

УДК:[796.332:796.012.1].001.36.-053.67

Абдула А.Б.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 10-12 РОКІВ

Мета дослідження – визначити рівень розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів від 10-12 років.

Висновки: В швидкісно-силовій підготовці юних футболістів 10-12 років в програмі ДЮСШ приділяється незначна увага, тому статистично достовірно покращуються лише показники бігу на 30 м з веденням м'яча з 10-11 років ($p < 0,05$) та удару по м'ячу на дальність з 10 до 11 та з 11 до 12 ($p < 0,05$) років. Отримані результати футболістів лінії півзахисту в бігу на 30 м з веденням м'яча свідчить про достовірність відмінностей серед між такими віковими групами: 10 та 11 років ($t_{1,2} = 2,91$; $p > 0,05$), та 10 та 12 років ($t_{1,3} = 4,79$; $p > 0,001$). Аналіз швидкісно-силових можливостей захисників свідчить, що в бігу 30 м з веденням м'яча достовірні відмінності виявленні між гравцями 10 та 11 років ($t_{1,2} = 2,67$; $p > 0,05$) та 10 та 12 років ($t_{1,3} = 5,26$; $p > 0,001$).

Ключові слова: юні футболісти, швидкісно-силові можливості, ігрові амплуа.

Абдула А. Б. Сравнительный анализ скоростно-силовых возможностей юных футболистов 10-12 лет.

Цель исследования - определить уровень развития скоростно-силовых качеств юных футболистов от 10-12 лет. Выводы: В скоростно-силовой подготовке юных футболистов 10-12 лет в программе ДЮСШ уделяется незначительное внимание, потому статистически достоверно улучшаются только показатели бега на 30 м с ведением мяча с 10-11 лет ($p < 0,05$) и удар по мячу на дальность с 10 до 11 и с 11 до 12 ($p < 0,05$) лет. Полученные результаты футболистов линии полузащиты в бегах на 30 м с ведением мяча свидетельствует о достоверности различий среди между такими возрастными группами: 10 и 11 лет ($t_{1,2} = 2,91$; $p < 0,05$), и 10 и 12 лет ($t_{1,3} = 4,79$; $p > 0,001$). Анализ скоростно-силовых возможностей защитников свидетельствует, что в бегах 30 м с ведением мяча достоверные различия выявлены между игроками 10 и 11 лет ($t_{1,2} = 2,67$; $p < 0,05$) и 10 и 12 лет ($t_{1,3} = 5,26$; $p > 0,001$).

Ключевые слова: юные футболисты, скоростно-силовые возможности, игровые амплуа.

Abdula A. B. Comparative analysis of speed-power capabilities of young footballers from 10-12 years. The purpose of the study is to determine the level of development of high-speed and speed-strength qualities of young players from 10 to 12 years. Conclusions: In the speed-power training of young footballers of 10-12 years in the program DYFK paid insignificant attention, therefore statistically significantly improved only indicators of running at 30 m with the conduct of a ball from 10-11 years old ($p < 0,05$) and a ball impact on a range from 10 to 11 and from 11 to 12 ($p < 0,05$) years. In the run of 30 m with the conduct of the ball, taking into account the role of the game, determined the significant differences between the runners in the run of 30 m with the conduct of the ball ($t_{1,2} = 3,16$; $p < 0,001$, $t_{1,3} = 5,16$; $p < 0,001$). It should be noted that in the impact on the ball on the range of reliable differences are also observed at the age of 10 and 11 years ($t_{1,2} = 2,51$; $p < 0,05$) and 10 and 12 years ($t_{1,3} = 4,57$; $p < 0,001$). The results of midfielders' 30m long ballooning results indicate the validity of the differences between the following age groups: 10 and 11 years old ($t_{1,2} = 2,91$; $p > 0,05$), but 10 and 12 years ($t_{1,3} = 4,79$; $p < 0,001$).

Key words: young footballers, speed-power possibilities, playing roles.

Постановка проблеми. Загальновідомо, що методика підготовки футболістів посідає важливе місце серед професійних тренерів, на меті яких є удосконалення тренувального процесу, оскільки одним із головних завдань фахівців є досягнення за короткий проміжок часу максимально можливого рівня фізичної підготовленості гравців команди [1, с. 22; 2, с.35-39; 4, с. 33].

