

приваблює видовищність і популярність обраного виду спорту, 8% хочуть отримати відповідні навички.

Таким чином, результати анкетування показали, що такі види фізичного виховання, як оздоровче плавання, спортивні ігри та атлетизм є найбільш популярними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності серед студентів вищих навчальних закладів України [5].

В цілому можна говорити, що рівень фізичної активності студентської молоді цілком залежить від наявної спортивної інфраструктури, її стану та науково-педагогічного підходу до їх мотивації та спонукання викладачами, студентами-волонтерами та всіма заінтересованими сторонами до активної фізично-спортивної діяльності не залежно від країни.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Дослідження та аналіз європейського досвіду проведення занять з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів дає відповіді, на питання та проблеми української дійсності. Зокрема:

– студент постає у ролі споживача освітніх послуг, зокрема занять з фізичного виховання. Студент-клієнт досліджує наявні пропозиції (секції) та обирає (купляє абонемент) для себе відповідно до своїх вподобань, рівня фізичної підготовленості та отримує додаткові бонуси у вигляді медичного страхування або обстеження. З іншого боку, мотивація студента до занять ФП додатково підкріплена чинником витрачених коштів, що також потрібно враховувати;

– викладач змінює стандартне бачення та взаємодію зі студентом до більш активної, креативної та вмотивованої співпраці, оскільки студент вже вмотивований до занять з фізичного виховання. З іншого боку, для викладачів-тренерів постає виклик щодо їх професійно-педагогічного розвитку, оскільки програма викладання та взаємодії зі студентами повинна їх спонукати до подальшого навчання-обрання того чи іншого виду (секції) фізичного виховання;

– окрім явної мотивації та взаємодії студент-викладач, постають інші заінтересовані сторони (студенти-волонтери, аспіранти, молоді-науковці, представники департаментів університетів), які безпосередньо можуть комунікувати зі студентами та більш чітко формувати їх побажання щодо форм, методів, часу проведення занять з фізичного виховання;

– з боку вищого навчального закладу, студентська спортивна активність враховується в процесі аналізу навчальної успішності, що значно мотивує молодь. Крім цього, ВНЗ мають можливість отримувати додаткові кошти при наданні в оренду своїх об'єктів спортивної інфраструктури для подальшої її реконструкції та модернізації.

Відповідно зникає питання нав'язування занять з фізичного виховання студентам, проте постають більш ринкові аспекти організації та проведення викладачами відповідних спортивно-оздоровчих секцій.

Подальшого вивчення вимагають дослідження в площині ринкового підходу при викладанні оздоровчого плавання в системі фізичного виховання студентів ВНЗ України та Європи.

#### Література

1. Boutmans J. Wychowanie fizyczne czy zajęcia sportowe na uczelni? // Wychowanie fizyczne studentów: przeżytek czy konieczność? Materiały III Sejmiku Akademickiej Kultury Fizycznej, Łódź 21-22 października 2005r. / pod red. Haliny Hanusz i Bartłomieja Korpaka. – Warszawa : Akademicki Związek Sportowy Zarząd Główny ; Kraków : Fall, 2005. –S. 94-110

2. Harms E. Sport i wychowanie fizyczne na Uniwersytecie w Hanowerze // Wychowanie fizyczne studentów: przeżytek czy konieczność? Materiały III Sejmiku Akademickiej Kultury Fizycznej, Łódź 21-22 października 2005r. / pod red. Haliny Hanusz i Bartłomieja Korpaka. – Warszawa : Akademicki Związek Sportowy Zarząd Główny ; Kraków : Fall, 2005. – S. 126-130.

3. Odell A. Sport na uczelniach Wielkiej Brytanii // Wychowanie fizyczne studentów: przeżytek czy konieczność? Materiały III Sejmiku Akademickiej Kultury Fizycznej, Łódź 21-22 października 2005r. / pod red. Haliny Hanusz i Bartłomieja Korpaka. – Warszawa : Akademicki Związek Sportowy Zarząd Główny ; Kraków : Fall, 2005. – S. 156-169.

