

Проаналізувавши вплив довжини ноги на досліджувані показники техніки було виявлено, що даний показник значного впливу на досліджувані параметри техніки штовхання ядра не має.

Проаналізувавши вплив таких антропометричних показників як обхват грудної клітини та обхват талії на параметри техніки було визначено що дані показники найбільше впливають на результат штовхання та швидкість вильоту ядра. Коефіцієнт кореляції між обхватом грудної клітини та результатом штовхання $r = 0,805$ свідчить про досить тісний взаємозв'язок між цими показниками. Не менш тісний взаємозв'язок також спостерігається між обхватом талії та швидкістю вильоту ядра $r = 0,707$ Коефіцієнт кореляції між обхватом грудної клітини та швидкістю вильоту ядра $r = 0,778$ як і між обхватом талії та результатом штовхання $r = 0,778$, вказують на високу ступінь взаємозв'язку між цими показниками. Таким чином виходячи з вищезазначених даних можна стверджувати, що чим більшими будуть обхвати грудної клітини та талії, тим більшим буде результат штовхання та швидкість вильоту ядра

Проаналізувавши вплив ваги спортсменів в цілому та окремих сегментів тіла на біомеханічні параметри техніки штовхання ядра, було визначено що як вага в цілому так і окремих сегментів тіла мають найбільший вплив на результат штовхання $r = 0,812$, це пояснюється тим що чим більше важить спортсмен, тим більшу має інерцію система штовхальник-ядро, та тим більше інерції передається ядру в момент його виштовхування.

З поміж досліджуваних сегментів тіла штовхальників ядра найбільший вплив на результат має верхня частина тулуба $r = 0,823$ це вказує на високу ступінь зв'язку, та на те що чим важчою буде верхня частина тулуба тим більшим буде результат штовхання ядра.

Що ж до інших параметрів техніки штовхання ядра на швидкість вильоту ядра найбільше впливає вага середньої частини тулуба $r = 0,744$, що також свідчить про тісний взаємозв'язок між цими показниками та вказує на більшу швидкість вильоту ядра в спортсменів з більшою вагою середньої частини тулуба. На час штовхання ядра з поміж ваги сегментів тіла має найбільший вплив вага голови. Так спостерігається висока ступінь зв'язку між вагою голови та часом штовхання $r = -0,730$, що вказує що чим більша вага голови тим швидше відбувається поштовх ядра. На час скоку найбільше з поміж досліджуваних сегментів тіла впливає вага стегна. Між цими показниками спостерігається досить тісний зв'язок $r = -0,809$, що вказує на більш швидке виконання скоку в спортсменів які мають більшу вагу стегна.

ВИСНОВКИ.

Дослідивши вплив морфологічних показників на показники технічної підготовленості штовхальників ядра на етапі спеціалізованої базової підготовки було визначено що на час штовхання ядра найбільший вплив має довжина тулуба; на висоту випуску ядра – зріст та довжина руки; на швидкість вильоту ядра – обхват грудної клітини та вага спортсменів; на результат штовхання ядра – розмах рук, обхват талії, обхват грудної клітини та вага спортсменів.

Для досягнення найбільших результатів в штовханні ядра на етапі спеціалізованої базової підготовки потрібно відбирати високорослих штовхальників ядра з великою вагою, великим розмахом рук, обхватом грудної клітини та тулуба, в яких в загальному зрості довжина тулуба більша за довжину ніг

