

Література

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 246 с.
2. Вовк В. М. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів : [монографія] / В. М. Вовк. – Луганськ : Вид-во СУДУ, 2002. – 176 с
3. Дзензелюк Д. Причины низкой физкультурно-спортивной активности студентов у навчальному процесі / Д. Дзензелюк, Г. Грибан // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. у галузі фіз. Культури та спорту. – 2003. – Т.2. – С.219 – 222.
4. Krucovich T. YU. Otnoshenie studentov k zanyatiyam po fizicheskomu vospitaniyu v vuze / T. YU. Krucovich, O. YU. Marchenko // Fizicheskoe vospitanie i sport v sisteme obrazovaniya kak faktor fizicheskogo i duhovnogo ozdorovleniya natsii : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., g. Minsk, 8-10 apr. 2009 g. / pod red. V. N. Kryazha. – Minsk, 2009. – Т. Z. 4.1: – S. 150-152.
5. Мунтян В. С. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту» / В. С. Мунтян, В. І. Пліско // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2014. – Вип. 118, т. 1. – С. 222–226.
6. Davydov V. YU. Metodika prepodavaniya ozdorovitel'noy aehrobiki / V. YU. Davydov, T. G. Kovalenko, G. O. Krasnova. // Uchebnoe posobie. – Volgograd: Izd-vo Volgogr. gos. un-ta, 2004. – 124 s.
7. Zefirova E. V. Ozdorovitel'naya aehrobika: sodержanie i metodika / E. V. Zefirova, V. V. Platonova // Uchebno-metodicheskoe posobie – SPb: SPbGU ITMO, 2006. – 25s.
8. Попрошаєв О. В. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України / О. В. Попрошаєв, С. Г. Зінченко, Д. О. Каратаєв, С. О. Фішев // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. Наук. Праць / за ред. С. С. Єрмакова, Х., 2010. – С. 74-76.
9. Travnikov A. Iskusstvo samooborony / A. Travnikov // Izdatel'stvo: Feniks, 2005 g. – 128 s.
10. СHoj S. Azbuka samozashchity / Sungmo СHoj // Izdatel'stvo : Feniks, 2007 g. – 64 s.
11. Holodov G. V. Samozashchita dlya zhenshchin / G. V. Holodov // – М. : Profit Stajl, 2015. – 160 s. Highstreet V.D. Aerobics for All Ages: A Broadband Approach to a Diverse University Population. Journal of American College Health. 1983, vol.32(3), pp. 125–127.
12. Blackman, Honor. Honor Blackman's Book of Self-Defense: Published by Andre Deutsch Limited, 2003. –127 p.
13. Collins Gem. S.A.S. Self Defense: HarperCollins Publishers, 1999. –256 p.
14. Роз'яснення та рекомендації щодо реалізації наказу Міністерства освіти і науки від 26 січня 2015 року № 47 : Додаток до листа МОН від 13.03.2015 № 1/9-126 // WWW. NAU. KIEV. UA.

Медведева І.М. Дорохова О. В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВНЗ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

У статті узагальнено і представлено теоретичні та методичні основи розвитку швидкісно-силових здібностей студентів педагогічних ВНЗ під час проведення секційних занять з волейболу. Розглянуто питання оздоровчого впливу гри волейбол на фізичний розвиток та фізичну підготовленість студентів. Проаналізовано існуючі методики розвитку швидкісно-силових здібностей студентів.

Ключові слова: розвиток, швидкісно-силові здібності, волейбол, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Медведева І.М., Дорохова О.В. В статье обобщены и представлены теоретические и методические основы развития скоростно-силовых способностей студентов педагогических ВУЗов во время проведения секционных занятий по волейболу. Рассмотрены вопросы, связанные с оздоровительным влиянием игры волейбол на физическое развитие и физическую подготовленность студентов. Проанализированы существующие методики развития скоростно-силовых способностей студентов.