4. Хіміч І.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / І. Ю. Хіміч ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. –К., 2011. – 19 с.

*Хлус Н.О.*

*Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка*

#### ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-АЕРОБІКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Щоб зробити дитину розумною  
і розсудливою, зробіть її міцною і здоровою.  
Нехай вона працює, діє, бігає – нехай  
вона знаходиться в постійному русі.  
Ж. Ж. Руссо*

У статті проаналізовано здоров'язберезувальну технологію фізичного виховання дітей дошкільного віку – степ-аеробіку. З'ясовано, що впровадження степ-аеробіки у навчально-виховний процес дітей старшого дошкільного віку визначає: збільшення рівня фізичної підготовленості дошкільників до навчання у школі, розвиток координаційних здібностей, фізичних якостей – м'язової сили, спритності, витривалості, гнучкості; зміцнення кістково-м'язової системи, підвищення функціональної діяльності органів і систем організму. У дітей старшого дошкільного віку спостерігається горда постава, розкутість в рухах та їх невимушеність. Кожен дошкільник на заняттях зі степ-аеробіки знаходить фізичне і моральне задоволення, отримує заряд енергії, бадьорості та позитивних емоцій, з ентузіазмом оволодіваючи новими базовими кроками зі степ-аеробіки. Результатом реалізації даної технології, проведення корекційної роботи в загальній системі фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ, стала позитивна динаміка зміцнення стану здоров'я дітей, з'явилась якість у техніці виконання рухів і виразність у моториці.

**Ключові слова:** здоров'язберезувальні технології, степ-аеробіка, рухова активність, діти старшого дошкільного віку,

стан здоров'я.

**Хлус Н. А. Использование степ-аэробики в процессе занятий с физического воспитания с детьми старшего дошкольного возраста.** В статье проанализирована технология сохранения здоровья физического воспитания детей дошкольного возраста – степ-аэробика. Определено, что введение степ-аэробики в учебно-воспитательный процесс детей старшего дошкольного возраста определяет: повышение уровня физической подготовленности дошкольников до обучения в школе, развитие координационных способностей, физических качеств – мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости, укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма. У детей старшего дошкольного возраста наблюдается гордая осанка, раскованность в движениях и их непринужденность. Каждый дошкольник на занятиях степ-аэробики находит физическое и моральное удовлетворение, получает заряд энергии, бодрости и положительных эмоций, с энтузиазмом овладевает новыми базовыми шагами по степ-аэробике. Результатом реализации данной технологии, проведения коррекционной работы в общей системе физкультурно-оздоровительной работы в ДУЗ, стала положительная динамика укрепления состояния здоровья детей, появилась качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике.

**Ключевые слова:** технологии сохранения здоровья, степ-аэробика, двигательная активность, дети старшего дошкольного возраста, состояние здоровья.

**Khylus N. O. Using step-aerobics during physical education classes with children of the preschool age.** The article analyzes the health keeping technology – step-aerobics – of senior preschool children's physical education.

It was found that the introduction of step aerobics in the educational process of senior preschool children means: increasing the level of physical readiness of senior preschool children to training at school, develop coordination skills and physical qualities – muscle strength, agility, endurance, flexibility; strengthening the musculoskeletal system, increasing functional activity of organs and body systems. Senior preschool children have a proud posture, emancipation movements and their ease.

Each preschool senior child after step-aerobics classes feels physical and moral satisfaction, receives a boost of energy, vitality and positive emotions, new enthusiastically mastering basic aerobics steps. The result of this technology, carrying out correctional work in the basic system of recreation activities in kindergarten was the positive dynamics of strengthening the health of children, the technique quality and expressiveness of movements in motility were appeared.

