

Разработка комплексов физических упражнений базируется на следующих требованиях: охватывает все мышечные группы; постепенное увеличение нагрузки; начало с более простых и легких упражнений с постепенным переходом к более трудным, заканчивая комплекс более легкими; чередование в процессе занятий упражнений для различных мышечных групп; чередование исходных положений (стоя, сидя, полуприсед, лежа на спине, боку и животе).

Для практических целей широко используются частные классификации, основанные на дифференцировании признаков. По анатомическому признаку упражнения делят для мышц плечевого пояса и рук, туловища, нижних конечностей. По структурному признаку упражнения распределяются на циклические, ациклические и смешанные. По биомеханическому признаку их делят на поступательные, вращательные, комбинированные. Упражнения могут развивать как отдельные физические качества, так и несколько. По видам работы упражнения делят на динамические и статические.

Физическое воспитание в процессе учебных занятий должно способствовать формированию правильной осанки, развитию гибкости позвоночного столба, формированию мышечного корсета спины и живота. Основными принципами формирования статика-динамических функций и предупреждения патологических видов осанки являются: индивидуализация, постепенность, чередование упражнений, поэтапность, комплексность. Активная коррекция при нарушениях осанки и различных видах сколиоза во время физкультурминутки и физкультпауз должна состоять из общеразвивающих упражнений, корригирующих упражнений и упражнений на формирование правильной осанки. При увеличении поясничного изгиба необходима тренировка прямых мышц живота, сгибателей коленных суставов и ягодичных мышц. Основные упражнения: разгибание ног в тазобедренных суставах в положении стоя и лежа на животе, попеременное поднятие прямых ног, "велосипед". Для тренировки правильной осанки учащийся становится спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами и голеньями. Затем он делает два три шага вперед, сохраняя правильное положение тела.

Выводы. Результаты анализа литературных источников говорят про то, что физическая культура личности – это одна из характеристик общей культуры человека со специфическими признаками, которые свойственны физической культуре. Основными признаками физической культуры личности являются ведение здорового образа жизни а также систематические занятия физическими упражнениями, направленные на всестороннее совершенствование человеком своей физической природы; кроме того, таковыми признаками являются степень ориентирования человека на заботу про своё здоровье а также разнообразные средства, которые человек использует для достижения цели; организационно – методические навыки человека что касается построения самостоятельных занятий физкультурно – оздоровительной направленности; готовность помочь другим людям в их оздоровлении. Резюмируя выше изложенное, можно утверждать, что теоретические исследования и педагогические наблюдения дают возможность считать, что занятия физическими упражнениями способствуют гигиеническим основам системы физической подготовки.

Литература

1. Грибан Г. П. (2008) Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів (монографія) / Г.П. Грибан, Житомир: Вид-во «Рута». – с.119-121.
2. Лаптев А.П. (1990) Гигиена: Учебник для студентов технических вузов / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. – М.: Фик, с.160-174.
3. Марчук С.А. (2004) Некоторые системы здоровьесбережения студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. № 4. – с. 13-15.
4. Минх А.Н. (1990) Очерки по гигиене физических упражнений и спорта / А.Н. Минх. – М.: Медицина. – с. 71-109.

Referens

1. Darst P. W. (2009) Dinamik physical education for secondary shool student / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. - 6 th ed. - San Francisco [etc.]: Pearson Benjamin Cummings. - XIV, 560
2. Hill M. (2007) In pursuit of excellence: student guide to sports development / Michael Hill. - London: New York: Rouledge. - VIII, 124p. (Student sports studies).
3. Phillips B. (1999) Boody for life. 12 weeks to mental and physical strength / B. Phillip. - Harper Collins Publishers. – p. 201

УДК 796.412:796.015.2

Петришин О. В.

