

3. Koval, V. V. (2023) Analiz uspishnosti basketbolnykh komand za rezultatamy ihrovoi diialnosti / V. V. Koval, Yu. A. Snizhko // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – Kyiv : Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova. – Vypusk 4 (163), S. 104-108.
4. Komotska, Oksana Serhiivna and Sushko, Ruslana Oleksandrivna (2023) Analysis and interpretation of the effectiveness of competitive activity of young female basketball players / Fizychno vykhovannia ta sport (2). pp. 53-59. ISSN 2786-5924; 2786-5932
5. Lozhkin H.V., Vorobiov M.I., Brynzak S.S. (2007) «Systema zbalansovanykh indyikatoriv psykhohichnoho klimatu sportyvnoi komandy» : navch.-metod. posib. dla studentiv instytutiv ta fakul'tetiv fizychnoho vykhovannia ta sportu / H.V., Lozhkin, M.I. Vorobiov, S.S. Brynzak. – Vinnytsia: VDPU imeni M. Kotsiubynskoho, 171s.
6. Mitova O.O. Sushko R.O. (2021) Metody naukovykh doslidzhen u basketboli [druhe vydannia, dopovnene ta pereroblene]. Dnipro: TOV pidpriemstvo «Driant», 266 s.
7. Platonov V. M. (2020) Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia / V. M. Platonov. – K.: Persha drukarnia. – 704 s.: il. ISBN 978-966-2419-33-7
8. Shalar O.H., Strykalenko Ye.A., Huzar V.M. (2019) Osoblyvosti formuvannia komandnoi zghurtovanosti yunykhn sportsmenok v ihrovykh vyдах sportu. Sportyvni ihry. Kharkiv: KhDAFK, №3 (13), 64-73. Doi: 10.15391/si.2019-3.08

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).15
УДК 796.412-055.2

Завісiон О.С.

**аспірант кафедри теорії спорту та фізичної культури
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Альошина А.І.**

**доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Бєлікова Н.О.**

**доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації
Волинський національний університет імені Лесі Українки**

**Глухов І.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент,
декан факультету фізичного виховання та спорту
Херсонський державний університет**

**Мордик М.Ю.
заслужений тренер України з кікбоксингу,
доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури
Волинський національний університет імені Лесі Українки**

**Шевченко Н. В.
кандидат історичних наук, доцент кафедри
міжнародних відносин і суспільних наук**

Національний університет біоресурсів і природокористування України, м.Київ

НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВИКОРИСТОВУЮЧИ МОДЕЛІ НАВАНТАЖЕНЬ ММА ТА СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Стаття присвячена проблемі вивчення сучасних шляхів удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців моделюючи тренувальний процес з використанням основних закономірностей змішаних єдиноборств (ММА) та силового фітнесу. В процесі аналізу науково-методичної літератури було обґрунтовано своєчасність, доцільність та необхідність проведення інтегральних досліджень з даної проблеми, результати яких дозволять розробити ефективні моделі тренувальних режимів навантажень для військовослужбовців з урахуванням їх індивідуальних адаптаційних резервів організму та рівня спеціальної підготовки, а також специфіки професійної діяльності того чи іншого підрозділу. Розробка експериментальних моделей тренувань занять з використанням основних засобів, принципів ММА та силового фітнесу, а також проведення серії досліджень з використанням широкого спектру фізіологічних, біохімічних та морфофункціональних методів контролю за особливостями адаптаційних змін в організмі та рівня спеціальної підготовки (оволодіння необхідними елементами ММА) військовослужбовців, дозволять чітко визначити механізми корекції показників режиму навантажень залежно від направленості та основних завдань відповідних військових підрозділів. В роботі представлено алгоритм експериментальних досліджень, що дозволить вирішити основні завдання та розробити сучасну концепцію системи спеціальної підготовки військовослужбовців залежно від особливостей підрозділів.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, військовослужбовці, ММА та силовий фітнес, адаптаційні зміни.

