

house PE "Ekmo", 2005. - 214 p.

3. Lushchik I.V., With a class on nature! Team games and contests. - X.: View. Group "Basis", 2011. - 207, [1] p. - (Series "Extracurricular activities").

4. Matvienko M.I. Activation of the conscious attitude towards the implementation of physical exercises in the process of physical education classes at students of higher educational institutions / M.I. Matvienko // Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series № 5 "Pedagogical sciences: realities and perspectives". Issue 14: [collection of scientific works] / Ed. O.V. Timoshenko - K.: View of the NPU named after M.P. Dragomanova, 2009. - P. 140 - 144.

5. Matvienko M.I. The curriculum of discipline "Physical education" / M.I. Matvienko - Kamyanyets-Podilsky: PE Buynitsky, 2010. - 36 p.

6. Matvienko M.I. Determination of the place of tasks for the formation of skills and abilities for independent exercises by physical exercises in the system of tasks of physical education in pedagogical universities / M.I. Matvienko // Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series № 15. «Scientific-pedagogical problems of physical culture / physical culture and sport /» collection of scientific works / Ed. G.M. Arzytov - K.: View of the NPU named after M.P. Dragomanova, 2001. - Vip. 9. - P. 23 - 29.7.

7. Matvienko M.I. Formation of educational tasks as a factor of the effectiveness of forming skills and abilities for independent exercises by students of pedagogical universities / M.I. Matvienko // Modern Problems of Physical Education and Sports of Schoolchildren and Students of Ukraine: Materials of the XI All-Ukrainian Scientific and Practical Conference of Young Scientists with International Participation (Sumy, April 28-29, 2011): 2 ta. / Bp. M.O. Lyannoi; sciences edit T.O. Loza - T. 1. - P. 101 - 104.

8. Matvienko M.I. Formation of organizational skills as a factor in preparation for independent exercises by students of pedagogical universities / M.I. Matvienko // Bulletin of the Cherkasy National University named after Bogdan Khmelnytsky. Series: Pedagogical Sciences. / [Rep. edit Tarasenkova N.A.]. - Cherkasy, 2010. - Vip. 191. - Ch. III. - P. 45 - 49.

9. Karpova I. B. Physical Culture and the Formation of a Healthy Lifestyle: [Tutorial] / I.B Karpova, V.L. Korchinsky, A.V. Zotov // - K.: KNEU, 2005. - 104 p.

10. Krusevich T.Yu. Recreation in the physical culture of different population groups: [tutorial] / T.Yu. Krusevich, G.V. Bezverkhniy - K.: Olympus I-ra, 2010. - 248 p. : il .. - The bibliographer.

11. Physical education [textbook] / S.I. Prysyzhnyuk, V.P. Krasnov, M.O. Tretyakov, R.T. Rajewski, V.J. Kijko, V.F. Pavchenko // - K.: Center for Educational Literature, 2007. - 192 p.

12. Rudev I.M. Activities of tourist amateur organization [Textbook] / for students, masters, graduate students, young teachers, tourism practitioners. - Kyiv: View of "Kutep", 2009. - 356 p.

УДК 66.012.3:796.853.45

Пазичук О.О.
викладач

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів
Музика Ф.В.

кандидат біологічних наук, професор

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ЕНЕРГЕТИЧНОГО БАЛАНСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА

Підготовка стрільців з лука в сучасному суспільстві є надзвичайно складний процес і потребує ретельного обґрунтування стратегії всіх сторін інтегральної підготовки спортсмена. Перехід спортсменів на систему індивідуалізованого харчування дозволить створити умови, за яких буде відбуватись оптимальний баланс між енергетичним та пластичними ресурсами організму спортсменів.

Харчування – це головний фактор відновлення працездатності спортсменів. Кожен продукт має свою енергетичну цінність, так як і кожен вид роботи має свій коефіцієнт.

У нашому дослідженні ми визначили, що енергетична цінність раціону не відповідає енергетичним витратам, хімічний склад їжі не завжди відповідає фізіологічним потребам юних спортсменів.

Проаналізувавши всі дані, які ми отримали, і порівнявши їх з нормами для дорослих спортсменів і дійшли висновку що потрібно розробити величини для юнаків і юначок які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: стрільба з лука, енергетична цінність, енергетичні витрати.