*к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної реабілітації, спортивної медицини
Української медичної стоматологічної академії, м. Полтава*

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ, ПОБУДОВАНОЇ НА ЗМІСТІ ПРОГРАМИ ЗІ СТРЕНФЛЕКСУ

У статті запропоновано структуру розробки авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищої медичної установи, засновану на поліпшенні змісту професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх лікарів за допомогою силових видів спорту на прикладі фітнес-багатоборства «стренфлекс»; визначено умови, яких необхідно дотримуватися розробникам програм по стренфлексу в змісті професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних вузів в процесі їх учбової діяльності, разом з традиційними (футбол, волейбол, баскетбол), новаторськими формами спортивно-ігрової діяльності (міні-футбол, настільний теніс, гандбол, бейсбол).

Ключові слова: навчально-виховний процес, умови розробки інноваційної програми, професійно-прикладна фізична підготовка, фізична підготовленість, силові якості, фітнес-багатоборство, стренфлекс, студенти.

Петришин А. В. «Обоснование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов

медичинських заведень, побудованої на основі змісту програми по стренфлексу». В статті пропонується структура розробки авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищого медичного закладу, заснованої на покращенні змісту професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх лікарів з використанням силових видів спорту на прикладі фітнес-многобор'я «стренфлекс»; визначено умови, яких необхідно дотримуватися розробцям програм по стренфлексу в змісті професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних закладів в процесі їхньої навчальної діяльності, разом з традиційними (футбол, волейбол, баскетбол), інноваційними формами спортивно-ігрової діяльності (міні-футбол, настільний тенніс, гандбол, бейсбол).

Ключові слова: навчально-виховний процес, умови розробки інноваційної програми, професійно-прикладна фізична підготовка, фізична підготовленість, силові якості, фітнес-многобор'я, стренфлекс, студенти.

Petryshyn O.V. «Justification of the methodology of professional-applied physical preparation of students of medical institutions based on the content of the Strenflex program». The article by proposed a structure for developing the author's program of professional-applied physical preparation of students of a higher medical institution based on improving the content of professional-applied physical preparation of future doctors with the help of power sports on the example of the fitness all-around «strenflex»; Certainly the conditions that must be followed by the developers of strenflex programs in the content of professional-applied physical preparation of medical students in their educational activities, along with traditional (football, volleyball, basketball), innovative forms of sports and gaming activities (mini-football, table tennis, handball, baseball). The purpose of the study is to provide a theoretical substantiation of the possibilities of Strenflex regarding the formation of professional psychophysical qualities and the development of methodological recommendations for the adaptation of the existing curriculum for strenflex for students - future medical professionals.

Keywords: educational process, conditions of development of the innovation program, professional-applied physical preparation, physical preparedness, power quality, fitness all-around, strenflex, students.

Постановка проблеми. Зміни економічного, соціального і політичного характеру, які відбуваються в нашому суспільстві, безпосередньо торкнулися і вищих навчальних закладів. Про це свідчить, в першу чергу, ухвалення Державної програми реформування системи вищої освіти, кінцевою метою якої є створення сучасної, економічно доцільної і науково обґрунтованої системи підготовки висококваліфікованих фахівців з медичних спеціальностей [2, с.320-354]. Ці явища вимагають до певної міри і змін у системі фізичної підготовки студентів, зокрема, вищих навчальних закладів медичного напрямку. Система характеризується складними процесами, які вимагають підвищення загальнокультурного рівня фахівця, формування і вдосконалення спеціальних знань, умінь, навичок майбутніх фахівців, розвитку їх фізичних, психофізіологічних та морально-вольових якостей. Виконання поставлених завдань можливе за умови підвищення ефективності системи фізичного виховання студентів і її складової, професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) [9].

Аналіз літературних джерел. Реалізація процесу ППФП у вузах України покликана сприяти успішному професійному формуванню і розвитку особистості. Таким чином, ми розглядатимемо професійно-прикладну підготовку студентів-медиків як процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних і пов'язаних з ними здібностей, від яких безпосередньо або побічно залежить професійна працездатність майбутніх лікарів. Підвищення рівня фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів України – це педагогічний процес формування фахівця за допомогою адекватних форм, засобів і методів фізичного виховання, специфічних для професійно-прикладної фізичної підготовки. Тому, технологія ППФП розглядається нами як окрема методика використання сукупності засобів і методів, направлених на розвиток, вдосконалення і підтримку професійно значущих психофізичних якостей і рухових навичок майбутнього лікаря [13, с.436-437].