Zavizion Oleksandr, Aloshyna Alla, Bielikova Nataliia, Hlukhov Ivan, Mordyk Mykola, Shevchenko Nataliia. Scientific justification of the need to improve the system of special physical training of military servants using models of mma and strength fitness loads. The article is devoted to the problem of studying modern ways of improving the system of special physical training of military personnel by modeling the training process using the basic laws of mixed martial arts (MMA) and strength fitness. In the process of analyzing the scientific and methodological literature, the timeliness, expediency and necessity of conducting integral studies on this problem were substantiated, the results of which will allow the development of effective models of training regimes of loads for military personnel, taking into account their individual adaptation reserves of the body and the level of special training, as well as the specifics of the professional activity of that or other subdivision. Development of experimental training models of classes using basic equipment, principles of MMA and strength fitness, as well as carrying out a series of studies using a wide range of physiological, biochemical and morphofunctional methods of monitoring the features of adaptive changes in the body and the level of special training (mastery of the necessary elements of MMA) of military personnel, will make it possible to clearly define the mechanisms for correcting load regime indicators depending on the direction and main tasks of the relevant military units. The work presents an algorithm of experimental research that will allow solving the main tasks and developing a modern concept of the system of special training of military personnel depending on the characteristics of the units.

Keywords: special physical training, military personnel, MMA and strength fitness, adaptive changes.

Постановка проблеми. Враховуючи особливості сьогодення та зростаючі вимоги до пошуку нових шляхів удосконалення системи спеціалізованої фізичної підготовки військовослужбовців різних підрозділів за рахунок оптимізації тренувального процесу, вимагає від науковців та практиків розробки інтегральних моделей занять. Комплексне поєднання основних закономірностей системи підготовки в змішаних єдиноборств та силовому фітнесу з урахуванням рівня адаптаційних резервів організму та вихідних параметрів спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, а також особливостей напрямків їх професійної діяльності, дозволить чітко змодельовувати тренувальний процес та основні його структурні елементи.

Однак, однією з найбільш важливих проблем, які постають перед дослідниками в процесі пошуку ефективних механізмів удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців – є скорочення в декілька разів відведеного часу для практичної реалізації поставленої мети в період тренувальної діяльності, що пов'язано викликами сьогодення. Водночас, одним із обґрунтованих факторів доцільності та необхідності розробки експериментальних моделей режимів навантаження основаних на поєднанні головних закономірностей системи підготовки в ММА та силового фітнесу, є розширення діапазону завдань, які будуть виконувати військовослужбовці того чи іншого підрозділу, що потребує від них не лише володінням певного арсеналу атакуючих чи контратакуючих ударів зі змішаних єдиноборств, але й розвитку силових можливостей та відповідного рівня адаптаційних резервів організму.

Зв'язок роботи з науковими темами. Робота виконана згідно теми науково-дослідної роботи Волинського національного університету імені Лесі Українки на 2023-2028 рр. «Розробка та реалізація інноваційних технологій рухової активності та процеси адаптації організму людини до фізичних навантажень» (номер державної реєстрації 0123U102925).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню питань щодо пошуку ефективних шляхів удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, особливо в тих підрозділах де розвиток силових можливостей в поєднанні з підвищенням рівня технічної майстерності володіння атакуючими та контратакуючими ударами зі змішаних єдиноборств є одним із пріоритетних завдань, протягом останнього десятиліття приділялась значна увага серед низки провідних науковців з фізіології, фізичного виховання та військового напрямку [1, 2, 5, 7].

В доступній нам науково-методичній літературі широко представлені результати досліджень широкої плеяди фахівців [6, 9, 11], які поглиблено вивчали питання щодо ефективності впливу різних форм м'язової діяльності на характер змін параметрів спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців. Однак, переважна більшість робіт [3, 5, 16] присвячені дослідженню ефективності використання військовослужбовцями загальноприйнятих для військових підрозділів «класичних» засобів та принципів в процесі розробки тренувальних занять, які направлені на загальний розвиток силових можливостей, витривалості, швидкості, спритності та оволодіння певними елементами рукопашного бою.

Протягом останніх років активно використовуються в системі спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, в якості основних засобів підвищення показників розвитку максимальної м'язової сили та силової витривалості, тренувальні вправи, принципи та методи кросфіту [11, 12]. Однак, стосовно ефективності та безпечності використання даного виду силової підготовки в військових підрозділах, існує достатня кількість спірних науково обґрунтованих питань на основі результатів досліджень низки фахівців [1, 4, 10]. При цьому, в більшості випадках взаємодії між програмами занять з рукопашного бою та структурою моделей зі спеціальної силової підготовки військовослужбовців, не залежно від особливостей завдань та напрямку військового підрозділу, практично не існує [1, 3, 8]. Дана обставина ускладнює загальний процес підготовки військовослужбовців та зменшує шанси на вирішення даного питання у найкоротший термін часу внаслідок того, що практична реалізація певних типів ударів з рукопашного бою, ММА, або інших видів єдиноборств в сучасній бойовій ситуації, потребує максимального розвитку вибухової сили чи навіть силової витривалості певної групи м'язів, які є насамперед агоністами та виконують основну протидію зовнішньому

подразнику [13, 14, 15]. Досягти подібних зрушень можливо лише за умов комплексного поєднання закономірностей як силового фітнесу так і використовуваних в процесі тренувальної діяльності військовослужбовців відповідних видів єдиноборств.

