

повышения технического мастерства пловцов номограмма модели движений играет значительную роль, т.к. имеющиеся в ней ориентиры разрешают тренеру осознанно и целеустремленно управлять тренировочным процессом на всех этапах годового цикла повышения спортивного мастерства своих воспитанников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования [учебник] / И.Л. Ганчар. – Одесса: Друк, 2006. – С. 172-216.
2. Кашуба В.А. Современные оптико-электронные методы измерения и анализа двигательных действий спортсменов высокой квалификации / В.А. Кашуба // Наука в олимпийском спорте. – 2005. - № 1. – С. 123-128.
3. Плавание / [Г.М. Абсалямов, М.М. Булатова, Н.Ж. Булгакова и др.] под ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С. 11-20.
4. Спортивное плавание: путь к успеху / Под ред. В.Н. Платонова. – Кн. 2. – К.: Олимпийская литература, 2012. – С. 10-25.
5. Шульга Л.М. Основы системного подхода к изучению плавания / Л.М. Шульга, Л.А. Драгунов // Наука в олимпийском спорте. – 2001. - № 1. – С. 81-85.
6. Bidman J. Training a champion / J. Bidman // Swimming Technique. – 2000. – 37 (1). – P. 10-13.
7. Bowman B. Training Michael Phelps: American Flyer / B. Bowman // Swimming Technique. – January-March 2003. – P. 8-12.
8. Brooks M. Developing swimmers / Michail Brooks. – Human Kinetics, 2011. – 240 p.
9. Colwin C. Breakthrough swimming / C. Colwin. - Champaign: Human Kinetics, 2002. – 296 p.

Присяжнюк С.І.

Національний університет біоресурсів і природокористування України

НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

У статті наведено матеріали багаторічних досліджень щодо ефективності використання експериментальної методики під час навчальних занять з фізичної культури розвитку силових якостей у школярів початкових класів загальноосвітньої школи.

Ключові слова: дослідження, експериментальна методика, школярі, фізична культура, початкові класи загальноосвітньої школи.

Присяжнюк С.І. Научное обоснование методики развития силовых качеств у школьников начальных классов общеобразовательной школы. В статье подан материал многолетних исследований относительно эффективности использования экспериментальной методики во время учебных занятий с физической культуры по развитию силовых качеств у школьников начальных классов общеобразовательной школы.

Ключевые слова: исследования, экспериментальная методика, школьники, физическая культура, начальные классы общеобразовательной школы.

Prisyazhnyuk S.I. A scientific ground of methodology of development of power qualities of the schoolchildren of initial classes of general school. To the article materials of long-term researches are driven in relation to efficiency of the use of experimental methodology during lessons after the physical culture of development of power qualities for the schoolchildren of initial classes of general school. A problem of strengthening of health is one of main tasks of our society. To attain successes in this business, it is necessary to bring the way of life of children to conformity with conformities to law of their development, work out effective facilities of influence on the organism of children, to enter the rational mode of studies and rest, system of rational feed and others like that. The organism of schoolboy it the difficult developing system, and for his correct development motive activity, games, physical exercises, is needed. For junior schoolchildren after childhood, motive activity of that was not almost limited, and the circle of duties very limited, the mental loading increases sharply, with a necessity calmly to sit after a school desk during 45 minutes of lesson. Therefore one of basic tasks of physical culture in junior classes - it maximally facilitate "included" of children in the new for them order of life, to assist the best mastering of on-line tutorial, to do intellection that less than tires and is more productive. A physical culture in activity of students of initial classes is important means in forming for them of conscious attitude toward strengthening of the health, development of the physical qualities, using facilities of physical culture and observance of healthy way of life. Alteration of functions of organism under act of physical exercises and factors of tempering mostly clearly appear in child's age, when they form major adaptation mechanisms not only, but,

that it is especially important, possibilities of

Key of words: *research, experimental methodology, schoolchildren, physical culture, initial classes of general school.*