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури показав, що у вітчизняному і зарубіжному освітньому просторі успішно використовуються і функціонують авторські методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних вищих навчальних закладів. В основному вони базуються на використанні новітніх і нестандартних методів і засобів фізичного виховання. Успіх процесу фізичного вдосконалення студентів залежить від введення в навчальний процес найбільш ефективних засобів і методів навчання, а також планомірну і своєчасну підготовку студентів до виконання прикладних прийомів і дій, які мають професійну спрямованість [12, с.23-27].

Як свідчать численні дослідження, у вищих навчальних закладах України, і, зокрема, медичних, професійно-прикладна фізична підготовка не знайшла достатньо широкого застосування. Зміст форм фізичного виховання студентів медичних ВНЗ повинен передбачати комплексний розвиток фізичних якостей на фундаменті загального рівня тренуваності. При розвитку професійно значущих фізичних і спеціальних якостей студентів необхідно акцентувати увагу на вдосконалення: сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, швидкості рухів, загальної витривалості, аеробно-анаеробної витривалості, координаційних здібностей [1; 9; 11; 13]. Вказане актуалізує необхідність вдосконалення програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів з обґрунтуванням оздоровчо-тренувальної технології фізичного виховання майбутніх лікарів, заснованої переважно на використанні силових видів спорту, в нашому дослідженні це – стренфлекс. За результатами наукових досліджень Кокаревої С.М. з'ясовано, що використання засобів стренфлекса під час навчальних занять з фізичного виховання має найбільш значний вплив на вдосконалення всіх фізичних якостей і дозволить поліпшити функціональний стан, здоров'я та фізичну підготовленість студентів, їх працездатність, сформувати позитивну мотивацію до регулярних занять фізичними вправами і спортом, підвищити показники спортивної підготовленості [6, с.82-86].

Проведений нами аналіз виявив, що розвивати і удосконалювати перераховані вище фізичні якості можна декількома видами спорту, але найбільш ефективно поєднання фізичних вправ, які використовуються в сучасному силовому фітнес-багатоборстві стренфлекс. Стренфлекс – це молодий вид спорту, який розвивається, але вже набуває широкої популярності в нашій країні та за її межами. На наш погляд, він може стати ефективним засобом вирішення даних проблем, маючи такі позитивні сторони як простота, доступність, оздоровча спрямованість, економічна ефективність та ін. Можливість використання цього виду спорту в учбовому процесі медичних вузів раціональна ще й тому, що наповнюваність учбових груп студентів-медиків незначна, що не понизить загальну і моторну щільність занять по фізичному вихованню [3, с.52-55].

Аналіз літературних джерел дозволив встановити недостатність інформації щодо застосування вправ стренфлекса в учбовому процесі студентів медичних вищих учбових закладів України, що визначило наш напрям дослідження [3; 4; 5].

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні можливостей стренфлекса щодо формування професійних психофізичних якостей і розробці методичних рекомендації по адаптації наявної програми зі стренфлексу для студенток – майбутніх медичних працівників.

Виклад основного матеріалу дослідження. У нашому дослідженні ми виходили з того, що стренфлекс є інноваційним видом рухової активності людини, отже для успішного його виконання необхідне різноманіття раціональних методик, яких в даний час недостатньо, що обумовило постановку проблеми дослідження. Характерною тенденцією розвитку сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури є активне впровадження в практику інноваційних форм рухової активності, прикладом яких слід вважати систему вправ багатовекторного характеру Strenflex (Стренфлекс), в основі якої лежить реалізація трьох найважливіших напрямів фітнесу: сила-витривалість-гнучкість [5, с.120-137].