Thus, the use of step aerobics improves the efficiency of the educational process, provides an individual approach to each child, can equip senior preschool children sustained interest in physical culture and sports, which is one of the most important conditions for formation motivation for a healthy lifestyle.

Purposeful works of kindergarten physical education, system health measures provide quality basic training children for school life, enhance pedagogical competencies preschool teachers and parents.

**Key words:** health keeping technology, step-aerobics, physical activity, senior preschool children, state of health.

**Постановка проблеми:** На сучасному етапі розвитку України як європейської держави спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. В умовах активного впровадження комп'ютерних технологій різко знизилися показники рухової активності дітей, як наслідок – збільшилася кількість дітей дошкільного віку з погіршенням стану здоров'я [11, с. 258]. В Законах України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про дошкільну освіту”, “Базового компоненту дошкільної освіти” – фізичне виховання дітей дошкільного віку є обов'язковою складовою гармонійного розвитку дітей, цілеспрямоване передусім на охорону та зміцнення їх психічного та фізичного здоров'я, покращення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, звички до здорового способу життя, формування життєво-необхідних рухових умінь, навичок та фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, гнучкість), формування культури здоров'я дитини [2, с. 10]. Всі ці проблеми знаходять відображення в державних документах: Законі України “Про дошкільну освіту”, “Національній доктрині розвитку освіти”, “Діти України”, “Про охорону дитинства”, “Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні”, в програмі виховання та навчання “Дитина” (2016 р.). Одне із основних завдань дошкільної освіти на сучасному етапі розвитку України за програмою “Дитина” (2016 р.) – забезпечення гармонійного та всебічного розвитку дошкільника, формування в нього ціннісного ставлення до культури, природи, людей і самого себе. Педагогам-практикам необхідно формувати у дитини з дошкільного віку бережливе ставлення до себе, до свого власного здоров'я. Проблема здоров'я дітей дошкільного віку постає педагогічним питанням [6, с. 58; 11, с. 258].

Нині велика кількість дітей дошкільного віку потребує діяльного та спрямованого систематичного оздоровлення [8, с. 87; 9, с. 171]. Тому здійснюється активний пошук сучасних здоров'язберезувальних технологій та методів, які б після впровадження їх в навчально-виховний процес дошкільних навчальних закладів проводили оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечували фізичне, соціально-емоційне, духовне здоров'я дошкільнят, особливо це стосується такої здоров'язберезувальної технології як степ-аеробіки [4, с. 68; 7, с. 98]. Таким чином, проблема вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи за допомогою сучасних здоров'язберезувальних технологій в дошкільному закладі сьогодні набуває особливої актуальності [5, с. 5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій:** Проблемою фізичного розвитку та покращення стану здоров'я дітей дошкільного віку займалися такі сучасні українські та закордонні науковці як: Е. С. Вільчковський, 2005; М. В. Сократов, 2005; Н. Ф. Денисенко, 2007; О. Л. Богініч, 2008; Л. П. Ігнатієва, 2008; В. М. Єфімова, 2010; Л. В. Герашенко, 2011; С. В. Пехарєва, 2012. В. К. Бальсевич, В. А. Мануйлова пропонують для покращення показників фізичного розвитку та зміцнення організму дітей дошкільного віку застосовувати оздоровче тренування, а саме використання сучасних здоров'язберезувальних технологій – степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, гідроаеробіка; різні види терапій: ароматерапія, фітотерапія, кольоротерапія, арттерапія, музикотерапія; масаж та самомасаж.

**Мета дослідження:** дослідити сучасну здоров'язбережувальну технологію – степ-аеробіку як засіб для формування здорової особистості старшого дошкільника.

