

культура студентів» трактується як сучасний соціально востребований, методично обґрунтований і практично результативний компонент сфери фізичної культури, виконуючий її базові функції з активною реалізацією всього потенціалу засобів оздоровити фітнеса. Являючись однією з сфер активного формування телесного, духовного і інтелектуального достояння (достойного стану) особистості, фітнес-культура втілює в собі мету, засоби і результат гармонічного розвитку і самосовершенствования життєвих потенціалів юнаків і дівчаток.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семенов. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.
3. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. – Киев: Издательство «Логос», 2015. – 200 с.
4. Lesson plans dynamic physical education for secondary school students / prepared C. M. Casten. — San Francisco [etc] : Pearson Benjamin Cummings, 2009. — VIII, 484 p.
5. Personal trainer certification exam prep course : by the personal trainers at / ed. K. Donnelly. — [S.l.] : [s.n.], 2008. — 152 p.

Фотинюк В.Г.

Національний авіаційний університет

### ПОЛІАТЛОН ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ТЕСТУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У даній статті приділена увага ефективності засобів поліатлону для здійснення фізичної підготовки студентської молоді. Проаналізовано вплив даної методики на розвиток професійних якостей, рухових та особистісних здібностей студентської молоді, які є важливою складовою професійної освіти, яка сприяє формуванню необхідного рівня фізичної та функціональної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності.

**Ключові слова:** поліатлон, фізична підготовка, студентська молодь, види спорту, тестування.

**Фотинюк В.Г. Полиатлон как эффективное средство физической подготовки и тестирования студенческой молодежи.** В данной статье уделено внимание эффективности средств полиатлону для осуществления физической подготовки студенческой молодежи. Проанализировано влияние данной методики на развитие профессиональных качеств, двигательных и личностных способностей студенческой молодежи, является важной составляющей профессионального образования, которая способствует формированию необходимого уровня физической и функциональной готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** полиатлон, физическая подготовка, студенты, виды спорта, тестирование.

**Fotynyuk V.G. Poliatlon as an effective means of physical training and testing of students.** In this article attention is paid to efficiency poliatlonu means to carry out physical training of students. The influence of this technique on the development of professional skills, motor skills and personality of students, which is an important part of professional education, which contributes to the necessary level of physical and functional preparedness of future specialists for professional work. Poliatlon is a complete all-around, which includes: shooting, power gymnastics, skiing, running, throwing, swimming, games and many other species. Accepted provide winter and summer poliatlon. Winter poliatlon, in turn, can be represented by double-event or triathlon. Summer poliatlon represented by double-event, triathlon, pentathlon or chotyryborstvom. Poliatlon is not just a sport, it is a universal type of physical activity that perform multiple functions (sports and recreational, developmental, sports, form a military vocational applied skills, physical development testing) and form the most vital quality of youth ( strength, endurance, speed, agility, freedom and so on. al.). Poliatlon positive influence on the formation of professionally important physical skills and motor skills. This sport has a high application value in the education of mental and physical abilities, providing novelty, variety and appeal of sports activities. The main goal is to develop poliatlonu application of basic physical properties and applied skills. Thus, available to the general methods of students body control and registration flashy sports results, poliatlon meets the requirements of national rehabilitation and testing of young people, worthy of competing with the best foreign systems.

**Key words:** polyathlon, physical training, students, sports testing.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями.** Навчання у ВНЗ – це період найбільш активного розвитку моральних і естетичних почуттів, становлення та стабілізації характеру і, що особливо важливо, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини: громадянських, професійно-трудових та ін. Тому необхідність обов'язкових занять з фізичної підготовки у цьому віці цілком закономірна. В останні роки, на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах, спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. У навчально-виховному процесі, пов'язаному з формуванням і розвитком особистості майбутнього фахівця, виникає необхідність оцінки ефективності даного процесу та результативності його підготовки. У вирішенні зазначених проблем важливу роль дозволить розширити поліатлон. Матеріали даної статті відображають результати дослідження науково-педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету (м. Київ) теми № 14/120807 "Структура і зміст навчальних занять з фізичного виховання вибіркової спрямованості зі студентами першого курсу НАУ."