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Передбачається визначити вплив морфологічних параметрів на рівень розвитку силових здібностей штовхальників ядра.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Р. Біомеханіка і основи метрології: [навчально-методичний посібник] / Р. Андреева. – Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2015. – 224 с.
2. Мартиросов Э. Г. Технология и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2007. – 248 с.
3. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике: методические указания / Сост. В. В. Захарова. – Ульяновск: УлГТУ, 2003 – 74 с.
4. Спортивная морфология: [учебное пособие] / Алексанянц Г. Д., Абушкевич В. В., Тлехас Д. Б., Филенко А. М., Ананьев И. Н., Гричанова Г. Т. — М.: Советский спорт, 2005. — 92 с.
5. Vrcic M. Some morphological characteristics predictive value at the shot put results in students of Faculty of Sport and Physical Education / M. Vrcic // Homo Sporticus. – 2010. – № 12(1). – P. 57-61.
6. Christoph R. Sports anthropological and somatotypical comparison between young male shotputters and javelin throwers of different performance classes and recreational athletes / R. Christoph, V. Katrin, K. Kim // Papers on Anthropology. – 2015. – № 24 (1). – P. 129-141.
7. Singh K. Anthropometric characteristics, body composition and somatotyping of high and low performer shot putters / K. Singh, P. Singh, C. Singh // International Journal of Sports Science and Engineering. – 2012. – № 3. – P. 153-158.
8. Teodor T. Somatotypes in sport / T. Teodor, M. Monika, B. Lucia, Z. Jozef, K. Peter // acta mechanica et automatica. – 2014. – № 8 (1). – P. 27-32

УДК 796.015.83 + 796.034

Сапрун Станіслав Теодозійович

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Тернопіль

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ДІТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ В УКРАЇНІ

У статті проаналізовано діяльність системи дитячо-юнацького спорту та функціонування спортивних шкіл в Україні. Опрацьовані теоретичні матеріали вітчизняних та зарубіжних фахівців з питань удосконалення різних аспектів

підготовки юних спортсменів, відбору та орієнтації на різних етапах багаторічної підготовки, організації та управління тренувальним процесом. Охарактеризовано важливі проблеми та шляхи удосконалення діяльності ДЮСШ в Україні. Визначено основні напрямки для удосконалення та оптимізації діяльності ДЮСШ в Україні в сучасних умовах.

Ключові слова: дитячо-юнацькі спортивні школи, підготовка спортсменів, тренери-викладачі, навчально-тренувальний процес.

Совершенствование системы детско-юношеских спортивных школ в Украине. Сапрун Станислав Теодозиевич.

В статье проанализирована деятельность системы детско-юношеского спорта и функционирования спортивных школ в Украине. Разработанные теоретические материалы отечественных и зарубежных специалистов по вопросам совершенствования различных аспектов подготовки юных спортсменов, отбора и ориентации на различных этапах многолетней подготовки, организации и управления тренировочным процессом. Охарактеризованы важные проблемы и пути совершенствования деятельности ДЮСШ в Украине. Определены основные направления для совершенствования и оптимизации деятельности ДЮСШ в Украине в современных условиях.

Ключевые слова: детско-юношеские спортивные школы, подготовка спортсменов, тренеры-преподаватели, учебно-тренировочный процесс.

Improvement of youth sports schools in Ukraine. Saprun Stanislav Teodoziyovych.

The article analyzes system activity Youth sports training of athletes in various sports and sport schools functioning in Ukraine and abroad. The analysis of the literature, regulatory and documentary sources for the development of sports in the system of Coach in the modern world. Worked out theoretical materials of domestic and foreign experts on the theory and methodology of training young athletes, selection and orientation at various stages of long-term preparation, organization and management of sports of youth sport in Ukraine. Characterized important problems and improvement of the sports school in Ukraine. Defined and grounded main areas for improvement and optimization of Coach in Ukraine in modern conditions. The study determined that the development of sports schools in Ukraine requires the formation of a fundamentally new economic, organizational and legal forms of operation and consideration of these interrelated factors: government policies, staffing and their qualifications, availability, entertainment, sponsorship appeal, technical material, methodological and informational aspects.

As part of the survey (in the form of interviews) 34 coaches in Ternopil region was able to outline the key problems of the industry and identify the best options for improving the system of youth sport in Ukraine.