Актуальність. Відродження і розбудова соціально-економічного і політичного життя України вносить значні зміни у загальнодержавну систему виховання підростаючого покоління, в якій чільне місце посідають нові підходи до створення більш ефективної системи фізичного виховання у загальноосвітніх закладах [2, 3]. Разом з тим, недостатньо уваги приділяється фізичному вихованню в сім'ях, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах. Це питання не займає належного місця і в роботі місцевих органів державної виконавчої влади та органів місцевого самоврядування. Не задовольняється природна біологічна потреба дітей, учнівської і студентської молоді в руховій активності. Як наслідок – 80 % дітей і підлітків мають різні відхилення у фізичному розвитку, а кожен третій юнак у 1997 році за станом здоров'я не були придатні до військової служби [4, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Створена державна система тестів і нормативів значною мірою регламентувала фізичне виховання, визначала його мету й спрямованість на різних етапах становлення й розвитку особистості. Разом з Єдиною спортивною класифікацією ця система стала програмно-нормативною основою фізичного виховання населення й рішуче впливала на його фізичну підготовленість і здоров'я [6]. На той час запропонована система тестування немала аналогів у державах близького зарубіжжя. Якісно новим був підхід до методики визначення нормативних вимог, що ґрунтувався на використанні ідеальних і належних нормативів фізичної підготовленості, які віддзеркалювали вимоги до фізичної готовності з боку суспільства і умов життя.

Перевагою даної системи була: наукова обґрунтованість тестування; надійність та інформативність тестів; досить повна характеристика фізичної підготовленості усіх вікових груп населення; доступність тестів (крім плавання) для масового використання в звичайних умовах; наявність альтернативних тестів, що підвищувало їх доступність для широких верств населення; наступність нормативів на усіх етапах фізичного вдосконалення особистості; чітка стандартизація виконання тестування; наявність уніфікованої, надійної й водночас простої системи оцінювання результатів випробувань; можливість одержувати інтегральну кількісну і якісну оцінку фізичної підготовленості осіб, що підлягають тестуванню; узгодження з відповідними процедурами і нормативами оцінки міжнародних організацій, можливості порівнювати отримані результати тестування з показниками фізичної підготовленості населення інших держав та світовими стандартами. Важливим кроком у зміцненні здоров'я населення України та розвитку фізичного виховання був Указ Президента України від 1 вересня 1998 р. № 963/98 про прийняття Цільової комплексної програми „Фізичне виховання – здоров'я нації”. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації ” [2, 5] була розроблена відповідно до Закону України „Про фізичну культуру і спорт (2009)”, визначала необхідні зміни у підходах суспільства до зміцнення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напрямку державної політики і розрахована на 1999-2005 роки. Зокрема у цій програмі зверталася увага на вирішення питань, які були спрямовані на збільшення обсягу рухової активності, підвищення якості навчального процесу, формування у дітей та молоді потреби зміцнення здоров'я, використовуючи засоби фізичної культури і спорту. Згідно програми, фізичне виховання мало б бути у комплексі формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної і психічної підготовки на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості [1, 5, 7, 8].

Важливим документом в галузі фізичної культури і спорту був Указ Президента України від 23 червня 2009 року № 478/2009 „Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах і розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні”. Цей Указ був прийнятий виходячи із пропозиції Національної ради з питань фізичної культури і спорту. Даним Указом передбачалося вирішення конкретних завдань Міністерством освіти і науки України, Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту, Міністерством охорони здоров'я України. Дія Указу передбачалась до 2015 року. Були розроблені заходи щодо виконання Указу Президента. Одним із найважливіших напрямів реалізації державної політики у сфері фізичної культури є фізичне виховання у середній школі. Саме у цей період формуються підвалини фізичного і психічного здоров'я людини, необхідні вміння і навички використання відповідних засобів у повсякденному житті, усвідомлюються мотиви і потреби щодо активного рухового режиму [2, 3, 4].