Музика Ф.В., Пазичук О.А. Состояние и проблема энергетического баланса квалифицированных спортсменов стрелков из лука. Подготовка стрелков из лука в современном обществе чрезвычайно сложный процесс и требует тщательного обоснования стратегии всех сторон интегральной подготовки спортсмена. Переход спортсменов на систему индивидуализированного питания позволит создать условия, при которых будет происходить оптимальный баланс между энергетическим и пластическим ресурсами организма спортсменов. Питание - это главный фактор восстановления работоспособности спортсменов. Каждый продукт имеет свою энергетическую ценность, так как каждый вид работы имеет свой коэффициент.

В нашем исследовании мы определили, что энергетическая ценность рациона не соответствует энергетическим затратам, химический состав пищи не всегда соответствует физиологическим потребностям юных

спортсменів.

Проаналізувавши всі дані, які ми отримали, і порівнявши їх з нормами для дорослих спортсменів ми дійшли до висновку, що потрібно розробити величини для спортсменів стрільців з лука для юнаків і юначок, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключеві слова: стрільба з лука, енергетична цінність, енергетичні витрати.

Muzyka F. V., Pasichuk O.O. Condition and problem of energy balance of qualified athletes of bow thruster. The preparation of bow thruster in modern society is an extremely complex process and requires thorough justification of the strategy of all aspects of the integral training of the athlete. In sports, achievement of success requires a colossal identification of freedom, an indispensable factor in increasing the number of records in sporting activities is both physical activity and complex psychological stress. Innovative approaches to sports training are widespread: use outside the competitive and out of training factors involves the qualitative (effective) adaptation (deadaptation) of the functional systems of the body, the locomotor apparatus through correction of motor activity, nutrition and lifestyle. At this stage, the individualization of the training of athletes ensures longevity and the absence of negative effects of sport.

Individualization of the preparation of high-level athletes is associated with the development of complex criteria in accordance with a promising model of competitive activity

Nutrition is a major factor in the recovery of athletes' ability to work. Each product has its own energy value, as each type of work has its own coefficient.

In our study, we determined that the energy value of a diet does not correspond to energy expenditure, the chemical composition of food does not always correspond to the physiological needs of young athletes.

After analyzing all the data we received and comparing them with the norms for adult athletes, we came to the conclusion that it is necessary to develop values for athletes of bow throwers for boys and boys who are at the stage of specialized basic training.

Key words: archery, energy value, energy costs.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Підготовка стрільців з лука в сучасному суспільстві є надзвичайно складний процес і потребує ретельного обґрунтування стратегії всіх сторін інтегральної підготовки спортсмена [6, с. 61]. В основі системи підготовки стрільців з лука є принцип етапності, якому вона підпорядковується. Кожен з цих етапів характеризується відповідним співвідношенням навантажень та взаємозв'язком тренувальних засобів і методів [4, с. 66].

Харчування спортсменів підлітків базується на теоріях збалансованого та оптимального харчування із урахуванням вікових особливостей організму у співвідношенні з їхніми фізіологічними та біохімічними потребами, а також залежно від витраченої енергії [9, с. 77].

Раціональне збалансоване харчування необхідно на всіх етапах спортивної підготовки. [10, с. 90].

Основні завдання харчування полягають у забезпеченні організму спортсмена енергією, пластичними (будівельними) речовинами і біологічно активними компонентами [12, с. 59].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.6 «Теоретико – методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0111U001168).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що у сфері спорту фахівцями різних країн подано розв'язання ряду актуальних питань, що стосуються різних складових системи підготовки спортсменів різної кваліфікації. У той самий час поза увагою дослідників залишаються актуальні питання використання у системі підготовки спортсменів різної кваліфікації поза тренувальних чинників а саме підвищення результативності змагальної діяльності з урахуванням специфіки нинішнього етапу розвитку видів спорту [2].

Науковцем з'ясовано, що із підвищенням кваліфікації спортсмена, зростає частка допоміжної та спеціалізованої підготовки в загальному обсязі тренувального навантаження [4, с. 66]. На певних етапах підготовки і назріла проблема індивідуалізації підготовки спортсменів, науковці схиляються до думки, що поглиблену індивідуалізацію підготовки спортсменів необхідно починати вже на етапі спеціалізованої базової підготовки [1, с. 133, 4, с. 66].