Аналіз стану питання свідчить про те, що програма «Стренфлекс» в даний час динамічно розвивається, завойовуючи все нових прихильників в різних країнах. За даними М. Дутчака (2007) у Німеччині, де близько 30% громадян різних вікових груп і соціального положення беруть активну участь в оздоровчій і спортивній діяльності, найбільш популярними видами рухової активності є фітнес-програми комплексного характеру, направлені на розвиток аеробних і силових можливостей стретчингу. Проблема полягає в тому, що в даний час не розроблені раціональні методичні підходи до використання засобів стренфлекса в процесі кондиційного тренування різного контингенту. Для цього необхідна оцінка фізкультурно-оздоровчого потенціалу даних вправ в тому або іншому віковому періоді, планування навантажень в рамках окремого заняття, тижневого мікроциклу, об'єктивні оцінки ефективності виконаної роботи [4, с.47-58].

Таким чином, аналіз спеціальної літератури і передового практичного досвіду свідчить, що інноваційний вид рухової активності відомий під назвою «Стренфлекс» є об'єктивно затребуваною і ефективно діючою системою засобів виборчого впливу на організм, мета якої – допомогти людям зробити рухову активність необхідним компонентом життя. Використовуючи фітнес-програму «Стренфлекс», людина отримує задоволення від рухової активності і мотивацію для продовження фізкультурно-оздоровчих занять. Особливо актуальним представляється раціональне використання засобів стренфлекса у кондиційному тренуванні студентів, фізичний стан яких характеризується, з одного боку, завершенням процесу формування основних функціональних систем організму і можливостями виконання навантажень силового і аеробного характеру, а з іншого – наявністю ряду негативних тенденцій в стані фізичного здоров'я, що вимагає відповідної тренувальної дії з метою їх корекції [6, с.84-85].

Практика фізкультурно-спортивної діяльності підтверджує, що в стренфлексі оптимальний режим спеціально організованої рухової активності в рамках фізкультурно-оздоровчого заняття кондиційної спрямованості включає три групи засобів:

- вправи аеробної спрямованості, які сприяють підвищенню і підтримці високого рівня функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем;
- вправи силової спрямованості, які сприяють зміцненню рухового апарату,
– м'язової і кісткової системи, сполучної тканини
– зв'язок, сухожилів;
- вправи, направлені на розвиток гнучкості, які сприяють поліпшенню стану м'язової, сполучної і кісткової тканин, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату [8, с.55].

Висока майстерність у стренфлексі вимагає збалансованого розвитку всіх фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей, спритності), який забезпечує гармонійний фізичний розвиток людини. В процесі навчання студентів-медиків виконання вправ стренфлекса забезпечують між наочні зв'язки фізичної культури та інших дисциплін (фізіологія, анатомія, біологія та ін.), теоретичні відомості яких є складовими для підготовки фахівця. Постійне залучення студентів під час учбових занять зі стренфлексу для виконання різних видів діяльності (проведення комплексів фізичних вправ, окремих частин занять, взаємодопомога в засвоєнні певних рухових дій, прийомів страховки і т.п.), творчий підхід до складання гігієнічної гімнастики, моделювання і прогнозування різних видів змагань під час учбово-тренувальних занять і змагальної практики, сприятиме підвищенню психологічної готовності майбутніх фахівців медичного профілю до використання засобів фізичної культури і, зокрема, стренфлексу в повсякденному житті. Також стренфлекс допомагає формуватися професійно значущим особистісним якостям: організаторським, комунікативним, експресивним.

Таким чином, зміст програми стренфлекса направлений на формування у студентів життєво і професійно необхідних рухомих умінь і навичок; на розвиток широкого кола основних фізичних і спеціальних якостей; підвищення функціональних можливостей різних органів і систем організму. При складанні авторської і адаптації наявної програми ми врахували ці умови [10, с.893-894]. Таким чином, стренфлекс, як засіб фізичного виховання і складова професійної підготовки майбутнього фахівця медичного профілю, має значні можливості у вирішенні завдань фізичного виховання та формування фізичної культури особистості, тому що: _ засвоєння техніки вправ стренфлексу дає можливість підвищити