Answers coaches have confirmed the views of other experts on the need and feasibility of improving the system Children's sports school in Ukraine. A significant number of problems, according to trainers should encourage authorities (guidance) structure to the fundamental changes in youth sport, in fact one of the key problems is the low level of mass sports. The improvement is the whole system will involve a radical transformation of all parts and components of the system, not just a partial reform and only certain structures under such conditions possible real transformation of the successful Children's sports school in Ukraine.

Key words: youth sports school training athletes, coaches, the training process.

Постановка проблеми. Сучасний спорт в Україні розвивається під впливом: соціально-економічної та політичної ситуації в державі (С. Бубка, 2011; Ю. Мічуда, 2007; А. Зенкова, 2013; М. Пітин, 2015); законодавчих нововведень, світових тенденцій (комерціалізація, професіоналізація спорту, розширення міжнародного календаря змагань, глобалізація, економічні кризові явища тощо) (С. Гуськов, 2000; В. Платонов, 2004; Л. Діак, 2012) та реорганізації механізму функціонування спортивної галузі (П. Небіоло, 2011; В. Александров, М. Акілов, 2009) [1, 3, 4, 14].

Сучасна система підготовки спортсменів характеризується складним, багаторівневим і тривалим навчально-тренувальним процесом, який ґрунтується на фундаментальних дослідженнях та інноваційних даних з:

- теорії і методики підготовки спортсменів (М. Озолін, 1949-2006; Л. Матвєєв, 1965-2001; Д. Харре, 1971; В. Філін, 1970-1995; М. Набатнікова, 1974-1982; В. Платонов, 1976-2015; Ф. Суслов, 1980-2003; Ц. Железняк, 1984-2005) [3, 7, 10, 15, 16];

- відбору та орієнтації спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення (J. Billie, 1980; P. Rowe, 1995; F. Ergulj, 2001; В. Платонов, 2004-2007; О. Шинкарук, 2004, 2007; М. Безмилов, 2010; Т. Артеменко, 2010; В. Олешко, 2014; В. Петровський, 1978; С. Вайцеховський, 1985; В. Запорожанов, 1978; М. Годік, 1988; К. Сахновський, 1997; А. Лапутін, 2001; І. Матвієнко, 2010) [6, 7, 9, 11, 13];

- основ управління підготовкою кваліфікованих спортсменів (К. Сахновський, 1997; Л. Матвєєв, 1999; В. Дрюков, 2002; В. Давидов, 2002; М. Озолін, 2003; Г. Лісенчук, 2014; О. Шинкарук, 2011; В. Платонов, 2004-2015) [1, 3, 6, 7, 14];

- організації та управління в сфері фізичної культури і спорту (Ю. Шкретій, 2005; Ю. Мічуда, 2008; М. Дутчак, 2009) [2, 4, 5, 8, 12];

- теорії і методики підготовки юних спортсменів (В. Філін, 1986; М. Набатнікова, 1982; Л. Волков, 1983; Г. Максименко, 2009; В. Корягін, 1998; О. Худолій, 2011) [1, 7, 9, 11].

Аналіз функціонування та вдосконалення дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) в Україні доводить, що сьогодні система управління спортивними школами, діючі механізми і структура були сформовані ще у Радянському Союзі, а в подальшому вживалося лише часткове удосконалення, а не кардинальне реформування (О. Дрюков, 2016) [1]. Цільові програми та навчальні програми не відображають великий масив знань і сучасний практичний досвід, який накопичено в умовах сьогодення (В. Олешко, 2014) [5, 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволив визначити, що сучасний спорт і система підготовки спортсменів ставлять першочерговим завданням ефективний розвиток дитячо-юнацького спорту і формування дієвої системи відбору.