Інтенсивний тренувальний процес, великий обсяг інформації, напружена змагальна діяльність і складність змагальних програм, створюють складнощі у визначенні режимів праці та відпочинку, підборі відповідних засобів, форм і методів спортивної підготовки стрільців з лука [6, с. 61]. У спорті, досягнення успіху потребує колосального виявлення волі, невід'ємним чинником підвищення рекордів в спортивній діяльності є як фізичні навантаження так і складні психологічні навантаження [3, с. 320].

Широкого розповсюдження набувають новаторські підходи до спортивної підготовки: використання поза змагальних та поза тренувальних чинників передбачає якісну (ефективну) адаптацію (деадаптацію) функціональних систем організму, опорно – рухового апарату шляхом корекції рухової активності, харчування та способу життя. На цьому етапі індивідуалізація підготовки спортсменів забезпечує довголіття та відсутність негативних наслідків спорту [7].

Індивідуалізація системи підготовки спортсменів високого класу пов'язана з розробкою комплексних критеріїв, відповідно до перспективної моделі змагальної діяльності та системи харчування [5, с. 19].

Перехід спортсменів на систему індивідуалізованого харчування дозволить створити умови, за яких буде

відбуватись оптимальний баланс між енергетичним та пластичними ресурсами організму спортсменів витрачених під час різних сторін інтегральної підготовки та відновлення, систематичних тренуваннях та відпочинку. Це сприятиме виконанню надмірної роботи при відносному збереженні біохімічних констант внутрішнього середовища організму спортсмена, що в свою чергу дасть можливість перейти на більш високий рівень функціонування організму і виконувати вправи більшої потужності, інтенсивності та тривалості [8, с. 94]

Головним фактором відновлення працездатності спортсменів є харчування [11, с.212]. На сьогоднішній день теоретичних знань стосовно основ раціонального харчування як у тренерів так і спортсменів є недостатньо [10, с. 90].

Повноцінне щодо кількості та якості харчування поряд з іншими умовами соціального середовища забезпечує фізичну та розумову працездатність, витривалість, підвищує опірність організму до інфекційних та шкідливих фізичних чинників, тобто забезпечує оптимальний розвиток організму спортсмена [11, с. 212].

В організмі постійно відбувається процеси синтезу та розпаду речовин, утворення та витрачення енергії. Головним постачальником енергії в організм є вуглеводи, тоді як жири та особливо білки є пластичним матеріалом. Енергія, що вивільнюється в організмі, витрачається на основний обмін, травлення та засвоєння їжі, фізичну (м'язову) та розумову діяльність.

Метою нашої роботи було визначення енергетичних витрат та калорійності раціонів харчування.

Для вирішення поставленої мети використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, документальний метод, за допомогою якого було зібрані дані щодо тренувального процесу, педагогічні спостереження, медико – біологічні методи та методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі КДЮСШ-1 СКА та СДЮШОР "Електрон" м. Львова. У ньому приймали участь 30 кваліфікованих стрільці з лука віком 15 до 20 років, хлопці та дівчата які були поділені на контрольну та експериментальну групи. Спортсмени впродовж 14 діб вели щоденники харчування, де робили записи що вони робили протягом доби, коли вживали їжу, з яких частин складалося тренування, навчання а також які продукти вони вживали, вагу порції або продукту.

Нами було проведено аналіз рухової активності та енергетичних витрат спортсменів стрільців з лука протягом 14 діб. Що дасть нам змогу визначити якою має бути енергетична цінність їжі. Одним із основних принципів раціонального харчування є той незаперечний факт, що фактичне споживання їжі та її калорійність повинно відповідати добовим енерговитратам спортсменів–лучників.