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результати нашого дослідження дають нам підстави погодитись з думкою

дослідників, які аналізуючи мету і завдання фізичного виховання в системі освіти України стверджують, що у системі наступності різних рівнів вищої освіти має бути головним завданням кожного навчального закладу – створення належних умов для задоволення потреб студентів у систематичних заняттях фізичними вправами. Підвищення ефективності виробничих процесів у різних сферах господарської діяльності зумовлює необхідність реорганізації фізичного виховання і значного посилення ролі його складової – фізичної підготовки як бази для успішного оволодіння трудовими процесами вказують дослідники (А. Дяченко, 1997; О. Каравашкіна, 2000; Н. Завидівська, 2002; В. Ежков, 2003; В. Філінков, 2003; О. Камаєв, В. Артемієв, 2005; Р. Римик, 2006; О. Церковна, 2007; Н. Борейко, 2008; І. Бондаренко, 2009; В. Кабачков, С. Полієвський, Р. Раєвський, 2010; С. Канішевський, Р. Раєвський 2012). Виконання цього завдання тісно пов'язане з розв'язанням багатьох проблем прикладного характеру для покращення управління, організації та забезпечення належної фізичної підготовленості молоді на сучасному етапі розвитку різних галузей. Однак аналіз практичної діяльності доводить, що існує ряд проблем у фізичній підготовці студентської молоді, що свідчить про доцільність удосконалення її.

**Метою даної статті** є теоретичне обґрунтування ефективності впливу занять з поліатлону як ефективного засобу фізичної підготовки та тестування студентської молоді на рівень фізичного розвитку, рухову підготовленість та функціональний стан організму студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Актуальність нашого дослідження визначається тим, що в системі вищої освіти поглиблюється конфліктність ситуації між погіршенням стану здоров'я, загальної і спеціальної професійної працездатності студентів (В. Д. Єднак, 1997; І. Р. Боднар, 2000; Н. Н. Завидівська, 2002; Є. В. Лифанова, І. В. Томарева, 2004; Б. М. Шиян, 2005; О. Д. Дубогай, 2012) і стійкими тенденціями до зменшення обсягів обов'язкових занять з фізичного виховання. Можна припустити, що прихильники скорочення кількості обов'язкових занять фізичними вправами у вищих навчальних закладах трактують студента як повнолітню особу, яка несе повну відповідальність за всі свої дії і за свій фізичний стан, в тому числі. Однак, таке твердження буде правомірним за умови, що на час вступу до вищого навчального закладу у випускника середньої школи буде сформовано достатній рівень фізичної культури. Одним із критеріїв рівня фізичної культури людини є сформованість потреби у систематичних заняттях фізичними вправами. Результати фонових досліджень, що були проведені нами у Національному авіаційному університеті (НАУ) серед студентів першого курсу, підтверджують окремі дані зазначених досліджень (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка показників теоретичної, технічної і фізичної підготовленості студентів першого курсу (%)**

Види підготовленості	Рівні %		
	Низький	Середній	Високий
Теоретична	71%	25%	4%
Технічна	67%	28%	5%
Фізична	64%	28%	8%

За результатами попереднього контролю, що традиційно проводиться на початку першого семестру для визначення рівня фізичної підготовленості, фонду сформованих рухових умінь та спеціальних знань студентів з фізичного виховання нами визначено, що 64% першокурсників мають низький рівень фізичної підготовленості і лише 8% – високий. Причини слабкої фізичної підготовленості студентів, як показав аналіз джерел, криються в специфіці організації навчання у ВНЗ, і вони не можуть бути усунені у зв'язку з низьким вихідним рівнем фізичної підготовки, у зв'язку із завантаженістю студентів за рахунок освоєння ними професійної освітньої програми, обмеженою кількістю годин занять з фізичного виховання, тривалими перервами між заняттями з фізичної підготовки (сесії, канікули, практики). Фізична підготовка (ФП) є одним з найважливіших напрямів фізичного виховання студентів у зв'язку з підготовкою їх до майбутньої трудової діяльності та захисту держави. Досягнення ефективності професійної діяльності визначається початковим рівнем важливих професійних властивостей особистості і впливом професійної діяльності на розвиток суб'єкта трудової діяльності. Більшість студентської молоді є потенційними призовниками до лав Збройних Сил України, що накладає додаткові вимоги до рівня підготовленості. Фізична підготовленість як результат є необхідною базою для успішного проходження військової служби. На нашу думку вирішення зазначених завдань дозволить вирішити поліатлон.

