

15. Brahmania M., Young M., Muthiah K., Ilnyckj A., Duerksen D., Moffatt D.C. Tu1071 Do Gastroenterology Trainees Contribute to a Poor Consultation Experience for the Patient? Results From a Non-Inferiority Trial. *Gastroenterology*. 2014, vol.146(5), pp. S-744. doi:10.1016/S0016-5085(14)62693-7.

16. Cornelius A.E., Brewer B.W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2007, vol.5(4), pp. 387-405. doi:10.1080/1612197X.2007.9671843.

17. Dinescu L.I., Todorov D., Biglow M., Toderika Y., Cohen H., Patel K. Medication Safety in Rehabilitation Medicine. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*. 2012, vol.23(2), pp. 271-303. doi:10.1016/j.pmr.2012.02.005.

*Сініцина Олена, Шолопак Людмила, Шолопак Петро, Бірук Ірина
Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне*

ПРІОРИТЕТНІ ВИДИ СПОРТУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТЕХНІЧНОГО НАПРЯМКУ

З метою визначення пріоритетних видів спорту серед студентів першого курсу Національного університету водного господарства та природокористування було проведено анкетування. У статті проаналізовані результати анкетування студентів першого курсу Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП). Подано перелік видів спорту, які культивуються у вузі. Вказаний стан спортивної бази НУВГП. В дослідженні взяли участь 327 студентів першого курсу технічного напрямку навчання, які за станом здоров'я відносяться до основної групи. З яких 114 дівчата, що складає 35% опитаних та 213 чоловіків, що майже у двічі більше - 65%. Визначено, що найпопулярнішим видом спорту серед юнаків є футбол, його обрало 49,7% опитаних. 12,2% студентів віддало перевагу волейболу, та 10,3% - баскетболу. Доведено, що основним компонентом таких занять є наявність змагальної діяльності та намагання студентів досягнути найкращого результату в обраному виді спорту. Ці складові є запорукою успіху у будь якій сфері діяльності, вони стимулюють людину до самовдосконалення, сприяють розвитку інтелектуальної, морально-вольової та фізичної сфери особистості. У НУВГП студенти першого курсу мають можливість приймати участь у змаганнях різних рівнів: першість курсу, гуртожитку, інституту. Серед 83,3% опитаних дівчат найпопулярнішим виявився фітнес. Лише 7,8% студенток віддало перевагу самозахисту та 5,3% обрало волейбол. Застосування занять з фітнесу серед дівчат першого курсу НУВГП є сприятливими для підвищення рівня фізичної працездатності, фізичної підготовленості, покращенню функціонального стану організму, рівня фізичного здоров'я та підвищенню психоемоційного стану студенток. У результаті дослідження встановлено, що спортивні ігри є найпопулярнішим видом рухової активності серед хлопців. Дівчата віддають перевагу заняттям сучасного спрямування, які направлені на корекцію фігури, покращення зовнішнього вигляду, укріплення імунітету.

Ключові слова: пріоритетні види спорту, студенти, фізичне виховання, вищий навчальний заклад.

Елена Сініцина, Людмила Шолопак, Петр Шолопак, Ирина Бирук. Приоритетные виды спорта среди студентов первого курса высшего учебного заведения. С целью определения приоритетных видов спорта среди студентов первого курса Национального университета водного хозяйства и природопользования было проведено анкетирование. В статье проанализированы результаты анкетирования студентов первого курса НУВХП. Перечислены виды спорта, которые культивируются в вузе. Указано состояние спортивной базы НУВХПВ исследовании приняли участие 327 студентов первого курса технического направления обучения, по состоянию здоровья относятся к основной группе. С которых 114 девушки, составляет 35 % опрошенных и 213 мужчин, почти в два раза больше – 65 %. Определено, что самым популярным видом спорта среди юношей является футбол, его выбрало 49,7 % опрошенных. 12,2 % студентов предпочло волейболу и 10,3 % - баскетболу. Доказано, что основным компонентом таких занятий является наличие соревновательной деятельности и попытки студентов достичь наилучшего результата в избранном виде спорта. Эти составляющие являются залогом успеха в любой сфере деятельности, они стимулируют человека к самосовершенствованию, способствуют развитию интеллектуальной, морально-волевой физической сферы личности. В НУВХП студенты первого курса имеют возможность принимать участие в соревнованиях различных уровней: первенство курса, общежития, института. Среди 83,3% опрошенных девушек популярным оказался фитнес. Только 7,8% студенток предпочли самозащиту и 5,3% выбрали волейбол. Применение занятий по фитнесу среди девушек первого курса НУВХП благоприятны для повышения уровня физической работоспособности, физической подготовленности, улучшению функционального состояния организма, уровня физического здоровья и повышению психоэмоционального состояния студенток. В результате исследования установлено, что спортивные игры являются самым популярным видом двигательной активности среди юношей. Девушки отдают предпочтение занятиям современного направления, которые направлены на коррекцию фигуры, улучшение внешнего вида, укрепления иммунитета.

