

3. Осуществление сличимости качественных особенностей протекания физического развития, требуемой для отбора и спортивной ориентации в поэтапной многолетней подготовке спортсменов, необходимо представлять в признаковых семантических пространствах с введенной в них единой мерой сопоставляемых параметров. В выборе надежных и доступных для систематического контроля параметров необходимо использовать критерии роста-весовых отношений предложенных в методике оценки физического развития по методике Hirata и клинической антропометрии Брейтмана, модифицированных в ХГАФК, которые широко используются в проводимых исследованиях и изложены в научных изданиях [8].

4. Построение сравнительных качественных характеристик индивидуального физического развития на основе специальных признаковых семантических пространствах позволит упредить ошибочный отсев одаренных детей на начальном этапе предварительного отбора возникающий в результате несовершенства используемых методик диагностики особенностей индивидуального физического развития.

Дальнейшие исследования будут направлены на построения автоматизированной системы контроля процесса отбора и определения ориентации направленности занятий конкретным видом спорта, что при наличии современной компьютерной техники существенно повысит эффективность этого процесса.

Литература.

1. Ажиппо А.Ю. Онтология теории конституциональной диагностики физического развития и индивидуальных особенностей проявления биологического возраста [монография] / А.Ю. Ажиппо, Л.Е. Шестерова, В.А. Друзь, Т.И. Дорофеева, Я.И. Пугач, С.С. Пятисоцкая, Я.В. Я.В. Жерновникова. – Харьков, 2016. – 284 с.
2. Ашанин В.С. Построение семантических пространств для описания психосоматической деятельности человека в экстремальных условиях [учебное пособие] / В.С. Ашанин, Я.И. Пугач. – Х.: ХДАФК, 2014. – 88 с.
3. Брейтман М.Я. Клиническая семиотика и дифференциальная диагностика эндокринных заболеваний / М.Я. Брейтман. – Л.: Медгиз, 1949. – 568 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – кн 1. – 680 с.
5. Самсонкин В.Н. Моделирование в самоорганизующихся системах [монография] / В.Н. Самсонкин, В.А. Друзь, Е.С. Федорович. – Донецк. Изд Заславский А.Ю., 2010. – 104 с.
6. Druz V. Kinematic characteristics of a sprinting technique and morph functional structures of its providing / V. Druz, S. Iermakow, Ya. Pugach, L. Shesterova, W. Zukow, M. Cieslicka // Journal of Education, Health and sport, 2016. – V 6 (II). – PP. 271-280.
7. fuzzy set and possibility theory. edited by ranald r. yager iona college. pergamon press. new york oxford toronto sedney paris frankfurt, 1986. – 408 p.
8. hirata k. the evaluating method of physique and physical fitness and its practical application / k. hirata. – 1968. – 240 p.
9. kaufmann. introductiona ia the oriel des sous-ensembler flous. a l'usage des ingenieurs (fuzzy sets theory) preface du pt. I.a zadeh (university de california a berkeley) deulxleme edition revue et corrige. masson paris new york barcelona milan 1982. – p. 432.
10. olson f. dynamical analogies./ f. olson, by harry. – n.-y., 1940. – 160 p.

Корюкаєв М.М.

**Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З АТЛЕТИЗМУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ВИМІРІ

У статті висвітлено особливості організації занять з атлетизму для студентів вищих навчальних закладів.

Обґрунтовується необхідність застосування нових методик в організації занять для досягнення ефективних результатів при застосуванні нових методів і засобів фізичного виховання.

Зазначено сучасний підхід до організації занять з атлетизму зі студентами, враховуючи їхні індивідуальні та фізичні можливості.

Ключові слова: атлетизм, студенти, заняття, освітній вимір.

Корюкаєв Н.Н. Особенности организации занятий с атлетизма для для студентов высших учебных заведений в современном образовательном измерении.

В статье освещены особенности организации занятий с атлетизма для студентов высших учебных заведений.

