32. ***Стасюк Р. М., Сірик А. Є.*** **ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ МОДЕЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЯК КОМПОНЕНТА АДАПТАЦІЙНОГО МЕХАНІЗМУ**..... 123
33. ***Степанюк С.І., Ткачук В.П., Грабовський Ю.А., Городинська І.В.*** **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**..... 127
34. ***Супруненко М.В.*** **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СТАНУ ТА ПЕРСПЕКТИВ ПОДАЛЬШОГО РОЗВИТКУ СЕКЦІЙ З ВОЛЕЙБОЛУ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ З УРАХУВАННЯМ ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ**..... 130
35. ***Толмачева С.Е.*** **ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ЛИЦЕЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ НАПРАВЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ**..... 133
36. ***Толмачева С.Е.*** **СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**..... 136
37. ***Філенко Л.В.*** **КОМП'ЮТЕРНІ НАВЧАЛЬНІ ТА КОНТРОЛЮЮЧІ ПРОГРАМИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ** 139
38. ***Шпичка Тарас Александрович*** **ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МИКРОЦИКЛОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ** 145
39. ***Юхно Ю.О., Хмельницька І.В.*** **ОСНОВНІ НАПРЯМИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ** 148

Ананченко К.В., Арканія Р.А.
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ТАЕКВОНДИСТІВ

Анотація. *У статті авторами вирішені актуальні наукові завдання: 1) проаналізовано базу досліджень в області побудови теоретико-методологічних основ спортивної підготовки на основі таеквондо; 2) досліджено організацію та методичні вимоги до проведення тренувальних занять з таеквондо; 3) обґрунтовано необхідність взаємодії процесів природного розвитку та адаптації до фізичних навантажень у юних таеквондистів; 4) доведено необхідність наукового обґрунтування побудови тренувальних навантажень у мікроциклах підготовки юних борців з урахуванням їх індивідуалізації.*

Ключові слова: *таеквондо, таеквондист, спортивна підготовка, тренувальні навантаження, мікроцикл, індивідуалізація.*

Аннотация. Ананченко К.В., Аркания Р.А. Совершенствование системы спортивной подготовки таэквондистов.

Авторами решены актуальные научные задачи: 1) проанализирована база исследований в области построения теоретико-методологических основ спортивной подготовки на основе тхэквондо; 2) исследованы организация и методические требования к проведению тренировочных занятий по тхэквондо; 3) обоснована необходимость взаимодействия процессов естественного развития и адаптации к физическим нагрузкам у юных тхэквондистов; 4) обоснована необходимость научного обоснования построения тренировочных нагрузок в микроциклах подготовки юных единоборцев с учетом их индивидуализации.

Ключевые слова: *таэквондо, таэквондист, спортивная подготовка, тренировочные нагрузки, микроцикл, индивидуализация.*

Annotation. Ananchenko Konstantin, Arkaniya Rusudan. Improving the Sports Training System for Taekwondo Sportsmen

The authors have solved topical scientific problems in the article: 1) the research base in the construction of theoretical and methodological foundations of sports training, based on taekwondo has been analysed; 2) the organization and methodological requirements for the training sessions of taekwondo have been researched; 3) the necessity of interaction processes of natural development and adaptation to physical activity of young taekwondo sportsmen has been grounded; 4) the necessity of scientific evidence of building young fighters training loads in microcycles, based on their individualization has been proved.

In improving the system of sports training of Taekwondo sportsmen is necessary to consider the interaction between the processes of natural development and adaptation to physical loads among young sportsmen. An important scientific problem is the individualization of the process of sports training of young Taekwondo athletes. It is necessary to examine the individuality of the sports training of young Taekwondo sportsmen. Effective individualization of the educational process contributes to the development of a technique of individualization. The analysis of scientific publications has allowed the authors to make the following generalizations. The most developed sports science and issues of teaching young Taekwondo sportsmen technical operations. Sports science is not developed enough problems of organization planning and the impact of loadings of different orientation on physical preparation of young athletes. Understudied criteria for preparedness of young Taekwondo athletes. The essential objective comprehensive assessment of the level of General and special training of athletes. The authors proved that need further research and development current issues in the study and

identify approaches for optimal distribution of the training loads in microcycles of training athletes. It is necessary to consider the stages of sports specialization. The authors have proved the necessity of the use of simulators.