Ключевые слова: пріоритетные виды спорта, студенты, физическое воспитание, высшее учебное заведение.

E. Sinicina, L. Sholopak, P. Sholopak, I. Biruk. Priority types of sport among the students of the first course of higher educational establishment. With the purpose of determination of priority types of sport among the students of the first course of the National University of water economy and nature use a questionnaire was conducted. The results of questionnaire of students of the first course of НУВХП are analysed in the article. The types of sport, that is cultivated in institution of higher learning, are enumerated. The state of sport base of NUWENU is indicated research 327 students of the first course of technical direction of educating took part; on the state a health behave to the basic group. From that 114 girls, the 35 % polled makes and 213 men, almost in two times anymore - 65

% . It is certain that the most popular type of sport among youths is football, he was chosen by 49,7 % polled. 12,2 % students preferred to volley-ball and 10,3 % - to basket-ball. It is well-proven that the basic component of such employments is a presence of competition activity and attempt of students to attain the best result in the select type of sport. These constituents are the mortgage of success with any sphere of activity; they stimulate a man to self-perfection, assist development of intellectual, morally-volitional physical sphere of personality. In NUWENU the students of the first course have the opportunity to take part in the competitions of different levels: championship of course, dormitory, institute. Among 83,3% of the polled girls a fitness appeared popular. Only 7,8% students were preferred a self-defense and 5,3% was chosen volley-ball. Application of employments on a fitness among the girls of the first course of NUWENU friendly to the increase of level of physical capacity, physical preparedness, to the improvement of the functional state of organism, physical health level and to the increase of the психоэмоционального state of students. It is set as a result of research, that sport games are the most popular type of motive activity among youths. Girls give preference to employments of modern direction, that is sent to the correction of figure, improvement of original appearance, strengthening of immunity.

Key words: priority types of sport, students, P.E, higher educational establishment.

Постановка проблеми. Найвищою соціальною цінністю загальнодержавного значення є здоров'я молоді. Одним з найголовніших чинників гармонійного розвитку молоді - це рухова активність. Існує достатня кількість наукових фактів, які підтверджують взаємозв'язок між фізичною активністю в юнацтві та зниженим ризиком розвитку серцево-судинних захворювань у зрілому віці [15,16]. Турбота про фізичне і психічне здоров'я студентської молоді є одним з найважливіших завдань суспільства в цілому і насамперед системи вищої освіти [4,13]. Вибір обсягу, інтенсивності та спрямованості персональної фізкультурної діяльності студентів визначається станом здоров'я, функціональними можливостями організму, статтю, віком, рівнем фізичної працездатності і підготовленості [10,9,12].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах вибору Україною Європейського вектора розвитку освіти однією з найбільш актуальних форм організації фізичного виховання студентів, на думку таких науковців, як Т.Ю. Круцевич (2008), Б.М. Шиян (2009), В.А. Темченко (2010), С.І. Присяжнюк (2011), А.В. Попрощаєв (2011), В.С. Мунтян (2011), є спортивно-орієнтована модель організації занять з фізичного виховання (ФВ). У вищих навчальних закладах (ВНЗ) проведено окремі дослідження спрямовані на вивчення ефективності академічних занять з фізичного виховання з пріоритетним застосуванням різних видів спорту, популярних у студентському середовищі [6,1]. У керівних документах зазначено, що під час розподілу студентів по групах за видами спорту слід урахувати його популярність, визначену шляхом анкетного опитування, можливості й стан спортивних споруд, які має в розпорядженні вищий навчальний заклад, а також наявність фахівців із видів спорту у викладацькому складі кафедри фізичного виховання [2].