Розширення функціональних резервів організму учнів 7-9 років, розвиток їхніх фізичних якостей є

основним завданням фізичного виховання у молодшому шкільному віці. Фізична підготовленість дітей здійснюється як в процесі спонтанної рухової активності [7, 8], так і в системі урочних форм занять у школі, а також під час позаурочних та позашкільних занять фізичною культурою [9, 10]. На практиці діючі форми з фізичного виховання у школі та рівень їх організації не забезпечують необхідного тренуючого ефекту, оскільки програма з фізичної культури, зазвичай, зорієнтована на формування рухових навичок. Разом з тим, вирішення оздоровчих завдань вимагає розробки оптимальних методів розвитку рухових якостей дітей з різним рівнем фізичного розвитку та збільшення кількості уроків на тиждень з фізичного виховання [11, 12]. Можливість та методика розвитку фізичних якостей не однакові у різні вікові періоди і обумовлюються фізіологічними та психологічними особливостями вікового періоду і окремо взятої дитини [3, 4]. **Об'єкт дослідження** – навчально-виховний процес фізичного виховання учнів початкових класів загальноосвітньої школи. **Предмет дослідження** – зміст, форми та методи розвитку силових якостей учнів 7-9 років під час навчального процесу з фізичного виховання.

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні, розробці і експериментальній перевірці ефективності змісту та форм диференційованих методик розвитку сили на уроках фізичної культури учнів початкових класів загальноосвітньої школи.

Завдання дослідження:

1. Вивчити фізичний розвиток і фізичну підготовленість школярів 7-9 років, які проживають в м. Києві.

2. Виявити вплив диференційованих навантажень на фізичну підготовленість школярів початкових класів загальноосвітньої школи.

Методи дослідження. Для вирішення обумовлених завдань нами було використано такі методи дослідження: вивчення та узагальнення літературних джерел; вивчення практичного досвіду; педагогічні спостереження; педагогічні контрольні тести для вивчення рівня фізичної підготовленості школярів; математичне опрацювання результатів дослідження.

Організація педагогічного експерименту. В процесі проведення педагогічного дослідження були залучені учні 7-9 років загальноосвітньої школи № 303 м. Києва. Дослідження проводились впродовж навчального року у кожній навчальній чверті. Усі учні були поділені на експериментальні і контрольні класи.

Обговорення результатів дослідження. Аналізуючи динаміку результатів середньорічного приросту силових якостей (динамометрія кисті руки, підтягування на перекладені (хлопчики), згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, статичної силової витривалості (вис на зігнутих руках), силової витривалості (піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, руки за головою протягом 1 хвилини) та швидко-силових показників (піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, руки за головою протягом 30 с), спостерігається певна закономірність, інтенсивний приріст результатів у першому класі із незначними зниженням у другому класі, і знову, інтенсивного прирості результатів у третьому класі (табл. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9). Аналіз результатів дослідження показав, що найбільш високі темпи розвитку силових та інших фізичних якостей спостерігається у дітей 7-8 років, що погоджується з твердженнями інших авторів [1, 8, 10].

Таблиця 1

Порівняльна характеристика зміни показників динамометрії кисті правої руки хлопчиків початкових класів залежно від вибраної методики проведення занять з фізичної культури протягом трьох років навчання

Групи дослідження	Стат. показники	1 клас		2 клас		3 клас	
		початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.
Експериментальні (ЕГ)	M	7,3	10,5	11,4	15,0	15,5	26,6
	± m	0,24	0,20	0,20	0,28	0,33	0,57
	t		14,5		15,0		24,6
	p		≤ 0,001		≤ 0,001		≤ 0,001
Контрольні (КГ)	M	5,0	8,8	8,4	12,4	10,9	16,2
	± m	0,21	0,36	0,31	0,39	0,34	0,48
	t		13,1		11,4		5,3
	p		≤ 0,001		≤ 0,001		≤ 0,001
Порівняння EG відносно КГ	t	10,0	6,0	11,5	7,6	13,5	20,0
	p	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001

Що стосується розвитку силових якостей, то у доступних нам літературних джерел відзначається про розвиток лише швидко-силових якостей. Розвиток динамічної і статичної сили, автори відносять на більш пізні періоди розвитку дітей, а саме, на підлітковий та старший шкільний вік [1, 9, 12].