Визначенню підходів щодо залучення дітей до занять у секціях, способів набору, відбору, тестування та навчання дітей в сучасних умовах розвитку спорту приділяли увагу низка фахівців з питань:

- розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні (М. Козир, А. Кисельов, 2001; В. Платонов, К. Сахновський, 2002; Л. Драгунов, О. Шинкарук, 2005; А. Нестерова, 2008; І. Матвієнко, 2010) [1, 2, 6, 7];
- вибору критеріїв відбору на початковому етапі, застосування стандартних та спеціальних тестів при відборі дітей (К. Сахновський, 1990; Л. Сергієнко, 2001; Л. Волков, 2008; І. Матвієнко, 2010) [1, 6, 7].

З метою створення умов для формування перспективного резерву шляхом залучення найбільш обдарованих дітей до груп загальної фізичної підготовки в школах та ДЮСШ І. Матвієнко (2010) детально проаналізовано наступні положення. В роботах В. Ніколаєнко (2015) [6], І. Максименко (2010) вивчалися та аналізувалися системи відбору та навчання юних футболістів. Окремі спеціалісти вважають, що залучення дітей до занять спортом доцільно здійснювати на рівні загальноосвітніх закладів (В. Філін, 1987; А. Морозов, 1987; В. Губа, 2003; В. Платонов, 2005), але це не обґрунтовано в теорії і не реалізовано на практиці. Удосконаленню окремих теоретичних аспектів системи дитячо-юнацького спорту в Україні приділяли увагу окремі фахівці (О. Демінський, 2003; В. Олешко, 2014; М. Пітин, 2015; Т. Єсентаєв, 2016; О. Дрюков, 2016 [1]), що підтверджує доцільність та актуальність обраного напрямку дослідження.

Розвиток дитячо-юнацького спорту у різних країнах світу базується на міжнародному та національному законодавстві про спорт (Міжнародна хартія фізичного виховання і спорту, 1978 р., Спортивна хартія Європи, 1992 р.). Ці документи встановлюють основні принципи регулювання дитячо-юнацького спорту, які повинні підтримувати усі країни, що ратифікували ці угоди. сьогодня ефективність процесу становлення та розвитку виду спорту у ДЮСШ визначається комплексом наступних взаємопов'язаних факторів: державна підтримка, традиції, кадрове забезпечення, розвиток інфраструктури, соціально-економічна доступність та інші чинники (О. Дрюков, 2016).

Також у наукових розвідках М. Бакуліна, Б. Белідова, А. Беляєва, А. Бодгарчука, Є. Вільчковського, Л. Матвєєва, Ф. Сулова наголошується на необхідності оптимізації навчально-тренувальних занять спортсменів, створення необхідних умов для якісної їх підготовки (О. Демінський, 2003).

Метою дослідження є обґрунтування шляхів удосконалення системи ДЮСШ України.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз літературних, нормативних та документальних джерел щодо розвитку видів спорту у системі діяльності ДЮСШ в сучасних умовах;
2. Провести опитування тренерів-викладачів та вивчити їх ставлення щодо удосконалення системи дитячо-юнацького спорту в Україні;
3. Визначити оптимальні напрями удосконалення діяльності ДЮСШ в Україні.

Методи та організація дослідження передбачали використання теоретичного аналізу науково-методичної літератури, інформації з мережі Інтернет; аналіз документальних джерел (нормативних документів); соціологічні методи (бесіди з дітьми, тренерами-викладачами, батьками та іншими працівниками сфери фізичної культури та спорту), опитування (у формі інтерв'ю).

В опитуванні приймали участь 34 тренери-викладачі Тернопільської ДЮСШ з футболу та інших видів спорту (7 тренерів-викладачів), ДЮСШ з греко-римської боротьби (5), Тернопільської обласної ДЮСШ (8), Комплексної ДЮСШ № 2 (7) та Комплексної ДЮСШ № 1 (7)

Аналіз отриманих результатів. За даними 1991 року в Україні нараховувалося: 1276 ДЮСШ, 220 СДЮШОР, 707,4 тис. учнів (1,5% від усього населення країни), 17629 тренерів, а у 2014 році: 1475 ДЮСШ, 189 СДЮШОР, 32 ШВСМ, 611,7 тис. учнів, 23596 тренерів, 1102 стадіони, 80 басейнів, 149 футбольних полів, 660 спортивних залів, загалом 106361 спортивних споруд. Щодо кадрового забезпечення, дана кількість тренерів та учнів є достатньою, а от матеріально-технічна база знаходиться на досить низькому рівні та потребує суттєвого вдосконалення.