Keywords: *taekwondo, taekwondist, sports training, training load microcycle, individualization.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Дослідження методологічних аспектів удосконалення системи спортивної підготовки юних таеквондистів є актуальним завданням спортивної науки, так як результати узагальнень дозволяють забезпечити раціональне співвідношення тренувальних навантажень, комплексний їх вплив на формування тренованості, ефективну підготовку таеквондистів на основі індивідуалізації [1]. Це визначає актуальність і своєчасність нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасну базу наукових досліджень в області побудови теоретико-методологічних основ спортивної підготовки на основі таеквондо становлять публікації таких вчених, як Н.В. Бойченко [5], С. С. Єрмаков [5], М. О. Карпов [6], Ч. К. Кім [7], Чжон Кі Лі [8], А.С. Мавлєткулова [9], А.В. Павленко [10], С.Л. Пакулін [1, 2, 3], І.М. Пашков [11], А.С. Ровний [11, 12], В. В. Романенко [11, 12] та ін. Однак сучасна науково обґрунтована система спортивної підготовки таеквондистів представлена недостатньо, що обмежує сприйняття цілісного уявлення про структуру, зміст та індивідуалізацію процесу спортивної підготовки, співвідношення тренувальних навантажень в річному циклі тренування [4].

Формулювання мети роботи (постановка завдань). Мета дослідження - аналіз методологічних аспектів удосконалення системи спортивної підготовки таеквондистів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Тренувальні заняття в таеквондо будуються за умовною схемою, кілька відрізняється від побудов, прийнятих в теорії і методиці спортивної підготовки; але в той же час відповідають схемам побудови тренування у більшості видів єдиноборств. Тренер-інструктор, як правило, складає детальний план кожного заняття і застосування тих чи інших методик. Структура тренувального заняття включає розминку, розтяжку, відпрацювання базових елементів техніки (включаючи роботу на снарядах), вивчення так званих формальних комплексів, навчальні поєдинки, затримку. В ході тренувального заняття тренер повинен враховувати, що фізична підготовленість становить основу технічної майстерності спортсмена, що зумовлює використання комплексів спеціальних вправ, які розвивають у спортсмена швидкість реакції, гнучкість, силові (переважно – ніг) і координаційні можливості. Розминка вимагає зазвичай 10-20 хвилин залежно від віку і рівня фізичної і технічної підготовленості спортсмена і проходить на місці і в русі. Заняття будуються таким чином, щоб вже в розминочних вправах юний спортсмен розвивав необхідні фізичні якості. Вправи на розтяжку і розвиток гнучкості суглобів виконуються в спокійному темпі, з довільним диханням – індивідуально і з партнером. Сумарний час виконання цих вправ – до 20 хвилин. Методична складова основної частини тренувального заняття передбачає відпрацювання базової техніки протягом 30-40 хвилин (включаючи повторення освоєних елементів, комбінацій і зв'язок, а також розучування нових технічних прийомів). Виконання формальних комплексів засноване на детальному опрацюванні вже освоєного технічного матеріалу (включаючи закріплення технічних навичок і роботу з усунення технічного браку; також – освоєння нових комплексів у відповідності з програмою підготовки, складом і підготовленістю даної групи). Тренувальні поєдинки (спаринги) виконуються зазвичай не більше 30 хвилин, обов'язково зі спеціальним захисним спорядженням для різних частин тіла. У заключній частині заняття протягом 15-20 хвилин виконуються різні вправи в помірному темпі, а також кругове тренування з помірним опрацюванням окремих м'язових груп.

Крім плану кожного заняття, тренер розробляє загальну концепцію і розгорнуту програму підготовки юних таеквондистів залежно від періоду планування, рівня функціональної й фізичної підготовленості групи тих, що займаються. В цілому система підготовки повинна включати підпрограми як для початківців, так і для спортсменів з більш поглибленою підготовкою на наступних щаблях майстерності [4].

При побудові науковообґрунтованої системи спортивної підготовки таеквондистів необхідно враховувати взаємодії процесів природного розвитку та адаптації до фізичних навантажень у юних спортсменів.

Вік юних таеквондистів 13-15 років відповідає етапу спортивної спеціалізації (тренувальний етап). У цьому віці співвідношення фізичних навантажень має відповідати фізіологічним критеріями розвитку підлітків.

