом. Регулярні тренування не лише позитивно впливають на фізичний розвиток, становлення функцій організму, підвищення фізичної підготовленості учнів, а і виробляють в них упорядкованість усіх років навчання в школі орієнтації на поліпшення здоров'я, формують уміння самостійно займатися фізичними вправами, уміло використати їх з метою проведення активного дозвілля і фізичного самоудосконалення.

Робота виконана відповідно до плану НДР Національного Технічного університету України "КП".

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження - вивчити стан фізичного розвитку студентів 1 курсу НТУУ "КП" і експериментально перевірити форми, засоби і методи фізичного виховання, введені кафедрою фізичного виховання.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: вивчення і аналіз науково-методичної літератури; анкетування, опитування, бесіди; педагогічні спостереження за фізичним станом студентів.

Методологічну основу дослідження представляє вчення про роль особово зорієнтованого виховання, теоретичні положення психології спорту, теорії і методики фізичного виховання про закономірності формування рухової активності, умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами.

Результати дослідження.

Аналіз обробки отриманих анкет студентів 1 курсу НТУУ "КП" показали, що 75 % респондентів не займалися в спортивних секціях і їх мало цікавлять зайняття фізичним вихованням. Це пов'язано, в першу чергу, що учителі фізичної культури загальноосвітніх шкіл не змогли сформувати у цих школярів позитивне відношення до систематичного зайняття фізичною культурою і спортом, відсутністю можливостей для зайняття спортом в системі ДЮСШ.

Спостереження фахівців фізичної культури (А.Т. Железняков, 1980; О.М. Магомедов, 2001; В.В. Гузынин, 2003; В.Г.Ареф'єв 2015 та ін.) виявили, що багато старшокласники хочуть активно займатися в спортивних секціях, але не мають можливостей, оскільки ця вікова група не викликає інтересу у тренерів ДЮСШ. На сторінках спортивних видань тривалий час ведеться широке обговорення цієї проблеми. Пропонується розширити системи платних абонементних груп з різних видів спорту, поліпшити секційну роботу у ВНЗ, загальноосвітніх школах і за місцем проживання, переорієнтувати більшість ДЮСШ на розвиток масової фізичної культури і зміцнення здоров'я дітей і підлітків.

Навчання фізичним вправам і розвиток фізичних якостей - єдиний педагогічний процес, який передбачає використання таких дидактичних принципів, як наочність, свідомість, систематичність, активність, послідовність, доступність, крім того, в процесі розвитку фізичних якостей необхідно також враховувати методи і методичні прийоми, які в єднанні з дидактичними принципами і утворюють єдину систему методики розвитку фізичних якостей.

Узагальнення і аналіз досліджень дає можливість стверджувати, що розвиток у студентів фізичних якостей повинен здійснюватися комплексно, в такій послідовності: гнучкість, координація рухів, швидкість, витривалість і сила. Такий підхід забезпечує успішне виконання вправ і значно підвищує функціональні можливості організму.

А.А. Гужаловский (1966), А.Т. Железняков (1980), В.И. Лях (1992), Г.М. Арзютов (2012) і інші відмічають, що розвиток координації є основою для формування техніки рухів. Під час зайняття вправи на координацію виконуються першими, поки організм не стомлений. Формування координації відбувається в три етапи. На першому розвивається просторова точність (координація рухів, коли швидкість виконання вправ не має значення). Ця координація вимірюється простором. Другий етап характеризується просторовою точністю і просторовою координацією рухів, які виконуються за короткий час. Критерієм сформованості координації на цьому етапі є стосунки просторових і тимчасових величин. На третьому етапі координаційні рухи виконуються в нестандартних умовах, які постійно змінюються.

Запропонована нами програма курсу фізичного виховання передбачала різні форми і засоби розвитку фізичних якостей студентів. У першому семестрі 2 місяці студенти займалися фізичним вихованням на свіжому повітрі (на спортивному майданчику). Засобами фізичної підготовки були фізичні вправи з переважаючим розвитком гнучкості і координації рухів, які готували студентів до подальшого освоєння рухових дій включених в програму. Наступні два місяці зайняття проводилися в приміщенні, де студенти навчалися основам аеробіки, елементам танцювальних вправ, шейпінгу та грали у спортивні ігри. Підсумком першого семестру була атестація студентів, яка проводилася у формі масових спортивних змагань між групами і факультетами. Склад команди мав бути не менше 80%. У другому семестрі три місяці зайняття, яке проходило в приміщенні, включало елементи хореографії і окремі комбінації для створення композиції по шейпінгу, по спеціально розроблених нормативах. Останні два місяці зайняття з фізичного виховання проводилися на свіжому повітрі з акцентом на розвиток швидкості, витривалості і сили. Включення цілеспрямованих спортивних ігор підвищувало активність і

зацікавленість до виконання завдань. Підсумком цього семестру і навчального року було проведення державних тестів і конкурсне виконання вправ по шейпінгу усією групою.