**Завдання дослідження :** 1. вивчити теоретичну і методичну літературу з даного питання; 2. визначити основні напрями організації занять, структуру заняття та етапи навчання степ-аеробіці дітей старшого дошкільного віку; 3. розробити систему заходів щодо використання степ-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, експеримент, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось впродовж 2015–2016 н. р. на базі дошкільного навчального закладу № 1 “Чебурашка” м. Глухів. У ньому прийняло участь 40 дітей старшої дошкільної групи, де дітям було запропоновано займатися під час занять з фізичного виховання за спеціальною програмою зі степ-аеробіки. Було досліджено показники фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

**Викладення основного матеріалу :** Степ-аеробіка займає особливе місце у фізичному вихованні, яка завдяки музичному супроводу створює позитивний психоемоційний фон занять, а незвичайне поєднання рухів обумовлено обладнанням – степ-платформою. Оздоровчий ефект степ-аеробіки полягає в комплексному розвитку у дошкільників рухових якостей, у сприятливому впливі на організм дитини (опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи) [3, с. 16]. Особливість степ-аеробіки – це поєднання базових кроків з елементами танців різних стилів, тісний зв'язок рухів з музикою і ритмом, висока динамічність і різноманітність рухів і, отже, збагачення рухового досвіду і підвищення культури рухів [10, с. 56]. Основним змістом занять зі степ-аеробіки є базові кроки, біг і стрибки, які складають основу класичної аеробіки.

Структура заняття степ-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку складається з трьох частини : підготовчої, основної і заключної. Підготовча частина заняття – аеробна розминка (до 5 хв.). Основна частина заняття степ-аеробіки – аеробна частина (15–18 хв.) Заключна частина заняття – повільно виконуються вправи на гнучкість (3–5 хв).

На заняттях фізичного виховання з дітьми старшого дошкільного віку степ-платформу можна застосовувати:

- у вступній частині : ходьба на степ-платформі (для формування правильної постави);
- при виконанні загальноорозвивальних вправ під музичний супровід: зміцнення дихальної і серцево-судинної системи, розвиток координації рухів;
- в основних видах рухів: стрибки, біг тощо;
- у рухливих іграх : “Лелеки і жаби”, “Бездомний заєць”, “День і ніч”, “Мисливець і зайці”, “Кіт і пташки”.

Базові кроки в степ-аеробіці, які застосовуються з дітьми старшого дошкільного віку, поділяються на основні – з однієї провідної ноги, і змінні – з чергуванням провідної ноги.

Варіанти занять степ-аеробікою з дітьми старшого дошкільного віку :

- у формі повних занять оздоровчо-тренувального характеру з дітьми старшого дошкільного віку (тривалість від 25 до 35 хв.);
- як частина заняття (тривалість від 10 до 15 хв.);
- у формі ранкової гімнастики та гімнастики після сну;
- показові виступи дітей на свята;
- як розвага.

У проведенні занять степ-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку використовуються такі методи навчання : наочний – у виконанні базових кроків та комбінацій, орієнтація на зразок, копіювання запропонованого зразка; словесний і наочний – пояснення і показ базових кроків та комбінацій; словесний – пояснення, після якого слід самостійне виконання базових кроків та комбінацій; практичний – самостійне складання і виконання базових кроків та комбінацій.

На заняттях степ-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку можуть застосовуватися жести (візуальні команди), що підвищують організацію та моторну щільність заняття. Специфічні жести пояснюють напрямок руху, кількість повторень. Допомагає і міміка – кивок головою, усмішка.

Одним з найбільш важливих факторів, що забезпечують потенціал здоров'я в цілому, є показники фізичної підготовленості та фізичного розвитку. Показники фізичної підготовленості та фізичного розвитку дитини можуть спрямовано поліпшуватися без будь-яких лікарських засобів, за допомогою задоволення природної біологічної потреби організму в руховій активності [1, с. 167]. Після введення степ-аеробіки в навчальний процес дитячого навчального закладу за даними дослідження спостерігається значне зниження кількості днів захворювань на одну дитину (від 10 до 5 днів), кількість днів простудними захворюваннями дітей зменшилася в два рази, на кінець навчального року відсутні випадки інфекційних захворювань і зменшилася кількість днів іншими захворюваннями (табл. 1)

Таблиця 1.