Аналіз літературних джерел. Прийнято вважати, що футбол визначається значною руховою активністю футболістів, що носить переважно динамічний характер і характеризується різними за складністю фізичними навантаженнями [3, с. 115; 5, с. 58].

Швидкісно-силові здібності у футболі проявляються в діях з м'ячем та пересуванні полем (біг, стрибки). Швидкість, точність і своєчасність виконання технічної дії під час гри залежить від того, наскільки гравець добре володіє своїм руховим апаратом і наскільки в нього розвинені рухові здібності [9, с. 47; 11, с. 2583-2587].

Слід зазначити, що швидкісно-силові здібності є найважливішими під час підготовки юних футболістів. У зв'язку з цим для гравців всіх амплуа важливим є вміння швидко долати короткі відстані на футбольному майданчику, стрімко змінювати напрямки бігу, виконати удари по м'ячу, ведення м'яча. Водночас серед фахівців існують розбіжності щодо особливостей розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів [6, с. 99-102; 7, с. 78; 8, с. 78-81].

Дослідженням проблеми розвитку швидкісно-силових здібностей займалися Абдула А. Б., Перцухов А.А. (2012), Годік М.А. (2006), Костюкевич В. М., Шамардін В. М., Костюкевич В. М., Воронова В. І. та ін та ін. (2015), Перевозник В.І. (2011, 2014), Шаленко В. В. (2005), проте проблеми розвитку швидкісно-силових здібностей юних футболістів від 10-12 років є мало розробленими та висвітлено фрагментарно, що й визначило актуальність теми цього дослідження.

Мета дослідження – визначити рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей юних футболістів від 10-12 років.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень швидкісної та швидкісно-силової підготовленості футболістів від 10-12 років.

2. Провести порівняльний аналіз показників швидкісних та швидкісно-силових здібностей футболістів з урахуванням їх ігрового амплуа.

Матеріали дослідження. 3 інтервалом у рік проводилося тестування швидкісно-силових здібностей 42 юних футболістів 2006 року народження різного амплуа, які тренувалися протягом 2 років у футбольній групі ДЮФК «Арсенал» г. Харьков.

Тестування проходили на штучному покритті стадіону «Арсенал-Спартак» і спортивного комплексу юридичної академії. Юнакам надавали 2 спроби показати кращі результати.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математично-статистичної обробки даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оцінка швидкісно-силових якостей здійснювалась на основі тестів, представлених в програмі підготовки юних футболістів [5, с. 26; 7, с. 38]: швидкісна техніка футболістів, швидкісно-силова підготовленість.

Швидкісно-силові якості оцінювалися з використанням тесту – біг на 30 м з веденням м'яча. Аналіз показників, представлених в таблиці 1, свідчить про те, що у всіх випробуваннях спостерігалось покращення показників швидкісних здібностей залежно від віку спортсмена. Так, існують достовірні відмінності між показниками футболістів у віці 10-ти і 11-ти років ($t=2,93$; $p<0,05$), тоді як між 11-ти і 12-ти річними ($t=1,51$, $p>0,05$) достовірних відмінностей не виявлено ($p>0,05$) (табл. 1, табл. 2).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників швидкісно-силової підготовленості футболістів у віці від 10-12 років, що займалися за програмою ДЮСШ ($n_1=n_2= n_3=42$)

№ з/р	Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:		
		10	11	12
		$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$	$X_3 \pm m_3$
1.	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	7,5±0,29	6,3±0,35	5,5±0,26
2.	Удар по м'ячу на дальність, м	33,1±1,25	38,21,38±	44,5±1,76
3.	Укидання м'яча на дальність, м	12,1±1,54	14,2±1,61	16,3±1,55
4.	Слалом (ведення м'яча), с	15,5±1,46	14,3±1,21	12,8±1,18

Таблиця 2

Матриця статистичної достовірності показників у бігу на 30 м з веденням м'яча футболістів досліджуваних груп у віці 10-12 років ($n_1=n_2= n_3=42$)

Вік, роки	10		11		12	
	T	p	t	p	t	P
10	*		2,93	<0,05	4,10	<0,001
11	-	-		*	1,54	>0,05
12	-	-	-	-		*

Для подальшої оцінки швидкісно-силових якостей передбачало використання таких тестів – удар по м'ячу на дальність та укидання м'яча на дальність. В ударі м'яча на дальність достовірні відмінності визначено між 10-ти та 11-ти річними ($t=2,75$; $p<0,05$) та 11-ти та 12-ти річними юними футболістами ($t=2,98$; $p<0,05$) (табл. 3).