Обосновывается необходимость применения новых методик в организации занятий для достижения эффективных результатов при применении новых методов и средств физического воспитания.

Указано современный подход к организации занятий с атлетизма со студентами, учитывая их индивидуальные и физические возможности.

Ключевые слова: атлетизм, студенты, занятия, образовательный измерение.

Koryukaev N.N. Features of the organization of classes with athleticism for students of higher educational institutions in the modern educational dimension.

The article highlights the features of the organization of classes with athleticism for students of higher educational institutions.

The necessity of applying new methods in the organization of classes for achieving effective results in the application of new methods

and means of physical education is substantiated. The modern approach to the organization of classes with athleticism with students, taking into account their individual and physical abilities, is indicated.

In Ukraine today is a common problem faced urgently improvement of students. The health of their due to many factors and is assessed by experts of medical, educational, psychological sciences as unsatisfactory, increasing the level of overall incidence and prevalence of diseases of individual organs and systems.

This contributes to the increased intensity of the impact on children's health of environmental factors and social health risk, nutrition deterioration of the structure, reducing the effectiveness of traditional preventive measures, increased inactivity due to the rapid development of science and technology.

The organization of classes athleticism important task is to develop students healthy lifestyle of physical i restore spiritual strength, rehabilitation and correction of health..

Modern scientific research related to the influence of recreational physical education facilities, including new and innovative types of sports .

One feature classes in athletics is that they affect the physical rehabilitation of students and are very popular among young people. The problem of the current state of physical education teaching students the subject of many works, which proved lack of motivation towards physical education students. Features attitude of young people to physical education indicate a need to improve physical training programs towards their individual compliance and physical abilities.

Keywords: *athleticism, students, classes, educational dimension*

Постановка проблеми. В наш час стан фізичної підготовленості студентів є досить незадовільним це спонукає до визначення й усвідомлення ролі фізичної культури як складової частини загальної культури та необхідності розв'язання проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Незадовільний стан фізичного здоров'я більшості населення, у тому числі й студентів, дає підстави вважати, що існуюча система фізичного виховання не спроможна повною мірою вирішити питання культури здоров'я особистості, поліпшення її фізичних якостей. Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення, без вироблення необхідності фізичного самовиховання, створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, але не формування фізичної культури особистості [3].

В Україні сьогодні нагально постала загальна проблема оздоровлення студентів. Стан здоров'я їх зумовлений багатьма факторами і оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я дітей факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів, підвищення гіподинамії у зв'язку зі стрімким розвитком науково-технічного прогресу.

В організації занять з атлетизму важливим завданням є формування студентів здорового способу життя, розвитку відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я. Факт існування тісного зв'язку між здоров'ям дітей і організацією та методикою фізичного виховання доведено А. Г. Сухаревим, Г. Л. Апанасенком, В. А. Шаповаловою.

Сучасні дослідження науковців пов'язані з оздоровчою дією засобів фізичного виховання, у тому числі й нових нетрадиційних фізкультурно-спортивних видів на осіб юнацького і молодіжного віку 17 – 20 років.

Однією з особливостей занять з атлетизму є те, що вони впливають на фізичне оздоровлення студентства і користуються великою популярністю серед молоді. Проблеми сучасного стану фізичного виховання студентів присвячено багато педагогічних праць, в яких, доведено відсутність мотивації до занять фізичною культурою студентів. Особливості ставлення молоді до процесу фізичного виховання свідчать про необхідність доопрацювання програм із фізичної культури у напрямі їх відповідності індивідуальним та фізичним можливостям [1].

Опитування студентів вищих навчальних закладів показує підвищення популярності серед занять з фізичного виховання – занять з атлетизму, плавання, футболу. Тому Однією із ефективних методик є розробка та вдосконалення науково-обґрунтованого підходу саме занять з атлетизму.

