

3. Волков В.Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка /В.Л. Волков: навчальний посібник. – К.: Різграфіка, 2005. – 94 с.
4. Выгодский Л.С. Проблема возрастной периодизации детского развития / Л.С. Выгодский // Вопросы психологии. – М : АПН РСФСР, 1972. – № 2. – С. 21–26.
5. Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки [Електронний ресурс] : <http://mon.gov.ua/index.php/ua/diyalnist/osvita/fizichnevikhovannya/6497>.
6. Сахновський К.П. Плавання / К.П. Сахновський // Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ – К. : Молодь, Мін-во України у справах молоді та спорту, 1995. – 94 с.
7. Терещенко О. В. Вплив занять плавання на фізичну підготовленість студентів основної медичної групи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.вих. і спорту – спец. 24.00.02. – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Терещенко, ХДАФК, Харків, 2011. – 21 с.
8. Фанигіна О.Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання. Автореф. ... к. н. ф. в. с. / О.Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 19 с.

Кузьменко Н.В.
Національний технічний університет України «КПІ»

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В роботі розглянуто принципи та особливості застосування різних методів щодо розвитку рухових можливостей студентів.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, рухові можливості.

Кузьменко Н.В. Повышение двигательных возможностей студентов в процессе физического воспитания. В работе рассмотрены принципы и особенности применения различных методов по развитию двигательных возможностей студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, двигательные возможности.

Kuzmenko N.V. An increase of motive possibilities of students is in the process of p.e. Aspiration of Ukraine to be a well – developed and democratic state requires a decision not only economic and social problems but also problems of education and bringing its citizen. One of the main directions of reforming education is guaranteeing corresponding conditions for studies and bringing physical, mental and healthy person at each educational establishment; first of all it concerns higher educational establishments which form physical culture of future specialists. In official papers about development of physical culture it notes that physical culture is essential kind of culture of society as well as means of bringing all – round developed person of specialist. Orientation to rising level of forming physical culture deepens contradictions between objective wants of development of physical culture with orientation to new social and pedagogical training of specialists of higher school and real state of its development at the process of

physical culture of students.

Actuality of abovementioned problem as well as biological bases of rising moving possibilities of students at the process of physical culture promotes interesting theoretical specialists as concerned to active aspect of physical culture. But at present time no concretization of essence of this aspect; at present it is not obvious certain contents of moving culture at the process of physical education of students. That is why present work considers biological peculiarities of forming moving possibilities of students at the process of physical education as structural element of moving culture and present work determines content essence of moving culture. At the present time it is a need at search and application of effective methods which are directed to development of moving possibilities.

Key words: *students, physical education, moving capabilities.*

Актуальність. Прагнення України бути високорозвиненою і демократичною державою спонукає до необхідності вирішувати не тільки економічні та соціальні проблеми, а й проблеми освіти та виховання своїх громадян. Одним з пріоритетних напрямів реформування освіти є забезпечення в кожному навчально – виховному закладі відповідних умов для навчання та виховання фізичної, духовної та здорової особистості; в першу чергу це стосується вищих навчальних закладів, які формують фізичну культуру майбутніх фахівців [1.6.8]. В державних документах останніх років про розвиток фізичної культури відзначається, що вона повинна розглядатися як сутнісний вид культури суспільства, як засіб виховання всебічно розвинутої особистості фахівця. Орієнтація на підвищення рівня сформованості фізичної культури поглиблює протиріччя між об'єктивними потребами розвитку фізичної культури з орієнтацією на нову соціально – педагогічну підготовку фахівців вищої школи та реальним станом її розвитку в процесі фізичного виховання студентів. Актуальність зазначеної проблеми, біологічні основи підвищення рухових можливостей студентів в процесі фізичного виховання підвищує зацікавленість у теоретиків стосовно діяльнісного аспекту фізичної культури, але ж до цього часу немає конкретизації суті даного поняття, не визначений конкретний зміст рухової культури в процесі фізичного виховання студентів вузів [2.4.7]. В зв'язку з цим розглянемо біологічні особливості формування рухових можливостей студентів в процесі фізичного виховання як структурний компонент рухової культури та визначимо змістовну сутність рухової культури. На сьогодні є потреба в пошуку та використанні ефективних методик, які спрямовані на розвиток рухових можливостей. Біологічні основи підвищення рухових можливостей студентів в процесі фізичного виховання спрямовані на підготовку молоді до умов сучасного виробництва та високого темпу життя, що постійно ускладнюються. [5]. Педагогічній практиці відомі випадки, коли виконання нормативів програми є, мабуть, єдиним засобом підготовки студентів, що значно знижує ефективність різних засобів фізичної культури і не вирішує завдань розвитку особи. Іншим недоліком роботи є захоплення деяких вузів цифровими показниками. Замість підвищення якості учбових занять з фізичного виховання, проведення занять цікаво, з вигадкою, замість емоційних рухів, ігор,

