

пять [5].

4. Важним фактором является и наличие в составе команд игроков высшего уровня мастерства. Эта задача решается Бундеслигой на протяжении последних лет на основе применения сбалансированной кадровой политики, как соединение активной трансферной деятельности по приобретению зарубежных «игроков-звезд», так и деятельности, направленной на сохранение самобытности немецкого футбола путем подготовки молодых игроков, воспитанных на национальных традициях.

5. Интерес зрителей к футболу в Германии стимулируется и высоким уровнем спортивной конкуренции между клубами, высокой зрелищностью и непредсказуемостью результатов отдельных игр и чемпионатов в целом.

Как видно, рынок УПФ в Германии характеризуется высокой активностью всех участников спортивной и экономической деятельности. При этом партнерское взаимодействие субъектов рынка обеспечило ситуацию, близкую к рыночному равновесию, что является одинаково выгодным и для производителей и для потребителей спортивно-зрелищных услуг [5], что важно учесть при совершенствовании управления развитием спорта в Украине.

ВЫВОДЫ

Соглашаясь с оценкой, которую дали авторы общей ситуации развития олимпийских видов спорта, мы не разделяем позицию части исследователей относительно того, что все указанные проблемы в условиях современного глобализованного мира должны решаться самой только Украиной. Можно предположить, что международные федерации все большего количества видов спорта, в том числе игровых, будут создавать условия для интернациональных по своей сути, объединенных усилий по подготовке ведущих спортсменов. Что же касается попытки части исследователей обойти теоретическое обоснование развития спорта в Украине, отметим, что в современной практике международного спорта отсутствуют единые организационные, правовые и социально-экономические подходы к его развитию, что не дает возможностей заимствования и прямого переноса в практику других стран. Хотя общим для всех субъектов спорта является зависимость развития национальной организационно-управленческой структуры от тенденций, характерных для данного вида, способы построения системы подготовки спортсменов в каждой стране весьма различны.

ПЕРСПЕКТИВА ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ связана с определением роли непосредственно тренеров, выступающих в роли менеджеров спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1.Алексеев В. Н. Система управления процессом развития российского футбола в современных условиях : автореф. дис. ...докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. Н. Алексеев. – Майкоп, 2009. – 40 с.

2.Волік С. В. Фінансові складові функціонування професійних футбольних клубів України / С. В. Волік // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. - № 5 (38). – С. 54-58.

3.Дутчак М. Теоретичні основи формування системи підготовки менеджерів спорту для всіх в Україні / М. Дутчак // Спортивний вісник Придніпров'я. 2009. - № 1. - С. 3-9.

4.Коновалов В. В. Наукове обґрунтування управління проектами як інноваційної технології розвитку олімпійського і професійного спорту / В. В. Коновалов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. - № 3. – С. 149- 153.

5.Мічуда Ю. Основні параметри ринку в професійному футболі Німеччини / Ю. Мічуда, П. Штольце // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. - № 1. – С.61-65.

6..Приходько В. В. Тезиси к проекту реформи спорта высших достижений в современной Украине / В. В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. Спец. випуск за матеріалами II Міжнародної наук.-практичної конф. «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». – 2010. - № 2. – С. 579-583.

7.Шинкарук О. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи / О. Шинкарук, М. Дутчак, Ю. Павленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. - № 1. – С. 82-86.

8. <http://www.championat.com/?hl=uk>

Панкратов Н.С.

Национальный технический университет Украины “КПИ”

ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

В статті обґрунтована ефективність застосування занять атлетичною гімнастикою студентів які в майбутньому мають стати фахівцями своїх спеціальностей після закінчення вищого навчального закладу. Заняття атлетичною гімнастикою дозволить надати практичні навички здорового способу життя, розвинути індивідуальне орієнтування студентів на зміцнення фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

Ключові слова: атлетична гімнастика, реабілітація та корекція здоров'я, фізичні вправи, фізичний розвиток.

Панкратов Н.С. Повышение профессиональной подготовки студентов на занятиях атлетической гимнастикой. В статье обоснована эффективность применения занятий атлетической гимнастикой студентов, которые в будущем должны стать специалистами своих специальностей после окончания высшего учебного заведения. Занятия атлетической гимнастикой позволят предоставить практические навыки здорового образа жизни, развить индивидуальное ориентирование студентов на укрепление физического, психического, социального и духовного здоровья.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, реабилитация и коррекция здоровья, физические упражнения, физическое развитие.

