

загальної фізичної підготовки з метою покращання морфо-функціонального розвитку курсантів, зміцнення їх здоров'я, підвищення ефективності навчальної та, у подальшому, професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити взаємозв'язок показників соматичного здоров'я курсантів ЗВО МВС України з їх результатами у вправах загальної фізичної підготовки.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. Киев: Медкнига, 2007. 132 с.
2. Bolotin, A., & Bakayev, V. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 362-364. doi:10.7752/jpes.2015.03054.
3. Kharchenko, O., Kharchenko, N., & Shaparenko, I. (2019). Analysis of the physical development of youth and the state of its health. *Wiadomosci Lekarskie*, 72(4), 575-578.
4. Prontenko, K., Bloschchynskiy, I., Griban, G., Prontenko, V., Loiko, O., Andreychuk, V. et al. (2019). Current state of cadets' physical training system at the technical higher military educational institutions. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 1, Artículo no.:11, Período: 1 de Septiembre al 31 de diciembre, 2019.
5. Prontenko, K., Griban, G., Dovgan, N., Loiko, O., Andreychuk, V., Tkachenko, P., et al. (2019). Students' health and its interrelation with physical fitness level. *Sport Mont*, 17 (3), 41-46. doi 10.26773/smj.191018.
6. Prysiazniuk S., Tolubko V., Oleniev D., Parczewskyy Yu., Prontenko K., Griban G., et al. (2018). The influence of physical activities on biological age parameters of the first-year female students from the special medical department. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2). 561-564. doi:10.7752/jpes.2018.02081.
7. Warburton, D., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 801-809.
8. World Health Organization (2015). Global recommendations on physical activity for health. Available at: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations.
9. Zavydivska, O., Zavydivska, N., & Khanikiants, O. (2016). Self-management as a condition for creating a health culture among students. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 592-597. doi: 10.7752/jpes.2016.s1093.
10. Zhamardiy, V., Shkola, O., Ulianova, V., Bilostotska, O., Okhrimenko, I., Okhrimenko, S., et al. (2019). Influence of fitness technologies on the student youth's physical qualities development. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 49.

Reference

1. Apanasenko G. L. "Kniga o zdorove". Kiev: Medkniga, 2007. 132 s.
2. Bolotin, A., & Bakayev, V. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 362-364. doi:10.7752/jpes.2015.03054.
3. Kharchenko, O., Kharchenko, N., & Shaparenko, I. (2019). Analysis of the physical development of youth and the state of its health. *Wiadomosci Lekarskie*, 72(4), 575-578.
4. Prontenko, K., Bloschchynskiy, I., Griban, G., Prontenko, V., Loiko, O., Andreychuk, V. et al. (2019). Current state of cadets' physical training system at the technical higher military educational institutions. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 1, Artículo no.:11, Período: 1 de Septiembre al 31 de diciembre, 2019.
5. Prontenko, K., Griban, G., Dovgan, N., Loiko, O., Andreychuk, V., Tkachenko, P., et al. (2019). Students' health and its interrelation with physical fitness level. *Sport Mont*, 17 (3), 41-46. doi 10.26773/smj.191018.
6. Prysiazniuk S., Tolubko V., Oleniev D., Parczewskyy Yu., Prontenko K., Griban G., et al. (2018). The influence of physical activities on biological age parameters of the first-year female students from the special medical department. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2). 561-564. doi:10.7752/jpes.2018.02081.
7. Warburton, D., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 801-809.
8. World Health Organization (2015). Global recommendations on physical activity for health. Available at: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations.
9. Zavydivska, O., Zavydivska, N., & Khanikiants, O. (2016). Self-management as a condition for creating a health culture among students. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 592-597. doi: 10.7752/jpes.2016.s1093.
10. Zhamardiy, V., Shkola, O., Ulianova, V., Bilostotska, O., Okhrimenko, I., Okhrimenko, S., et al. (2019). Influence of fitness technologies on the student youth's physical qualities development. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 49.