рухову активність людини і засвоїти знання з інших дисциплін; _ стренфлекс дає можливість займатися цим видом спорту в будь-якому віці, маючи різну фізичну підготовленість, забезпечуючи потребу в спілкуванні за інтересами; _ заняття стренфлексом можна проводити як в приміщеннях, так і на свіжому повітрі, індивідуально і в групах, що передбачає формування організаційно конструктивних, комунікативних умінь майбутніх фахівців медичного профілю; _ для занять стренфлексом потрібні лише лави і скакалки, бруси, щаблина, гриф штанги, що економічно доцільно; _ вправи стренфлексом є певним відтворенням природних рухів в повсякденному житті, яке має профілактично прикладне значення; _ заняття вправами стренфлекса сприяє зниженню зайвої ваги, корекції фігури і формуванню міцного м'язового корсета тулуба, що дуже важливе для підтримки високого рівня здоров'я і працездатності майбутніх медичних працівників.

Зміст вправ фітнес-багатоборства «стренфлекс» передбачає загальне вдосконалення фізичної форми, а саме розвиток загальної аеробної витривалості, швидкісної витривалості, силової витривалості, швидкісно-силової витривалості, гнучкості, швидкості, динамічної м'язової сили, спритності і композиції тіла. Ці елементи фізичного розвитку допомагають, перш за все, протистояти втомі як під час виконання вправ, так і в повсякденному житті, яке також є дуже актуальним у наш час цейтноту і нон-стопу, – допомагають долати стресові ситуації, пов'язані з сучасним ритмом і умовами життя [14, с.232].

Новизна цього виду спорту також є актуальною, оскільки зараз достатньо непросто здивувати новими відкриттями в галузях, що відрізняються від розвитку техніки і медицини. Донині знайомі зі школи «нормативи» ніхто не зводив до рангу виду спорту і проведення світових чемпіонатів, а зараз поява стренфлекса збудить у амбітної студентської молоді бажання приділяти увагу розвитку своєї фізичної форми. Доступність стренфлекса може привернути до нього багато прихильників, що стане вагомою передумовою для його подальшого розвитку. Також доступність цього виду оздоровчої фізичної культури полягає в тому, що вправи, які входять до складу фітнес-багатоборства стренфлекс, залежно від того, на якому етапі реалізації програми вони використовуються, виступатимуть як підготовчі, основні і контролюючі.

Таким чином, у своєму розумінні, ми пропонуємо програму зі стренфлексу, структура якої має, як мінімум три складових компоненти, а її реалізація повинна здійснюватися в три етапи: - на першому етапі – підготовчому – йде ознайомлення і розучування вправ фітнес-багатоборства, збагачення студентів теоретичними відомостями про прийоми визначення дозування обтяжень в силових вправах (у процентному відношенні до ваги тих, що займаються) і кількості підходів для їх виконання – тривалість етапу – від одного до трьох місяців, тривалість занять – 45-60 хв.; - на другому етапі – основному – удосконалення техніки виконання вправ фітнес-багатоборства, на розвиток силової підготовки, в якому вирішуються завдання виховання витривалості, гнучкості і сили прив'язаному до часу (можливо за методом колового тренування), перехід на вищий рівень може проводитися після проміжного тестування за допомогою тестів визначення фізичної підготовленості студентів, визначених типовою програмою з фізичного виховання для вузів, – тривалість етапу – від трьох – до шести місяців – тривалість занять 60-90 хв.; - на третьому етапі – контрольно-корекційному – проведення змагань з фітнес-багатоборства «стренфлекс» в умовах вузу, серед вузів міста, області і т.п.

Слід відмітити, що наведена узагальнена структура фітнес-програми може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичної підготовленості тих, що займаються та інших чинників (див. рис.1., дод. А) [10, с.890-894]. Структура фітнес-програми, представлена нами для підвищення рухової активності і фізичної підготовленості студентів, яка об'єднує в собі інтеграцію інформаційного (теоретичного), мотиваційного і рухового (моторного) компонентів, спрямована на гармонійний розвиток фізичних якостей, контролю і самоконтролю фізичних навантажень. Умовою для поміркованої розробки фітнес-програми виступають єдині вимоги до її складання. До них ми відносимо: конкретно поставлені мета і завдання, раціональність і збалансованість у напрямі досягнення мети, об'єм навантажень відповідно до індивідуальних можливостей студентів, пріоритетність спрямованості занять (оздоровча, профілактична, розвиваюча і т.п.), комплексне використання вправ, направлених на розвиток аеробних витривалості, сили і гнучкості, забезпечення регулярного і єдиного лікарсько-педагогічного контролю за фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості, розвитком рухових можливостей, регуляції психоемоційного стану студентів та ін.