змагань, застосування нових, оригінальних, нетрадиційних форм, засобів і методів підготовки в деяких вузах відбувається «натаскування» на досягнення результатів, нормативів. Це пояснюється, перш за все, низькою якістю учбових занять, малим об'ємом фізичних навантажень, незадовільною методикою викладання [1.4]. Підготовка до виконання нормативів вимагає певного рівня розвитку рухових якостей. Тому великий інтерес викликає пошук нових форм і методів організації занять, направлених на ефективний і рівномірний розвиток фізичних якостей тих, що займаються [В. В. Чунин, 1982; В.Протасов, 1984; В. Д. Кряжев, 1991]. Більшість авторів вважають, що для підвищення ефективності підготовки студентів за нормативами учбової програми слід розвивати у тих, що займаються «рухові можливості» (П. Н. Акимов, 1982; В. Л. Кряжев, 1991). Проте робота щодо розвитку рухових можливостей студентів (РМС) якостей дає добрі результати лише в підготовці за нормативами, але не розвиває основні властивості і якості особи. Мабуть, суть в тому, що організм студентів знаходиться в такому сенситивному стані, що запропонована рухова діяльність не сприймається на оптимальному рівні. Іншими словами, засоби і методи, використані для натаскування на норми, тимчасово, поки йдуть інтенсивні заняття, підвищують рівень фізичної підготовленості, але погіршують відношення студентів до системи фізичної культури, не переконують в її дієвості і необхідності (М. Я. Віленський, 2009; В.К. Бальсевич, 2002 і ін.). Відразу з'являється низка питань. Чому ми розвиваємо у студентів рухомі можливості? Адже через якісь соціально-біологічні чинники організм «не любить» або «не приймає» цього роду рухову діяльність. Чи можна досягти високого ефекту в рівні розвитку рухових (і не тільки) якостей, звертаючи більшу увагу не на «відстаючі», а на «провідні» якості? Автором була проаналізована спеціальна література з біології, фізіології, анатомії, фізичної культури, узагальнений досвід педагогів – практиків та тренерів, на основі чого визначалася проблема дослідження: визначення ефективності методів розвитку рухових можливостей студентів в процесі фізичного виховання.

Робоча гіпотеза являє собою порівняння розвитку рухових можливостей студентів, які займаються фізичним вихованням взагалі та розвитку рухових можливостей студентів, які займаються ще додатково на позаурочних заняттях з фізичного виховання.

Предмет дослідження: методика розвитку рухових можливостей студентів, які займаються фізичним вихованням.

Об'єктом дослідження є основи підвищення рухових можливостей студентів, які займаються фізичним вихованням.

Мета дослідження - розробити та обґрунтувати методика розвитку рухових можливостей студентів в процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження. Для досягнення мети дослідження необхідно вирішити наступні завдання:

1. Проаналізувати науково - методичну літературу з розвитку біологічних основ підвищення рухових можливостей студентів.

2. Виявити достовірну різницю рівня розвитку рухових можливостей студентів, які займаються фізичним вихованням взагалі і тими студентами, які додатково займаються на позаурочних заняттях з фізичного виховання.

3. Встановити найбільш ефективні методи і засоби розвитку рухових можливостей, які використовуються в позаурочних формах занять фізичною культурою.

Практична значимість дослідження полягає в розробці методичних рекомендацій щодо підвищення розвитку рухових можливостей студентів ці рекомендації можна використовувати на різних формах занять фізичною культурою.

Наукова новизна полягає в узагальненні та обґрунтуванні методики розвитку рухових можливостей студентів, які займаються фізичним вихованням.

Методи досліджень Використовувалися наступні методи:

1. Аналіз літературних джерел
2. Педагогічні спостереження
3. Педагогічне тестування
4. Констатуючий експеримент
5. Організація дослідження.