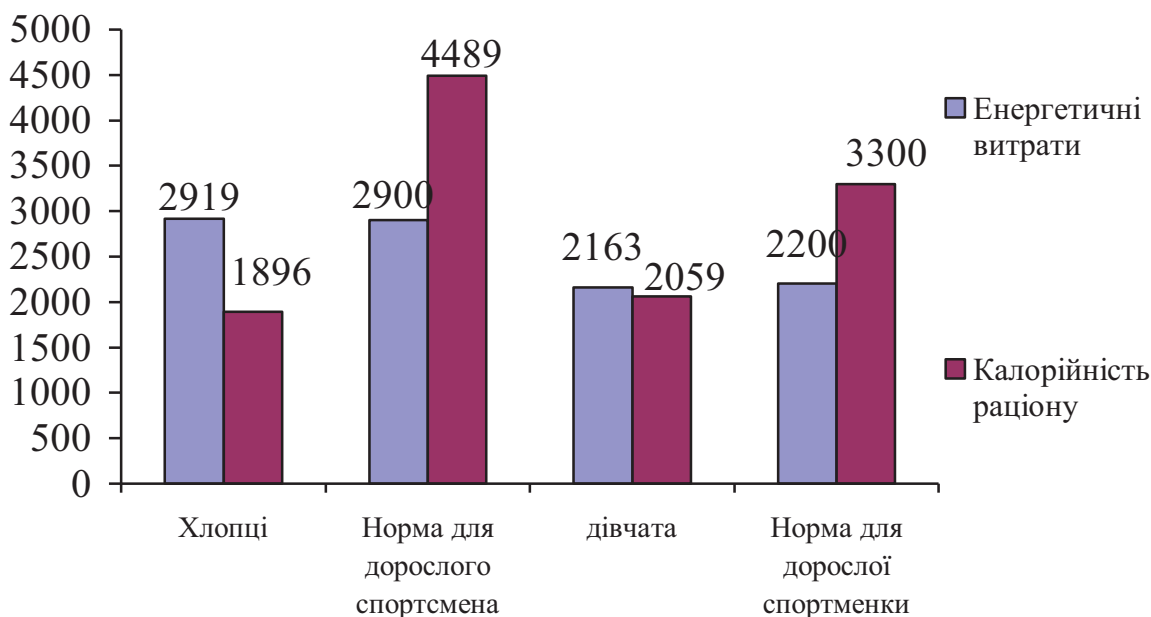


Рисунок 1 Середні показники енергетичних витрат і калорійності раціону експериментальної групи відповідно нормам для дорослого спортсмена

Проаналізувавши дані рисунку ми можемо спостерігати, що у хлопців середній показник енергетичних витрат становить 2919 ккал, при добовій потребі 2900 ккал, а енергетична цінність їжі яку вони споживають становить 1869 ккал, при добовій потребі 4489 ккал що говорить нам про недостатність енергетичної цінності їжі яку вони вживають. Дівчата спортсменки даної групи показали що енергетичні витрати становлять 2163 ккал, а енергетична цінність їжі становить 2059 ккал, при нормі 2200 ккал енергетичних витрат при 3300 ккал енергетичної цінності їжі. Тут можна говорити про недостатність калорійності раціону. Енергетичні витрати організму даної групи спортсменів є набагато затратними від спожитої енергетичної цінності їжі спортсменами, що може призвести до швидкого виснаження і втоми організму.