Проскуров Є.М.

вчитель фізичної культури, Харківська гімназія №14, Харків

Камаєв О.І.

професор, доктор педагогічних наук, Харківська державна академія фізичної культури, Харків

ОСОБЛИВОСТІ НАОЧНО – ГРАФІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУХОВИХ ДІЙ, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ОПАНУВАННЯ СТАТИЧНИМИ ВПРАВАМИ

В даній статті авторами розглядається питання про можливість вдосконалення методики придбання теоретичних знань стосовно техніки виконання статичних вправ модуля «гімнастика», з метою збереження часу для методів практичного напрямку від яких залежить ступень достатнього рівня вмінь і навичок. Шляхом вибірково –

пошукового аналізу серед низки методів наочної, друкованої, речової передачі та сприйняття навчальної інформації, було розроблено метод графічної характеристики спрямований на опанування статичних вправ. Запропонований метод довів, що він може з успіхом використовуватись з школярами при створенні повної і більш точної структурної уяви вправ, які виконуються в цілому не потребуючи розчленування на допоміжні під час початкового етапу навчання, незалежно від ступеня складності.

Ключові слова: сенсорна, друкована, речова передача інформації, метод графічної характеристики, практичні вміння, навички, статичні вправи.

Проскуров Е.М., Камаев О.И. Особенности наглядно - графической характеристики двигательных действий, как эффективный метод овладения статическими упражнениями. В данной статье авторами рассматривается проблема о возможности совершенствования методики, позволяющей приобрести теоретические знания, связанные с техникой исполнения статических упражнений в модуле «гимнастика», с целью экономии времени для методов практического использования. Путем выборочно - поискового анализа ряда методов наглядной, печатной, словесной передачи и восприятия учебной информации, был создан метод графической характеристики статических упражнений. Предлагаемый метод доказала, что он может с успехом использоваться в школьной практике для более полного и точного создания структурного воображения упражнений, которые выполняются в целом не требуя расчленения на вспомогательные в периоде начального этапа обучения, независимо от степени сложности.

Ключевые слова: сенсорная, печатная, вещественная передача информации, метод графической характеристики, практические умения, навыки, статические упражнения.

Proskurov E., Kamayev O. Features of graphical characteristics of motor actions as an effective method of mastering static exercises. This article discusses the possibility of improving the method of acquiring theoretical knowledge regarding the technique of performing static exercises of the module "gymnastics", in order to save time for methods of practical direction on which the degree of sufficient level of skills depends. By means of a selective - search analysis among a number of methods of visual, printed, material transmission and perception of educational information, a method of graphic characterization aimed at mastering static exercises was developed.

The proposed method has proved that it can be successfully used with schoolchildren in creating a fuller and more accurate structural representation of exercises that are performed in general without the need for a breakdown of auxiliaries during the initial stage of study, regardless of the degree of difficulty. This method proves that it is useful for providing more physical activity of students for the duration of the training module, its individual - personal scheme for each student, provides an opportunity to understand the work of the basic muscular units during movement, which further ensures a fast and efficient execution since its implementation takes one lesson, starting with the second, students move on to practical exercises.

It is confirmed that the method of teaching dynamic exercises among the methodological literature of "motor pedagogy" is quite fully disclosed, and the method of learning static exercises is not yet widely covered, so this study involving the latest theoretical foundations is also aimed at finding the most effective way.

Keywords: sensory, printed, real information transfer, graphical characterization method, practical skills, skills, static exercises.

Постановка проблеми. Провідне місце в навчальній діяльності, посідають методи спрямовані на придбання знань. Знання - один з головних компонентів змісту фізичної освіти особистості. Їх визначають звичайно як інформацію, сприйняту, створену та закріплену у пам'яті кожного, хто навчається [3, т.1, с.110]. На підставі даних прийомів зароджується більш конкретний образ динаміки або сюжету руху, що взагалі сприяє успішному оволодінню технікою виконання фізичних вправ. Однак сучасний досвід вчителів фізичної культури, діяльність яких обмежена запланованим терміном годин на кожен з модулів навчальної програми свідчить, про необхідність пошуку інших шляхів придбання знань, оскільки використання традиційної теорії скорочує кількість часу на засвоєння практичних вмінь і навичок.