Виклад основного матеріалу. В сучасному освітньому вимірі атлетизм являється одним із популярних видів спорту серед студентів. Особливістю занять з атлетизму є оздоровчий напрям, а також використання комплексів силових вправ із різними обтяженнями: штанга, гантелі, гирі, тренажери для вдосконалення фізичної підготовленості. Система вправ, які виконуються на заняттях з атлетизму, дає можливість студентам розвивати силу разом із витривалістю, спритністю й деякими іншими фізичними якостями, які сприяють зміцненню здоров'я.

В наш час все більш популярними стають фізичні вправи з обтяженням. Ними займаються і жінки, і чоловіки різного віку та соціального походження. Особливу перевагу їм надає молодь. Бути сильними, міцними, м'язистими хочуть багато людей. У зв'язку з цим виникає потреба у підготовці висококваліфікованих фахівців, котрі можуть надавати послуги щодо задоволення населення у його прагненні покращити свої силові кондиції [7].

В історичному аспекті атлетизм сформувався як складова філософії фізичного вдосконалення людини. У всі часи виявлявся інтерес до фізичної сили і її впливу на здоров'я людини. На різних етапах еволюції атлетизм виділився в окремі види спорту (важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, бодібілдинг, фітнес) і види оздоровчо-рухливої діяльності (пілатес, шейпінг).

Атлетизм позитивно впливає на м'язову систему і є основою психофізичного тренування, дозволяє підтримувати на високому рівні психофізичні функції, які є показником здоров'я. Вправи з обтяженням швидко знімають психічні навантаження, заспокоюють нервову систему.

Заняття з атлетизму мають свої переваги:

- 1) настає помітний ефект занять уже протягом декількох місяців;
- 2) дає змогу ізолювати впливати на недостатньо розвинуті м'язові групи та легко дозувати навантаження.

Вчені встановили, що заняття з атлетизму позитивно впливають на функціональні системи організму, зокрема, серцево-судинну та органи дихання. Під час занять фізичними вправами силової спрямованості в скелеті з'являються нові морфологічні ознаки, наприклад гіпертрофія кісток, особливо їх компактного шару, перебудова структури губчастої речовини тощо [5].

Заняття з атлетизму дають змогу за короткий термін досягти збільшення м'язової маси в хлопців 18–19 років. У цілому вправи з обтяженнями сприятливо впливають на формування статури, покращують дієздатність органів і систем молодого організму. Організуючи заняття з атлетизму слід враховувати наступні фактори: біологічні особливості студентів, загальний рівень фізичної підготовки [8].

На заняттях з атлетизму потрібно використовувати комплекс засобів для розвитку сили: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи в подоланні опору еластичних предметів; вправи в подоланні опору партнера; вправи з комбінованим навантаженням; вправи на тренажерах [4].

Крім того, особливістю планування навантаження на заняттях з атлетизму є використання не тільки силових вправ, але й рухливі ігри, біг і вправи на гнучкість, особливо на початкових етапах навчання. За даними науковців вправи на гнучкість пришвидшують відновлення після вправ із навантаженнями, а біг, створює фізіологічні та біохімічні передумови для успішних силових тренувань. Гнучкість також є засобом підвищення інтенсивності тренувань в атлетизмі, тому що вправи для її розвитку можливо використовувати не тільки перед і після тренування, але й між підходами [3].

Заняття атлетизмом вимагають дотримання студентами певних порад щодо профілактики травм у процесі силової підготовки: перед вправами силового характеру потрібно ретельно розім'ятись і зберігати організм у теплі протягом усього заняття; величини обтяжень та загальний обсяг силових навантажень збільшують поступово, особливо на початковому етапі занять силовими вправами; спочатку потрібно добре засвоїти техніку виконання вправи; не слід затримувати дихання при виконанні вправ із неграниченими обтяженнями; потрібно уникати надмірних навантажень на хребет, в інтервалах відпочинку розвантажувати хребет через виконання висів; у вправах із предметами застосовують різноманітні хвати, це допомагає уникнути травм рук; силу м'язів ніг слід розвивати в положенні сидячи та лежачи на спеціальних тренажерах; помилково робити глибокий вдих перед натужуванням, оптимальним є напіввдих або на 60 – 70 % від глибокого вдиху; варто уникати тривалих натужувань; при відчутті болю або поколюванні в м'язах, зв'язках, сухожиллях чи суглобах слід негайно припинити виконання вправ [7].