Висновки. Таким чином, раціональне застосування доступних і ефективних засобів силової спрямованості програми стренфлекс, які мають вибірковий характер впливу на організм, багато в чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді – сприяння підготовці висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог до їх професійної психофізичної компетентності. Вибір об'єму, інтенсивності і спрямованості даного виду фізичної культури студентів визначається їх станом здоров'я, функціональними можливостями організму, статтю, рівнем фізичної працездатності і підготовленості. **Перспективами подальших досліджень** ми бачимо в розробці методичних рекомендацій по структуризації побудови комплексного характеру занять по фізичному вихованню, змістом якого буде реалізація практичного компоненту програми з фітнес-багатоборства «стренфлекс», практичне впровадження і експериментальне підтвердження їх ефективності.

Література

1. Ареф'єва Л.П. Формування фізичної культури особистості студента в умовах вищого педагогічного навчального закладу /Л.П. Ареф'єва //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). – Випуск ЗК1(057)15: зб. наук. праць /за ред. Г.М. Арзютова. – К.: вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 32-53.
2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов //Теорія і методика фізичного виховання. /за ред. Т.Ю. Круцевич – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.2. – С. 320-354.
3. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие /В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГФ, 2010. – 228 с.
4. Дутчак М.В. «Спорт для всіх» у країнах з високим рівнем охоплення населення організованою руховою

- активністю /М.В. Дутчак //Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2007. – С. 47-58.
5. Жуков В.О., Пунда С.П., Усачов Ю.О. Фітнес - програми силової спрямованості //Фізичне виховання. Фітнес: навч посібник /В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька та ін. – К.: НАУ, 2014. – С. 120-137.
6. Кокарева С.М. Стренфлекс у фізичному вихованні та фізичній підготовці студентів технічних університетів / С.М. Кокарева, С.А. Щербій //Сучасні проблеми спорту, фізичної культури та фізичної реабілітації. Зб. Статей II Міжнародної науково-практичної конференції, 24 квітня 2015 р. – Донецьк, ДІЗФКС, 2015. – С. 82-86.
7. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч посібник /Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с
8. Босенко А.І., Холодов С.А., Коваль О.Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник /за редакцією П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. – 88 с.
9. ППФП студентів – медиків [Електронний ресурс/Режим доступу] Режим доступу: URL: http://www.antonovayu.ru/professionalnay_prikladnay_fizicheskay_podgotovka/PPFP_students_mediks/index.html
10. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности /Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев //Фундаментальные исследования, 2012. – № 114. – С. 890-894.
11. Самсонова Е.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов медицинского университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://sci-article.ru/stat.php?i=1403452176>
12. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. /І.А. Усатова, С.В. Цаподой. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.
13. Фотинюк В. Г. Професійно – прикладна фізична підготовка як ефективний засіб готовності студентів до майбутньої діяльності за фахом /В. Г Фотинюк //Вища освіта України. Тематичний випуск «Інтеграція вищої школи України до європейського та світового простору». – К., 2012. – № 1. – С. 436–442.
14. Хоули Э. Оздоровительный фитнес /Э.Хоули. Б.Д.Френкс. – К : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