Аналіз останніх досліджень публікацій. Класифікацію методів навчання в теорії фізичного виховання кожен з провідних фахівців галузі [2, ч.1, с.172, 3, т.1, с.109, 5, г.5, п.2.1 с.50, 7, ч.1, с.40, 11, ч.1, с.162] починає з основ вирішення специфічних педагогічних завдань, пов'язаних з фізичним розвитком де перше місце посідає група методів оволодіння знаннями. До даної групи належать методи що залучають сенсорну, друковану і мовну передачу засвоєння та відтворення інформації. В свою чергу мовна передача знань охоплює цілу низку методів які почергово забезпечують необхідний обсяг інформації для учнів, до них належать: розповідь, бесіда, опис, характеристика, пояснення, пояснення супроводу, інструктування, само програмування, а також метод саморегуляції. Кожен з вказаних методів для початкового засвоєння знань є потрібним але охоплює багато годин, навіть звичайна бесіда яка створює питально - відповідальну форму оволодіння навчальним матеріалом також розподіляється на два не зайвих варіанти озброєння знаннями: обговорення і розбір. Серед багатьох причин, що лежать в основі наявності різноманіття суперечливих поглядів на проблему методів фізичного виховання, основною є недостатність ґрунтовних досліджень в їх систематизації. У зв'язку з цим потрібно подальше поглиблене вивчення проблематики цілісного наукового висвітлення методів фізичного виховання, їх несхожих форм і різновидів [9, с.53]. Неоднакові погляди авторів створюють доказ даного судження. Дослідження [1, с.31] показали, що системи знань в теорії і практиці спорту взаємозалежні, проте дидактичне розмежування декларативних і розпорядчих форм знань теж необхідно, так як вимагає різної методичної технології в сфері «Рухової педагогіки». Інша спілка авторів запевнює, що ідеомоторне тренування широко застосовується у фізичному вихованні і спорті для підвищення ефективності

процесу навчання руховим діям та вдосконалення навичок, а також з метою скорочення затраченого часу [6,с.119]. Однак, на відлік від попередніх дослідників, обидва наступних фахівця [10,с.49] заострюють особисту увагу на природному показі, демонстрації. Вони стверджують, що перед початком вивчення руху потрібно обов'язково створити алгоритм формування уяви, який містить: постановку завдання; перший образний показ з метою викликати інтерес та бажання його засвоїти; повторний показ де вправа може демонструватися повільно, по частинах, із зупинкою на основних елементах техніки, з використанням технічних засобів навчання; перевірка правильності створеної уяви шляхом опитування; коректування правильності створеної уяви шляхом пояснення або уточнення рухової дії. За думкою [8,с.140] позитивний ефект навчання залежить від послідовного рішення завдань навчання і раціонального застосування методів. *Це можливо зрозуміти таким чином, що взагалі потрібно використовувати усі зручні прийоми та методи або їх комбінації з метою уникнення таких ситуацій, які створюють неподобство з боку скорочення рухової активності за рахунок збільшення зайвого часу на придбання теоретичних знань.* Також слід додати, у зв'язку з тим, що методика навчання динамічними вправами за модулем «гімнастика» в методичній літературі достатньо повно розкрита, а методика засвоєння статичних вправ на даний час ще не отримала широкого висвітлення, тому дане дослідження залучаючи новітні теоретичні засади також спрямоване на пошуку найбільш ефективного шляху оволодіння цими вправами.

Мета дослідження.

Визначити найбільш ефективну методику що потребує меншої кількості часу при передачі і засвоєнні інформації для опанування статичних вправ.

Методи дослідження.

Аналіз і узагальнення існуючих даних літературних джерел, педагогічне спостереження.