У силових вправах рівень спортивних результатів залежить від зростання спеціальної силової підготовленості; цей процес більш мінливий у віковому діапазоні 10-11 та 12-13 років, при цьому більш рівні спортивні досягнення спостерігалися 12-15 років. Найбільш якісне використання силових можливостей припадає на вік 12-13 років, у той час як у 16-17 років якісний рівень реалізації фізичних можливостей значно знижується. Нами виявлено закономірності більш вираженого прояву силових і швидкісно-силових якостей у спеціально-допоміжних силових вправах у спортсменів з меншою власною вагою, що характерно для вікового діапазону 12-13 та 14-15 років, але у значно меншій мірі – у віці 16-17 років. За інших рівних умов більша власна вага дозволяє достовірно підвищити спортивні результати в силових вправах у віці 10-11 та 12-13 років, а у 16-17-річному віці цей ефект менш виражений. Тому у віковому діапазоні 10-13 років ефективне використання силових можливостей супроводжується більш високою технікою виконання силових вправ, більш якісною реалізацією можливостей у вправах на координацію і швидкість. Однак у 15-17 років у підлітків підвищується значимість власне силових можливостей за рахунок зниження координації і спритності в основних вправах. З цього випливає, що вік 14-15 років, мабуть, є оптимальним для успішної реалізації силових можливостей, оскільки ці дві тенденції поєднуються відносно сприятливо. Більш того, в цьому віковому діапазоні максимальні фізичні можливості реалізуються, як правило, без шкоди у техніці виконання силових вправ.

Побудова науковообґрунтованої системи спортивної підготовки потребує розкриття взаємозв'язків між різними видами підготовленості при формуванні спортивних навичок юних таеквондистів.

Беручи до уваги навчальні програми для юних спортсменів, що займаються таеквондо в ДЮСШ, СДЮШОР, нам представляється доцільним вивчення можливих взаємозв'язків між групами основних тренувальних засобів і видами підготовки, які застосовуються в ході занять юних борців досліджуваного віку.

Необхідно формувати точність спортивних рухових дій у юних таеквондистів на основі поліпшення координаційних взаємодій. Вивчення структури фізичної підготовленості юних таеквондистів в цілому позначило цілий ряд проблем підвищення працездатності і зниження енергетичних витрат вже на етапі початкової підготовки. Зокрема, нами виявлена відносно низька аеробна забезпеченість діяльності таеквондистів у порівнянні з іншими видами спортивних єдиноборств. Ми характеризуємо представників таеквондо з високим ступенем тренованості помітно виділеним анаеробним забезпеченням напруженої м'язової роботи за рахунок високорозвинутої здатності затримувати дихання на вдиху і видиху. Особливості розвитку м'язів стегна і, особливо, гомілки у таеквондистів обумовлені більшою стійкістю до динамічних і ударних впливів на противагу статичним навантаженням. Крім того, велика кількість ударів ногами, які пов'язані з високим підйомом при балансуючих рухах рук, сприяє розвитку виражених бічних м'язів тулуба і внутрішньої поверхні стегон. В умовах стандартної тренувальної програми активна робота всього тіла забезпечується збільшеними значеннями пульсу, збільшенням кисневого обміну в легенях і серці. Посилення процесів обміну в органах і тканинах тіла сприяє розширенню функціональних можливостей, що дозволяють спортсмену працювати з великим навантаженням. Ці особливості фізіологічного забезпечення можуть бути використані і в тренуванні юних таеквондистів, оскільки різнобічне фізичне навантаження на початкових етапах забезпечує найбільший функціональний діапазон з перших років занять таеквондо. Однак при цьому ми застерігаємо, що початкове освоєння технічних прийомів не повинно здійснюватися на тлі втоми. Таким чином, для вирішення завдань технічної підготовки виконуване навантаження повинне бути недостатнім для виникнення термінового та відставленого тренувального ефекту.

Нами отримано експериментальні дані щодо достатньо тісного взаємозв'язку між техніко-тактичною та фізичною підготовленістю вже на етапі початкової спортивної підготовки, функціональних і координаційних можливостей у юних спортсменів, а також – між технічною та координаційною підготовкою в різні періоди становлення спортивної майстерності борців. Тому при обговоренні питань становлення так званої інтегральної підготовленості юних таеквондистів вже на етапі початкової підготовки необхідно забезпечувати перевагу засобів всебічного розвитку (до 55 %), проте поєднувати її зі спеціальною базовою підготовкою (в обсязі не більше 45 %). Вивчення основ техніки рухів таеквондо повинно відбуватися в ненапружених, полегшених умовах, що дозволяє використовувати переважно ігрові методи підготовки і комплекси спеціально-підготовчих вправ.

