

12. Hirtz P. Koordinative Fähigkeiten // Trainingswissenschaft. – Berlin: Sportverlag, 1994. – S. 137-148.
13. Kidd K. K. Population genetics of a disease / K. K. Kidd // Nature. – 1987. – № 6120. – P. 282–283.
14. Maughan J. Basic and applied sciences for sports medicine. – Butterworth-Heinemann. – 1999. – S. 16-21.
15. Muravov O., Alexandrova M., Bukov Y., Bulich M., Kobza M., Taha A. Primary prevention of hypertension in school and university students // Abstracts from the 4th international Conference on preventive cardiology. – Montreal, 1997. – P. 105 B.
16. Muravov I., Alexandrova M., Cisovskaya G., Kobza M., Tuzinek S. Physical activity in strengthening of health and stimulation of mental abilities of students // Sport Kinetics'97: Theories of human motor performance and their reflections in practice. – Prague: Czech Republic, 1998. – P. 181-184.
17. Starosta Włodzimierz Koncepcja rozwijania zdolności motorycznych i nauczania techniki w treningu sportowym dzieci i młodzieży // Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej - diagnostyka. – AWF w Warszawie. – Warszawa, 2004. – S. 43-48.

УДК: 37,037:373,543

Пустолякова Л.М, Болгар М.А.
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця,

ОПАНУВАННЯ ОСНОВНИМИ ЗАСОБАМИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ, ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

У статті висвітлені питання вдосконалення методики проведення навчальних занять з фізичного виховання, що передбачає внесення доповнень і змін до робочої програми, направлених на поліпшення фізичної підготовленості, фізичної працездатності та стану здоров'я студентів за допомогою фізичних вправ із використанням маси партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних знарядь. Також надані методичні рекомендації щодо поліпшення якості викладання фізичного виховання у вузах є модульно-рейтингова система оцінки теоретичних знань, фізичної підготовленості та самостійному фізичному самовдосконаленні.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізична працездатність, функціональний стан здоров'я, фізичні вправи.

Пустолякова Л.Н, Болгар М.А. Овладение основными способами повышения физической подготовленности, физической трудоспособности и функционального состояния здоровья студентов с помощью физических упражнений. В статье освещены вопросы совершенствования методики проведения учебных занятий по физическому воспитанию, что предусматривает внесение дополнений и изменений в рабочую программу, направленных на улучшение физической подготовленности, физической трудоспособности и состояния здоровья студентов с помощью физических упражнений с использованием массы партнера и с ее противодействием, с противодействием пружинящих предметов, с использованием гимнастических снарядов. Также даны рекомендации по улучшению преподавания физического воспитания в вузах с использованием модульно-рейтинговой системы оценивания теоретических знаний, физической подготовленности и самостоятельному физическому самосовершенствованию.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическая трудоспособность, функциональное состояние здоровья, физические упражнения.

Pustolyakova L., Bulgaria M. Mastering basic ways to increase physical fitness, physical disability and functional health status of students with physical exercise. The article highlights the issue of improving methods of teaching physical education classes, which introduces additions and amendments to the work program aimed at improving physical fitness, physical performance and health of students through exercise using the weight of her partner and opposition, with opposition elastic objects using gymnastic tools. When choosing a program of training loads and dosage in the classroom for physical education must take into account the physiological characteristics of students. It should record their physical fitness, functional health status and development of basic skills with enough insight and analysis of the individual characteristics of the organism from freshmen to graduate high school. Also provided guidelines to improve the quality of teaching physical education in high schools is module-rating system of assessing the theoretical knowledge of physical fitness and physical self-improvement. Thus, the objective evaluation of physical fitness, physical performance and functional health status of students is not only a priority, but the most important prerequisite to working with them during physical education classes in universities.