Задачі дослідження:

1. Обрати метод який забезпечує короткий шлях передачі і засвоєння знань при опануванні фізичних вправ
2. Перевірити вплив обраного методу на предмет засвоєння практичних умінь і навичок виконання статичних вправ.

Викладення основного матеріалу дослідження. Для опанування учнями динамічних і нерухомих положень на гімнастичних снарядах в традиційному алгоритмі придбання знань було зроблено зміни. Обирались окремі методи поєднуючись між собою в самостійний ланцюг з якого потім створювався шлях навчання. Так з першої низки, яка передбачає сенсорну передачу і засвоєння знань було вилучено усі методи демонстрації, залишено тільки наочного показу від першої особи, тобто власний показ вправи викладачем. З третьої низки, яка передбачає речову передачу і засвоєння знань було взято характеристику, що надає головне узагальнення найбільш важливих ознак вправи рис. 1.

Таким чином вчитель демонстрував вправу, а учні спостерігаючи за ним на аркуші паперу олівцем або ручкою створювали графічні замальовки у вигляді контурних фігурок, або доступних умовних позначень, які не вимагають майстерно художньої передачі зорової інформації, проте добре відображають суть побаченого. Водночас дані замальовки, надавали змогу учням не тільки побачити, а також миттєво графічно виразити власне розуміння структури дії, але для того щоб образно продумати її виконання, а потім побачити свої помилки, було зроблено наступного кроку. Учитель переглядаючи кожен малюнок давав йому індивідуальну графічну характеристику, виправляючи помилки учнів вносив до нього свої корективи.