Таким чином, все це вимагає від фахівців розробки експериментальних моделей тренувальних занять для удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців. Використання основних засобів, принципів, методів MMA та силового фітнесу дозволить розробляти моделі занять з різноманітною варіативністю поєднання елементів спеціальної ударної підготовки в даному виді змішаних єдиноборств з різними за інтенсивністю та обсягом режимами силових навантажень з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей організму та його адаптаційних резервів переважно кожного військовослужбовця залежно від направленості військового підрозділу.

Мета дослідження. Розробити науково обґрунтований алгоритм механізму удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців використовуючи основні закономірності побудови та корекції тренувального процесу в MMA та силовому фітнесі.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети в роботі використовувалися теоретичні, соціологічні та педагогічні методи, сукупність яких необхідна для системного інформаційного аналізу наукової проблеми, пошуку ефективних шляхів її вирішення та розробки алгоритму проведення подальших серій фундаментальних досліджень з метою визначення концептуальних засад удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні вимоги до системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців пов'язані з необхідністю в найбільш короткий термін часу максимально підвищити функціональні можливості їх організму в поєднанні з рівнем технічної майстерності виконання найбільш оптимального та ефективного, в залежності від особливостей військового підрозділу, арсеналу атакуючих чи контратакуючих дій зі змішаних єдиноборств, а також розвитком показників максимальної сили та силової витривалості саме тих груп м'язів, які є агоністами чи синергістами та необхідні для практичної реалізації набутих навиків MMA в процесі виконання поставлених бойових завдань. Вирішення даної проблеми потребує негайного пошуку, в найкоротший термін часу враховуючи потреби суспільства, науково обґрунтованих механізмів корекції структури системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців залежно від особливостей індивідуального адаптаційного потенціалу їх організму та рівня спеціальної ударної підготовки з рукопашного бою з урахуванням специфіки того чи іншого військового підрозділу.

На рис. 1 представлено розроблений нами алгоритм інтегрального комплексу серії фундаментальних наукових досліджень щодо удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців використовуючи основні закономірності тренувального процесу в MMA та силовому фітнесі.

Основним інформативним джерелом для визначення ключових напрямків корекції тренувального процесу зі спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців на початку дослідження, залежно від особливостей військових підрозділів, є анкетування професійних інструкторів щодо необхідності моделювання інтегральних режимів навантаження, результати якого вплинуть на загальну структуру даного напрямку підготовки та дозволять визначити основні концептуальні засади механізму удосконалення системи.

При цьому, важливим фактор для детального вивчення досліджуваного питання, є результати опитування досвідчених військовослужбовців щодо пошуку та періодичності використання оптимальних, на їх думку, шляхів корекції навантажень в процесі фізичної підготовки. Особливо гостро постає питання, які пов'язані з прискореним розвитком силових можливостей відповідних м'язових груп для максимальної їх практичної реалізації під час застосування серії атакуючих чи контратакуючих ударів, кидків чи больових прийомів в період рукопашного бою.