ВИСНОВКИ

Таким чином, спеціально розроблений руховий режим з комбінованим об'єднанням засобів фізичного виховання сприяє поліпшенню засвоєння навчального матеріалу, залученню студентів до зайняття фізичними вправами, підвищенню інтересу до зайняття фізичним виховання і спортом, які позитивно впливає на фізичний розвиток студентів. Включення зайняття шейпінгом, аеробікою і спортивними іграми в навчальний процес підвищує інтерес і бажання студентів займатися в спортивних секціях університету.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем підвищення рівня фізичної підготовленості студентів на зайнятті фізичним виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Голенко Л.С. Занятие физической культурой и потребностно-мотивационная сфера учеников 10-17 лет // Тезисы Ш всесоюзной конференции по физическому воспитанию и школьной гигиене.-М.,1991.- С. 137-138.
2. Гузинин В.В. Организация физкультурных и спортивных мероприятий в ВУЗах (из опыта работы ХНПУ им. Г.С.Сковороды) //Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: Реалии и перспективы. - Полтава, 2003.- С. 17-20.
3. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Концепция физического воспитания и здоровье детей и подростков. -М.,1992.
4. Магомедов О.М. Пути повышения качества спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе // Физическая культура и спорт как фактор информационно-воспитательного процесса современного вуза.-Ростов-на-Дону, 2001.- С. 83-85.
5. Наумова Н.О. Индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов на основе педагогической диагностики физического состояния // Молодая спортивная наука Украины: Сб. науч. статей аспирантов области физической культуры и спорта. - Львов: ЛДИФК,1999.-Вип.3.- С. 195-197.
6. Шиян Б.М. Методика физического воспитания школьников.-Львов. Мир,1993.- С.184.
7. Latash, M. L. Synergy / M. L. Latash. - Oxford University Press, 2008.
8. Walter G. Schwimmen von A bis Z /Gesamtred. - Berlin: Sportverlag, 1985. - 95 p.
9. Schubert M. Sports illustrated competitive swimming: techniques for champions. - New York, 1990. - 238 p., ill.
10. Perini R., Veicsteinas A. Heart rate variability and autonomic activity at rest and during exercise in various physiological conditions // Eur. J. Appl. Physiol. 2003. V. 90. № 3-4. - P. 17.
11. Maglischo E.W. Swimming Even Faster: A Comprehensive Guide to the Science of Swimming. - Mayfield Publishing Company, Mountain View, California, 1993. - 755 p.
12. Kelley G. A. The effects of exercise on resting blood pressure in children and adolescents: a meta-analysis of randomized controlled trials / G. A. Kelley, K. S. Kelley, Z. V. Tran // Prev. Cardiol. - 2003. - Vol. 16. - P. 8-16.

Бойченко Сергій, Ніколаєнко Валерій

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПІДВИЩЕННЯ СПРИТНОСТІ НА ОСНОВІ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ

Розроблено програму фізичної підготовки націлену на вдосконалення спритності футболістів з урахуванням координаційних можливостей футболістів. Всі футболісти, які брали участь у експерименті, підвищили ефективність ігрових прийомів, що свідчить про позитивний вплив спеціальних вправ для розвитку спритності. Точність виконання ігрових прийомів підвищилася у кожного футболіста. Суттєвим виявився приріст якості коротких і середніх передач, які виконувалися вперед. Найбільші значення цих приростів зафіксовані у нападників і півзахисників. Точність виконання довгих передач підвищилася статистично несуттєво. Статистично суттєво виросла надійність гри головою у стрибку і показники гри головою у статичному положенні. В процесі реалізації програми відзначено тенденцію, при якій в результаті спеціального тренування найбільший приріст мав складний в координаційному відношенні елемент.

Ключові слова: футбол, спритність, координаційні можливості, засоби тренування.

Бойченко Сергей, Николаенко Валерий. Повышение ловкости на основе совершенствования координационных способностей футболистов. Разработана программа физической подготовки, нацеленная на совершенствование ловкости футболистов с учетом координационных возможностей футболистов. Все футболисты, которые принимали участие в эксперименте, повысили эффективность игровых приемов, свидетельствует о положительном влиянии специальных упражнений для развития ловкости. Точность выполнения игровых приемов повысилась у каждого футболиста. Существенным оказался прирост качества коротких и средних передач, которые выполнялись вперед. Наибольшие значения этих приростов зафиксированы у нападающих и полузащитников. Точность выполнения длинных передач повысилась статистически незначительно. Статистически существенно выросла надежность игры головой в прыжке и показатели игры головой в статическом положении. В процессе реализации программы отмечена тенденция, при которой в результате специальной тренировки наибольший прирост имел сложный в координационном отношении элемент.

Ключевые слова: футбол, ловкость, координационные возможности, средства тренировки.

Boichenko S, Nicolaenko V. Increase of adroitness on the basis of perfection of coordinating capabilities of footballers. A research aim was to work out the complex of the facilities sent to perfection of adroitness taking into account coordinating abilities of skilled footballers in the circannual cycle of preparation. The program of physical preparation is worked out aimed at perfection of adroitness footballer taking into account coordinating possibilities of footballers. In the process of pedagogical