Ключевые слова: развитие, скоростно-силовые способности, волейбол, физическое развитие, физическая подготовленность.

Medvedyeva I.M., Dorokhova O. V. Methods of speed-strength abilities of students of high schools in the course of employment by volleyball. The article summarizes and presents theoretical and methodological foundations of the power-speed abilities development of students at pedagogical institutions during sectional volleyball lessons. Question related to the wellness influence of volleyball games on students' physical development and physical fitness is examined. Existing methods of students' speed-strength abilities development are analyzed. As physical capacity is a complex concept and is defined by a significant number of factors, such as morphofunctional state of different organs and systems, mental state, motivation, etc., and therefore conclusions on its value could be formed only through a comprehensive evaluation.

In this regard, an important objective for students is to develop standards of "dynamic" health and performance of the young person, which would help to establish the extent to which level in each separate case it is possible to increase individual components of physical efficiency. Due to this, it is necessary to create and implement educational technologies aimed at improving students health recovery, increasing level of their physical skills, motor skills, physical and mental performance with regard to their future careers.

Key words: development, speed-strength abilities, volleyball, physical development, physical fitness.

Постановка проблеми. Головна роль в оновленні системи освіти належить вищим педагогічним навчальним закладам, тому що саме в них розробляються методологічні, змістовні й технологічні основи навчання на всіх його рівнях, формується

педагогічне мислення й професіоналізм майбутнього фахівця – педагога.

Ефективність навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі визначається багатьма критеріями. Але найголовніший із них – відповідність процесу навчання майбутніх педагогів вимогам професійної діяльності, яку вони мають здійснювати.

Фізичне виховання у навчально-виховній сфері вищих навчальних закладів, як складової загальної системи освіти, передбачає зміцнення здоров'я молоді, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної працездатності до активного життя і майбутньої професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості та оптимізації процесу навчання з використанням різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення.

Перехід на новий якісний рівень освіти згідно умовам Болонського процесу передбачає руйнацію довготривалих стереотипів процесу навчання в системі фізичного виховання студентів у ВНЗ, а саме в його організаційній та змістовній частинах. Скорочення обсягу навчального навантаження з фізичного виховання у ВНЗ призводить до необхідності урахування мотивації та побажань студентів займатись обраним видом рухової діяльності на секційних заняттях, підвищення ролі самостійної роботи студентів, до пошуку нових технологій навчання студентів для вдосконалення його якісного рівня. Надання студентам можливості вільного вибору виду рухової діяльності та врахування їхніх мотивів, потреб, інтересів і життєвих планів змінює на краще ставлення студентської молоді до фізичного виховання й власного здоров'я та активізує фізкультурно-оздоровчу діяльність (С.А. Абрамов, О.Д. Дубогай, М.Д. Зуболій, О.В. Тимошенко).

Аналіз досліджень та публікацій. Сучасні програми фізичного виховання орієнтують проведення обов'язкових занять з даної дисципліни на профілактику основних факторів ризику серед молоді в умовах гіподинамічної ситуації. За навчальним планом факультету фізичного виховання та спорту НПУ імені М.П. Драгоманова, режим рухової активності студентів I-II курсів складає чотири години на тиждень (тобто по 2 години на кожний курс), тоді як оптимальне фізичне навантаження повинно бути тривалістю 6–8 год. у чоловіків і 5–7 год. у жінок з урахуванням того, що остаточну величину активності студент добирає через інші форми індивідуальної діяльності. Викладачі вищих навчальних закладів перебувають у постійному пошуку раціональних шляхів викладання фізичного виховання для зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності студентів.

Розходження навчальних планів з фізичного виховання, по яким проводиться процес навчання студентів у вітчизняних вузах, вимагає істотного перегляду принципів створення діючих програм з урахуванням досвіду закордонних країн і сучасних вимог, пропонує Болонською конвенцією. Тому, на думку В. І. Євдокимова, Л. І. Костьольної, виникає проблема вдосконалення типових програм підготовки, у тому числі і навчальних програм, які могли б значно оптимізувати навчальний процес з фізичного виховання студентської молоді.