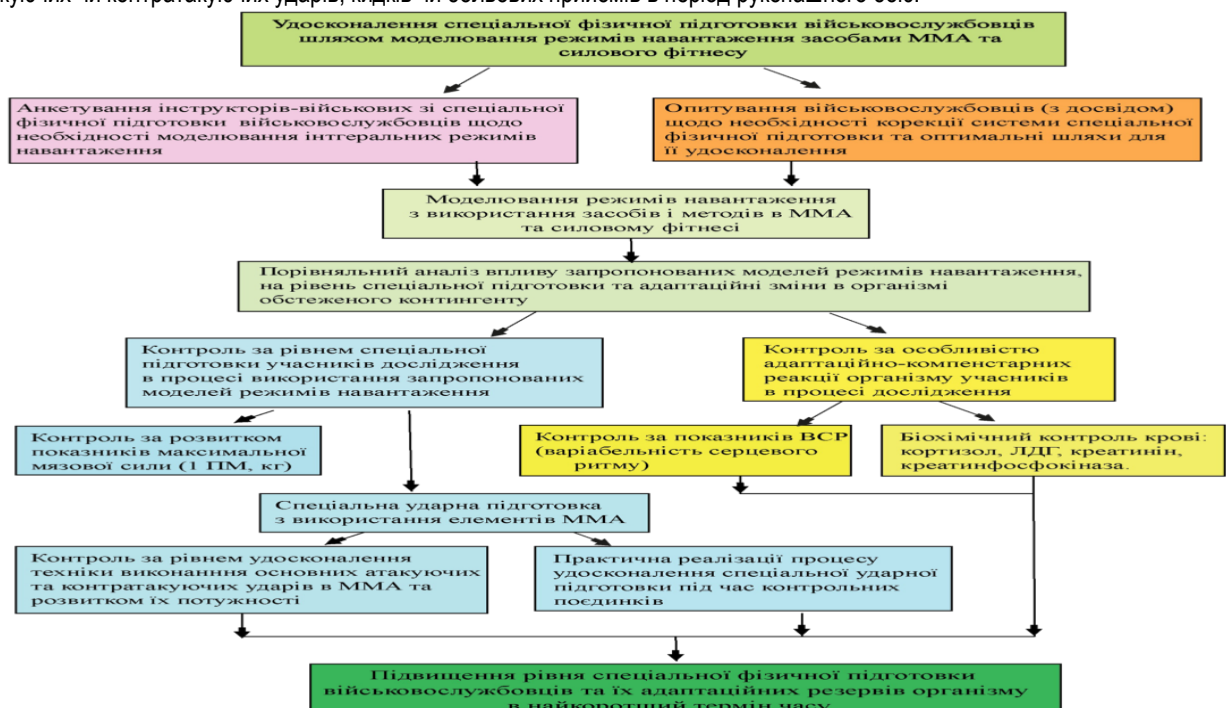


Рис. 1. Алгоритм механізму удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців використовуючи основні закономірності тренувального процесу ММА та силового фітнесу.

Результатом аналізу та обробки даних анкетування інструкторів зі спеціальної фізичної підготовки в певних військових підрозділах та опитування досвідчених військовослужбовців, є моделювання режимів навантаження з використання основних закономірностей тренувального процесу, засобів, методів, принципів змішаних єдиноборств (ММА) та силового фітнесу, що є одним із ключових елементів корекції даної системи підготовки. Однак, для практичного використання даного механізму в процесі корекції системи спеціальної фізичної підготовки досліджуваного контингенту в умовах бойових дій, необхідно провести серію експериментальних досліджень з використанням цілого комплексу фізіологічних, біохімічних, морфофункціональних методів оцінки адаптаційних змін в організмі військовослужбовців та рівня їх спеціальної підготовки.

Вивчення особливостей адаптаційно-компенсаторних реакцій організму військовослужбовців в умовах використання різних за структурою моделей режимів навантаження в основі яких лежать основні закономірності тренувального процесу ММА та силового фітнесу, дозволить науковцям та одночасно військовим інструкторам чітко визначити не лише інформативні критерії рівня адекватності параметрів навантаження індивідуальним функціональним можливостям організму обстежених, але й виявити та спрогнозувати основні можливі напрямки корекції системи спеціальної саме силової підготовки. Акцент на дослідження та контроль за параметрами силової підготовки робиться з урахуванням особливостей професійної діяльності переважної більшості спеціальних військових підрозділів, реалізація адаптаційного потенціалу військових в практичній діяльності, потребує максимального залучення відповідної групи м'язів лише протягом декількох хвилин для виконання певної серії атакуючих чи контратакуючих ударів.

Основними інформативними маркерами оцінки перебігу адаптаційно-компенсаторних реакцій на відповідні параметри силового навантаження оцінюються за допомогою неінвазивного методу варіабельності серцевого ритму (ВСР) та показників біохімічного контролю сироватки крові. Особливу увагу необхідно звернути саме на показники біохімічного аналізу крові обстеженого контингенту, навіть не зважаючи на той факт, що даний діагностичний метод не зовсім підходить для контролю за великою кількістю військовослужбовців за рахунок своєї вартості. Однак саме використання біохімічного методу аналізу крові в умовах проведення експериментальних з незначною кількістю військовослужбовців під час практичної реалізації запропонованих нами моделей режимів навантаження дозволить чітко визначити характер адаптаційних змін, встановити прояв компенсаторних реакцій внаслідок значних енергозатрат чи низького рівня резистентності їх організму до подібного стресового подразника, а також сприятиме розробці інтегральних механізмів корекції та удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки в певних військових підрозділах.