Та сама динаміка спостерігається і при укиданні м'яча на дальність, але відмінності недостовірні ($p>0,05$) (табл.4).

Таблиця 3

Матриця статистичної достовірності показників удару по м'ячу на дальність футболістів досліджуваних груп у віці 10-12 років ($n_1=n_2= n_3=42$)

Вік, роки	10		11		12	
	T	P	t	p	t	P
10	*		2,75	<0,05	5,12	<0,001
11	-	-		*	2,98	<0,05
12	-	-	-	-		*

Таблиця 4

Матриця статистичної достовірності показників укидання м'яча на дальність футболістів досліджуваних груп у віці 10-12 років ($n_1=n_2= n_3=42$)

Вік, роки	10		11		12	
	T	P	t	p	t	P
10	*		0,51	>0,05	1,48	>0,05
11	-	-		*	0,95	>0,05
12	-	-	-	-		*

Наступний тест, за яким оцінювалися швидкісно-силові якості «слаломне ведення м'яча» (табл. 5). Різниця показників 10-ти та 11-ти річних футболістів становить 1,5 с, між 11-ти та 12-ти річними – 1,4 с ($p>0,05$). Укидання м'яча у віці

з 10-ти до 11-ти років футболістами покращилося на 1,1 м, між 11-ти та 12-ти річними на 2,1 м ($p>0,05$), удар по м'ячу на дальність з 10-ти до 11-ти років покращився на 5,3 м, а між 11-ти та 12-ти річними на 6,31 м ($p>0,05$), але результати не мають достовірних відмінностей за кожний наступний рік дослідження ($p>0,05$) (рис. 1, табл. 5).

Таблиця 5

Матриця статистичної достовірності показників «слаломного ведення м'яча» футболістів досліджуваної групи у віці 10-12 років ($n_1=n_2=n_3=42$)

Вік, роки	10		11		12	
	T	p	t	P	t	P
10	*		0,89	>0,05	1,44	>0,05
11	-	-	*		0,65	>0,05
12	-	-	-	-	*	

Порівняльний аналіз швидкісно-силових можливостей футболістів 10-12 років в бігу на 30 м з веденням м'яча з урахуванням ігрового амплуа визначило достовірні відмінностей між показниками нападаючих (у віці 10, 11 та 12 років) в бігу на 30 м з веденням м'яча ($t_{1,2}= 3,16$; $p <0,001$, $t_{1,3}= 5,16$; $p <0,001$) (табл. 6). Необхідно відмітити, що в ударі по м'ячу на дальність достовірні відмінності простежуються також у віці 10 та 11 років ($t_{1,2}= 2,51$; $p <0,05$) та 10 та 12 років ($t_{1,3}= 4,57$; $p <0,001$) (табл. 6). В інших тестах достовірних відмінностей не виявлено.

Отримані результати футболістів лінії півзахисту в бігу на 30 м з веденням м'яча свідчить про достовірність відмінностей серед між такими віковими групами: 10 та 11 років ($t_{1,2}= 2,91$; $p > 0,05$), та 10 та 12 років ($t_{1,3}= 4,79$; $p <0,001$) (табл. 6). В ударі по м'ячу на дальність виявлені достовірні відмінності між півзахисниками 11 та 12 років та між півзахисниками 10 та 12 років ($t_{2,3}= 3,49$; $t_{1,3}= 5,01$; $p >0,001$), між показниками у віці 10 та 11 років достовірних відмінностей не виявлено (табл.6). В інших тестах достовірних відмінностей не виявлено.

Аналіз швидкісно-силових можливостей захисників свідчить, що в бігу 30 м з веденням м'яча достовірні відмінності виявленні між гравцями 10 та 11 років ($t_{1,2}=2,67$; $p >0,05$) та 10 та 12 років ($t_{1,3} = 5,26$; $p >0,001$) (табл.3.2). В ударі по м'ячу на дальність достовірні відмінності виявлені між усіма віковими групами гравців лінії захисту (у віці 10, 11 та 12 років) ($t_{1,2}= 3,30$; $p <0,001$, $t_{1,2}= 2,29$; $p <0,05$; $t_{1,3}= 5,51$; $p <0,001$). В інших тестах достовірних відмінностей не виявлено.