Pankratov N. Increase of professional preparation of students on engaging in an athletic gymnastics. In the article the effectiveness of using athletic gymnastics lessons for students which have to become experts of their professions after graduation at the future is based. Lessons in athletic gymnastics will provide practical skills of healthy lifestyles, develop individual students' orientation to enhance the physical, mental, social and spiritual health. Athletic gymnastics is a system of physical exercises mainly with weights which is based on scientific knowledge of anatomy, physiology, nutrition fundamentals and techniques and methodology of implementation of power exercises. For effective muscle development there are using various tools - barbell, dumbbells, rubber expanders, fitness equipment, proper body. Doing athletic gymnastics in our country becomes very popular as a means that promotes obtaining physical development and perfection [1.3.5]. This is not a sport in its classical form where the most important thing is a competitive activity, comparing their own capabilities with the opportunities of others. This is creativeness, happiness of exercises. Exercises with weights not only improve power qualities and make people physically harmonious, but also they educate will, persistence, determination, self-confidence, psychological resistance to various adverse environmental effects. A number of beneficial effects have been identified on the base of the numerous studies; these effects can be reached by everyone who is engaged in athletic gymnastics. According to the research the following authors regular lessons of athletic gymnastics increase muscle strength and power endurance; these lessons are an effective means of forming the body structure; these lessons increase the strength of bones; cartilage thickness and number of capillaries in the muscles; these lessons strengthen the heart; these lessons intensify metabolic level and normalize blood pressure; these lessons increase the level of hemoglobin in the blood; these lessons reduce cholesterol in the body; these lessons help control weight and reduce fat percentage; these lessons contribute to the development of flexibility; these lessons contribute to the development of almost all physical qualities; these lessons improve health and physical fitness; these lessons relieve the stress of everyday life; these lessons improve self-estimation, these lessons reduce aggression and tendency to antisocial behavior.

Key words: athletic gymnastics, rehabilitation and correction of health, physical exercises, physical development

Актуальність. Сучасні зміни в системі вищої технічної освіти України пов'язані з поширенням ідей європейської інтеграції освітніх систем різних країн, із необхідністю збільшення конкурентоспроможності українських вищих технічних навчальних закладів, з пошуком шляхів підвищення рівня якості підготовки фахівців інженерного профілю, яким належить провідна роль в вирішенні проблем підвищення конкурентоздатності українського виробництва в умовах його інтеграції в європейський та світовий ринки. Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, головним чином з обтяженнями, яка базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки та методики виконання силових вправ. Для ефективного розвитку м'язів використовуються різні засоби – штанга, гантелі, гумові еспандери, тренажери, власне тіло. Заняття атлетичною гімнастикою в нашій країні набувають великої популярності як засіб, який сприяє досягненню фізичного розвитку та досконалості [1.3]. Це не спорт в його класичному варіанті, де найголовніше – змагальна діяльність, співставлення власних можливостей з можливостями інших. Це творчість, задоволення від самих вправ. Вправи з обтяженнями не тільки вдосконалюють силові якості та роблять людину фізично гармонійною, вони виховують волю, наполегливість, цілеспрямованість, впевненість у власних силах, психологічну стійкість до різних негативних впливів зовнішнього середовища [4.5] На основі багато чисельних досліджень була виявлена ціла низка корисних ефектів, яких може досягти кожен, хто займається атлетичною гімнастикою. За результатами досліджень нижченаведених авторів регулярні заняття атлетичною гімнастикою збільшують м'язову силу та силову витривалість; є ефективним засобом формування будови тіла; збільшують міцність кісток; товщину хрящів та кількість капілярів в м'язах; зміцнюють серце; інтенсифікують рівень метаболізму та нормалізують тиск; збільшують рівень гемоглобіну в крові; знижують в організмі рівень холестерину; допомагають контролювати масу тіла та знижувати процент жиру; сприяють розвитку гнучкості; сприяють розвитку практично всіх фізичних якостей; покращують здоров'я та фізичну підготовленість; знімають стрес повсякденного життя; покращують самооцінку, знижують агресивність та схильність до асоціальної поведінки [2.4.6.7]

Мета дослідження: визначити вплив занять атлетичною гімнастикою на професійну підготовленість