Контроль за рівнем спеціальної підготовки військовослужбовців в процесі використання експериментальних моделей режимів навантаження буде визначатись за такими критеріями: розвиток показників максимальної м'язової сили відповідної групи м'язів, які є агоністами під час виконання основного комплексу ударів ММА; зміна показників спеціальної ударної підготовки основних елементів атакуючих та контратакуючих дій використовуючи засоби даного виду змішаних єдиноборств. Особливо важливим є оптимальний варіант поєднання даних компонентів, що дозволить максимально використовувати адаптаційний потенціал організму військовослужбовців, максимальний розвиток силових можливостей саме тих м'язових груп, за рахунок яких буде застосовуватись необхідний, залежно від специфіки військового підрозділу, арсенал ударів, кидків, больових прийомів.

В процесі розробки запропонованого нами алгоритму удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців поглиблена увага приділялась проблемі контролю за рівнем підвищення технічної майстерності виконання основних атакуючих та контратакуючих ударів ММА та розвитку їх потужності за найбільш короткий термін часу, що і є головною відмінністю між загальноприйнятою методикою в системі військових підрозділів. Практична реалізація даного питання вимагає поглибленого вивчення особливостей впливу різних режимів силового навантаження не лише на рівень техніко-тактичного вдосконалення володіння необхідним комплексом спеціальної ударної підготовки, але й спроможністю нервово-м'язової системи надати необхідний рівень розвитку вибухової сили м'язових груп агоністів та синергістів для ефективної реалізації в процесі виконання бойових завдань мінімального комплексу ударів, можливо кидків та больових прийомів з ММА.

Важливим фактором також є необхідність підвищення рівня адаптаційних резервів організму та оптимізації роботи механізмів енергозабезпечення рухової активності військовослужбовців для спроможності забезпечення протидії зовнішньому подразнику використовуючи максимальні можливості внутрішньо-м'язової та міжм'язової координації організму.

Висновки. Таким чином, можна зробити припущення, що запропонований нами алгоритм механізму удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців використовуючи основні закономірності тренувального процесу в ММА та силового фітнесу дозволить реалізувати основні завдання сьогодення, які ставляться перед керівним складом відповідних спеціальних військових підрозділів. Використання експериментальних моделей режимів навантаження з певною варіативністю поєднання основних принципів, методів, засобів тренувальної діяльності ММА та силового фітнесу дозволить максимально підвищити їх адаптаційних резервів організму та удосконалити рівень спеціальної ударної підготовки з урахуванням їх індивідуальних особливостей за найкоротший термін часу. Одночасно, запропонована системи удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців може бути одним із науково обґрунтованих факторів чіткого групового відбору військовослужбовців до певних підрозділів.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення особливостей впливу експериментальних моделей режимів навантаження з певною варіативністю поєднання основних принципів, методів, засобів тренувальної діяльності ММА та силового фітнесу на характер зміни адаптаційних резервів в організмі військовослужбовців та рівень спеціальної ударної

підготовки, дозволить визначити основні механізми контролю та корекції системи спеціальної фізичної підготовки в певних військових підрозділах, та визначити нормативні маркери для оптимізації параметрів тренувальної діяльності.