Таблиця 2

Порівняльна характеристика зміни показників динамометрії кисті лівої руки хлопчиків початкових класів залежно від вибраної методики проведення занять з фізичної культури протягом трьох років навчання

Групи дослідження	Стат. показники	1 клас		2 клас		3 клас	
		початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.
Експериментальні (ЕГ)	M	6,1	9,7	10,5	13,7	14,6	23,4
	± m	0,36	0,24	0,23	0,23	0,23	0,56
	t		12,3		13,9		22,5
	p		≤ 0,001		≤ 0,001		≤ 0,001
Контрольні (КГ)	M	5,6	9,8	8,2	12,9	10,4	15,7
	± m	0,24	0,30	0,25	0,31	0,22	0,30
	t		15,5		16,7		20,4
	p		≤ 0,001		≤ 0,001		≤ 0,001
Порівняння ЕГ відносно КГ	t	1,66	0,37	9,5	2,96	18,2	17,9
	p	≥ 0,1	≥ 0,5	≤ 0,001	≤ 0,01	≤ 0,001	≤ 0,001

Таблиці 3

Порівняльна характеристика зміни показників динамометрії кисті правої руки дівчаток початкових класів залежно від вибраної методики проведення занять з фізичної культури протягом трьох років навчання

Групи дослідження	Стат. показники	1 клас		2 клас		3 клас	
		початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.
Експериментальні (ЕГ)	M	4,4	7,9	8,5	12,1	13,2	19,0
	± m	0,26	0,25	0,22	0,19	0,22	0,42
	t		13,4		17,1		18,1
	p		≤ 0,001		≤ 0,001		≤ 0,001
Контрольні (КГ)	M	2,9	6,5	5,0	8,6	7,6	12,5
	± m	0,19	0,30	0,31	0,41	0,24	0,40
	t		14,4		10,0		15,3
	p		≤ 0,001		≤ 0,001		≤ 0,001
Порівняння ЕГ відносно КГ	t	7,38	5,07	13,1	11,5	24,3	15,9
	p	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001

Таблиці 4

Порівняльна характеристика зміни показників динамометрії кисті лівої руки дівчаток початкових класів залежно від вибраної методики проведення занять з фізичної культури протягом трьох років навчання

Групи дослідження	Стат. показники	1 клас		2 клас		3 клас	
		початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.
Експериментальні (ЕГ)	M	6,0	9,0	9,0	12,5	12,9	18,7
	± m	0,23	0,29	0,29	0,25	0,27	0,39
	t		11,5		12,9		17,5
	p		≤ 0,001		≤ 0,001		≤ 0,001
Контрольні (КГ)	M	2,7	6,5	5,1	9,2	7,2	12,5
	± m	0,17	0,30	0,24	0,29	0,27	0,42
	t		15,8		15,1		15,1
	p		≤ 0,001		≤ 0,001		≤ 0,001
Порівняння ЕГ відносно КГ	t	16,5	8,3	14,4	12,2	21,1	15,1
	p	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001

Таблиці 5

Порівняльна характеристика зміни показників у підтягуванні на перекладені хлопчиків початкових класів залежно від вибраної методики проведення занять з фізичної культури протягом трьох років навчання

Групи дослідження	Стат. показники	1 клас		2 клас		3 клас	
		початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.
Експериментальні (ЕГ)	M	1,5	2,9	2,6	3,4	3,3	5,2
	± m	0,19	0,38	0,31	0,42	0,36	0,53
	t		4,8		2,2		4,2
	p		≤ 0,001		≤ 0,05		≤ 0,001
Контрольні (КГ)	M	0,43	1,3	1,2	1,6	2,0	3,0
	± m	0,14	0,32	0,27	0,31	0,35	0,47
	t		3,78		1,37		2,43
	p		≤ 0,001		≥ 0,2		≤ 0,02
Порівняння ЕГ відносно КГ	t	3,4	4,5	4,8	5,0	3,8	4,5
	p	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001