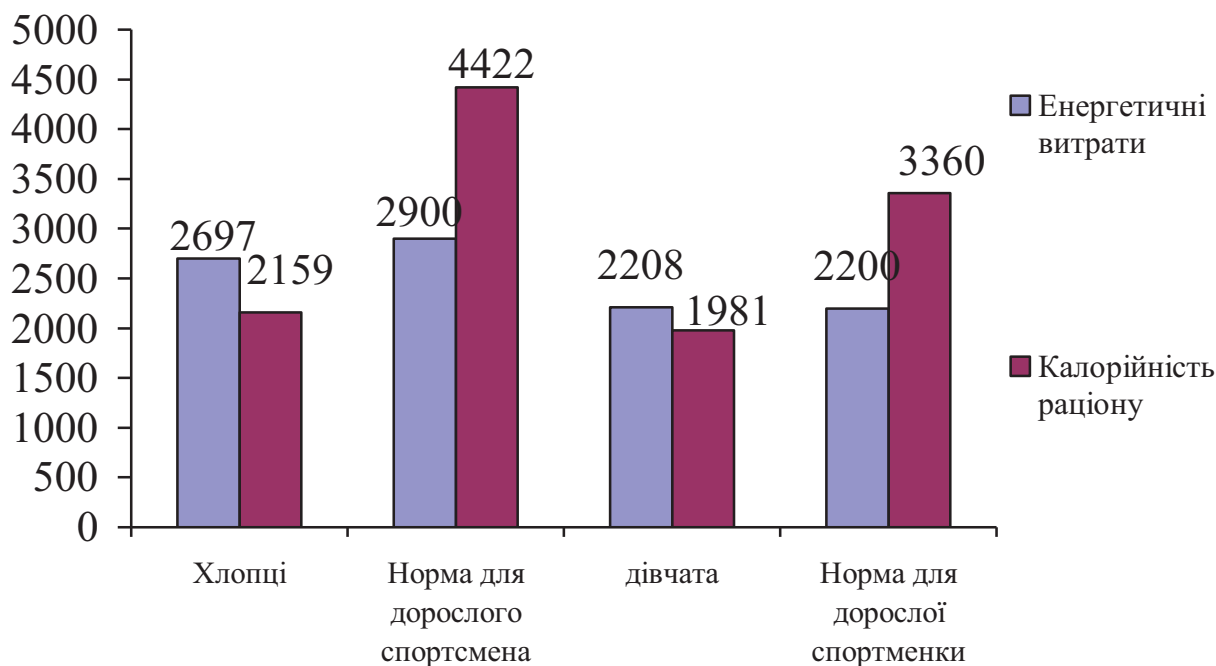


Рисунок 2 Середні показники енергетичних витрат і калорійності раціону контрольна група відповідно нормам для дорослого спортсмена

У даній групі спортсменів ми можемо спостерігати, що у хлопців середній показник енергетичних витрат становить 2697 ккал, при добовій потребі 2900 ккал, а енергетична цінність їжі яку вони споживають становить 2159 ккал, при добовій потребі 4422 ккал що говорить нам про недостатність енергетичної цінності їжі яку вони вживають. Дівчата спортсменки даної групи показали що енергетичні витрати становлять 2208 ккал, а енергетична цінність їжі становить 1981 ккал, при нормі 2200 ккал енергетичних витрат при 3360 ккал енергетичної цінності їжі. Тут можна спостерігати недостатність калорійності раціону.

Раціональне харчування передбачає поєднання тваринних і рослинних продуктів, така комбінація забезпечує збалансованість амінокислот, сприяє кращому обміну речовин. Найбільш швидко перетравлюються білки молочних продуктів. Добре засвоюються риба і м'ясо (при цьому яловичина значно швидше, ніж свинина і баранина). Далі йдуть хліб і крупи. Найкраще перетравлюються білки пшеничного хліба з борошна вищих сортів, а також страви з манної крупи.

Жири - найбільш потужне джерело енергії. Джерелом жиру є тваринні жири і рослинні масла, а також м'ясо, риба, яйця, молоко і молочні продукти. Вони забезпечують всмоктування з кишечника ряду мінеральних речовин та жиророзчинних вітамінів. Забезпечити потреби організму можна тільки поєднанням тваринних і рослинних жирів, оскільки вони доповнюють один одного життєво важливими речовинами.

Рекомендується обмежити в харчуванні продукти, багаті на холестерин (яєчний жовток, вершкове масло, жирне м'ясо, сир і молочні продукти з підвищеним вмістом жиру), і вживати більше продуктів, що містять лецитин і холін (овочі, фрукти, знежирені молоко і сметану). Складні вуглеводи називають полісахаридами, їх джерелом є рослини - злакові, овочі, бобові. Основними постачальниками сахарози служать для організму цукор, кондитерські вироби, варення, морозиво, солодкі напої, а також деякі овочі і фрукти: буряк, морква, абрикоси, персики, солодка слива та інші.

Висновки. Отримані нами результати вказують що кожен продукт має свою енергетичну цінність, так як і кожен вид роботи, якщо енергетичні витрати можна контролювати то енергетична цінність залежить від продукту який вживають спортсмени. В даному випадку продукти є не достатніми для наповнення раціону, але проблема цих раціонів в тому, що у більшості випадків кількість порцій становила менше 150 г., у хлопців і дівчат на сніданок приходило від 20 г до 150 г на добу.

Проаналізувавши всі дані, які ми отримали, і порівнявши їх з нормами для дорослих спортсменів ми дійшли висновку що потрібно розробити величини для спортсменів стрільців з лука для юнаків і юначок які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Перспективою подальших наших досліджень буде корекція даних раціонів щодо продуктів які входять в раціон харчування.

Література

1. Воробьев С. В. Индивидуализация тренировочного процесса лыжников -гонщиков 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Воробьев – Коломна, 2004. – 133 с.
2. Городинський С. І. Проблеми підготовки спортсменів в умовах персоналізації (на прикладі легкої атлетики). / С. І. Городинський. – 2015. – № 7. – С. 136–138.