В рамках опитування тренерів-викладачів у формі інтерв'ю вдалося окреслити ключові проблеми галузі та визначити оптимальні варіанти удосконалення системи дитячо-юнацького спорту в Україні (табл. 1). Опитування тренерів-викладачів передбачало відповіді в усній формі на підготовлені запитання, а саме:

Таблиця 1

Проблематика та оптимальні варіанти удосконалення діяльності ДЮСШ в Україні

Важливі проблеми:	Шляхи удосконалення діяльності ДЮСШ:
-Недостатнє фінансування та залежність від бюджету;	- Зменшення кількості учнів на одного тренера-викладача, зміна режиму роботи й наповнюваності груп;
-Низька якість інфраструктури;	- Багатоканальне фінансування;
-Недосконалість системи підготовки тренерів та підвищення кваліфікації спеціалістів;	- Покращення матеріальної бази системи ДЮСШ
-Формальність у наявній спортивній науці;	- Пропаганда спорту в ЗМІ, суспільстві, серед молоді (білборди, агітація, рекламні щити);
-Відсутність ефективного науково-методичного забезпечення підготовки;	- Робота з батьками, вчителями
-Відсутність сучасних тренувальних центрів;	- Підвищення кваліфікації тренерів, працівників та керівників у сфері спорту загалом;
-Недостатня кількість змагань;	- Державна політика;
-Відсутність моральних та матеріалів стимулів;	- Розвиток науково-методичного забезпечення, програмно-нормативне забезпечення;
-Низька заробітна плата тренерів;	- Сприяння самостійним заняттям спортом за місцем проживання.
-Недостатня маркетингова активність;	
-Форсування дитячої підготовки і травматизм.	

1. Яким чином слід реформувати систему дитячо-юнацького спорту?
2. Якими повинні бути навчальні програми для ДЮСШ з видів спорту та яким чином їх удосконалити?
3. У якій формі повинен здійснюватися відбір талановитих спортсменів з окремих видів спорту?
4. Яким чином сприяти розвитку масового спорту в країні?
5. Як удосконалити рівень професійної майстерності тренерів-викладачів?
6. Яка дієва структура ДЮСШ повинна бути для успішної діяльності дитячо-юнацького спорту?

Відповіді тренерів-викладачів підтвердили думки інших фахівців [1, 2, 4, 6, 14] щодо необхідності та доцільності удосконалення системи ДЮСШ в Україні. Значний обсяг проблем, на думку тренерів, повинен спонукати владні (керівні) структури до кардинальних змін у дитячому-юнацькому спорті, адже однією з ключових проблем є низький рівень масового спорту. Удосконалення ж усієї системи передбачатиме кардинальну трансформацію усіх ланок та складових системи, а не лише часткове реформування окремих структур і лише за таких умов можливі реальні успішні перетворення системи ДЮСШ в Україні.

Протягом практично 25-ти років система ДЮСШ в країні працювала без особливо кардинальних змін (за радянським зразком), що відповідно не може бути ефективним в умовах сучасного спорту (високої конкуренції) та його розвитку в різних передових країнах. Проблеми та недоліки, що існують у вітчизняній системі спорту є відомими, так як і шляхи вирішення, що наведені у таблиці 1. Їх реалізація вимагає особливо ретельного вивчення, експериментального обґрунтування (на прикладі окремих регіонів, областей, міст) та безпосереднього впровадження. На жаль, на сьогодні не спостерігається жодних кардинальних перетворень в системі ДЮСШ України.