Таблиця 6

Порівняльна характеристика зміни показників у згинанні і розгинанні рук в упорі від підлоги хлопчиків початкових класів залежно від вибраної методики проведення занять з фізичної культури протягом трьох років навчання

Групи дослідження	Стат. показники	1 клас		2 клас		3 клас	
		початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.
Експериментальні (ЕГ)	M	13,0	20,3	24,4	26,4	27,0	38,4
	± m	0,56	1,03	0,95	1,19	1,26	2,14
	t		9,24		1,86		6,70
	p		≤ 0,001		≥ 0,1		≤ 0,001
Контрольні (КГ)	M	12,6	18,1	17,9	21,9	20,9	27,0
	± m	1,05	1,16	1,22	1,35	1,16	1,77
	t		5,00		3,12		4,17
	p		≤ 0,001		≤ 0,01		≤ 0,001
Порівняння ЕГ відносно КГ	t	0,50	2,01	6,01	3,54	5,04	5,84
	p	≥ 0,5	≤ 0,05	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001

Таблиця 7

Порівняльна характеристика зміни показників у згинанні і розгинанні рук в упорі від підлоги дівчаток початкових класів залежно від вибраної методики проведення занять з фізичної культури протягом трьох років навчання

Групи дослідження	Стат. показники	1 клас		2 клас		3 клас	
		початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.
Експериментальні (ЕГ)	M	8,9	14,5	15,1	19,2	18,8	28,3
	± m	0,81	1,08	1,16	1,45	1,45	2,40
	t		5,95		3,15		4,94
	p		≤ 0,001		≤ 0,01		≤ 0,001
Контрольні (КГ)	M	7,6	8,9	8,8	10,9	9,7	12,3
	± m	1,11	0,99	0,75	0,73	0,63	0,70
	t		1,23		2,83		3,93
	p		≥ 0,5		≤ 0,01		≤ 0,001
Порівняння ЕГ відносно КГ	t	1,35	5,43	6,63	7,61	8,75	10,3
	p	≥ 0,2	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001

Таблиця 8

Порівняльна характеристика зміни показників із вису на зігнутих руках хлопчиків початкових класів залежно від вибраної методики проведення занять з фізичної культури протягом трьох років навчання

Групи дослідження	Стат. показники	1 клас		2 клас		3 клас	
		початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.
Експериментальні (ЕГ)	M	5,8	13,4	18,3	24,4	25,7	35,4
	± m	0,62	1,32	1,43	2,01	1,93	2,70
	t		7,83		3,54		4,19
	p		≤ 0,001		≤ 0,001		≤ 0,001
Контрольні	M	4,7	10,4	10,7	13,3	13,5	21,2

(КГ)	± м	0,84	1,17	1,61	2,07	1,82	1,49
	t		5,70		1,41		4,66
	p		≤ 0,001		≥ 0,5		≤ 0,001
Порівняння ЕГ відносно КГ	t	1,50	2,41	5,00	2,72	6,52	6,79
	p	≥ 0,5	≤ 0,05	≤ 0,001	≤ 0,01	≤ 0,001	≤ 0,001

Таблиця 9

Порівняльна характеристика зміни показників із вису на зігнутих руках дівчаток початкових класів залежно від вибраної методики проведення занять з фізичної культури протягом трьох років навчання