Reference

1. Aref'ieva, L.P. (2015), "Formation of the physical culture of the student's personality in the conditions of higher pedagogical educational establishment" /L.P. Aref'ieva //Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura, sport). – Vypusk ZK1(057)15: zb. nauk. prats /za red. H.M. Arziutova. – K.: vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, pp. 32-53.
2. Bulatova, M.M. (2008), "Modern fitness-health-improving technologies in physical education" /M.M. Bulatova, Yu.O. Usachov //Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. /za red. T.Iu. Krutsevych – K.: Olimpiiska literatura, Vol. 2, pp. 320-354.
3. Hryhorev, V.Y. (2010), " Fitness culture of students: theory and practice: tutorial" /V.Y. Hryhorev, D.N. Davydenko, S.V. Malynyna. – SPb.: Yzd-vo SPbHF. – 228 p.
4. Dutchak, M.V. (2007), ""Sport for All" in countries with a high level of coverage of the population by organized motor activity" /M.V. Dutchak //Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, pp. 47-58.
5. Zhukov, V.O., Punda, S.P., Usachov, Yu.O. (2014), "Fitness - programs of strength orientation" //Fizychno vykhovannia. Fitnes: navch. posibnyk /V.B. Zinchenko, Yu.O. Usachov, V.V. Biletska ta in. – K.: NAU, pp. 120-137.
6. Kokareva, S.M. (2015), "Strenfleks in physical educationand physical preparation of students at technical universities" / S.M. Kokareva, S.A. Shcherbii //Suchasni problemy sportu, fizychnoi kultury ta fizychnoi reabilitatsii. Zb. Statei II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii,24 kvitnia 2015 r. – Donetsk, DIZFKS, pp. 82-86.
7. Krutsevych, T.Iu. (2010), "Recreation in the physical culture of different groups of the population": Tutorial /T.Iu. Krutsevych, H.V. Bezverkhniaia – K.: Olimpiiska literatura, – 248 p
8. Bosenko, A.I., Kholodov, S.A., Koval, O.H. (2016), "Wellness fitness for pupil's and student's young people": Navchalnyi posibnyk; za redaktsiieiu P.D. Plakhtia. – Kam'ianets'-Podil'skyi: PP «Medobory-2006», – 88 p.
9. "PPFP of medical students"[Электронный resurs /Rezhym dostupa] Rezhym dostupa: URL:http://www.antonovayu.ru/professionalnay_prikladnay_fizicheskay_podgotovka/PPFP_students_mediks/index.html
10. Saikyna, E.H. (2012), "Fitness technology: concept, development and specific features" /E.H. Saikyna, H.N. Ponomarev //Fundamentalnye yssledovanyia, no. 114, pp. 890-894.
11. Samsonova, E.A. "Professional-applied physical preparation among students of medical university" [Электронный resurs]. – Rezhym dostupa <http://sci-article.ru/stat.php?i=1403452176>
12. Usatova, I.A., Tsapodoi, S.V. (2014), "Modern fitness technology as a means of performing tasks physical education for students with a health condition": navch.-metod.posib. – Cherkasy: ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho, – 88 p.
13. Fotyniuk, V. H. (2012), "Professional - applied physical preparation as an effective tool for readiness of students for future specialty activities" / V. H Fotyniuk // Vyshcha osvita Ukrainy. Tematychnyi vypusk «Intehratsiia vyshchoi shkoly Ukrainy do yevropeiskoho ta svitovoho prostoru». – K., no. 1. pp. 436–442.
14. Khouly, Э. (2000), "Wellness fitness" /Э. Khouly., B.D. Frenks. – K : Olympyiskaia lyt-ra, – 368 p.