Key words: physical fitness, physical performance, functional health, exercise

Актуальність теми. Фізичне виховання є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді, підвищення її фізичної підготовленості, збереження здоров'я та її соціалізації у сучасному житті. Тому пріоритетом фізичного виховання у ВНЗ є створення умов для опанування студентами основних засобів підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності та їх функціонального стану за допомогою вправ із використанням маси партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних знарядь. Оскільки багато студентів вищих навчальних закладів освіти мають відхилення у стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості (зайва вага, недостатній або непропорційний розвиток м'язів, сутулість, недостатній розвиток рухових здібностей тощо), виникає необхідність моніторингу їхнього фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я. Вивчення динаміки вище вказаних показників за весь період навчання студентів у вузі показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості у них після другого курсу сповільнюються, а на четвертому і п'ятому навіть помітно понижуються. У старшокурсників, які не відвідують обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами та спортом, чітко

проявляється зниження фізичної підготовленості, працездатності та погіршення стану здоров'я. Крім того, сьогодні серед студентів як перших, так і старших курсів зустрічається негативне відношення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я, небажання і невміння застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті. Більшість студентів, які склали залік з фізичного виховання і виконали державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості, у подальшому не використовують засоби фізичної культури і спорту в період зимових і літніх канікул, особливо після закінчення ВНЗ. З метою усунення цих недоліків необхідно вдосконалення методики проведення навчальних занять з фізичного виховання, що передбачає внесення доповнень і змін до робочої програми, направлених на поліпшення фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу. Досить ефективною формою поліпшення якості викладання фізичного виховання у вузах є модульно-рейтингова система оцінки теоретичних знань, фізичної підготовленості, оволодіння вміннями і навичками в професійно-прикладній фізичній підготовці та самостійному фізичному самовдосконаленні. Для контролю досягнення конкретних цілей застосовуються тести теоретичних знань, складання комплексів фізичних вправ за завданням, виконання фізичних вправ, написання рефератів, виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості, тести для оцінювання функціонального стану організму студентів. Максимальна кількість балів, що надається студенту при засвоєнні дисципліни – **200**. Оцінка успішності студентів є рейтинговою і виставляється за багатобальною шкалою з урахуванням поточних оцінок за окремі заняття (сума балів за поточну навчальну діяльність та індивідуальне завдання) та оцінки за підсумковий модульний контроль. Оцінка успішності студентів виставляється по завершенню вивчення модулю, тим студентам які у повному обсягу відвідали аудиторні навчальні заняття з дисципліни, передбачені навчальною програмою, та при вивченні модуля набрали кількість балів, не меншу за мінімальну. Студентам, які не виконали всі види робіт, передбачені навчальною програмою, з поважної причини, вносяться корективи до індивідуального навчального плану і дозволяється відпрацювати академічну заборгованість до певного визначеного терміну. З метою опанування студентами основних засобами підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності та функціонального стану нами розроблено модульну програму фізичного виховання для Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, що включає модуль «Засоби розвитку фізичних якостей, підвищення фізичної працездатності та підготовленості функціонального стану (Таблиця 1. **Структура залікового модулю 1.**

Таблиця 1

Складання індивідуальних програм розвитку фізичних якостей

Тема	Лекції	Практичні заняття	СРС	Індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. <i>Розвиток і удосконалення фізичних якостей; силових та швидкісно-силових здібностей; швидкості рухів; витривалості; спеціальної витривалості; гнучкості; координаційних здібностей. Складання індивідуальних програм розвитку фізичних якостей.</i>				
1. Розвиток силових якостей.		16	16	Підготовка огляду наукової літератури, повідомлення або реферату, виконання творчого завдання
2.. Розвиток швидкості		10	10	
3. Розвиток спритності.		10	10	
Змістовий модуль 2. <i>Засоби підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності функціонального стану.</i>				
4 Розвиток гнучкості.		10	10	Підготовка огляду наукової літератури, повідомлення або реферату, виконання творчого завдання
5.Розвиток координаційної здібності		20	20	
6. Розвиток спеціальної витривалості		14	14	
Усього годин: 160		80	80	З урахуванням завдання