Групи дослідження	Стат. показники	1 клас		2 клас		3 клас	
		початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.
Експериментальні (ЕГ)	M	3,5	8,3	8,6	11,9	12,3	21,6
	± м	0,64	1,08	0,91	1,79	1,42	1,86
	t		3,93		2,44		5,67
	p		≤ 0,001		≤ 0,02		≤ 0,001
Контрольні (КГ)	M	3,0	4,2	2,9	5,0	5,0	9,1
	± м	0,58	0,56	0,44	0,64	0,63	1,17
	t		2,10		3,88		4,55
	p		≤ 0,05		≤ 0,001		≤ 0,001
Порівняння ЕГ відносно КГ	t	0,81	5,00	8,50	5,70	7,15	8,27
	p	≥ 0,5	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001	≤ 0,001

Важливою характеристикою функціонального стану рухового апарату учнів 7-9 років є сила м'язів. Аналіз літературних даних з онтогенезу силових якостей свідчить про нерівномірність розвитку сили у дітей, підлітків та юнаків і наявність значних індивідуальних відмінностей. Однак, в літературі майже відсутні результати досліджень з вивчення багаторічної, більше одного року, адаптації дітей 7-9 років в процесі розвитку сили. Вивчення адаптації організму учнів початкових класів до фізичних навантажень, спрямованих на розвиток силових якостей протягом навчального року виявило, що в експериментальних класах найбільш чітко спостерігається фазовість у змінах працездатності. При цьому ми умовно виділили чотири фази змін: фаза підвищення показників, фаза стабілізації в межах досягнутого рівня, фаза незначного зниження працездатності і фаза інтенсивного підвищення працездатності. Однак, ефективність адаптації організму дітей до фізичних навантажень підвищується, якщо поставлене завдання зрозуміле учням і його виконання відбувається на фоні позитивних емоцій.

ВИСНОВОК. Отримані результати можуть бути підставою для визначення диференційованих програм спрямованих на сприяння удосконалення фізичної підготовленості учнів початкових класів.

ЛІТЕРАТУРА

- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников /В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 342 с.
- Присяжнюк С.І. Вплив занять фізичними вправами на функціональну діяльність організму учнів молодших класів /С.І. Присяжнюк. – К.: Журнал "Світоч". – № 1, 1993. – С. 20–27.
- Присяжнюк С.І. Зміна функціональних показників геодинаміки під час виконання фізичного навантаження субмаксимальної потужності у школярів різного віку /С.І. Присяжнюк. – К.: Журнал "Світоч". – № 4, 1996. – С. 51–58.
- Присяжнюк С.І. Розвиток силових якостей у школярів 7–9 років /С.І. Присяжнюк. "Молода спортивна наука України". Збірник наукових статей в галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2000. – С. 130–133.
- Присяжнюк С.І. Вплив додаткових занять фізичними вправами на динаміку фізичної підготовленості учнів середньої загальноосвітньої школи /С.І. Присяжнюк. – К.: Матеріали 59-ї науково-практичної конференції КДУБА. – К.: КДУБА, 1998. – С. 58–63.
- Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів /Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 438 с.
- EUROFIT: European Test of Physical Fitness. Council of Europe. Committee for the Development of Sport. Rome, 1988.
- Martim F. Bottaro. Skifold methods vs dual-energy X-ray absorptiometry to assess body composition in normal and obese women / F. Bottaro Martim, H. Heyward Vivian, Bererra F.A. Ricardo, R. Dale // Journal of exercise physiolog. – 2 may, 2002. Vol. 5, #2. – P. 11-18.
- Morgan V.P. Physical activity, fitness and depression /V.P. Morgan // Physical activity, fitness and health / C. Bouchard, R.J. Shepord, N. Stephens. – Champaign: Human Kinetics, 1994. – P. 851-867.
- Pilicz S. Pomiar ogolney sprawnosci fizycznej. – Warszawa, 1997. – 124 s.

11. Rabiet K. Effects of cardiac rehabilitation and exercise training on exercise capacity and body mass in woman /K. Rabiet, J. Nojafian //The Candian Journal of Cardiology. – 16 supp. B, 2000. – P. 43-55.