Аналіз наукових праць (Т.А. Мартиросова, 2006; В.В. Дорошенко, 2013) свідчить, що сформувались різні шляхи оптимізації самостійної роботи студентів з фізичного виховання, але продовжується активний пошук нових методик фізичної підготовки студентів у різних умовах процесу їх навчання (Л.П. Сергієнко, 2007; І.М. Медведєва, О. В. Тимошенко, 2010; Я.І. Олексієнко, 2013).

Експериментальні дані підтверджують, що врахування інтересів і мотивацій студентів до певних видів спорту та відповідних фізичних вправ покращують рівень їх фізичної підготовленості, якість навчальних занять та їх відвідування. Так, І.А. Анохіна акцентує на позитивному впливі ритміки, М.О. Носко – волейболу, Т.В.Павленко – засобів оздоровчої гімнастики, Г.А. Шандригось – аеробіки. Д. В. Бондарев рекомендує фізичне вдосконалення студентів із пріоритетним використанням засобів футболу; А. І. Драчук, С. Г. Защук, Т.В.Івчатова – використання вправ із баскетболу, що сприяє гармонізації особистості студента, покращенню його фізичного, психологічного, емоційного й інтелектуального розвитку.

Аналіз науково-методичної літератури, державних документів, що регламентують фізичне виховання студентів у ВНЗ свідчать про різке погіршення фізичного й психічного здоров'я, розумової та фізичної працездатності студентської молоді. Сучасний процес навчання у ВНЗ пред'являє високі вимоги як до здоров'я студентів, так і до результатів їх навчальної діяльності. Незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання, проведення реформи вищої освіти, за останні роки методика проведення навчальних занять з фізичного виховання студентів суттєво не змінилась, її ефективність відносно невисока. В результаті проведених досліджень Т.В. Павленко було визначено, що головна причина цього негативного явища полягає у недостатньому рівні організації та недосконалості навчального процесу занять з фізичного виховання. Автором було розроблена структура навчального процесу з фізичного виховання, визначено методика навчання фізичних вправ у процесі занять оздоровчою гімнастикою та доведена її ефективність.

Проведені дослідження Н.І.Турчиної свідчать, що використання в спеціалізованих заняттях з фізичного виховання спортивних ігор (баскетболу, волейболу, настільного тенісу) сприяє розвитку не тільки фізичних якостей, але й психологічних, таких як стійкість, переключення уваги, швидкості й переробки інформації та прийняття рішення, необхідними студентам в майбутній професійній діяльності.

Завдяки широким можливостям індивідуального вибору, різноманітності форм рухової діяльності, простоті правил й доступності інвентарю, спортивна гра волейбол вважається універсальною формою реалізації фізичної активності людини. Волейбол є популярним видом спортивної діяльності серед студентської молоді, особливо впродовж відпочинку й проведення дозвілля.

Проведене нами опитування серед студентів I-III курсів факультетів іноземної філології та історичного НПУ імені М.П. Драгоманова показало, що 76 % (61 особа з 80 ос.) студентів бажають навчитись і займатись волейболом під час проведення секційних занять.

У процесі регулярних занять спортивними іграми відбувається суттєве вдосконалення роботи органів й систем організму, у цьому, головним чином, і полягає їх позитивний вплив на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я студентів. Під впливом м'язової діяльності гармонійно розвиваються всі відділи центральної нервової системи. При цьому важливо, щоб фізичні навантаження на

організм здійснювались поступово і регулярно, були різноманітними й не викликали значного перенавантаження і перевтоми студентів, спортивні ігри взагалі, й заняття волейболом зокрема, здатні здійснювати різноманітний оздоровчий вплив на організм студента.