Реорганізація системи дитячо-юнацького спорту потребує індивідуального підходу, враховуючи національні традиції, популярність окремих видів спорту, кліматичні умови та інші важливі фактори. Першочерговим завданням для удосконалення діяльності системи ДЮСШ є створення належної державної політики та відповідного фінансування (приватного або державного) для забезпечення ефективного розвитку матеріально-технічної бази, кадрового потенціалу на основі належних науково-методичних аспектів підготовки спортсменів.

Наше дослідження абсолютно не вичерпує увесь масив інформації щодо удосконалення діяльності ДЮСШ в Україні, лише систематизує та конкретизує окремі аспекти проблематики реорганізації системи дитячо-юнацького спорту в країні.

ВИСНОВОК. Визначено, що процес розвитку спортивних шкіл в Україні потребує формування принципово нових економічних та організаційно-правових форм їх функціонування та врахування наступних взаємопов'язаних факторів: державна політика, кадрове забезпечення та їх кваліфікація, доступність, видовищність, спонсорська привабливість, матеріально-технічні, науково-методичні та інформаційні аспекти.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ передбачають вивчення інноваційних засобів та методів тренування та їх використання у підготовці спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дрюков О. Законодавча та нормативно-правова база розвитку і функціонування спортивних шкіл в Україні / Олександр Дрюков // Молода спортивна наука України. – Львів, 2015. – Вип. 19. – Т. 4. – С. 21-25.
2. Малинин А. Б. Менеджмент деятельности спортивных школ / А. Б. Малинин, В. А. Малинин. – М.: Физическая культура, 2008. – 240 с.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимп. лит., 1999. – 312 с.
4. Мічуда Ю. П. Функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. П. Мічуда. – К., 2008. – 40 с.
5. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл»: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15>.
6. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. В. Ніколаєнко. – К., 2015. – 38 с.
7. Платонов В. Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность / В. Н. Платонов, Ю. А. Павленко, В. В. Томашевский. – К.: Изд. дом Д. Бураго, 2012. – 252 с.
8. Про затвердження Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки: Розпорядження КМУ від 31 серпня 2011 р. N 828-р // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-%D1%80>.
9. Bompa T.O. Periodization training for sports / T. O. Bompa, M. Carrera. – [2nd ed.]. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2005. – 259 p.
10. Game plan: A strategy for delivering government's sport and physical activity objectives: A Joint DCMS // Strategy Unit Report December 2002. – 226 p.
11. Henwood D. Canadian Sport Centre Calgary: Performance and Profit / D. Henwood // IV International Forum on Elite Sport. – USA Colorado Springs, 2009. – 25 p.
12. Houlihan B. Modernization and Sport: The Reform of Sport England and UK Sport / B. Houlihan, M. Green. – Loughborough: School of Sport and Exercise Sciences Loughborough University, 2009. – 27 p.
13. Keen P. London 2012 [Електронний ресурс] / P. Keen. – V International Forum on Elite Sport. – China: Beijing, 2007. – 20 p. – Режим доступу: [www.forumelitesport.org/files/2_\(UK\)_P_Keen_London_2012.pdf](http://www.forumelitesport.org/files/2_(UK)_P_Keen_London_2012.pdf).
14. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal

of Physical Education and Sport. : 2013. – Vol. 13 (2). – P. 195:198. : ISSN 2247:8051.

15. Petty K. Germany / K. Petty, B. Schulze // Participation in sport: international policy perspectives / ed. By M. Nicholson, R. Hoyer, B. Houlihan. – Taylor&Francis, 2010. – P.42-58.

16. Yamamoto M.Y.-Y. Japan / M.Y.-Y. Yamamoto // Comparative Elite Sport Development: systems, structures and public policy / eds. Barrie Houlihan, Mick Green. – Oxford, 2008. – P.53-82.