Показники захворюваності дітей 2015-2016 н. р. дітей старшого дошкільного віку

| Показники захворюваності                        | ВД | КД |
|---|----|----|
| Кількість дітей старшого дошкільного віку в ДНЗ | 40 | 40 |
| Кількість захворювань (дн./дит.)                | 10 | 5  |
| Простудні захворювання (дн./дит.)               | 5  | 2  |
| Інфекційні захворювання (дн./дит.)              | 2  | –  |
| Інші захворювання (дн./дит.)                    | 3  | 2  |

На кінець навчального року спостерігається тенденція покращення фізичної підготовленості за всіма показниками (табл. 2). Спостерігається стабільність у розвитку основних рухів, збільшення кількості дітей з більш розвиненими фізкультурними здібностями і фізичними якостями.

Таблиця 2.

Динаміка показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку 2015-2016 н. р.

| Показники                        | Вихідні дані |       |         | Кінцеві дані |       |         |
|----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|-------|---------|
|                                  | Високий      | Норма | Низький | Високий      | Норма | Низький |
| Човниковий біг                   | 13 %         | 68 %  | 19 %    | 20 %         | 72 %  | 8 %     |
| Стрибки в довжину з місця        | 13 %         | 77 %  | 10 %    | 19 %         | 79 %  | 2 %     |
| Підйом тулуба з положення лежачи | 5 %          | 77 %  | 18 %    | 10 %         | 82 %  | 8 %     |
| Спритність рухів                 | 9 %          | 78 %  | 13 %    | 15 %         | 80 %  | 5 %     |

Основні напрями організації занять зі степ-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку:

- Використання вправ зі степ-аеробіки на занятті. Треба намагатися підбирати такі фізичні вправи, які методично правильно організовані і складні види рухової діяльності.

- Музично-ігрові комплекси вправ степ-аеробіки. Кожен комплекс спрямовується на навчання дітей старшого дошкільного віку різним видам рухів, закріплення отриманих навичок, розвиток фізичних та морально-вольових якостей дитини. Максимальну ефективність реалізації комплексів протягом навчального року забезпечується завдяки врахуванню педагогічних принципів систематичності, наочності, доступності, індивідуального підходу та поступовості. Музичні комплекси зі степ-платформою надають безцінну допомогу в розвитку різних груп м'язів та зміцненні м'язового тону. Запропоновані музичні ігрові комплекси степ-аеробіки можуть змінюватися і варіюватися від того, де вони проводяться, а також від виду занять з фізичної культури.

Структура комплексу вправ степ-аеробіки визначається запропонованими інструктором з фізичного виховання завданнями і особливостями організму дітей старшого дошкільного віку. Під час виконання вправ відбуваються значні зміни: збільшується фізична працездатність дітей старшого дошкільного віку, покращується робота всіх органів і систем організму, створюється певний ритм діяльності, розвивається витривалість, підвищується психоемоційний стан старших дошкільників.

- Самостійне використання елементів степ-аеробіки дітьми старшого дошкільного віку у вільній від запропонованої діяльності час. Самостійна рухова діяльність дітей старшого дошкільного віку створюється в різноманітний час дня: вранці до сніданку, між заняттями, час ігор після денного сну та під час прогулянок. Рухливі дії дітей старшого дошкільного віку чергуються з більш спокійною діяльністю. При самостійній діяльності слід дбати про створення фізкультурно-ігрової середовища, де діти старшого дошкільного віку можуть використовувати різноманітний спортивний інвентар та обладнання, у тому числі і степ-платформи. Діти старшого дошкільного віку можуть використовувати елементи степ-аеробіки під час прогулянки, де самостійно організують свою ігрову діяльність.