Спортивні ігри є потужним засобом комплексного впливу на організм студента, характерною рисою яких, є висока емоційна насиченість навчальних занять й вагома значимість для оздоровлення студентської молоді. Заняття спортивними іграми оздоровчої спрямованості є дієвим засобом корекції рівня фізичного стану організму студентів, завдяки здатності достатньо легко коректувати обсяг й інтенсивність навантажень, комплектувати приблизно рівні склади команд, тощо [1, 2, 4].

Волейбол характеризується наявністю різноманітних форм рухової діяльності – хода, біг, стрибки, метання, удари, повля й кидки. Усі рухи, що використовуються у волейболі, носять природний характер, оскільки базуються на бігу, стрибках і метаннях, тому при правильному навчанні студенти засвоюють їх порівняно легко. Вміння швидко, вільно і точно диференціювати м'язові зусилля у стислі проміжки часу є необхідною умовою для правильного виконання багатьох рухів у волейболі.

У зв'язку з тим, що рухова діяльність у волейболі є достатньо різноманітною, вибір секції з даного виду спорту, у більшій мірі, залежить від уподобань кожного студента окремо, його індивідуальних особливостей, статури, рівня фізичного розвитку, функціональної підготовленості й рухливості нервової системи. Впродовж вибору секції варто брати до уваги наявність оздоровчої спрямованості виду спорту в залежності від індивідуальної потреби студента [5].

Ігрова діяльність у волейболі розвиває зір, точність й швидкість рухів, м'язову силу, сприяє розвитку серцево-судинної, нервової й дихальної системи, покращує обмін речовин, зміцнює опорно-руховий апарат [1, 3]. Волейбол, як ігровий вид спорту, характеризується постійною зміною ігрової обстановки й сприяє розвитку швидкого орієнтування, спритності й рішучості. Необхідність дотримання певних правил у волейболі й наявність командних дій допомагає розвивати у гравців дисциплінованість й вміння діяти у колективі.

Різнманітне виконання техніко-тактичних прийомів й наявність значного обсягу рухів, які пов'язані з інтенсивною м'язовою роботою, всебічно впливає на організм і тому, волейбол є цінним засобом оздоровчої рухової діяльності студента ВНЗ [3, 4, 6].

Впродовж гри серцево-судинна система достатньо активно реагує на фізичне навантаження, тому під час активної гри (при високій щільності гри) може спостерігатись досить істотне підвищення пульсу, але складність, щільність, темп й обсяг ігрового часу слід підбирати з урахуванням функціонального стану студентів, що займаються. Тривалість й темп рухового навантаження у занятті повинно підбиратись теж у залежності від функціональної підготовленості студентів, стану здоров'я й кількості навчальних занять на тиждень.

Волейбол є неконтактним і комбінаційним видом спорту, де кожен гравець має певне розташування й спеціалізацію на площадці.

Волейбол відрізняється швидкими різноманітними діями гравців, тому ігрова обстановка, у якій відбуваються ці дії, постійно змінюється: гравець, який повинен діяти в умовах, що змінюються, повинен швидко оцінювати дії свого суперника, добре орієнтуватись у складних ігрових ситуаціях, що вимагає від гравця вміння концентрувати увагу, правильно розподіляти і швидко її перемикає [1, 9].

В процесі занять спортом виявляється прагнення до перемоги та спортивних результатів, які вимагають мобілізації фізичних, психічних і моральних якостей, виховуються воля й характер для значних психофізичних навантажень, переборювання негативних емоцій та труднощів.

Найважливішими чинниками, що визначають спеціальну фізичну підготовленість гравців у волейболі є рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, реакція, координація рухів й фізична сила для ефективного виконання атакуючих ударів.