Метою дослідження є визначення пріоритетних видів спорту серед студентів першого курсу вищого навчального закладу.

Методи та організація дослідження:

- в процесі дослідження використовувались такі методи, як теоретичний аналіз анкетування, математико-статистичний аналіз, опис спортивної бази Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП);
- дослідження організовано на базі НУВГП до якого залучено 327 студентів першого курсу, з яких 114 дівчата та 213 чоловіки.

Завдання дослідження:

1. Провести анкетування студентів першого курсу технічного напрямку навчання та з'ясувати інтереси щодо пріоритетних видів спорту.
2. Ознайомити зі станом спортивної бази ВНЗ та проаналізувати стан спортивно-масової роботи у Національному університеті водного господарства та природокористування.

Результати дослідження. У даному дослідженні прийняло участь 327 студентів першого курсу НУВГП технічного спрямування, які за станом здоров'я відносяться до основної групи. З них 114 дівчата, що складає 35% опитаних та 213 чоловіків, що майже у двічі більше - 65%. Студентам була запропонована анкета, в якій опитані мали обрати вид спорту, яким хотіли б займатися у вузі: волейбол, баскетбол, футбол, плавання, легка атлетика, настільний теніс, боротьба, гирьовий спорт, армспорт, шахи, шашки, бокс, міні-футбол, фітнес. Перелік таких видів був обраний виходячи зі спортивної бази НУВГП, яка складається:

- спортивний корпус;
- ігрові зали;
- борцівська зала;
- тренажерно-важкоатлетичні зали;
- легкоатлетичний манеж;
- зал для занять спеціальних медичних груп;
- стадіон з футбольним полем, легкоатлетичними доріжками секторами;
- комплекс відкритих споруд;
- гімнастичні майданчики;
- тренажерні майданчики;
- ігрові майданчики;
- майданчики з синтетичним покриттям для міні- футболу.

Отримані результати анкетування дали змогу визначити пріоритетні види спорту серед юнаків та дівчат, студентів першого курсу (табл.№1). Запропоновані види спорту студентам у анкеті включені в графік спортивно-масових заходів вузу. Студенти всіх курсів і першокурсники також мають можливість приймати участь у змаганнях різних рівнів: першість курсу, гуртожитку, інституту. Розроблено Положення про комплексну універсіаду НУВГП з урахуванням спортивної бази, спеціалістів з

видів спорту та фізкультурного активу.

Таблиця 1

Пріоритетні види спорту студентів першого курсу Національного університету водного господарства та природокористування

вид спорту	кількість студентів		%	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
футбол	106	-	49,7	-
волейбол	26	6	12,2	5,3
баскетбол	22	-	10,3	-
армспорт	20	-	9,4	-
настільний теніс	14	2	6,6	1,7
бокс	8	-	3,7	-
міні-футбол	7	-	3,3	-
боротьба	5	-	2,3	-
легка атлетика	3	1	1,4	0,8
гиря	2	-	0,9	-
фітнес	-	95	-	83,3
самозахист	-	9	-	7,8
шашки	-	1	-	0,8

Дане Положення затверджується ректором навчального закладу, завідувачем кафедри фізичного виховання та головою спортивного клубу. В положенні висвітлюється мета та завдання універсиади, терміни проведення змагань, склад учасників, керівництво змаганнями, порядок подачі заявок, визначення переможців, нагородження, медичне забезпечення, фінансування і інші питання, що стосуються безпосереднього проведення змагань: їх етапність, кількість видів спорту включених до універсиади, окремі положення про змагання з кожного виду спорту. Головне при розробці положення про комплексну універсиаду вищого навчального закладу – це збереження інтересів спортивних колективів і окремих спортсменів, забезпечення рівних умов для всіх її учасників. Досить важливими є агітаційно-пропагандистські заходи під час підготовки і проведення універсиади. Ретельна підготовка учасників і місця змагань, урочисте відкриття змагань і підведення їх підсумків, своєчасне висвітлення ходу Універсиади в таблицях, листівках та фотокартках – все це підвищує інтерес до змагань, сприяє залученню студентів у спортивні осередки. Універсиада проводиться в два етапи.