3. Кудімова О. В. Значення мотивації на початковій стадії занять спортом, та роль тренера в її розробці / О. В. Кудімова, Д. О. Ткаченко // Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації : матеріали III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Харків, 2016. – С. 319–323.
4. Нестерова Т. Совершенствование системы многолетней подготовки спортсменов в художественной гимнастике / Татьяна Нестерова // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 66–73.
5. Никитушкин В. Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 19–22.
6. Проблемы научно-методического обеспечения подготовки сборной команды Украины по стрельбе из лука / Б. А. Виноградский, И. П. Заневский, А. Г. Киселевич, В. Сидорук. – Львів, 2004. – С. 60–65.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студ. высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Пазичук О. О. Особливості харчування кваліфікованих спортсменів-стрільців з лука / О. О. Пазичук // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2014. – Вип. 10(51). – С. 91–95.
9. Тутельян В. А. Оптимизация питания спортсменов: реалии и перспективы / В. А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, А. Л. Поздняков // Вопросы питания. – 2010. – Т. 79, № 3. – С. 78–82.
10. Португалов С. Н. Образовательные программы по спортивному питанию / С. Н. Португалов, М. В. Арансо. – Москва, 2008.
11. Гігієна спорту : посіб для вищ. навч. закл. III–IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту / Ю. Д. Свистун, О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, Х. Є. Шавель. – Львів : Українські технології, 2012. – 214 с.
12. Корнійчук Н. М. Вплив збалансованого харчування на динаміку антропометричних показників спортсменів пауерліфтерів / Н. М. Корнійчук, Д. В. Шевчук, М. М. Микула // Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. – Миколаїв, 2011. – Вип. 11. – С. 59–61.
13. Солодков А. С. Физиология спорта : учеб. пособие / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Санкт-Петербург : СПбГАФК ім. П. Ф. Лесгафта, 1999.

Reference

1. Vorobyev SV Individualization of the training process of skiers-racers 12-13 years at the stage of initial sports specialization: diss. Cand. ped Sciences: 13.00.04 / Vorobiev SV - Kolomna, 2004. - 133 p.
2. Gorodinsky S.I. Problems of training of athletes in the conditions of personalization (on the example of athletics). / S.I. Gorodinsky. - 2015. - No. 7. - P. 136-138.
3. Kudimova O.V. The value of motivation at the initial stage of sports, and the role of coach in its development / O.V. Kudimov, D.O. Tkachenko // Actual problems of medical and biological support of physical culture, sports and physical rehabilitation: materials III International sci. pract. internet conf. - Kharkiv, 2016. - P. 319-323.
4. Nesterova T. Perfection of the system of long-term training of athletes in gymnastics / Tatyana Nesterova // Science in Olympic sports - 2007. - No. 2. - P. 66-73.
5. Nikitushkin V.G. Some results of the study of the problem of individualization of the training of young athletes / VG Nikitushkin, P.V. Kvashuk, // The theory and practice of physical culture. - 1998. - № 10. - P. 19-22.
6. Problems of scientific and methodological support of preparation of the national team of Ukraine for archery / B. A. Vinogradsky, I. P. Zanevsky, A. G. Kiselevich, V. Sidoruk. - Lviv, 2004. - P. 60-65.
7. Platonov VN The system of preparation of athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: study. for the stud higher studying zaved Phys. upbringing and sports / VN Platonov. - Kyiv: Olympic literature, 2004. - 808 p.
8. Pasichuk O. O. Peculiarities of nutrition of qualified athletes-shooters with onions / O. O. Pazichuk // Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. ped named after M. Dragomanov. Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): [SB. sciences etc.]. - Kyiv, 2014. - Vip. 10 (51). - P. 91-95.
9. Tutel'yan VA Optimization of nutrition of athletes: realities and perspectives / VA Tutelian, D. B. Nikitiuk, A. L. Pozdnyakov // Questions of nutrition. - 2010. -T. 79, No. 3. -C. 78-82.
10. Portugals SN, Educational programs for sports nutrition / S. N. Portugalov, M. V. Aranzo. - Moscow, 2008.
11. Sports hygiene: manual for higher education. teach shut up III-IV level of accreditation in the field of physical education. education and sports / Yu. D. Svistun, O. P. Laptev, S. O. Polievsky, H. E. Shavel. - Lviv: Ukrainian Technologies, 2012. - 214 pp.
12. Korniychuk NM The influence of balanced nutrition on the dynamics of anthropometric indices of powerlifters athletes / Korniychuk N.M., Shevchuk D.V., Mikula M.M. // Actual problems of modern biology and human health: materials of XI Intern. sci. pract. conf. - Nikolaev, 2011. - Voice. 11. - P. 59-61.
13. Solodkov AS Physiology of sport: study. allowance / A. S. Solodkov, E. B. Sologub. - St. Petersburg: SPbGAFK them. P. F. Lesgaft, 1999.