До найпоширеніших наукових та методичних розробок спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей відносяться ті, що існують у теорії та методиці спортивної підготовки спортсменів різної кваліфікації з багатьох видів спорту, проте у фізичному вихованні студентів, розвитку швидкісно-силових здібностей, особливо в поєднанні з початковим засвоєнням рухових умінь та навичок у певному виді спорту, приділяється недостатньо уваги. Тому, найчастіше в практиці використовують загальнопідготовчі вправи чи найпоширеніші засоби і методи різних видів спорту, що не мають нічого спільного з початковим навчанням та розвитком окремих фізичних здібностей студентів у обраному виді рухової діяльності.

Фахівці волейболу визначають, що високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей позитивно позначається на всіх видах підготовленості волейболістів і, у першу чергу, на здатності спортсменів до концентрації зусиль у просторі і в часі, результативності рухової діяльності [10]. Тому ігрова діяльність волейболістів багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей. У сучасній грі до виконання технічних прийомів: різних передач та прийому м'яча, подачі, нападаючих ударів, блокування, висуваються високі вимоги до розвитку швидкісно-силових можливостей м'язів рук та плечей, м'язів тулуба та ніг. Високий рівень вимог до швидкісно-силової підготовленості волейболістів пояснюється практиками волейболу наступними факторами: комплектування команд високорослими гравцями, покращення атакуючого потенціалу за рахунок різноманітних швидких пересувань та збільшення швидкості виконання технічних прийомів з використанням всієї довжини сітки, гра трьома м'ячами, зміни правил змагань, підвищення тренувальних навантажень [3].

Швидкісно-силові здібності характеризують здатність розвивати максимальну м'язову напругу у мінімальний відрізок часу. В основі швидкісно-силових здібностей знаходяться функціональні можливості нервово-м'язової системи, які дозволяють здійснювати дії, у яких разом зі значною м'язовою напругою необхідна максимальна швидкість рухів [8]. Максимальні параметри напруги м'язів досягаються при відносно повільному їх скороченні, а максимальна швидкість рухів – в умовах максимального навантаження. Між цим та другим максимальними показниками знаходиться зона прояву швидкісно-силових здібностей. Виконання вправ швидкісно-силового характеру у волейболі передбачає сумісний прояв силових та швидкісних можливостей волейболіста на високому рівні. При цьому чим більше зовнішній опір, тим більше доля силового компонента, чим менш навантаження, тим більш дія має швидкісний характер [1].

Слід також зазначити, що ефективність прояву швидкісно-силових здібностей, на думку спортивних фахівців, залежить від

рівня розвитку сили, а також від таких характеристик руху, як максимальна швидкість, здатність до швидкого початку, градієнт м'язової напруги [3]. В роботі швидкісно-силового характеру істотна роль належить швидкій та вибуховій силі. Рівень їх розвитку для волейболістів має провідне значення, так як час виконання змагальних дій швидкісно-силового характеру (подача, блокування, передачі або удар м'яча) під час гри обмежений і вони повинні виконуватися з високою швидкістю. Однак, для гри у волейбол також не менш важливим є здатність багаторазового прояву даних здібностей з мінімальними паузами відпочинку.

На думку А. В. Вертеля, високий рівень швидкості дозволяє спортсмену виконувати складні координаційні дії і технічні елементи. Оскільки швидкість рухів завжди пов'язана з проявом значної сили, ці здібності часто визначають швидкісно-силовими. Для розвитку сили велике значення має збільшення м'язової маси за допомогою вправ з обтяженнями. Характерна риса розвитку сили полягає у можливості вибіркового впливу на окремі м'язові групи. За визначенням Н. Г. Озоліна, «вибухова» сила це здатність нервово-м'язової системи долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення.