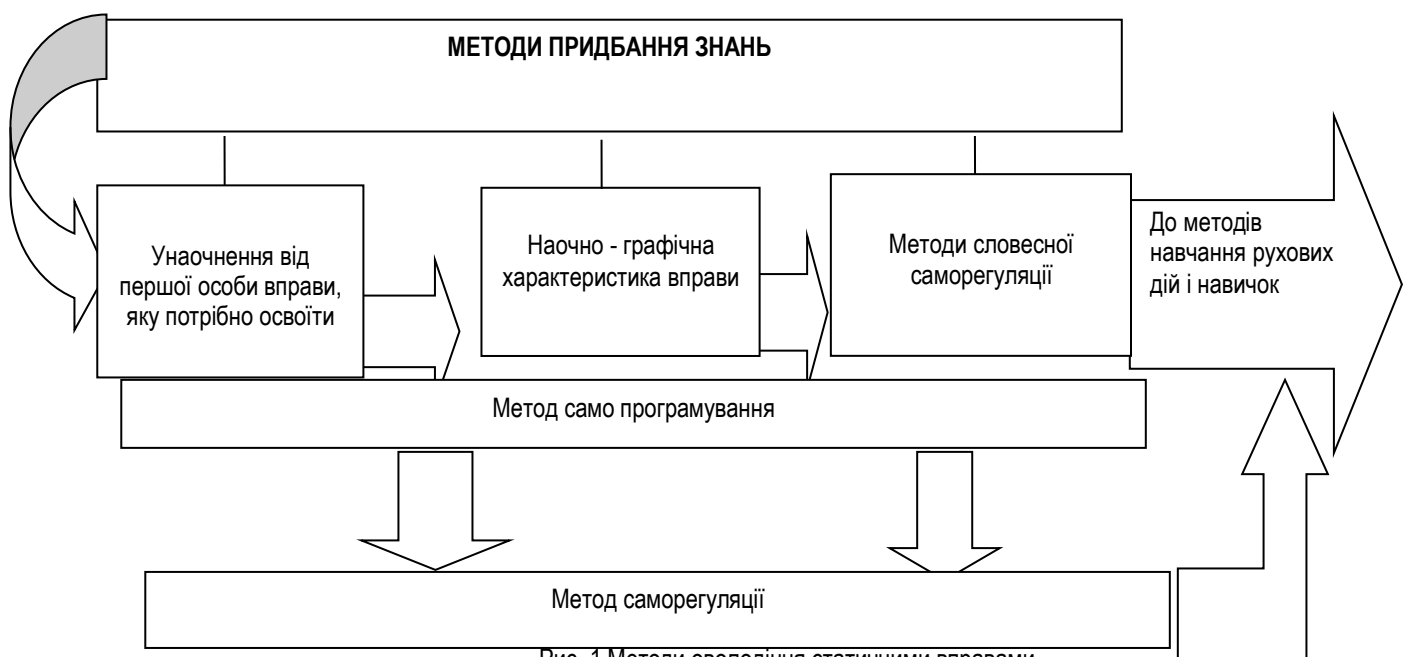


Рис. 1. Методи оволодіння статичними вправами

У даних вправах особливо часто зустрічалися помилки які стосуються положення тіла, іноді окремих його частин, особлива увага приділялася напрямку роботи привідних м'язів, дії яких позначалися стрілками прямо на малюнках дітей.

Таким чином кожен учень персонально отримував на руки індивідуальну орієнтовну основу до дії конкретної статичної вправи і був повністю готовий до наступного етапу (внутрішнього мовлення), яке він виконував самостійно в спокійній домашній обстановці в якості домашнього завдання. На черговому занятті вправу починали виконувати практично, вчитель вже використовував супровідні пояснення з метою направити і поглибити сприйняття вправи, виправити або підкреслити ті чи інші сторони руху. Для надання фізичної допомоги при виконанні даних вправ використовувався прийом "фіксація", де вчитель міцно тримав учня не порушуючи його положення.

Слід зазначити що статичні нерухомі положення на гімнастичних снарядах є вправами які неможна виконувати по частинам, оскільки вони не поділяються на окремі рухи, а являють собою закінчену вправу. Однак незважаючи на це вказані вправи можуть бути легкими або складними. Складною дана вправа рахується тоді, коли затримка власного тіла в нерухомому положенні триває головою до низу, або центр ваги власного тіла знаходиться трохи вище плечового пояса. Прикладом останнього може послужити вис на півзігнутих руках з одночасною затримкою колін біля грифу перекладки. Названа вправа виконується в вису де зігнуте тіло у тазостегновому суглобі не дає можливості опустити голову зовсім вниз як це відбувається в висі прогнувшись, однак незважаючи на це центр ваги власного тіла знаходиться вище плечового пояса, тому вправа вважається складною, яка вже потребує фізичної допомоги з боку вчителя на початковій стадії розучування, а також в тих випадках коли учень в собі невпевнений. У руховому режимі школяра особливе місце займає вміння використовувати статичну силу в процесі шкільних буднів. Календарне планування за умовами навчання передбачає не менш 18 години на вивчення кожного модуля [4,с.9], тому ми не відходили від даних стандартів. За цей термін учневі надається можливість освоїти статичні вправи на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці, низькій перекладіні і паралельних брусах. В зв'язку з цим нами було запропоновано наступний план розподілу навчального часу і занять табл. 1

Однак перш ніж розпочинати, слід ознайомитися і відчувати напругу робочих груп м'язів на найпростіших статичних позах в природних умовах, які пропонуються спеціально розробленими комплексами статичних вправ без предметів, до яких належать вправи: для рук, черевного пресу, спини, які виконуються під час загально розвивальних вправ.

Таблиця 1

План розподілу навчальних годин для модуля «Гімнастика»

№	Зміст занять.	Кількість годин.
1.	1. Стрибки 2. Статичні вправи на гімнастичній лаві	3г
2.	1. Акробатика 2. Статичні вправи на гімнастичній стінці	3г
3.	1. Лазіння 2. Статичні вправи на низькій перекладіні	4г
4.	1. Акробатика 2. Статичні вправи в упорі на брусах	4г
5.	Нормативи: 1. Подтягіваніє в висі разів 2. Віджимання в упорі лежачи разів 3. Піднімання тулуба разів за 30 с 4. Нахил вперед сидячи на підлозі см	1г. 1г. 1г. 1г.
6.	Всього годин – уроків:	18г

Дані вправи виховують початкове ознайомлення з статичним напруженням розвивають розуміння процесу дихання під час їх виконання, оскільки дихання може бути діафрагмальним або грудним, також в свою чергу надають дозвіл оволодіти почуттями часу в просторі чим розвинути вміння контролювати рухові дії.