З кожним роком результати в тестуваннях покращуються, так у порівняльному аналізі в тесті «біг на 30 м з веденням м'яча (м)» у нападників за 2 роки покращився результат на 1,8 секунди, у півзахисників на 2,1 секунди та у захисників на 1,8 секунди.

Таблиця 6

Порівняльний аналіз показників спеціальної швидкісно-силової підготовленості футболістів 10-12 років різного амплуа

№ п/п	Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:			Оцінка статистичної значимості					
		10 (n=14)	11 (n=14)	12 (n=14)	t			p		
		$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$	$X_3 \pm m_3$	t _{1,2}	t _{2,3}	t _{1,3}	p _{1,2}	p _{2,3}	p _{1,3}
Нападники										
1.	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	7,1±0,27	5,8±0,31	5,3±0,22	3,16	1,31	5,16	<0,001	>0,05	<0,001
2.	Удар по м'ячу на дальність, м	30,3±1,22	35,1±1,47	40,1±1,76	2,51	2,18	4,57	<0,05	>0,05	<0,001
3.	Укидання м'яча на дальність, м	10,2±1,54	12,1±1,61	14,3±1,55	0,85	0,98	1,87	>0,05	>0,05	>0,05
4.	Слалом (ведення м'яча), с	14,3±1,26	13,3±1,21	11,8±1,18	0,57	0,88	1,44	>0,05	>0,05	>0,05
Півзахисники										
1.	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	7,3±0,27	6,1±0,31	5,4±0,29	2,91	1,64	4,79	<0,05		<0,001
2.	Удар по м'ячу на дальність, м	34,4±1,35	37,2±1,59	45,5±1,76	1,34	3,49	5,01	<0,05	>0,05	<0,05
3.	Укидання м'яча на дальність, м	12,6±1,38	14,2±1,61	15,7±1,55	0,75	0,67	1,49	<0,05	<0,001	<0,001
4.	Слалом (ведення м'яча), с	15,1±1,47	14,1±1,21	13,5±1,18	0,52	0,35	0,85	<0,001	<0,001	<0,001
Захисники										
1.	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	7,5±0,27	6,4±0,31	5,7±0,21	2,67	1,87	5,26	<0,001	>0,05	<0,001
2.	Удар по м'ячу на дальність, м	35,6±1,34	42,4±1,56	47,8±1,76	3,30	2,29	5,51	<0,05	<0,05	<0,001
3.	Укидання м'яча на дальність, м	14,5±1,44	16,2±1,61	19,3±1,55	0,78	1,38	2,27	>0,05	>0,05	<0,05
4.	Слалом (ведення м'яча), с	16,9±1,38	15,4±1,21	12,9±1,18	0,81	1,47	2,20	>0,05	>0,05	>0,05

Перспективи подальших досліджень. Передбачається проведення аналізу швидкісних якостей як командних, так і індивідуальних залежно від ігрового амплуа юних футболістів від 10-12 років.

Висновки.

1. Швидкісно-силовий підготовці юних футболістів 10-12 років в програмі ДЮСШ приділяється незначна увага, тому статистично достовірно покращуються лише показники бігу на 30 м з веденням м'яча з 10-11 років ($p < 0,05$) та удару по м'ячу на дальність з 10 до 11 та з 11 до 12 ($p < 0,05$) років. Інші показники – укидання м'яча на дальність та слалом (ведення м'яча) за кожний рік змінюються несуттєво ($p > 0,05$).

2. Аналіз показників швидкісно-силових здібностей свідчить про те, що у всіх випробуваннях спостерігалось покращення показників у віці 10-ти і 11-ти років ($t=2,93$; $p < 0,05$), тоді як між 11-ти і 12-ти річними ($t=1,53$, $p > 0,05$). В ударі м'яча на дальність достовірно відмінності визначено між 10-ти та 11-ти річними ($t=2,75$; $p < 0,05$) та 11-ти та 12-ти річними юними футболістами ($t=2,98$; $p < 0,05$).