**Головні висновки:** За отриманими результатами дослідження встановлене якісне зростання за всіма показниками фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Впровадження степ-аеробіки у навчально-виховний процес дітей старшого дошкільного віку визначає: збільшення рівня фізичної підготовленості дошкільників до навчання у школі, розвиток координаційних здібностей, фізичних якостей – м'язової сили, спритності, витривалості, гнучкості; зміцненням кістково-м'язової системи, підвищення функціональної діяльності органів і систем організму. Завдяки степ-аеробіці у дітей старшого дошкільного віку підвищується інтерес до занять спортом та здорового способу життя; розвиваються психічні процеси такі як увага, пам'ять, уява, розумові здібності, відбувається виховання моральних якостей, комунікабельності, створюються умови для позитивного психоемоційного стану дітей, які сприятливо впливають на здоров'я кожної дитини, підвищується рівень педагогічної компетенції вихователів ДНЗ та батьків вихованців.

**Перспективи використання результатів дослідження.** Аналізуючи напрями роботи з даної проблеми з дітьми дошкільного віку пропонується в подальшому наступне: для найкращої роботи з дітьми під час занять степ-аеробікою необхідно створювати інтерес до ритміки; продовжувати вивчати сучасну науково-методичну літературу з даного питання; запозичувати передовий досвід інших інструкторів з фізичного виховання і впроваджувати в свою науково-практичну роботу; вчити дітей дошкільного віку фантазувати та створювати різні за формою музично-ігрові комплекси, роблячи їх більш цікавими; збагачувати міміку дітей, застосовуючи візуальні команди, що позначають напрями рухів, кількість повторень.

#### Література

1. Андрущенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Тетяна Костянтинівна Андрущенко. – К., 2007. – 258 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні // Дошкільне виховання. – 1999. – № 1. – С. 5 – 19.
3. Богініч О. Л. Створення здоров'язберігаючих технологій в дошкільному навчальному закладі / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Ж. Г. Петрова // Сучасні технології в дошкільній освіті України / Упорядник І. І. Загарницька. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – С. 14 – 25.
4. Гаращенко Л. В. Здоров'язбережувальні методики виховання у фізкультурно-оздоровчому процесі сучасного дошкільного закладу / Л. В. Гаращенко // Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. – Випуск 1 (44). – 2011. – С. 67 – 71.
5. Денисенко Н. Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2004. – № 12. – С. 4 – 6.
6. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57 – 60.

7. Ivakhno O. P. Zdorov'iazberihaiuchi tekhnologii v systemi doshkilnoi osvity / O. P. Ivakhno // Chasopys "Dytiachyi sadok". – 2008. – № 21 – 24 (453 – 456). – P. 97 – 100.
8. Piekharieva S. V. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u ditei doshkilnogo viku / S. V. Pakharieva // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – Kharkiv, 2012. – № 1. – P. 84 – 89.
9. Semenova N. I. Formuvannia zdorovoi osobystosti doshkilnyka: teoretychnyi aspekt / N. I. Semenova // Naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnogo universytetu im. Lesi Ukrainky. – Serija "Pedahohichni nauky". – Lutsk : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2010. – № 23. – P. 171 – 175.
10. Sovremennyye tehnologii sohraneniya i ukrepleniya zdorovya detey [uchebnoe posobie] / pod. obschey red. N. V. Sokratova. – M.: TTs "Sfera", 2005. – 224 p.
11. Tukach I. I. Formuvannia osnov vidpovidalnoho stavlenniia doshkilnykiv do zdorov'ia yak psykholoho-pedahohichna problema / I. I. Tukach // Naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnogo universytetu im. Lesi Ukrainky. Sotsialna pedahohika. Pedahohichni nauky. – Lutsk : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2010. – № 23. – P. 257 – 261.