студентів до їх майбутньої професійної діяльності як фахівців.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела та відомості з мережі Інтернет.
2. Вивчити особливості застосування атлетичної гімнастики з точки зору її оздоровчого значення.
3. Оцінити ступінь ефективності методики проведення занять атлетичною гімнастикою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація результатів педагогічного спостереження. Багато авторів стверджують, що використання вправ з обтяженнями разом з іншими засобами сприяють усуненню навіть природжених дефектів будови тіла. Стародавні медики (XI – I ст. до н. е.) вперше помітили й лікувальні властивості силових вправ під час впливу на суглоби, для регулювання дихання, зміцнення послаблених м'язів. Для досягнення мети дослідження були визначені дві групи студентів основного учбового відділення. В контрольній групі учбові заняття проводились за традиційною методикою; в експериментальній групі використовувались вправи з обтяженнями (засоби атлетичної гімнастики). Основним методом тренування є метод повторних зусиль, при якому в якості основного тренуючого чинника є не гранична вага обтяження (або опору), а кількість повторень вправ з оптимальною вагою (опором). Відомо, що ефект використання вправ з обтяженнями залежить від раціонального розподілення навантаження на кожному занятті; від заняття до заняття, а також від правильного вибору ваги обтяження. Найбільш ефективними є такі вправи, які можуть бути виконані 6 – 10 разів підряд. З огляду на цю рекомендацію, а також з урахуванням підготовленості тих, хто займається, індивідуально підбиралася вага обтяження. Тривалість відпочинку між підходами в одній вправі була 1,5 – 2 хвилини; між вправами – від 2 до 3 хвилин. Під час відпочинку студенти виконували декілька вправ на розслаблення в поєднанні з легким самомасажем. Кількість підходів в одній вправі варіювалася в залежності від фізичної підготовленості тих, хто займається, а саме від двох до п'яти. Темп виконання вправи – помірний та рівномірний. Обов'язковим елементом занять з обтяженнями є вправи на гнучкість. Спеціальні вправи, які пов'язані з проявом активної та пасивної гнучкості являють собою розминку в якості засобу підготовки суглобів до навантаження, яке зростає. Заняття з обтяженнями проводяться двічі на тиждень (на учбових заняттях з фізичного виховання згідно з «Типовою учбовою програмою для вищих навчальних закладів»), що є необхідним для формування м'язової системи та отримання оздоровчого ефекту. Таким чином, атлетична гімнастика є популярним видом рухової активності; як засіб фізичної культури вона ефективно вирішує завдання з формування гармонійної будови тіла, розвитку сили; зміцнення здоров'я, залучення молоді до здорового способу життя та виступає проявом загальної культури. Ефективне вирішення завдань фізичного виховання, як й будь-якого педагогічного процесу, в значній мірі визначаються індивідуалізацією педагогічного впливу. В свою чергу, індивідуальний вплив педагога може здійснюватися лише за умови реакції студента. Реалізація педагогічних методик фізичного виховання на якісно новому рівні в умовах, які дозволяють здійснювати нереальні раніше дидактичні процеси, обумовлює використання комп'ютерних технологій. Такі технології (high tech) дають можливість реально активізувати методи ведення учбового процесу: змінити характер самостійної роботи студентів, орієнтувати педагога на використання спеціалізованих комплексів вправ, використовувати спеціалізовані робочі режими, які забезпечують програмування обсягу та інтенсивності навантаження. При цьому, базу технології активного навчання в системі фізичного виховання студентів визначають комплекси дидактичного, програмного та технічного забезпечення. Важливою складовою організації процесу фізичного виховання стає розробка методик, формування цілей та цінностей навчання, на базі яких активізуються традиційні форми організації навчання. Параметри учбового заняття при такому підході визначаються вимогами до забезпечення найбільш ефективних форм стимулювання активної діяльності в процесі впливу фізичного навантаження. Зараз класичним методом впливу в фізичному вихованні можна назвати імітаційно – відтворювальний (наслідувальний). При цьому студент є лише об'єктом впливу дидактичних прийомів, тобто ним керують зовнішні стимули, які мають випадковий характер.

До негативних наслідків наслідувального метода можна віднести: зниження в тих, хто займається, здатності керування собою, збільшення потреби в зовнішніх імпульсах для підтримки активності; нездатність прийняття рішення до зміни поведінки навіть під час значної зміни обставин; відсутність необхідних умов для формування позитивного відношення до фізичної активності взагалі без впливу викладача.

Учбовий курс атлетичної гімнастики для студентів, окрім задач щодо одержання поглиблених професійно-прикладних знань в обраному виді спеціалізації, ставить також вимоги як до рівня розвитку силових здібностей так й до формування гармонійної статури. Аналіз низки літературних джерел та узагальнення власного досвіду свідчить про те, що заняття атлетичною гімнастикою викликають виражені морфо-функціональні зміни (переважно м'язового апарату): гіпертрофію м'язових волокон та збільшення фізіологічного поперечника м'язів; підвищення м'язової маси, сили та силової витривалості.