Поліатлон являє собою комплексне багатоборство, до якого входять: стрільба, силова гімнастика, лижні гонки, біг, метання, плавання, ігри і багато інших видів. Прийнято виділяти зимовий і літній поліатлон. Зимовий поліатлон, у свою чергу, може бути представлений двоєборством або триборством. Літній поліатлон представлений двоєборством, триборством, чотириборством або п'ятиборством. Поліатлон – це не просто вид спорту, він є універсальним видом фізичних занять, які виконують декілька функцій (фізкультурно-оздоровчу, розвивальну, спортивну; формують військово – професійно-прикладні навички, тестуючи фізичний розвиток), а також формують найбільш життєво важливі якості молоді (силу, витривалість, швидкість, спритність, волю і т. ін.). Головною метою застосування поліатлону є стимулювання і спрямування подальшого розвитку основних фізичних якостей, а також прикладних навичок та забезпечення здоров'я.

У теперішній час існує: Міжнародна асоціація поліатлона; розпрацьовані і видані міжнародні і всеукраїнські правила змагань; зареєстрована федерація поліатлона України; щорічно проводяться змагання по зимовому і літньому поліатлону, від обласного до міжнародного рангу; розпрацьовані критерії оцінки фізичної підготовленості студентської молоді на основі таблиць поліатлона. Таким чином, доступні для широких верств студентської молоді методи контролю організму і реєстрації показників спортивних результатів, поліатлон відповідає вимогам, що пред'являються до національних систем оздоровлення і тестування молоді, гідно конкуруючих з кращими закордонними системами.

Соціальні задачі поліатлона витікають із потреб держави у фізично здоровому суспільстві. Здоров'я студентської молоді – це одна із головних задач держави. Здорова молода людина здатна не тільки бути стійкою перед труднощами, але і повністю виявити свої здібності в науці і творчості, виробництві, соціальній сфері. У силу цього, в державі повинен бути таким вид масового спорту, розв'язуючи задачу, як усестороннього фізичного розвитку, оздоровлення студентської молоді, а також

тестування його фізичної підготовки. Поліатлон володіє всіма цими якостями, він доступний для широких верств студентської молоді. Будь-який студент може почати займатися поліатлоном і відчути радість перемоги самого себе, відкривши в собі нові, раніш незнайомі, якості. Кожен має змогу здобути спортивний результат адекватний віку і полу, починаючи від спортивного розряду і закінчуючи більш значною перемогою на чемпіонатах України і Світу, а також на Міжнародних Фестивалях Студентської Молоді зі здобуттям звання майстра спорту України і майстра спорту міжнародного класу. Естафетні змагання з поліатлону володіють видовищністю і привабливістю, на відміну від ігрових видів спорту їм характерні неочікувані результати. У естафеті виявляються не тільки фізична підготовленість, але і інші риси характеру.

Поліатлон постає правоспадкомцем багатоборств комплексу ГПО, що на протязі багатьох років добре зарекомендував себе у якості надійної системи масового тестування фізичної підготовленості студентської молоді СРСР, що стимулював у широких верствах молоді потребу до занять з фізичного виховання і спорту. Поліатлон зібрав у собі кращі якості багатоборств комплексу ГПО і заповнив існуючі у ній недоліки. У теперішній час, коли стан здоров'я основної маси студентської молоді знаходиться нижче допущеного рівня, коли наркоманія та інші шкідливі звички стають основними захопленнями більшості студентської молоді, поліатлон може і повинен вирішити одну із важливіших соціальних задач, зігравши роль визначного чинника у боротьбі за здоров'я студентської молоді.