Як стверджує А. В. Біляєв [4], більшість технічних прийомів у волейболі вимагають прояву «вибухової» сили. Тому, спеціальна силова підготовка волейболістів повинна бути спрямована, поперед всього, на розвиток швидкісно-силових здібностей спортсменів. Для виконання передачі двома руками зверху необхідний певний рівень розвитку сили м'язів кистей; подачі - сили м'язів кисті, плечового поясу і м'язів тулуба; нападаючого удару - комплексний розвиток «вибухової» сили м'язів кисті, плечового поясу, тулубу і ніг. Характер засобів, що застосовуються для розвитку та удосконалення цих рухів, повинен відповідати специфіці прояву м'язових зусиль (метання, ударні рухи, стрибки, кидки і ін.). Стрибучість – здатність волейболіста стрибати оптимально високо для виконання нападаючих ударів, блокування і других передач. Для прояву стрибучості необхідна «вибухова» сила, яка залежить від розвитку сили певних м'язових груп і швидкості скорочення м'язових волокон. Основними засобами розвитку стрибучості волейболістів є стрибкові вправи з обтяженнями і без них [9].

Ефект швидкісно-силового тренування залежить від оптимального збудження центральної нервової системи, кількості м'язових волокон, що приймають імпульси, витрат енергії при розтягненні та скороченні м'язів [8].

В процесі розвитку швидкісно-силових здібностей великою проблемою при дозуванні навантаження є вибір відповідної ваги. Швидкість руху та ступінь навантаження що долається, пов'язані зворотньо пропорційно. Чим більш вага, тим менш швидкість руху. При розвитку швидкісно-силових здібностей зовнішні навантаження повинні знаходитися в межах 30 % від індивідуального максимуму. Обов'язковою методичною умовою при розвитку швидкісно-силових здібностей є виконання кожного повторення з максимально можливим результатом, тобто коефіцієнт напруженості при виконанні повинен бути як можна ближче до першого результату. Важне значення має кількість повторень в серії.

Фахівці визначають, що розвиток швидкісно-силових здібностей продовжується до тих пір, поки зниження результатів не буде складати 10% від максимального [3]. Інтервали відпочинку між серіями швидкісно-силових вправ повинні бути достатніми для повного відновлення. При виконанні кожної серії вправ спортсмени повинні показувати максимальний результат. У волейболі силове тренування має за мету розвиток усіх фізичних якостей, які сприяють розвитку майстерності спортсмена, а також розвиток реактивної сили гравця, вміння використовувати пружність м'язів під час стрибку, тобто коли відбувається розтягування та скорочення м'язів. В спеціальному силовому тренуванні повинні застосовуватися головним чином той самий режим роботи, який відповідає режиму функціонування м'язів спортсменів у грі. Вправи повинні виконуватися з високою швидкістю скорочення м'язів.

На думку, науковців та практиків, швидкісно-силові здібності удосконалюються на базі загальної силової підготовленості. Найбільш придатними для силової підготовки є: – вправи з подоланням власної ваги (присідання, підтягування, стрибкові вправи та ін.); – вправи з партнером (присідання, перетягування та ін.); – вправи з вагою (з гирями, штангою, гантелями та ін.); – основні та імітаційні вправи з невеликими навантаженнями (в тренувальному жилеті, з манжетом на кистях, на гомілці та т.п.) [4, 9].

При розвитку швидкісно-силових здібностей волейболістів можна застосовувати незначні за вагою навантаження, тому що надмірне збільшення навантаження стримує приріст спеціальної силової підготовленості та навантаження переносяться на неспецифічні м'язові групи. Як визначають фахівці, вага навантаження повинна складати 10 – 40 % від ваги спортсмена [3, 8, 9].

Вищенаведені дані свідчать, що більшість наукових та методичних розробок спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей, належать до теорії та методики спортивного підготовки кваліфікованих волейболістів, проте у фізичному вихованні студентів, розвитку швидкісно-силових здібностей, особливо в поєднанні з початковим засвоєнням рухових умінь та навичок у волейболі, приділяється недостатньо уваги. Тому, найчастіше в практиці використовують загальнопідготовчі вправи чи найпоширені засоби і методи з різних видів спорту, що не мають нічого спільного з початковим навчанням та розвитком швидкісно-силових здібностей студентів у обраному виду рухової діяльності, а саме гри у волейбол.