Зміст модулю конкретизується в роботі зі студентами в наступних *завданнях*: зміцнення здоров'я, сприяння гармонійного фізичного розвитку, підтримування високої працездатності протягом всього періоду навчання; сприяння різностороннього розвитку організму, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, розвитку професійно важливих фізичних якостей, психомоторних здібностей майбутніх спеціалістів; формування потреби студентів у фізичному самовдосконаленні та підтримці відповідного стану здоров'я зі свідомим використанням всіх організаційно-методичних форм занять фізичного виховання; формування навичок самостійної організації дозвілля з використанням засобів фізичної культури і спорту; оволодіння навичкам комплексу фізичних вправ з протидією маси партнера, протидією пружних предметів, тощо.

Наприклад: Вправи в подоланні опору/протидії партнера або додаткового опору. Такі вправи виконуються практично без додаткового устаткування. Їх позитивною рисою є можливість розвивати силу в умовах, які максимально наближені до спеціалізованої рухової діяльності (наприклад, біг угору для розвитку швидкісної сили щодо бігу по стадіону; виконання технічних прийомів боротьби з партнером, який має більшу масу тіла; виштовхування один одного з кола тощо). Особлива цінність вправ з партнером полягає в тому, що, виконуючи їх, атлети вимушені виявляти значні вольові зусилля, змагатися в умінні застосовувати силу для вирішення певного рухового завдання. *Основні недоліки.* Підвищений ризик отримання травми м'язів (особливо у вправах з партнером) і неможливість точного дозування і обліку тренувального навантаження.

Вправи з довільними статичними напруженнями м'язів. Їх суть полягає в одночасному напруженні м'язів-синергістів і м'язів антагоністів певного суглоба. Можуть виконуватися при статичному скороченні м'язів, а також у напруженому повільному русі по всій його амплітуді, якщо одна група м'язів працює в переборюючому, а протилежна в уступаючому режимах. Ці вправи, під назвою „вольова гімнастика“, набули дуже широкої популярності на початку ХХ ст., а потім несправедливо були вилучені з силових підготовки. Позитивною якістю цих вправ є те, що їх можна виконувати без спортивних приладів. Вони сприяють збільшенню м'язової маси, удосконаленню внутрішньом'язової координації, досить ефективні при іммобілізації травмованих частин тіла. Вони є найменш травмонебезпечними вправами. *Основні недоліки.* Нemoжливiсть точного дозування і обліку навантажень, а також погіршення між м'язової координації.

Вправи з масою власного тіла. Такі вправи виконуються як без використання спеціального обладнання: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання без додаткового обтяження, піднімання тулуба/ніг лежачи на животі, піднімання ніг лежачи на спині/сидячи; так і з використанням спеціального обладнання: підтягування на перекладині, піднімання ніг у висі або в упорі, піднімання тулуба з положення сидячи. Рівень розвитку фізичної підготовленості студентів вищих педагогічних навчальних закладів регламентують Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. (Постанова Кабінету Міністрів України від 15.01.96 р. № 80). Вони визначають мету і спрямованість фізичного виховання на різних етапах становлення та розвитку особистості й впливають на її фізичну підготовленість і функціональний стан здоров'я [2, 4]. Ефективність занять з фізичного виховання визначається рівнем фізичної підготовленості студентів, яка є результатом фізичної підготовки, що була ними досягнута в результаті оволодіння руховими навичками, необхідними для засвоєння певного виду діяльності. Оптимальна фізична підготовленість для здійснення будь-якого виду діяльності називається фізичною готовністю. Висока працездатність забезпечується процесом оптимізації рівня здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей людини, який відповідає вимогам людської діяльності у певних умовах виробництва. Конкретні показники фізичної працездатності і вдосконалення визначаються реальними запитами та умовами життя і змінюються з розвитком суспільства. Фізична підготовленість – важливий результат фізичного виховання студентської молоді. Вона визначається за допомогою розробленої системи державних тестів [5]. Проблема тестування фізичної підготовленості студентів є однією з найбільш розроблених в теорії і методиці фізичного виховання. За останні десятиріччя в цій галузі накопичено великий і дуже різноманітний матеріал: визначення завдань тестування; історичні відомості про модифікації тестів; зумовленість результатів тестування різними факторами; розробка тестів для оцінки окремих рухових здібностей; програми тестів, що характеризують фізичну підготовленість студентської молоді.