Панкратов Н.С.
старший преподаватель
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени И.И. Сикорского

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

В настоящее время накоплено немало научной информации про закономерности влияния гигиенических основ физической подготовки на функциональное состояние различных систем организма а также на уровень физической подготовленности занимающихся. Как известно, физическая подготовленность позволяет реально подойти к эффективному управлению и ко всемерному развитию нового специалиста.

Необходимо отметить, что актуальность отмеченного вопроса исследования определяется общественным запросом что касается повышения эффективности подготовки к будущей профессиональной деятельности.

При теоретическом обосновании вопроса применяются такие методы как: теоретический анализ, сравнение, обобщение, педагогические наблюдения, опросы, анкетирование. Также раскрывается значение гигиенических основ физической подготовки.

Ключевые слова: *гигиенические основы, работоспособность, средства физического воспитания, физическая подготовленность.*

Панкратов Н.С. Гігієнічні основи фізичної підготовки студентів. *Зараз накопичено багато наукової інформації про закономірності впливу гігієнічних основ фізичної підготовки на функціональний стан різних систем організму а також на рівень фізичної підготовленості тих, хто займається. Як відомо, фізична підготовленість дозволяє реально підійти до ефективного керування та до всебічного розвитку нового фахівця.*

Необхідно відмітити те, що актуальність визначеного питання дослідження визначається суспільним запитом стосовно підвищення ефективності підготовки до майбутньої професійної діяльності.

При теоретичному обґрунтуванні питання використовуються такі методи як: теоретичний аналіз, порівняння, узагальнення, педагогічні спостереження, опитування, анкетування. Також розкривається значення гігієнічних основ фізичної підготовки.

Ключові слова: *гігієнічні основи, працездатність, засоби фізичного виховання, фізична підготовленість.*

Pankratov N. Hygienic basics of students physical preparation student. *At present a lot of scientific information about peculiarities of influence of hygienic bases of physical preparing on functional state of various systems of an organism as well as on a level of physical preparing of training people are obtained. It is known that physical preparing permits really to control effectively and to develop a new specialist.*

It is necessary to note that an actuality of certain question at consideration is determined with the help of social demand a concerned to increasing an effectiveness of preparing to future professional activities.

When theoretical grounding of the question such methods are applied: a theoretical analysis, a comparison, a generalization, pedagogical observations, asking, questionnaire.

Key words: *hygienic bases, a workability, means of physical education, physical preparing.*

Постановка проблемы. Важным социальным заказом развивающего общества является повышение уровня физической подготовленности и всемерное гармоничное развитие специалиста.

Физическая подготовка - прикладная направленность физического воспитания, обеспечивающая уровень развития двигательных навыков и умений, а также физических качеств являющихся достаточным для эффективной деятельности.

Цель статьи заключается в определении гигиенических основ и ее роли в формировании системы физической подготовки студента, а также в разработке педагогических условий ее повышения на занятиях физической культурой и спортом.

Задачи исследования: провести анализ специальной литературы, рассматривающей значение гигиенических основ системы физической подготовки.

Методы исследования включали изучение и анализ литературных источников, анкетирование, опрос.

Результаты исследований. Ведущими гигиеническими положениями системы физической подготовки являются: развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации движений, равновесия, гибкости), детерминирующих высокую умственную и физическую работоспособность; совершенствование терморегуляторных реакций организма, обеспечивающих устойчивость к неблагоприятным микроклиматическим условиям; формирование неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, способствующей профилактике заболеваемости; повышение биологической надежности и возможностей основных систем, направленных на повышение адаптационного потенциала целостного организма; коррекция дефектов физического развития и нормализация нарушенной деятельности систем организма, оказывающих лечебно-оздоровительный эффект; формирование системы знаний, умений и навыков по физической культуре и здоровому образу жизни, способствующей обеспечению, сохранению и укреплению здоровья; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, направленного на физическое совершенствование, самовоспитание, сохранение физического состояния и работоспособности.