Проведений аналіз літературних джерел (А.І. Драчук, 2001; Р.Я. Проходовський, 2002; В.Є. Кудряшов, 2004; С.В. Гаркуша, 2005; О.В. Осадчий, 2007; Л.В. Жула, 2010; Д.І. Цись, 2015 та інші) свідчить про недостатність вивчення даної проблеми, яка полягає в обґрунтуванні та розробці технології навчання студентів педагогічних ВНЗ на основі розвитку їх швидкісно - силових можливостей, що забезпечують успішність опанування руховими вміннями та навичками у процесі проведення секційних занять з волейболу.

Звичайні оздоровчі навчальні заняття з фізичного виховання, що складаються тільки з загальної фізичної підготовки не вирішують всього комплексу завдань, які постають перед фізичним вихованням студента. Найчастіше це може відобразитись на різних складових навчального процесу, у першу чергу, на низькому відвідуванні й недостатній активності студентів на заняттях з фізичного виховання. Крім того, одним із завдань фізичного виховання студентів є спрямування студентів на оволодіння вміннями й навичками певного виду спорту та подальше їх використання з метою досягнення спортивних результатів, тобто є присутність нервово-емоційного аспекту. Якщо у виді спорту нервово-емоційна складова не є вираженою, або взагалі відсутня, то й інтерес до занять спортом у таких студентів не прищеплюється, і, як правило, переважна більшість студентів після закінчення обов'язкового курсу фізичного виховання припиняє займатись фізичними вправами. Відзначається також, що заняття з волейболу активізують творчість викладача, дозволяють раціонально використовувати його професійні знання, що не призводить до зниження кваліфікації педагога [1, 11, 12].

Висновки: 1. Сучасна система фізичного виховання студентської молоді в Україні не забезпечує студентів, в належній мірі, надбанням необхідного стану здоров'я, їх потреби в руховій активності, якісному рівню проведення занять та розвитку фізичної підготовленості та фізичної працездатності, науково обгрунтованими освітніми й оздоровчими технологіями. Це призводить до певних труднощів і порушення логічної послідовності в навчанні студентської молоді.

2. У зв'язку з цим, великого значення набуває просвітницька робота зі студентами за допомогою впровадження методичних розробок, програм у вигляді самостійних завдань теоретичного й практичного характеру для покращення фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студентської молоді.

Основна проблема вибору й застосування фізичних вправ полягає в тому, щоб забезпечити максимальний оздоровчий ефект. Цей процес може активно проходити тільки у випадку, якщо виявляється достатній оздоровчий вплив на основні системи організму, насамперед, на серцево-судинну, дихальну й імунну системи, на опорно-руховий апарат.

3. Доцільність дослідження обумовлена необхідністю підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів у вищих педагогічних навчальних закладах, яка здійснюється лише за «умовою впровадження» сучасних технологій навчання у процес фізичного виховання студентської молоді з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності.

Література

1. Абрамов с.а. волейбол у фізичному вихованні студентів. /С.А. Абрамов., М.І. Кузьміна //Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. – Вип. 91, Т.1 – С. 12-14.
2. Balsevich V.K., Lubysheva L.I. Physical culture: youth and modernity // Theory and Practice of Physical Culture. – 1995. – №4. – Р. 2-7.
3. Belyaev A.A. Volleyball: Proc. for students. Financials universities. Culture / Belyaev A.A. – М: [b. and], 2002. – 207.
4. Волейбол / Под ред. А. Б. Беляева, М. В. Савина. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
5. Зубалій М.Д. Концепція розвитку фізичного виховання у сфері освіти в Україні / М.Д. Зубалій, Б.Ф.Ведмеденко, В.І.Мудрік, О.З. Леонов та ін. // Основи здоров'я та фізична культура, 2006. – №10. – С. 2-3.
6. Горчанюк Ю.А., Шевченко О.О., Кривець Ю.І. Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 16. – 68 с.
7. Ермаков С. С. Структура основных технических приёмов игры в волейбол как система ударных движений : автореф.... дис. канд. пед. наук / Ермаков С. С. – М., 1991. – 23 с.
8. Kleshchev N. Volleyball / Series "School coach." - М.: Physical Education and Sports, 2005. - 400 p.
9. Піменов М. П. Волейбол: спеціальні вправи / Піменов М. П. – Івано-Франківськ : [б. в.], 1993. – 98 с.
10. Sports games and teaching methods. / Under the general editorship of Professor Yu Tailors. - Moscow, 1986 - 98.
11. Furmanov A.G. Student volleyball. – Minsk Higher School, 1983. – 180 p.
12. Kozina Zh.L., Iermakov S.S., Pogorelova A.O. The methodological basis for determining individual characteristics of volleyball players at the stage of basic training specialist //Physical Education of Students. 2012, vol.3, pp. 53-60.