Актуальність впровадження державних тестів у програму з фізичного виховання студентів зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно та гармонійно розвинену особистість майбутнього фахівця, який має високий рівень здоров'я та необхідну фізичну підготовленість, аби відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики. Тестування рухової підготовленості та фізичного стану повинно базуватися на двох принципово відмінних підходах: вимірюванні (і подальшій оцінці) результату діяльності або на вимірюванні (і оцінці) її «вартості». Перша із систем тестування є типовим прикладом педагогічного підходу, друга – біомедичного [1]. Тести, що використовуються у масовій фізичній культурі, є значно ближчими до біомедичних за ознакою їх неспецифічності.

Біомедичні підходи відрізняються високою результативністю, об'єктивністю, надійністю, однак ніколи не дають прямої інформації про рівень розвитку певної рухової якості. Інформація одержана за допомогою цих тестів має функціональний зміст, об'єктивно і надійно відображає стан кардіореспіраторної і нервово м'язової систем, що є головним з огляду оздоровчого ефекту фізичної культури [3]. В результаті тестування ними вирішуються такі завдання: оцінити рівень фізичної підготовленості в даний момент; надати допомогу студентам у встановленні індивідуальних нормативів; сформулювати потребу у фізичному самовдосконаленні та установити на активні заняття фізичними вправами протягом всього життя; оцінити загальну програму з фізичного виховання і скласти план її вдосконалення; надати додаткового імпульсу розвитку фізкультурно-спортивного руху в країні. На думку більшості фахівців в галузі фізичної культури, тестування фізичної підготовленості в навчальних закладах одержало поширення тому, що воно спонукає студентську молодь досягти більш високого рівня фізичної підготовленості [5]. Отже, фізична підготовленість студентів контролюється за допомогою тестових випробувань. Правильний підбір рухових тестів може служити не лише критерієм оцінки фізичної підготовленості, а й визначити рівень функціонування основних систем і всього організму в цілому, як показника функціонального стану здоров'я студентів

ВИСНОВОК. При виборі програм і дозування тренувальних навантажень на заняттях з фізичного виховання необхідно враховувати фізіологічні особливості студентів. При цьому необхідний облік їх фізичної підготовленості, функціонального стану здоров'я і розвитку базових якостей з достатньо глибоким уявленням і аналізом індивідуальних особливостей організму від першокурсників до випускників ВНЗ. Отже, об'єктивна оцінка рівнів фізичної підготовленості, фізичної працездатності і функціонального стану здоров'я студентів є не тільки першочерговою, але і найважливішою обов'язковою умовою в роботі з ними впродовж занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пустолякова Л. М. Професійно-прикладна фізична підготовка в умовах профільного навчання [метод. посіб.]. / Лариса Пустолякова // Вид. ПП фірма Різо-графіка. – К., 2011. – 102 с.
2. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена. / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский // Вид Радянська школа. - К., 1988. - 398 с.
3. Reshetnikov N.V. Statistika v issledovanii fizicheskoy podgotovlennosti / N.V. Reshetnikov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. -1991. -№ 4. -S. 31-41.
4. Shiyan B. Vihovannya vldpovldalnost' starshoklasnikiv za svly flzichniy stan / B. Shiyan , O. Zvarischuk . // Flzichne vihovannya v shkoll. - 2005. - № 1. - S.41-46.
5. Derzhavni testi i normativi otslnki flzichnoyi pldgotovlennosti naseleण्या UkraYini / Za red. M.D. Zuballya. -2-e vid., pererob. I dop. – К., 1997. 36 s.

УДК 379.8.092.2

*Путилина Т., Киселёва Л.
Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия*

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ У ДЕВОЧЕК 10-12 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.

Недостаточный учёт функциональных возможностей организма при больших физических и эмоциональных