До таких вправ відносяться: різні упори спереду і ззаду, з утриманням зігнутої ноги вгору, в сторону, так само прямої ноги, більш складні варіанти ноги і руки в сторону; човники на спині і на животі, тобто з різною модифікацією утримання ніг у даних позах.

Назви комплексів їх номери, а також прилади використання для модуля «гімнастика» вказано в табл. 2

Таблиця 2

Комплекси статичних вправ для модуля «Гімнастика»

№	Назва комплексу	№ Комплексу	Прилади
Статичні вправи без предметів:			
1.	1. Для м'язів рук	1.1	Килим, підлога, або м'які мати.
	2. Для м'язів черевного пресу	1.2	
	3. Для м'язів спини	1.3	
Статичні вправи зі спільною напругою м'язів антагоністів:			
2.	1. Для згиначів і розгиначів рук	2.1	Підлога, гімнастична стінка.
	2. Для згиначів і розгиначів тулуба	2.2	
	3. Для згиначів і розгиначів ніг	2.3	
Статичні вправи на гнучкість:			
3.	1. Для плечових суглобів	3.1	Тепла підлога, килим, м'які мати.
	2. Для тулуба	3.2	
	3. Для тазостегнових суглобів	3.3	

Перша група комплексів «статичні вправи без предметів», (комплекси 1.1;1.2;1.3) виконується фронтальним способом на підлозі за командою вчителя. Головною метою під час виконання даних вправ є навчити не затримувати

дихання, а намагатися напружувати лише потрібні групи м'язів та уникати загального напруження.

Друга група комплексів «статичні вправи зі спільною напругою м'язів антагоністів», (комплекси 2.1;2.2;2.3) було запропоновано для згиначів і розгиначів рук, тулуба і ніг. Застосування вправ з напругою м'язів - антагоністів засноване на переміщенні або статичному утриманні в певному положенні тіла або його частин, під час якого виконуючий вольовим зусиллям змушує напружуватися м'язи, що виробляють рух і протидіють переміщенню.

Останньою третьою групою вправ модуля «гімнастика» є статичні вправи на гнучкість (комплекси 3.1;3.2;3.3). Слід додати що ці вправи є фундаментальними, вони мають відношення до будь-якої фізичної роботи, використовуються як перед її початком так і наприкінці.

Особисте місце серед даних комплексів займають статичні вправи зі спільним напруженням м'язів антагоністів. До них відносяться: статичні зусилля для згиначів і розгиначів рук, згиначів і розгиначів тулуба, згиначів і розгиначів ніг. Дані вправи надають орієнтацію не тільки на звичайні нерухомі положення, а також дозволяють виховувати почуття зміни статичних положень, які наберуть чинність в наступних роках навчання, оскільки під час їх виконання, в звичайних умовах, учневі вказується методика виконання статичних зусиль як і скільки треба провести напруження м'язів. Це є дуже важливим для засвоєння подальшого виконання статичних вправ. Зміст інших розділів модуля акробатики, стрибка і лазінгів ні чим не відрізняється від стандартної шкільної програми, за якими поряд зі статичними проходить навчання. Чотири години відводиться для прийняття нормативів під час яких застосовується тільки один комплекс статичних вправ на гнучкість. Це пов'язано з минулим досвідом нормативних випробувань, який свідчить що вправи на гнучкість зарекомендували себе як самий продуктивний засіб підготовки м'язів перед початком відповідальної фізичної роботи.