**Хмельницька Ю.К., Єфанова В.В.**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

### **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ГОМОЛОГАЦІЙНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЖНИХ ТРАС З ХАРАКТЕРОМ РЕАЛІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ**

*В роботі вивчалися основні функціональні зміни в організмі кваліфікованих лижників при проходженні підйомів різної складності в залежності від рельєфу та параметрів траси. Подолання підйомів різної довжини та крутизни супроводжується певними функціональними напруженнями організму, змінами в кардіореспіраторній системі, що впливає на ефективність подальшого пересування на спуску і рівнині, при цьому співвідношення аеробної та анаеробної продуктивності змінюється відповідно рельєфу траси.*

**Ключові слова:** кваліфіковані лижники, функціональна підготовленість, рельєф лижних трас, кардіореспіраторна система.

**Ю.К. Хмельницкая, В.В. Ефанова. Взаимосвязь гомологационных характеристик лыжных трасс с характером реализации функциональных возможностей организма лыжников-гонщиков**

*В работе изучались основные функциональные изменения в организме квалифицированных лыжников при прохождении подъемов различной сложности в зависимости от рельефа и параметров трассы. Преодоление подъемов различной длины и крутизны сопровождается определенным функциональным напряжением организма, изменениями в кардиореспираторной системе, что влияет на эффективность дальнейшего передвижения на спуске и равнине, при этом соотношение аэробной и анаэробной производительности изменяется в соответствии с рельефом трассы.*

**Ключевые слова:** квалифицированные лыжники, функциональная подготовленность, рельеф лыжных трасс, кардиореспираторная система.

**Khmelnitska J.K., Efanova V.V. The relationship characteristics of the ski slopes with the nature of the functionality of the body of the qualified skiers-racers.** As on to day, in skiing, there have been observed steady growth of contest in parallel with complicating of competitions' conditions that requires seeking of new reserves of elite sportsmen's efficiency. That is why problem of skiers' functional fitness and its realization in complex competitions' conditions has still been insufficiently studied. For example, it was determined that realization of sportsmen's individual potentials in skiing is conditioned by special conditions of competition functioning and depends on level of sportsmen's functional fitness. It shall be considered when planning training means and methods in skiing.

*Rises are the most difficult and important parts in ski racings. They require increased functional, will and tactic fitness of sportsmen. Depending on correlation of rises of different length and their steepness, flat parts and descends, tracks are classified as flat ones, moderately rough, rough and strongly rough. With increasing of sport qualification level, skiers pass to more and more difficult, by relief, tracks. Characterizing parameters of tracks' difficulty, most of authors quite correctly relate to them steepness and length of rises, sum of height difference, difficulty and harmony.*

*Purpose: studying of main functional changes in organism of qualified skiers when passing rises of different difficulty. In process of ski track passing we registered content of exhaled air (radio-telemetric gas-analytic complex MetaMax 3B, Cortex). In the course of track's passing we registered indicators of speed and track profile. Assessment of special workability and realization of functional potentials was determined by characteristics of external breathing at the end of each rise. We detected high interconnection between length of distance and ventilation equivalent by CO<sub>2</sub>. It was determined that factors of organism's anaerobic efficiency change according to relief of track. They increase on rises and reduce on descends. With it increase on long rises is much higher than on middle size rises. Effectiveness of different difficulty rises' overcoming depends on potentials of anaerobic mechanisms and their realization that, to certain extent, influence on sport efficiency.*

**Key words:** skilled skier, functional preparedness, relief of the ski slopes, the cardiorespiratory system.

**Постановка проблеми.** Відповідно до сучасних уявлень, успішне управління тренувальним процесом в спорті неможливе без дослідження об'єктивних чинників, що визначають відповідність рівня загальної і спеціальної підготовленості спортсменів запланованій структурі змагальної діяльності. Раціональна побудова тренувального процесу передбачає сувору спрямованість на формування такої структури, яка забезпечує її ефективність [1, С.46-52; 3, с. 86-92]. Це можливо лише при розгорнутих уявленнях про взаємозв'язок між структурою змагальної діяльності та функціональною підготовленістю спортсмена, і такими компонентами як