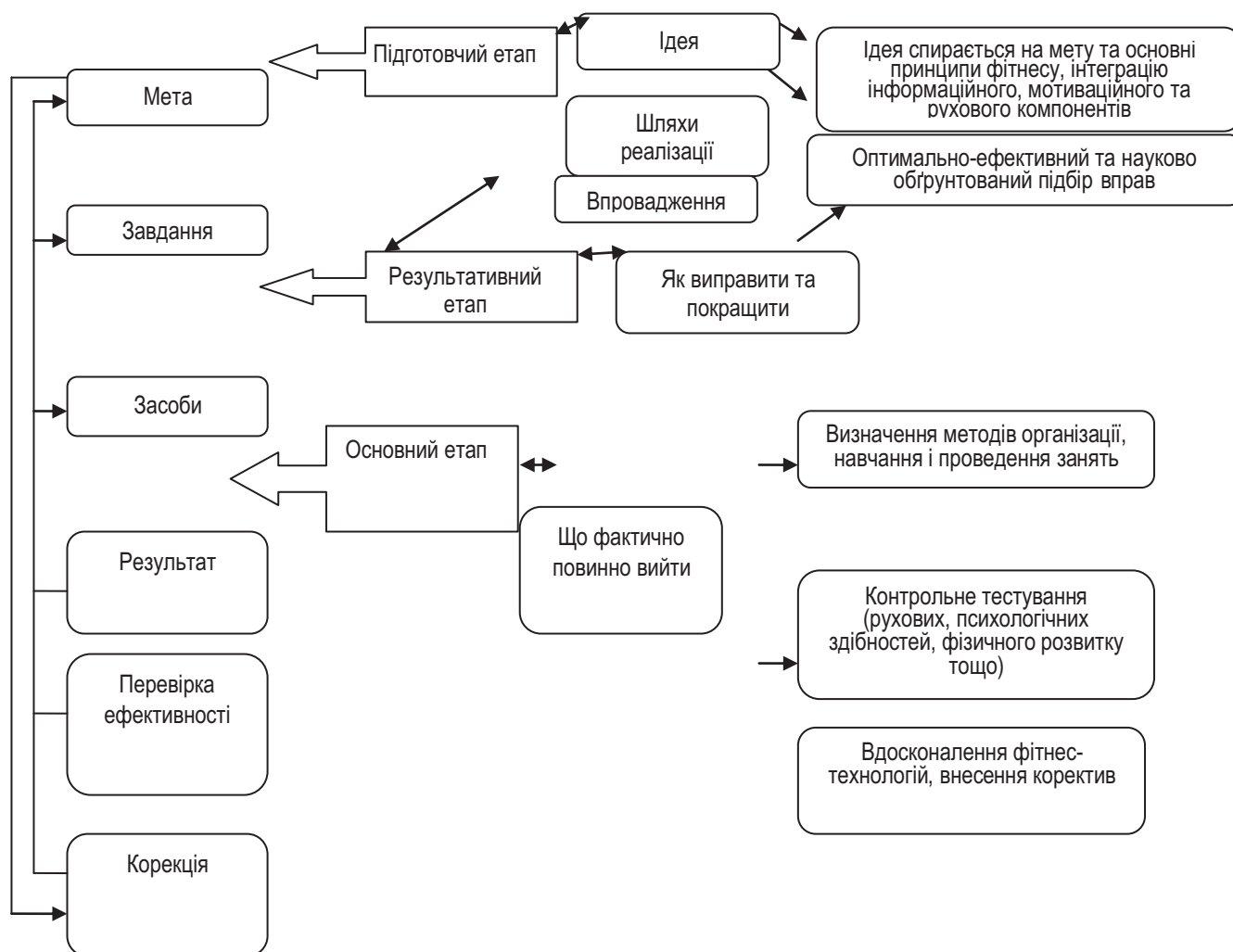


Рис. 1. Схема розробки фітнес-програм за К.Г. Сайкіною [10].

УДК: 796.431.1: 796.012.1

Рожков В. О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Шутєєв В.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Шутєєва Т. М.
старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури м. Харків

ВПЛИВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ЗМАГАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ СТРИБУНОК У ВИСОТУ ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В статті розглядається вплив показників рівня розвитку швидкісно-силових здібностей стрибунки у висоту, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки, на їх змагальний результат. Представлені результати взаємозв'язку змагального результату стрибка у висоту способом «фосбері-флор» з показниками рівня розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів ніг, тулуба і комплексного рівня розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменок, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки. В результаті проведеного дослідження виявлено підвищення змагальних результатів стрибунки у висоту з зростанням у них рівня розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів ніг, тулуба та комплексного рівня розвитку швидкісно-силових здібностей. З метою досягнення найвищих змагальних результатів, під час тренувань стрибунки, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки, з поміж швидкісно-силових здібностей найбільше уваги слід приділяти розвитку швидкісно-силових