References

1. Chernozub A., Radchenko Y. (2015). Determination of the optimal safe mode of physical activity for the military servants under conditions close to fighting. *Fiziol Zh* (1994). 2015;61(6):69-75. doi: 10.15407/fz61.06.069.
2. Chernozub A, Manolachi V, Korobeynikov G, Potop V, Sherstiuk L, Manolachi V, Mihaila I. (2022). Criteria for assessing the adaptive changes in mixed martial arts (MMA) athletes of strike fighting style in different training load regimes. *PeerJ*. 2022;10:e13827. doi: 10.7717/peerj.13827.
3. Ivashchenko S.M. (2009). Methods of the control over a functional condition of military personnel of Armed Forces of Ukraine under accelerated training of military specialists. *Lik Sprava*. 2009;(1-2):99-101.
4. Haddock C., Poston W, Heinrich K, Jahnke S, Jitnarin N. (2016). The Benefits of High-Intensity Functional Training Fitness Programs for Military Personnel. *Mil Med*. 2016 Nov;181(11):e1508-e1514. doi: 10.7205/MILMED-D-15-00503.
5. Harty P, Friedl K, Nindl B, Harry J, Vellers H, Tinsley G. (2022). Military Body Composition Standards and Physical Performance: Historical Perspectives and Future Directions. *J Strength Cond Res*. 2022;36(12):3551-3561. doi: 10.1519/JSC.0000000000004142.
6. Koltun K, Bird M, Forse J, Nindl B. (2023). Physiological biomarker monitoring during arduous military training: Maintaining readiness and performance. *J Sci Med Sport*. 2023;26(1):64-S70. doi: 10.1016/j.jsams.2022.12.005.
7. Kyröläinen H, Pihlainen K, Vaara J, Ojanen T, Santtila M. (2018). Optimising training adaptations and performance in military environment. *Sci Med Sport*. 2018 Nov;21(11):1131-1138. doi: 10.1016/j.jsams.2017.11.019
8. Ladlow P, Conway D, Hayhurst D, Suffield C, Cassidy R, Coppack R. (2022). Integration of strength training into UK Defence Rehabilitation practice: current trends and future challenges. *BMJ Mil Health*. 2022;168(4):314-319. doi: 10.1136/bmjilitary-2020-001590.
9. Nindl B. (2015). Physical Training Strategies for Military Women's Performance Optimization in Combat-Centric Occupations. *J Strength Cond Res*. 2015;29(11):S101-6. doi: 10.1519/JSC.0000000000001089.
10. Ojanen T, Häkkinen K, Hanhikoski J, Kyröläinen H. Effects of Task-Specific and Strength Training on Simulated Military Task Performance in Soldiers. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(21):8000. doi: 10.3390/ijerph17218000.
11. Parks A, Murrain W, Weimar W, McHenry P, Bigham D, Giordano K, Sefton J. (2022). Impact of Two Types of Fitness Programs on Soldier Physical Fitness. *Int J Exerc Sci*. 2022;15(4):1326-1346.
12. Poston W, Haddock C, Heinrich K, Jahnke S, Jitnarin N, Batchelor D. (2016). Is High-Intensity Functional Training (HIFT)/CrossFit Safe for Military Fitness Training? *Mil Med*. 2016;181(7):627-37. doi: 10.7205/MILMED-D-15-00273.
13. Smith C, Doma K, Heilbronn B, Leicht A. (2022). Effect of Exercise Training Programs on Physical Fitness Domains in Military Personnel: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Mil Med*. 2022;187(9-10):1065-1073. doi: 10.1093/milmed/usac040.
14. Tomero-Aguilera J, Clemente-Suárez V. (2019). Resisted and Endurance High Intensity Interval Training for Combat Preparedness. *Aerosp Med Hum Perform*. 2019;90(1):32-36. doi: 10.3357/AMHP.5217.2019.
15. Vaara J, Kokko J, Isoranta M, Kyröläinen H. (2015). Effects of Added Resistance Training on Physical Fitness, Body Composition, and Serum Hormone Concentrations During Eight Weeks of Special Military Training Period. *J Strength Cond Res*. 2015; 29(11):168-72. doi: 10.1519/JSC.0000000000001034.
16. Vaara J, Groeller H, Drain J, Kyröläinen H, Pihlainen K, Ojanen T, Connaboy C, Santtila M, Agostinelli P, Nindl B. (2022). Physical training considerations for optimizing performance in essential military tasks. *Eur J Sport Sci*. 2022;22(1):43-57. doi: 10.1080/17461391.2021.1930193.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).16

Заїка В.В

*здобувач кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м.Київ*

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті досліджено суб'єктивну характеристику особливостей професійної діяльності майбутніх фахівців інформаційних технологій та здійснена самооцінка їх фізичного стану і можливостей вкупі з результатами інших досліджень, виявлених у спеціальній літературі. Виявлено загальне ставлення студентів до занять з фізичного виховання, їхню самооцінку, розкрито особливості розподілу навантаження при роботі на комп'ютері і з ним на робочі м'язи. Підтверджено існуючі дані про те, що рівень соматичного здоров'я і загальної фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти знаходиться переважно в межах від низького до середнього. Досліджено спеціальні рухові здібності і характеристики психіки, що дозволило відокремити ті показники, які безпосередньо впливають на навчальні досягнення студентів інформаційних спеціальностей. Показано, що перед викладачами фізичного виховання стоїть завдання вдосконалення існуючих навчальних програм, доповняючи її професійно-прикладною частиною..

Ключові слова: фахова підготовленість, інформаційні технології, заняття з фізичного виховання,