Необхідно підкреслити, що ці зміни не сприяють підвищенню резервних можливостей апарату кровообігу та аеробній продуктивності організму. Крім того, акцентування уваги на розвиток м'язових «пластів» подалі призводить до знехтування розвитку таких життєво важливих якостей як спритність, гнучкість, витривалість і т. п. В зв'язку з цим мета нашої роботи полягала в поєднанні блоку атлетичної (силової) підготовки, яка спрямовано впливає на м'язову систему студентів, зі спортивними іграми, що сприяє підвищенню аеробних можливостей та

загальній витривалості і на підставі цього вивченні змін показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

Викладення основного матеріалу дослідження. Дослідження проводили протягом двох учбових років з групами студентів НУТУ «КПІ» - юнаків віком 18 - 23 років. Перша (контрольна група - 22 студентів) тренувалася за програмою №1, що передбачено учбовою програмою з атлетичної гімнастики. Друга - експериментальна група (22 студентів) тренувалась за програмою №2, яку було розроблено на основі сполучення комплексів з атлетичної гімнастики та спортивних ігор. Програмний зміст занять із силовою (атлетичною) направленістю склали 8 комплексів силового характеру з послідовно зростаючим навантаженням. Кожний комплекс включав 6 - 8 вправ динамічного характеру на основні м'язові групи з переважною направленістю на розвиток однієї фізичної якості (сили, силової витривалості і т.п.). Вправи, що потребують виявлення значних зусиль, включались в першу половину комплексу, а вправи переважно локального впливу виконувалися наприкінці основної частини заняття. Кожний комплекс виконувався протягом одного місяця. Окремі вправи по ходу заняття замінювалися з урахуванням більш сприятливого їх впливу на опорно - руховий апарат та функції організму студентів. З усієї різноманітності спортивних ігор для реалізації мети були відібрані основні, найбільш доступні, а саме футбол, волейбол, баскетбол та інші: подавання відкритим чи закритим боком ракетки в передню та задню зони майданчику; деякі прийоми гри в передній зоні, поблизу сітки, переміщення на майданчику при поодинокій та парній грі. прийоми гри у нападі та захисті. На протязі досліджень реєструвалися показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану кардіореспіраторної системи. Позитивні зрушення спостерігалися за всіма показниками ($p < 0.05$). Винятком є лише результат довжини тіла, який суттєво не змінився. Поліпилися показники силової підготовленості студентів (в середньому на 33%) та фізичного розвитку (на 31,4%). Статистично вірогідно знизилися показники дихальної та серцево - судинної системи (на 4.1%), що свідчить про задовільний стан кардіореспіраторної системи обстежених.

ВИСНОВКИ

1. Отже, аналіз динаміки функціональних можливостей та фізичної працездатності дозволяє зробити висновок про те, що впровадження в учбовій процес систематичних занять атлетичною гімнастикою в поєднанні зі спортивними іграми, значно підвищує ефективність учбового процесу, що, в свою чергу, викликає стійкий інтерес у студентів, активність та свідоме відношення до занять.

2. Результати педагогічного експерименту дають підстави стверджувати, що запропоновані методичні рекомендації з використанням вправ з атлетичної гімнастики у навчально - виховному процесі студентів дозволяють ефективно впливати на розвиток фізичних якостей які будуть сприяти формуванню потреби до професійно - прикладного, теоретичного і практичного самовдосконалення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев В. Н. Атлетическая гимнастика: методическое пособие / В. Н. Андреев, Л. В. Андреева – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 127 с.
2. Вітковський В. С., Добровольська В. С., Гуржеєва Н. А. Експериментальне обґрунтування підвищення професійної підготовки студентів на заняттях атлетичною гімнастикою. III Всеукраїнська науково – практична конференція «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи» ДонУ 2004 – с. 71 – 73.
3. Гайдук А.І. В. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого віку / АІ. В. Гайдук // Молода спортивна наука України: Зб. наукових праць в галузі фізичної культури та спорту. Львів: НВФ «Українські технології» 2006 – Т. 1 – с. 141 – 144
4. Дворкин Л.С. Силовые виды единоборства (тяжолая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье) / Л.С. Дворкин. – Кубань. Гос. Ун-т, 1997.- 365с.
5. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика. 2-е изд. –К.: Зореве, 1990-176с.
6. Олешко В. Г. Силові види спорту / В. Г. Олешко – К.: Олімпійська література, 1999 – 287 с.
7. Смирнов Ю.А. Атлетизм как средство физического воспитания студентов вузов: автореф. дис. докт. пед. наук / Спб.; 2000—12с.
8. Степанова АІ. В., Грунський Д. О. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів та студентів України. Матеріали XI Всеукраїнської науково – практичної конференції. Суми 28 – 29 квітня 2011 р. Том 1 – с. 155 – 157.
9. Andersen K.L., Rutenfranz J., Masiron R. et al. Habitual physical activity and health. Copenhagen: WHO, 1978. – 199 p.
10. Hinson M. Rosentswieg J. Comparing the three best ways of developing strength – Scholastic Coach, 1972, March.
11. Larsson U. Impact of overweight and obesity on health – related quality of life – a Swedish population study / U. Larsson, J. Karlsson, M. Sullivan // Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord – 2002. – V. 26. – P. 417 – 424.
12. Pipes T., Willmore J. Isokinetic and isotonic strength training for adult men: Medicine and science in sports, 1975, vol. 7, № 4 – P. 262 – 274