В якості мети дослідження нами був використаний **констатувальний експеримент** або, як ще його називають, контролюючий або діагностичний експеримент. Всі назви відповідають його сутності, оскільки за допомогою цього експерименту визначають реальний стан проблеми фізичного виховання, спорту та реабілітації, яка досліджується, до втручання дослідника в навчально – виховний процес. Збираються вихідні дані про фізичний розвиток, фізичну підготовку, фізичний стан студентів (дорослого населення); їх ставлення до цього процесу; перевіряються вже відомі факти та їхній вплив в нових умовах з іншим віковим контингентом; визначається міра цього впливу. Зібрані в констатуючому експерименті дані є підставою для такої побудови дослідження, яка дозволяє прогнозувати розвиток властивостей, якостей, характеристик явища, що вивчається. Констатувальний експеримент залежно від поінформованості тих, хто досліджується про завдання та зміст дослідження може бути відкритим або закритим.

Педагогічні спостереження – це цілеспрямоване та планомірне сприйняття та аналіз навчально – виховного процесу та його оцінка на основі заздалегідь розробленого плану. Прикладом педагогічного спостереження є педагогічний аналіз та оцінка уроку фізичної культури або тренувального процесу.

Аналіз літературних джерел та досвіду провідної практики. За допомогою літературних джерел ми вирішували такі завдання:

- визначення теми дослідження з переконанням в тому, що проблема, яку ми порушили, зовсім не вирішена або вирішена частково;
- детальне ознайомлення з дослідженнями попередників, їхніми методами вирішення

дослідних завдань;

- аналіз праць, які проводяться за аналогічними або суміжними темами;
- наукове обґрунтування одержаного фактичного матеріалу та розроблення на цій основі висновків та практичних рекомендацій;
- розробка педагогічних умов ефективного використання структури організації рухової діяльності в процесі фізичного виховання студентів.

Всяке явище або процес складається з елементів, які створюють певну структуру, під якою розуміється доцільний систематизуючий принцип взаємозв'язку рухових здібностей, що забезпечує їх функціональну єдність і можливості людини. Свою структуру має і психомоторна підготовленість, яка до теперішнього часу досить добре вивчена.

Результати досліджень. Нами вивчалася структура РМС студентів різних курсів і різної спортивної підготовки для вирішення низки питань теоретичного, метрологічного і практичного характеру. Студентки, що займаються в основній медичній групі (I і II курси) і в групах спортивного вдосконалення (всі курси, різні види спорту) обстежувалися при виконанні цілісних завдань, що характеризують функціональний стан нервово-м'язового апарату, сенсомоторику, психічні процеси, рівень розвитку фізичних якостей, здатність раціонально управляти рухами в різних ситуаціях (прояви спритності). Вимірювався також фізичний розвиток. Аналіз цього матеріалу дає підстава говорити, що у міру подальшого онтогенетичного розвитку (післяшкільний період) структура РМС починає зазнавати закономірних змін. В наслідок зменшення рухової активності у студентів відбувається інтеграція структури, гетерохронно, в групах з різною підготовленістю.

Таблиця 1

Кількість достовірних кореляційних зв'язків між показниками тестування РМС студентів (%)

Контингент студентів	Кількість зв'язків на рівні достовірності 0,05	P	Кількість зв'язків на рівні достовірності 0,01	P
Група спортивного вдосконалення	51,2	>0,05	17,4	>0,05
I курс	56,9	<0,01	18,8	<0,05
II курс	79,7		25,7	

Матриці інтеркорреляції досліджених показників у дівчаток, у студентів I курсу і тих, хто займається в групах спортивного вдосконалення багато в чому схожі між собою. Не спостерігається достовірних змін, як в кількості істотних кореляційних зв'язків, так і як ці зв'язки (табл. 1). В той же час у студентів II курсу кількість взаємозв'язків між тестами значно збільшується. В факторній структурі РМС студентів I курсу і груп спортивного вдосконалення виділяються 9 чинників в першому випадку і 11 - в другому. Інтерпретація чинників дуже схожа. Якщо у першокурсників виділено 6 загальних чинників і 3 специфічних, то у студентів, що займаються спортом, спостерігаються 6 загальних і 5 специфічних. Інша картина спостерігається у студентів II курсу. По відношенню до інших досліджених контингентів, їх факторна структура РМС *інтегрується*. Тут верифіцировано всього 6 чинників, 3 з яких специфічні. Така зміна структури РМС в широкому віковому діапазоні, мабуть, обумовлено

багатьма соціально-біологічними чинниками. Спочатку, по мірі дозрівання рухової функції і психіки дівчаток (у студентів), відбувається диференціація структури, що вивчається, з'являються не пов'язані з іншими психомоторні властивості. Потім настає період відносної стабільності, і продовжується він тим довше, чим активніше підтримується якийсь індивідуально-оптимальний стиль життя, рівень РМС. Надалі, із зменшенням рухової активності, зміною морфологічних ознак і ін., відбувається інтеграція даної структури. Цікаво відзначити, що в групах спортивного вдосконалення, де займається багато студентів старших курсів, структура досить стабільна, не дивлячись на вікові морфологічні зміни.