Головне на заняттях з атлетизму - це прагнення гармонійного розвитку м'язів для побудови гарного, пропорційного розвинутого тіла. Адже багато показників здоров'я залежать від пропорцій тіла людини й, навпаки, пропорції та розміри залежать від розвитку внутрішніх органів [9].

Встановлено, що основними принципами атлетичного заняття є принципи прогресуючого збільшення навантаження, ізоляції, м'язового шоку, піраміди, пріоритету, суперсетів, суперкомбінації, додаткових повторень, відпочинку, пікового скорочення, негативного навантаження, інстинктивного тренінгу, серій зі зменшенням ваги; принцип неповних повторень, швидкості [4].

Головним компонентом занять з атлетизму є особиста гігієна студента, сукупність гігієнічних правил, виконання яких сприяє збереженню та зміцненню здоров'я молодого організму. До цих правил слід віднести правильне чергування розумової та фізичної праці, регулярне повноцінне харчування, чергування праці й активного відпочинку, повноцінний сон. Невід'ємним елементом особистої гігієни студента, індивідуальної профілактики захворювань є здоровий спосіб життя, особливе місце в якому належить розпорядку дня (тижня) [6].

Ще одна особливість занять з атлетизму в сучасному освітньому вимірі полягає в у великому різноманітті вправ, методів та принципів розвитку силових якостей, що дає можливість широкого диференціювання навантажень. Це дозволяє врахувати індивідуальні особливості студентів залежно від її статі, віку, фізичної підготовленості, рівня фізичного здоров'я. Ця особливість сприяє реалізації в навчальному процесі таких дидактичних принципів, як диференціація та індивідуалізація, що особливо актуально з огляду на вкрай низький рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовки сучасної студентської молоді.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Серед студентів спостерігається значний інтерес до занять з атлетизму і вони можуть використовуватись у їх фізичному вихованні.

Заняття потрібно поєднувати з використанням не тільки силових вправ, але й рухливих ігор, бігу і вправ на гнучкість.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку сучасних тренувальних програм із використанням засобів атлетичної гімнастики. Визначатиметься ефективність їхнього впливу на організм студентів вищих навчальних закладів.

Література

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 141–144.
2. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у вузах України / С. Канішевський, Р. Раєвський, В. Краснов, А. Рибковський, С. Присяжнюк, Н. Третьяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139–145.
3. Круцевич Т. Ю. Спрямованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3–4. – С. 103–107.
4. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів / М. Линець. – Львів : Штабор, 1997. – 204 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
6. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15–17 років / С. Семенович // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 3. – Т. 1. – С. 308–311.

7. Приходько В. В. Реформування вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту в Україні / В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 74–85.
8. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль : Навч. кн.–Богдан, 2003. – 272 с.
9. Hayduk I. Atletychna himnastyka v systemi fizychnoho vykhovannya ditey starshoho shkil'noho viku / I. Hayduk // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – L'viv : LDUFK. – Vyp. 10. – T. 1. – S. 141–144.
10. Kanishevs'kyu S. M. Umovy, stan i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya u vuzakh Ukrainy / S. Kanishevs'kyu, R. Rayevs'kyu, V. Krasnov, A. Rybkovs'kyu, S. Prsyazhnyuk, N. Tret'yakov // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2008. – № 1. – S. 139–145.
11. Krutsevych T. Yu. Spryamovanist' tsinnostey individual'noyi fizychnoyi kul'tury studentiv riznykh viddilen' vuzu / T. Krutsevych, O. Marchenko // Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. – 2008. – № 3–4. – S. 103–107.
12. Lynets' M. Osnovy metodyky rozvytku rukhovyykh yakostey : navch. posib. dlya fizkul'turnykh vuziv / M. Lynets'. – L'viv : Shtabor, 1997. – 204 s.
13. Matveev L. P. Teoriya y metodyka fizycheskoy kul'tury / L. Matveev. – M. : Fyzkul'tura y sport, 2008. – 544 s.
14. Semenovych S. Osoblyvosti vplyvu zanyat' atletychnoyu himnastykoyu na rozvytok sylovykh zdibnostey yunakiv 15–17 rokiv / S. Semenovych // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – L'viv : LDUFK. – Vyp. 3. – T. 1. – S. 308–311.
15. Prykhod'ko V. V. Reformuvannya vyshchykh navchal'nykh zakladiv fizychnoyi kul'tury i sportu v Ukraini / V. Prykhod'ko // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2008. – №1. – S. 74–85.
16. Shyyan B. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv / B. Shyyan. – Ch. 1. – Ternopil' : Navch. kn.–Bohdan, 2003. – 272 s.