Михалюк Є.Л.

Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя

СТАН БІОЕЛЕКТРИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МІОКАРДА У ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ ЗАЛЕЖНО ВІД СТАТІ

Автором проведено вивчення та порівняння параметрів біоелектричної активності міокарда легкоатлетів, що спеціалізуються в бігу на дистанції 100-200 метрів. На початку підготовчого періоду проведено аналіз 144-х електрокардіограм (69 жінок і 75 чоловіків) у 12-ти відведеннях легкоатлетів у віці від 12 до 28 років, що мають спортивну кваліфікацію від III розряду до заслужених майстрів спорту України.

Порівняння даних ЕКГ у жінок і чоловіків показало відсутні достовірні відмінності за правильністю серцевого ритму, вольтажу і розташуванню електричної осі серця. У жінок в 36,2% випадків зустрічалася брадикардія, в основному за рахунок спортсменок рівня ЗМС-МС, а ЧСС в межах 80 уд / хв і більше в 8,7%, за рахунок спортсменок II-III розряду. У чоловіків брадикардія зафіксована в 44%, в основному за рахунок спортсменів рівня МС-МСМК і 1 розряду, а ЧСС понад 80 уд / хв в 12%, за рахунок спортсменів 1 розряду.

Зміни на ЕКГ були в 52,2% у жінок, в основному за рахунок спортсменок рівня ЗМС-МС і КМС і в 46,7% у чоловіків, за рахунок бігунів рівня МСМК-МС і II-III розряду. Із загальної кількості змін на ЕКГ у жінок в 30,6% зустрічається НБПНПГ, підозра на КМПХФП в 25%, СРРШ в 19,4%, нижньопередсердний ритм в 13,9% і в 11,1% випадків – синдром CLC. У чоловіків в 65,7% випадків зустрічається СРРШ, по 11,4% спортсмени з НБПНПГ і нижньопередсердним ритмом, 5,8% з підозрою на КМПХФП і по 2,9% з синдромом CLC і БЗВЛНПГ.

Після фізичного навантаження у вигляді субмаксимального тесту PWC170 у спортсменів з нижньопередсердним ритмом і підозрою на КМПХФП відбувалася нормалізація ЕКГ. У бігунів з синдромом CLC і БЗВЛНПГ за даними ехокардіографії не встановлені патологічні зміни, а наявність НБПНПГ і СРРШ слід розглядати як особливість ЕКГ спортсменів.

Ключові слова: бігуни на дистанції 100-200 м, чоловіки, жінки, електрокардіографія, спортивна кваліфікація.

Mikhalyuk E.L. State bioelectrical activity of the myocardium at athletes-sprinters depending on gender. The author conducted the study and comparison of parameters of bioelectrical activity of the myocardium of athletes specializing in running on the distance of 100-200 meters. At the beginning of the preparatory period the analysis of the 144 electrocardiograms (69 women and 75 men) in 12-lead athletes aged 12 to 28 years, with the sports skills of the III category to Honored Master of Sports of Ukraine.