I етап – спартакіада студентського містечка. Метою спартакіади є пропаганда здорового способу життя, залучення мешканців гуртожитків до регулярних занять фізичними вправами і спортом.

Основними завдання спартакіади є:

- популяризація запропонованих у програмі спартакіади видів спорту серед мешканців гуртожитків;

- визначення кращих спортсменів, комплектування збірних команд інституту для участі у фінальних змаганнях Універсиади НУВГП.

Програма спартакіади НУВГП складається з семи видів спорту: армспорт, гирьовий спорт, міні-футбол, настільний теніс, шахи, шашки, перетягування канату.

II етап універсиади це фінальні змагання серед збірних команд інститутів з таких видів спорту: легка атлетика, баскетбол (чол.), легкоатлетичний крос, волейбол (чол.), футбол, гирьовий спорт, шахи.

Загальне командне місце визначається по найбільшій кількості набраних очок інститутом в універсиаді.

Серед юнаків, студентів першого курсу, найбільш популярним є футбол. Цьому виду спорту надає перевагу майже половина опитаних юнаків – 49,7%.

Другим найбільш поширеним видом спорту серед юнаків є волейбол – 12,2%. На третьому місці є баскетбол – 10,3%. Основним компонентом таких занять є наявність змагальної діяльності і намагання досягнути найкращого результату. Ці складові є запорукою успіху у будь якій сфері діяльності, вони стимулюють людину до самовдосконалення, сприяють розвитку інтелектуальної, морально-вольової та фізичної сфери особистості [5, 7]. Серед дівчат, студенток першого курсу, найбільш популярним є фітнес. Фітнесу надає перевагу 83,3 % опитаних дівчат. Другим найбільш популярним видом спорту серед дівчат є самозахист – 7,8%. На третьому місці є волейбол – 5,3%.

У зв'язку з тенденцією до погіршення стану здоров'я студентської молоді, а саме дівчат, пріоритетними напрямками є сучасні фітнес-направлення, які спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та підтримку репродуктивної функції організму студенток. Розв'язанням таких різноманітних завдань стало раціональне поєднання кількох видів фітнесу. При цьому під час побудови кондиційних тренувань важливо враховувати індивідуальні особливості фізичного стану дівчат та їх мотиваційні пріоритети. Використання програм, де поєднані різні види фітнесу, сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності, фізичної підготовленості, покращенню функціонального стану організму, рівня фізичного здоров'я та підвищенню психоемоційного стану студенток [8].

Особистість, яка займається вивченням й удосконаленням мистецтва самозахисту, свідомо оволодіває специфічним арсеналом рухових дій, навичками переміщення свого тіла в часі та просторі за допомогою своїх сил. У процесі цієї діяльності вона розвиває необхідні їй якості (силу, швидкість, спритність та ін.) і водночас удосконалює психічні процеси, психічний стан й особисті якості [3]. У результаті дослідження встановлено, що спортивні ігри є найпопулярнішими серед студентів першого курсу НУВГП. Спортивні ігри, як один з видів рухової активності, підвищують ефективність навчального процесу, сприяють покращенню фізичного стану організму, гармонійному розвитку особистості, розвивають фізичні та розумові якості, а також є доступними, емоційними, видовищними та популярними серед студентської молоді. На практиці спортивних ігор базуються системи фізичної підготовки студентської молоді в багатьох країнах світу [11,14].