У період розвитку держави з інтенсивним використанням високих технологій базовий вид масового спорту державної системи фізичного виховання студентської молоді повинен використати всі новітні досягнення науки і техніки, педагогічної практики. З ціллю запобігання можливої шкоди здоров'я студентської молоді режим тренувань повинен реалізовуватись з використанням інструментальних методів контролю фізичного стану організму молодої людини, відображаючи адекватність фізичного навантаження стану. Студентська молодь повинна мати вибір із адекватних комплексів тестування фізичної підготовленості, найбільш особистого сприйняття їм.

Пропонується система тестування на основі одного із варіантів триборства:

біг на 100м. (30, 60) + силова гімнастика + біг на витривалість;

біг на 100м. (30, 60) + плавання + біг на витривалість;

стрільба + плавання + біг на витривалість;

біг на 100м. (30, 60) + метання + біг на витривалість;

стрільба + силова гімнастика + біг на витривалість;

силова гімнастика + стрибок у довжину з місця + біг на витривалість;

стрільба + ривок гирі + біг на витривалість.

Чотириборства:

плавання + біг на 100м. (60) + стрибок у довжину з місця + біг на витривалість;

плавання + біг на 100м. (60) + силова гімнастика + біг на витривалість;

плавання + біг на 100м. (60) + ривок гирі + біг на витривалість;

стрільба + плавання + метання + біг на витривалість;

біг на 100м. (30, 60) + силова гімнастика + стрибок у довжину з місця + біг на витривалість;

стрільба + плавання + ривок гирі + біг на витривалість;

П'ятиборства:

біг на 100м. (60) + метання + стрільба + плавання + біг на витривалість;

біг на 100м. (60) + силова гімнастика + стрільба + плавання + біг на витривалість;

У зимовий період, біг можна замінити бігом на лижах.

Впровадження тестів фізичної підготовленості студентської молоді дасть змогу:

визначити належний рівень фізичної підготовленості;

сформувати потребу у фізичному вдосконаленні, активних заняттях фізичною культурою і спортом;

визначити ефективні засоби методики фізичної підготовки;

спрямувати діяльність навчальних закладів на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів;

сприяти розвиткові фізкультурно-спортивного руху.

У подальшому тестуючий може обирати один із варіантів багатоборств для подальшого спортивного удосконалення і цим залучатися до систематичних тренувальних занять.

Тому у поліатлоні необхідно мати уніфікацію і сертифікацію спортивних методів, одягу, інвентарю і спеціального обладнання, високий рівень автоматизації процесу збору первинної інформації у час проведення занять, тренувань, змагань. Обов'язковою тут є комп'ютерна обробка інформації у режимі автоматизованого збору первинної інформації, що забезпечує велику інформаційну пропускну здібність для проведення масових фізкультурно-спортивних заходів. Вирішення цих питань дозволить підійти до реалізації загальнодержавного тестування фізичної підготовленості студентської молоді, за єдиного типу загальнодержавного екзаміну з використанням електронної інформаційної технології на основі інтернет - комунікацій.

Матеріально-технічна база поліатлона повинна включати усі сучасні досягнення науки і техніки, мати свої оригінальні високі технології для вирішення задач поліатлона.

**ВИСНОВОК.** Все, зазначене вище, дає підстави вважати, що розвиток поліатлона має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення і придатності у якості державної системи тестування фізичної підготовленості студентської молоді. Ми сподіваємося, що поліатлон підніме зацікавленість студентської молоді і викладачів до занять фізичним вихованням та спортом.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** будуть спрямовані на вдосконалення фізичної підготовки, важливих психофізіологічних і психофізичних якостей студентської молоді.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України: за ред. М. Д. Зубалія. – 2-е вид. перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
2. Поліатлон. Правила змагань. Державний Комітет України з питань фізичної культури і спорту. Федерація поліатлону України. Рубежанская городская типография, – 2002. – 46 с.
3. Поліатлон. Правила соревнований. 3 – е изд. с доп. и изм. М., 2002. – 144 с.
4. Фотинюк В.Г. Фізичне виховання. Вправи на перекладіні: Практикум. / В.Г. Фотинюк – К.: НАУ, 2012. – 40 с.
5. David Noto, Patrick McLaughlin, Steve Brown. Darts. Энциклопедия. / D. Norton, P. Maklabin S. Brown. – М.: Art rodnik, 2010 – 224р.
6. Yaroshenko J. Some aspects of strength training athletes and sportsmen bahatobortsiv (guidelines) / J. Yaroshenko M. Frost, etc. - Kyiv, 1992. – 25s.
7. Jager E. Guide to Excellence for Physical Education in Colleges / E. Jaeger// Jumper. – 1971. – W. 2. – P. 51 – 53.