Статичні вправи для м'язів черевного пресу, починаються з положення лежачи на спині, з початку йде утримання тулуба, потім ніг і тільки після цього вправа ускладнюється. Наприкінці комплексу вправи спрощуються, але зростає кількість повторень і водночас час відпочинку. Комплекс статичних вправ для м'язів спини (1.3), теж починається з утримання тулуба потім ніг і поступово ускладнюється утриманням власного тіла, але кінцева вправа при вже знайомому положенні передбачає виконання обидва варіантів де допускається легкий і ускладнений.

Після закінчення даного експерименту було підведено підсумок отриманих даних, які визначили результат обраного методу на предмет засвоєння практичних умінь та навичок учнями рис. 2

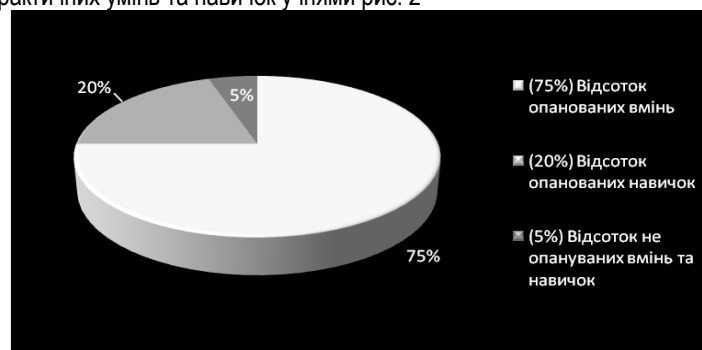


Рис. 2 Опанування вмінь та навичок

Серед загальної кількості учнів 75% школярів змогли опанувати необхідні м'язові вміння при виконанні статичних вправ на гімнастичних снарядах. Головна кількість найкращих учнів від загальної кількості складала 20%, яка опанувала необхідні навички самостійно без фізичного втручання вчителя або товариша виконувати статичні вправи на гімнастичних снарядах Рис.2. Це пояснюється тим, що за термін 18 годин, який ми обрали для проходження даного модуля, а він відповідає загальним нормам відведеного часу на кожний модуль, нам вдалося шляхом поєднання і скорочення деяких методів друкованої, мовної груп передачі та засвоєння знань, зберегти більшу кількість годин для групи практичних методів, що забезпечують появу вмінь і навичок. На нашу думку тим 5% учнів які не змогли опанувати практичні вміння і навички не вистачило терміну 18 годин, їм було потрібно більше, оскільки вони були вже на межі опанування вмінь самовпевнено і наполегливо виконуючі усі означені комплекси статичних вправ для модуля «гімнастика». Таким чином метод наочно – графічної характеристики вправи довів що він відповідає головним принципам навчання оскільки при його використанні здійснюється активна участь усіх учнів залучаючи їх до виконання фізичних вправ, використовується достатньо добра наочність для формування та кращого сприйняття учнями, забезпечується доступність вправ і навантажень, формується чітка система знань та забезпечується наступність у засвоєнні вправ, надійно закріплюється засвоєне на заняттях.

Висновки

1. Метод наочно – графічної характеристики статичних вправ може з успіхом використовуватись з школярами при необхідності створення повної і більш точної яви вправ які виконуються в цілому не потребуючи розчленування на допоміжні під час початкового етапу навчання незалежно від ступеня складності.

2. Даний метод є корисним з боку забезпечення більшої фізичної активності учнів за термін навчального модуля, оскільки його впровадження триває одне заняття, починаючи з другого учні переходять до практичного виконання вправ.

3 Використання наочно – графічного методу дозволяє створити чітке уявлення про фізичну вправу, а його індивідуальна – особиста схема стосовно кожного учня надає змогу зрозуміти роботу основних м'язових ланок під час виконання руху, що забезпечує швидке і ефективне засвоєння.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні методу регламентування навантажень з метою подальшого збільшення впливу рухової активності школярів на заняттях фізичної культури.