УДК 796.17

Терещенко Олександр Валерійович
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТА

У статті розглядається ефективність проведення занять з фізичного виховання, яка значною мірою залежить від знань спеціалістами особливостей і закономірностей функціонування та розвитку організму людини.

Ключові слова: фізичні вправи, функції, м'язи, серце, кровообіг, дихання, стомленість, відновлення.

Влияние физических упражнений на организм студента. Терещенко А.В.

В статье рассматривается эффективность проведения занятий по физическому воспитанию, которая в значительной мере зависит от знаний специалистами особенностей и закономерностей функционирования и развития организма человека.

Ключевые слова: физические упражнения, функции, мышцы, сердце, кровообращение, дыхание, утомление, восстановление.

Influence of the physical exercises on the organism of the student. Tereshchenko A.V.

In the article is considered the effectiveness of conduction of the lessons from the physical training, which greatly depends on the specialists' knowledges about the main features and laws of functioning and development of human body.

All organs and functions of the person are connected and they all are in the condition of the permanent cooperation. Together they make the holistic system, which regulates and develops by itself. Livelihoods of the person depends on the external factors of the natural environment and internal condition of the organism. In the first case physical exercises lead to more effective adaptation of the body to the influence of the environment, and in the second case - they rise the economy and functional possibilities of organs and systems of the body.

Regular exercises cause positive changes in the central and vegetative nervous system. Rises personality and power of the nervous processes in the cerebral cortex of the brain, balanced excitation and inhibition processes. This, in its turn, makes better the activity of all organs and systems of human body, but central nervous system under the influence of impulses, which move from the muscle to the internal organs, improves its functions.

In the process of the formation of moving skills appear and improve connections between movable analyzers and functions of vegetative nervous system.

Physical activity is healing to the work of sections of nervous system, makes the nervous system to work, including the process of regeneration and makes the system better.

Modern system of the physical education of the student youth is a priority during the formation of the physical culture like a type of the general culture of the young person, healthy lifestyle and sport style of the livelihoods of the future specialist in the sphere of production, science and culture. The special actuality of this problem appeared in the conditions of restruction of the society, reorganization of the higher education. The example of this are sharp conceptual discussions on the questions of formation of the physical culture.

Keywrds: physical exercises, functions, muscles, heart, circulation of blood, breathing, fatigueability, renewal.

Актуальність. Регулярні заняття фізичними вправами спричиняють позитивні зміни в центральній та вегетативній нервових системах. Зростає рухомість і сила нервових процесів у корі головного мозку, врівноважуються процеси збудження та гальмування. Це, в свою чергу, сприяє поліпшенню діяльності всіх органів і систем організму людини, а ЦНС під впливом імпульсів, що йдуть від м'язів і внутрішніх органів, вдосконалює свої функції.

Всі органи і функції людини взаємопов'язані, перебувають у стані постійної взаємодії і являють собою цілісну систему, яка саморегулюється і само розвивається. Життєдіяльність людини залежить від зовнішніх факторів природного середовища і внутрішнього стану організму. В першому випадку фізичні вправи сприяють більш ефективній адаптації організму до впливу навколишнього середовища, а в другому – підвищать економічність і функціональні можливості органів і систем організму.

В процесі формування рухомих умінь і навиків виникають і вдосконалюються зв'язки між руховим аналізатором і функціями вегетативної нервової системи.

Фізична активність цілком впливає на роботу відділів нервової системи примушує працювати нервові центри, включаючи процеси самовідновлення і сприяючи цим самовдосконалення ЦНС.

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді є пріоритетною при формуванні фізичної культури як виду загальної культури молоді людини, здорового способу життя і спортивного стилю життєдіяльності майбутніх спеціалістів виробництва, науки, культури. Особливої актуальності ця проблема набула в умовах перебудови суспільства та реорганізації вузівської освіти.