**Футорний С.М.**

**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины**

#### К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

*Статья посвящена актуальным вопросам изучения скандинавской ходьбы, особенностям ее применения в области физической реабилитации. Как обозначено, по физиологическим воздействиям на организм, скандинавская ходьба относится к эффективным циклическим упражнениям аэробной направленности и может быть применена как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, увеличения функций систем дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ.*

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, физическая реабилитация, опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма, здоровье.

**Футорний С.М.** *Щодо використання сучасних оздоровчих технологій в процесі фізичної реабілітації. Стаття присвячена актуальним питанням вивчення скандинавської ходьби, особливостям її застосування в області фізичної реабілітації. Як позначено, за фізіологічним впливом на організм, скандинавська ходьба відноситься до ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості і може бути застосована як для збільшення обсягу рухової активності, так і для корекції факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, збільшення функцій систем дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин.*

**Ключові слова:** скандинавська ходьба, фізична реабілітація, опорно-руховий апарат, функціональні системи організму, здоров'я.

**To a question of using modern healthcarrying technologiis during physical rehabilitation** *The article is devoted to studying of Nordic walking, especially its application in the field of improving physical rehabilitation. Research tasks included: to conduct analysis of scientific and technical literature to study the general concept of "Nordic walking" and the basic principles and methods of its use as a priority type of physical rehabilitation; summarize domestic and international experience on the relevance of Nordic walking use in the systems of physical rehabilitation. To achieve the objectives of the research, we used the following methods: analysis and compilation of special scientific and methodical literature, monitoring of information Internet resources, content analysis of theoretical and methodological publications (monographs, textbooks, and methodical materials), a systematic approach. The analysis of scientific works showed that Nordic walking is one of the most effective kinds of recreational exercise not only for healthy people, but for people with existed various kinds of pathologies. Rational load balanced with regards to terms of positive impact on the activities and functions of major organs regardless of sexual identity and age. With regular exercises Nordic walking reduced the risk of developing hypertension, reduces blood cholesterol levels. Nordic walking supports in tone and, literally, return to the lives of people with problems of the musculoskeletal system. This technique allows activating about 90 % of all muscles of the body: hand and shoulder girdle, upper body and legs. Nordic walking classes also determine a positive impact on functional recovery and of people who suffer from diseases of the cardiovascular and respiratory systems, musculoskeletal system; used in the prevention of scoliosis, osteoarthritis, osteoporosis, neurosis and shallow depressions.*

**Key words:** Nordic walking, physical rehabilitation, musculoskeletal system, functional systems of the body, health.

**Постановка проблемы и её связь с научными и практическими заданиями.** Почти 80 % всех научных трудов и практических разработок в области физической реабилитации посвящены изучению специфики действия средств физической реабилитации на организм человека. Основное средство физической реабилитации - физические упражнения с использованием целебных природных факторов, которые как ранее считалось, влияют преимущественно на нервно-мышечный аппарат, а изменения обмена веществ, системы кровообращения, дыхания и других систем могут рассматриваться как побочные, второстепенные [1, 7]. Современные исследования показали, что при мышечной деятельности возникает явление, которое получило название моторно-висцеральных рефлексов, то есть импульсы из работающих мышц адресованы внутренним органам. Это позволило рассматривать физические упражнения как рычаг, который влияет через мышцы на уровень обмена веществ и деятельность важнейших функциональных систем организма, а также определить лечебное действие физических упражнений, проявляющееся в сложных психических, физиологических и биологических процессах,