ВИСНОВКИ

1. Виявлено, що визначення пріоритетного виду спорту, яким би займалися студенти першого курсу залежить від стану спортивних споруд ВНЗ та фахівців з видів спорту.
2. Таким чином результати нашого дослідження довели, що серед юнаків пріоритетними є спортивні ігри, а саме футбол – 49,7 %, які передбачають змагальну діяльність.
3. Отримані результати підтверджують, що серед дівчат пріоритетним є фітнес 83,3 %, як один з сучасних форм зміцнення здоров'я та підвищення психоемоційного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрус А. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів / Андрій Андрус, Євген Сербо, Степан Фестрига // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 6 – 12.
2. Анিকেєв Д. М. Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины / Д. М. Анিকেєв // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №5. – С. 3 –7.
3. Годлевський П.М. Керування психологічним станом студентками спортивного навчального відділення із самозахисту. / П. Годлевський// Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського Національного університету ім. Л. Українки, 2014. – випуск 14. – с. 31 – 34.
4. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. посібник/ М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-центр, 2006. – 580 с.
5. Пангелова Н. Історико-теоретичний аналіз педагогічної практики використання спортивно-ігрових методів фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості / Наталія Пангелова // Наукові записки. Серія: педагогіка. Вип. 4 – Тернопіль, 2004. – С. 12 – 16 .
6. Салатенко І. О. Розробка спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання для студенток економічних спеціальностей / Салатенко І. О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №11. – С.90 – 93.
7. Сініцина О.В. Особливості організації спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі / О.В. Сініцина, Л.А. Петрук //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. Наукових праць Волинського Національного Університету ім. Лесі Українки. – Луцьк: РВВ, Волин. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки, 2010. – С. 64 – 67.
8. Atha S. Strengthening musculature / S. Atha // Exercise and sport sciences reviews. – 1981. – V. 9. – P. 1 – 73 .
9. Fenton M. The real truth about burning fat // Fenton M., Leseh K. A. Walking Magazine. – 1994. – Vol. 42 – 42. – P. 93 – 94.
10. Gordon J., Wang W. A Cross-Cultural Comparison of Canadian and Mainland Chinese University Students' Leisure Motivations // Physical Education and Sport Pedagogy. Volume 30, Issue 3, May 2008, p.179 – 197.
11. Hakkienen K. Neuro muscular and hormonal adaptations during strength and power training : a review / Hakkienen K. // J. of Sport Med. And Physic. Fitness. – 1989. – V. 29, No1. – March. – P. 9 – 26.
12. Julia Petty. Interactive, technology-enhanced self-regulated learning tools in healthcare education: A literature review. Article Nurse Education Today. Volume 33. Issue 1, January 2013, Pages 53 – 59.
13. Malina R. Physical activity and fitness: Pathways from childhood to adulthood/R. Malina//Am. J. Hum. Biol. – 2001. – Vol.13. – p.162 – 172.
14. Telama R. Physical activity from childhood to adulthood-A21-year tracking study/R. Telama, X.L. Yang, J. Viikari//Am.J. Prev. Med. – 2005. – Vol.28. – p.267 – 273.

Совенко С.П., Соломін А.В., Оляновська Л.О., Главан І.К.
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ИНДИВИДУАЛЬНИ ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ СВІТОВОГО РІВНЯ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ

Мета: удосконалення тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, протягом року на основі визначення оптимальної його структури та змісту, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. **Матеріал:** в основу досліджень покладено детальний аналіз матеріалів побудови тренувального процесу Л. Оляновської та І. Главана, які посіли відповідно третє та четверте місця на чемпіонаті світу в Пекіні 2015 р. **Результати:** висвітлено структуру річної підготовки спортсменів, представлено параметри тренувального процесу та змагальної практики протягом спортивного сезону 2014–2015 рр. Детально проаналізовано зміст основних засобів тренування, їхні обсяги та розподіл в мікроциклах підготовки. Проведено порівняльний аналіз отриманих результатів з даними науково-методичної літератури. **Висновки:** встановлено, що річний обсяг засобів у легкоатлетів, які спеціалізуються в ходьбі на дистанції 20 км, в індивідуальному плані може досягати таких величин: жінки – спеціальних – 5354 км; з них засобів відносної інтенсивності (с/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 5.15 хв і швидше) – 3152 км; спортивної ходьби 1 км: 4.11–4.35 хв – 756 км; спортивної ходьби 1 км: 4.10 хв і швидше – 461 км; чоловіки – спеціальних – 7010 км; з них засобів відносної інтенсивності (с/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 5.15 хв і швидше) – 5603 км; спортивної ходьби 1 км: 4.11–4.35 хв – 381 км; спортивної ходьби 1 км: 4.10 хв і швидше – 1026 км.

Ключові слова: тренувальний процес, легкоатлети, спортивна ходьба, змагальна практика.

Совенко С.П., Соломин А.В., Оляновская Л.А., Главан И.К.. Индивидуальные параметры тренировочного