Лаурентьєв О.М., Буток О.В., Сокол О.А.
Університет державної фіскальної служби України

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В роботі розглядаються питання, що до формування здорового способу життя засобами рухової активності в зокрема елементами ходьби. Використовувалась програма «S Health», яка направлена на підтримання фізичної форми та гарного самопочуття – функція крокомір. В дослідженні прийняло участь 60 чоловік з них n=30 курсантів та n=30 офіцерів різними за віком. Були проаналізовані науково-методичні, інтернет джерела та власні дослідження.

Ключові слова: фізична активність, ходьба, викладач, здоров'я.

Лаурентьев А.Н., Буток Е.В., Сокол О.А. «Двигательная активность залог здорового образа жизни». В работе рассматриваются вопросы к формированию здорового образа жизни, средствами физической активности в частности ходьба. Использовалась программа «S Health», функция шагомер. В исследовании приняло участие 60 человек з которых n=30 курсантов и n=30 офицеров различными по возрасту. Были проанализированы литературные интернет источники и личные наблюдения.

Ключевые слова: двигательная активность, ходьба, преподаватель, здоровье.

Lavrentiev A.N., Butok O.V., Sokol O.A. "Locomotor activity in a healthy way of life" The paper discusses the issues to a healthy lifestyle by using of motor activity in particular elements of distance. The article consider question with the motor activity of teaching staff. Because of their distinctive features are: high neuro-emotional tension, mental overwork, stress and low physical activity. Which will eventually lead to a significant decrease in mental and physical performance, deterioration of activity major body systems and psychological indicators, and for systematic action significantly impair the health and cause of various diseases. To solve this problem used the program «S Health» function pedometer. In a investigation accept part officers (n = 30) for medical and age groups and students (n = 30). By age officers distributed as follows: from 20-30 years -10 people; 30 to 40 years - 10 people; 40 -50 years - 10 people. By tracking the students had taken a training platoon 3 courses (age is 19-20 years).

So consider physical activity as the foundation of physical activity to balance physical activity during their service and in their spare time.

Motor activity is monitored for 4 months. During this study period was characterized by the fact that the semester ended, approaching holidays and the start of a new semester.

The results of own research found that almost all of the study participants performed minimal physical activity, their rates 3-4 times higher than the minimum. But the exercise was of moderate, without any acceleration and the performance of motor activity continued for 10 hours or more.

The authors analyzed the scientific and methodological and internet sources and own observations.

Key words: physical activity, walking, teacher, health.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. На даний час, проблема фізичного розвитку, має велику актуальність, враховуючи те, що в загальноосвітніх школах та ВНЗ зменшилась активність підлітків та молоді, а саме: мало хто відвідує спортивні секції; фізична активність слабка, не завжди відповідає нормі, самостійна робота у напрямку фізичному розвитку низька або слабо організована [1].

В свою чергу, недостатня рухова активність впливає на: опорно-руховий апарат; центральну нервову, дихальну та