3. Порівняльний аналіз швидкісно-силових можливостей футболістів 10-12 років у бігу на 30 м з веденням м'яча з урахуванням ігрового амплуа визначило достовірні відмінностей між показниками нападників у бігу на 30 м з веденням м'яча ($t_{1,2}= 3,16$; $p < 0,001$, $t_{1,3}= 5,16$; $p < 0,001$). Необхідно зазначити, що в ударі по м'ячу на дальність достовірні відмінності простежуються також у віці 10 та 11 років ($t_{1,2}= 2,51$; $p < 0,05$) та 10 та 12 років ($t_{1,3}= 4,57$; $p < 0,001$).

4. Отримані результати дослідження футболістів лінії півзахисту в бігу на 30 м з веденням м'яча свідчить про достовірність відмінностей між такими віковими групами: 10 та 11 років ($t_{1,2}= 2,91$; $p > 0,05$), та 10 та 12 років ($t_{1,3}= 4,79$; $p > 0,001$). Аналіз швидкісно-силових можливостей захисників свідчить, що в бігу 30 м з веденням м'яча достовірні відмінності виявленні між гравцями 10 та 11 років ($t_{1,2}=2,67$; $p > 0,05$) та 10 та 12 років ($t_{1,3} = 5,26$; $p > 0,001$). В ударі по м'ячу на дальність достовірні відмінності виявлені між усіма віковими групами гравців лінії захисту ($t_{1,2}= 3,30$; $p < 0,001$, $t_{1,2}= 2,29$; $p < 0,05$; $t_{1,3}= 5,51$; $p < 0,001$). В ударі по м'ячу на дальність виявлено достовірні відмінності між півзахисниками 11 та 12 років та між півзахисниками 10 та 12 років ($t_{2,3}= 3,49$; $t_{1,3}= 5,01$; $p > 0,001$).

Література

1. Абдула А. Б., Перцухов А. А. Диагностика и развитие двигательных качеств юных футболистов 8-9 лет // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2012. – №1. С. 35- 39.
2. Азарова І. В. Темпи приросту швидкісно-силових якостей дітей віком молодшого й середнього шкільного віку. Теорія. – Омск, 1983. – 131с.
3. Антипов А. В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14-летних футболистов в период полового созревания. – Москва: Терра-спорт, Олимпия пресс, 2002. – 221 с.
4. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. – Москва: Терра-спорт, Олимпия пресс, 2006. – 272 с.
5. Костюкевич В. М., Шамардін В. М., Костюкевич В. М., Воронова В. І. та ін. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 2006. – 148 с.
6. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи скоростных качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2010. – № 1. С. 99-102 .
7. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2006. – 208 с.
8. Перевозник В. І. Вплив спеціальних засобів на швидкісні здібності юних футболістів 12–13 років // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків., 2011. – № 4 (27). – С. 78-81.
9. Перевозник В. І. Динаміка розвитку швидкісних здібностей юних футболістів 12, 13, 14 років // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2014. – № 4 (42). – С. 50-53.
10. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки : Дис. на здоб. наук. ступ. канд. наук: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». – Харків, 2005. – 199 с.
11. Lebedev S., Abdula A., Bezyasichny B., Koval S., Khudyakova V. The influence of the training loadings on the state program of children's and youth sports schools of Ukraine on the psycho-physiological indicators of young football players of 10-12 years old // Journal of Physical Education and Sport, 2017. – 17 (4), P. 2583-2587. DOI: 10.7752 / jpes.2017.04293

Reference

1. Abdula A.B., Pertsukhov A.A. (2012). "Diagnostics and development of motor qualities of young football players of 8-9 years ", Slobozhansky science and sports journal, - №1. pp. 35-39.
2. Azarov I. V. (1983). "Tempi increase in the shvidkisno-power of the anchors in the youth of the young and middle-aged wicks". Theory, 131 p.
3. Antipov A.V. (2002). "Formation of special speed-strength abilities of 12-14-year-old players during puberty", Terra Sport, Olympia Press, 221 p.
4. Godik M. A. (2006). "Physical training of football players", Terra Sport, Olympia Press, 272 p.
5. Kostyukevich V.M., Shamardin V.M., Kostyukevich V.M., Voronova V. I. та ін. (2006). "Football: a naval program for children's sports schools, special courses for children and youthful schools of the Olimpinsky reserve" , Republican Science and Methodology Cabinet, 148 p.
6. Koval S. S. (2010). "Investigation of the interrelation between high-speed qualities and technical and tactical actions of young football players of 8-12 years ", Slobozhansky Science and Sports Visitor, no. 1. pp. 99-102.
7. Kuznetsov A.A. (2006). "Organizational-methodical structure of the educational process in the football school. Stage II (11-12 years) ", Olimpia, The Man, 208 p.
8. Perevoznik V. I. (2011). "Influence of special means on high-speed abilities of young football players of 12-13 years ",

Slobozhans'kyi scientific and sports newsletter, no. 4 (27), pp. 78-81.