Література

- 1.Дмитриев С.В. Принципы и методы антропо организованного образовательного обучения двигательным действиям. Физическое воспитание студентов № 1 / 2010 С. 24 – 33
- 2.Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч.1. – Черкаси: Видавництво, 2005. – 420с
- 3.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред.; - К. : Олімпійська література, 2012. с. 380-391.
- 4.Круцевич Т.Ю. Навчальна програма «Фізична культура. 5–9 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 13.01.2017 р.
- 5.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.
- 6.Сидорченко К. М., Овчарук І. С. Идеомоторне тренування і його роль в активізації процесу навчання курсантів (студентів) з розділу фізичного виховання «Подолання перешкод». Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту № 5 / 2010 С.119 – 121
- 7.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов.. - М. : Академия , 2008. - 479 с.
- 8.Худолій О.М. Аналіз вкладу фізіологічних та психологічних теорій формування рухових навичок у розвиток теорії навчання гімнастичним вправам. Педагогіка, психологія та медико-біологічні №6 /2010 С.136 – 141
- 9.Чжин Хе Мин. Целостно-деятельностный подход к систематизации методов физического воспитания. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2009. -№11. - С. 52-55.
- 10.Чичкан О.А., Кость М.М. Фізичне виховання у схемах. [навчально-методичний посібник] – Львів: 2011. – 104 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

References

1. Dmitriev S.V. (2010) Principles and Methods of Anthropically Organized educational training in motor actions. Physical Education of Students № 1 P. 24 – 33
 - 2.Ivashchenko V.P., BezkoPilny O.P. (2005) Theory and Methods of Physical Education: A Textbook. Part 1. - Cherkasy: Publisher. - 420s
 3. Krutsevich T. Y. (2012) Theory and Methods of Physical Education [Text]: Textbook. for students. higher. teach. closed Phys. education and sports: in 2 volumes / ed .; - K.: Olympic Literature, p. 380-391.
 - 4.Krutsevich T.Y. (2017) Physical Education Curriculum. 5-9 cl. »Developed in accordance with the requirements of the State standard of basic and complete general secondary education, approved by the resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 13.01.17.
 5. Kuramshin Y.F. (2010) Theory and methodology of physical education. - M.: Soviet Sport, -- 464 p.
 6. Sidorchenko K.M., Ovcharuk I.S. (2010) Ideomotor training and its role in activating the process of training of cadets (students) from the section of physical education "Overcoming obstacles" . Pedagogy, psychology and medical - biological problems of physical education and sport № 5 P.119 – 121
 - 7.Kholodov Z. K., Kuznetsov V.S. (2008) Theory and methodology of physical education and sport: a textbook for universities .. - M.: Academy. - 479 p.
 8. Khudoliy O.M. (2010) Analysis of the contribution of physiological and psychological theories the formation of motor skills in the development of the theory of training in gymnastic exercises. Pedagogy, psychology and medical - biological problems of physical education and sports №6 P.136 – 141
 9. Jin Hye Min (2009) Holistic activity approach to the systematization of physical education methods . Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaft.-№11. - S. 52-55.
 10. Chichkan O.A., Kost M.M. (2011) Physically vikhovannya in schemes. [basic methodical poster] - Lviv - 104 p.
 11. Shiyani B.M., Omelyanenko I.O. (2012) Theory and methodology of physical wisdom of scholars: Nav. pos_b. Ternopil: The main book – Bogdan, 304 s
- УДК 796.61.093.54.012.471.22

Пруднікова М.С.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків*

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ВЕЛОСИПЕДИСТІВ МОТОКРОСМЕНІВ 14-15 РОКІВ В РІЗНИХ УМОВАХ ТРЕНУВАННЯ

В статті представлені результати показників функціональних систем організму велосипедистів (ВМХ) 14-15 років під впливом специфічних навантажень в умовах рівня моря в відновному, в ударних мікроциклах та середньогір'я в ударному мікроциклі. Метою роботи явилось визначення змін серцево-судинної та дихальної систем організму велосипедистів 14-15 років в передзмагальному та в змагальному мезоциклах. Встановлено зміни показників діастолічного артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, максимального споживання кисню та життєвої ємності легенів в різних умовах тренування.