Таким чином, виявлення особливостей структури РМС різного контингенту студентів має важливе значення для розробки концепції про роль і взаємовідношення різних засобів і методів загальної і спеціальної фізичної підготовки. Для забезпечення різнобічної підготовки студентів 1 курсів і груп спортивного вдосконалення необхідне застосування великого числа різних засобів для тренування. У студентів II курсу (як, до речі, і у дітей 7-8 років) *будь-які спеціальні педагогічні дії* в тій чи іншій мірі роблять вплив на більшість елементів структури РМС, оскільки майже всі елементи цієї структури зв'язані між собою (797% достовірних зв'язків).

ВИСНОВКИ. Таким чином, керування рухами передбачає наявність мети і завдань рухової дії та критеріїв оцінки її реалізації. Організація, програмування та керування будь-якими руховими діями відбувається на різних рівнях центральної нервової системи за принципом динамічної субординації. Вищі рівні побудови рухів регулюють змістові і програмувальні сторони рухів, а нижчі забезпечують виконавчі чи моторні сторони рухів. В керуванні рухами беруть участь більшість сенсорних систем організму, які в результаті аналітико-синтетичної діяльності людини утворюють "сенсорні синтези". Серед провідних механізмів керування руховою діяльністю в спорті розрізняють: стабілізаційний, жорсткий, гнучкий, контрольний. Серед проведених механізмів в керуванні руховою діяльністю в спорті розрізняють: стабілізаційний, жорсткий, гнучкий та контрольний.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник / В. Г. Ареф'єв – К.: Видавництво імені М. П. Драгоманова 2010 – 268 с.
2. Арзютов Г. Н., Бородин Ю. А. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека / Г. Н. Арзютов, Ю. А. Бородин // Физическое воспитание студентов Харьков: ХГАДИ 2010 - №3 с. 9 – 13.
3. Балобан В. Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: Автореф. дис.. доктора педагогических наук – К.: 1990 – 43 с.
4. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн М.: Физкультура и спорт, 1991 288 с.
5. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов – К.: Олимпийская литература, 2003 – 424 с.
6. Blume D. Fundamentals and methods for the formation of coordinative abilities // principles of Sports

Training. – Berlin: Sportverlag, 1982 p 150-158

7. Fiatorone M.A., Marks E.C. Meredith training in nonagenarians. Effects on skeletal muscle // J. of Americ. Med. Association. 1990-263.- p. 3029-3034

8. Harre D. Krafftahigkeit // Trainingwissenschaft.- Berlin: Sportverlag, 1994 – P. 159-167

Мартишко А. Ю.
Національна академія внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ ЗАХИСТУ ВІД ЗАГРОЗИ ХОЛОДНОЮ ЗБРОЄЮ

У статті висвітлено актуальність необхідності працівникам ОВС знань, умінь, навичок, для протиборства озброєного ножем супротивника. Проведено аналіз та узагальнення знань, щодо особливостей навчання працівників ОВС захисту від загрози озброєного супротивника. Розглянуто захисні дії від загрози холодною зброєю як одного із компонентів системи спеціальної фізичної підготовки. Охарактеризовано структурні елементи системи захисних дій від загрози холодною зброєю та методику їх розвитку.

Ключові слова: захисні дії; холодна зброя; методика навчання; озброєний супротивник; працівник ОВС.

Мартишко А. Ю. Особенности обучения работников органов внутренних дел Украины защите от угрозы холодным оружием.

В статье показана актуальность необходимости работникам ОВД знаний, умений, навыков, для противоборства вооруженного ножом противника. Проведен анализ и обобщение знаний по особенностям обучения работников ОВД защиты от угрозы вооруженного противника.

Рассмотрены защитные действия от угрозы холодным оружием как одного из компонентов системы специальной физической подготовки. Охарактеризованы структурные элементы системы защитных действий от угрозы холодным оружием и методику их развития.

Ключевые слова: защитные действия; холодное оружие; методика обучения; вооруженный противник; работник ОВД.

Martushko A.J. Features of educating of workers of organs of internal affairs of Ukraine to protecting from a threat by a plain weapon. In the article actuality of necessity is shown to the workers of ОВД of knowledge, abilities, skills, for opposing of the opponent armed with a knife. An analysis and generalization of knowledge are conducted on the features of educating of workers of ОВД of protecting from the threat of the opponent armed with a knife. It is found out that during an educational process on employments of the special physical preparation the special attention it is necessary to spare to