12. Schild L. Short-term impairment of energy production in isolated rat liver mitochondria by modification /L. Schild, T. Reinkeckel, I. Wiswedel, W. Augustin // Biochem. Journal. – 1997. – Nov. 15., 328 (Pt.1). – P. 205-210.

Пронтенко К. В.

**Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова
Державного університету телекомунікацій**

СТАН ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Проведено дослідження рівня фізичного здоров'я спортсменів-гирьовиків різної кваліфікації. У дослідженні взяли участь курсанти та студенти Житомирського військового інституту віком 18-23 роки, які впродовж навчання займалися гирьовим спортом (n=32). Стан здоров'я визначається за методикою оцінки здоров'я Г.Л. Апанасенка. Проведено порівняльний аналіз та досліджено динаміку стану здоров'я гирьовиків та курсантів і студентів, які займалися за чинною програмою фізичного виховання (n=107). Встановлено, що у гирьовиків рівень здоров'я є достовірно вищим, при цьому стан здоров'я поліпшується з підвищенням спортивної кваліфікації.

Ключові слова: фізичне здоров'я, спортсмен, гирьовий спорт.

***Пронтенко К.В. Состояние здоровья спортсменов-гиревиков различной квалификации.** Проведено исследование уровня физического здоровья спортсменов-гиревиков различной квалификации. В исследовании приняли участие курсанты и студенты Житомирского военного института в возрасте 18-23 года, которые на протяжении обучения занимались гиревым спортом (n=32). Состояние здоровья определялось по методике оценки здоровья Г.Л. Апанасенко. Проведен сравнительный анализ и исследована динамика состояния здоровья гиревиков и курсантов, которые занимались по действующей программе физического воспитания (n=107). Установлено, что у гиревиков уровень здоровья является достоверно высшим, при этом состояние здоровья улучшается с повышением спортивной квалификации.*

Ключевые слова: физическое здоровье, спортсмен, гиревой спорт.

***Prontenko K.V. The state of health of sportsmen in weight sport with a different qualification.** The researches of physical health level of sportsmen in weight sport with a different qualification are conducted. The basic tasks of work: to conduct the comparative analysis and explore the dynamics of health of sportsmen and students, which trained by the operating program of physical education during studying; to define the health level of sportsmen of a different qualification. Research methods: analysis and generalization of literary sources, pedagogical supervision, testing, methods of mathematical statistics. The cadets and students of the Zhytomyr military institute by age 18-23 years, which during teaching went in for weight sport (n=32), took part in researches. The state of health was determined after the method of estimation of health by G.L. Apanasenco, in the basis of which the fixed indexes of anthropometry and functional state of the cardio system. The comparative analysis and the dynamics of the state of health of sportsmen and students, which trained by the operating program of physical education (n=107) are explored. It is set, that sportsmen have higher health level. The state of health gets better with the increasing of sport qualification. Employments by weight sport, forming a base for development of physical qualities, positively affect the state of health of cadets and students during studying. They improve the functional state of youths, rise of efficiency of studying.*

Key words: physical health, sportsman, weight sport.

Постановка проблеми. Здоров'я – найважливіший фактор реалізації життєвої програми індивіда, який значною мірою визначає реалізацію суспільних завдань. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я визначається як стан людини, якому властива не тільки відсутність хвороб або фізичних вад, але й повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя. А. В. Магльований зі співавт. [4] подають поняття фізичного здоров'я як стан організму, за якого інтегральні показники основних фізіологічних систем лежать у межах фізіологічної норми і адекватно змінюються в ході взаємодії людини з довкіллям. Виходячи із наведеного, саме здорова людина здатна повністю реалізувати свої фізичні та розумові здібності та виконати своє соціальне призначення. Особливу увагу дослідників привертає рівень здоров'я сучасної молоді, оскільки остання є надійним науковим, економічним та політичним потенціалом держави. Аналіз досліджень науковців [2, 4, 5] свідчить про незадовільний стан фізичної підготовленості більшої частини сучасного студентства та постійне