9. Perevoznik V. I. (2014). "Dynamics of development of high-speed abilities of young footballers 12, 13, 14 years ", Slobozhansky scientific and sports newsletter, no. 4 (42), pp. 50-53.

10. Shalenko V.V. (2005). "Formation of motor qualities and technical preparedness of students during continuous football training: Dis. to bake sciences step Cand. Sciences: 24.00.01 «Olympic and professional sports»", 199 p.

11. Lebedev S., Abdula A., Bezyasichny B., Koval S., Khudyakova V. (2017). "The influence of the training loadings on the state program of children's and youth sports schools of Ukraine on the psycho-physiological indicators of young football players of 10-12 years old", Journal of Physical Education and Sport, 17 (4), pp. 2583-2587. DOI: 10.7752 / jpes.2017.04293

УДК 796.011.3:616.7-057.87(076.5)

Випасняк І.П.
кандидат наук з фізичного виховання,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
ДВНЗ Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

КОНЦЕПЦІЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ

У роботі представлена інформація про концепцію профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного виховання, а саме її практична реалізація. Для реалізації теоретичних положень концепції розроблено технології профілактики й корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного виховання.

Технологія корекції порушень постави студентів з урахуванням виявленого стану її біогеометричного профілю, показників гоніометрії тіла та фізичної підготовленості включає три етапи – підготовчий, коригуючий, підтримувальний, кожен з яких вирішував відповідні завдання й передбачав застосування п'ятнадцяти комплексів фізичних вправ різної цільової спрямованості.

Технологія корекції тілобудови студентів в процесі фізичного виховання з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю постави базується на структурних компонентах: організаційному, діагностичному, методичному, контрольньо-корекційному, інформаційному та результативному. Технологія складається з підготовчого, корекційного, підтримуючого етапів, включає 5 блоків фізичних вправ та інформаційно-методичну систему «Perfectum Corpus». Результати формуючих експериментів підтвердили доцільність розробленої концепції та дозволили відкрити нові перспективи профілактики фіксованих порушень опорно-рухового апарату студентів у процесі фізичного виховання. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково обґрунтованої програми корекції тілобудови студенток з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю постави.

Ключові слова: студенти, функціональні, порушення, опорно-рухового апарату, тілобудова, профілактика, корекція, порушення, фізичне виховання.

Випасняк І.П. Концепция профилактики и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания: практический аспект. В работе представлена информация о концепции профилактики и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания, ее практический аспект. Для реализации теоретических положений концепции разработаны технологии профилактики и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания. Технология коррекции нарушений осанки студентов с учетом выявленного состояния ее биогеометрического профиля, показателей гониометрии тела и физической подготовленности включает три этапа - подготовительный, корректирующий, поддерживающий, каждый из которых решал соответствующие задачи и предусматривал применение пятнадцати комплексов физических упражнений различной целевой направленности.

Технология коррекции телосложения студентов в процессе физического воспитания с учетом уровня состояния биогеометрического профиля осанки базируется на структурных компонентах: организационном, диагностическом, методическом, контрольньо-коррекционной, информационном и результативном. Технология состоит из подготовительного, коррекционного, поддерживающего этапов, включает 5 блоков физических упражнений и информационно-методическую систему «Perfectum Corpus». Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой научно обоснованной программы коррекции телосложения студенток с учетом уровня состояния биогеометричного профиля осанки.

Ключевые слова: студенты, функциональные, нарушения, опорно-двигательного аппарата, телосложение, профилактика, коррекция, нарушения, физическое воспитание.

Vypasniak Igor. The Conception of Prevention and Correction of Functional Disorders of the Musculoskeletal System of Students in the Process of Physical Education: practical aspect. The paper presents information on the conception of the prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system of students in the process of physical education, namely its practical implementation. To implement the theoretical concepts of the conception the author developed technologies of the prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system of students in the process of physical education.