Таким чином, проведене нами дослідження дозволило виявити наявність взаємозв'язків між різними видами підготовки в дослідженнях з єдиноборств, і зокрема, з таеквондо, починаючи з етапу початкової підготовки.

Побудова тренувальних навантажень у мікроциклах підготовки юних борців вимагає серйозного наукового обґрунтування. Переважаючим напрямом вивчення проблем підготовки є методичні аспекти освоєння і вдосконалення технічних навичок, їх взаємозв'язок з успішними виступами на змаганнях. При цьому значна увага приділяється питанням завадостійкості борців при психічній напруженості в умовах інтенсивної м'язової роботи. Меншою мірою вивчаються окремі питання планування підготовки борців, спрямованої на розвиток і вдосконалення їх рухової і функціональної підготовленості, а також окремі питання фізіології, психології і психофізіології тренувальної та змагальної діяльності. Однак недостатня увага дослідників до розробки питань побудови тренувальних навантажень у циклах різної тривалості, незважаючи на широку популярність більшості видів спортивних одноборств, на наш погляд, сприяє суттєвому обмеженню удосконалення управління системою підготовки в цій групі видів спорту.

Вивчення та аналіз способів організації та засобів контролю тренувального процесу юних таеквондистів дозволяють нам констатувати неоднозначність поглядів до цієї проблеми. Основні відмінності вирішення питання побудови тренування юних таеквондистів полягають у цільових установках їх техніко-тактичної підготовки. Основні теми дослідження стосувалися техніки виконання спеціальних прийомів таеквондо, підбору спеціально-підготовчих вправ і тренування спеціальної сили юних спортсменів. А питання побудови тренувального процесу на етапах спортивної підготовки юних спортсменів розглянуті недостатньо, що значною мірою ускладнює цілісне розуміння їх тренування і характерні особливості методики побудови тренувального процесу таеквондистів. Особливо актуальні проблеми використання відновлювальних засобів оздоровчої спрямованості в системі тренування юних таеквондистів, вплив яких зумовлено складністю взаємодії тренувальних ефектів у підготовчому періоді спортивної підготовки.

Складність вирішення проблеми індивідуалізації спортивного педагогічного процесу та індивіда як суб'єкта цього процесу полягає в його неймовірній складності. Загальновизнаним фактом є твердження про те, що особистість, індивідуальність - це один з найбільш складних і відомих у науці об'єктів дослідження. Ця складність висуває одну з основних проблем індивідуалізації - обґрунтований вибір ознак індивідуальності, спираючись на які тренер міг би ефективно здійснювати індивідуальний підхід при навчанні, підвищення психічної стійкості та вихованні спортсменів.

Індивідуалізація педагогічного процесу має два аспекти. По-перше, виховний вплив має досягати кожного юного спортсмена. По-друге, індивідуальний підхід вимагає знання індивідуальних особливостей і умов життя кожного юного спортсмена, їх урахування у навчанні і вихованні. Це означає, що тільки знаючи індивідуальні особливості і умови життя юного спортсмена, можна відбирати цілі, зміст, методи, засоби та організаційні форми навчання і виховання. Зрозуміло, маються на увазі не кінцеві цілі, не загальний обсяг змісту виховання (вони

визначаються вимогами суспільства), а приватні цілі і зміст конкретних етапів формування особистості юного спортсмена.

Індивідуалізація процесу спортивної підготовки підлітків заснована на органічному поєднанні двох напрямків – загальнопідготовчого і спеціалізованого. Загальнопідготовчий напрям передбачає освоєння обов'язкового мінімуму життєво важливих рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань, а також досягнення певного рівня різнобічного розвитку фізичних якостей. Основний зміст програми занять в рамках даного напрямку незалежний від індивідуальних схильностей. Індивідуалізація ж проявляється головним чином в методах навчання і виховання, а також додаткових коштах (М.О. Карпов, 2013 [5, с. 140]). Фахове спрямування навчально-тренувального процесу передбачає поглиблене вдосконалення в обраній діяльності. Тут вже не тільки методи, але і зміст занять визначається в залежності від індивідуальних нахилів, обдарованості підлітків. Поєднання обох напрямів створює умови для всебічного і в той же час глибоко індивідуалізованого фізичного вдосконалення.

Аналіз даних з проблем психологічної підготовки і, зокрема, з питання виховання емоційної стійкості спортсмена в змагальній діяльності показав, що однією з можливих причин, що ускладнює використання освоєних атакуючих дій в спарингу, є підвищений рівень емоційного збудження. Такий стан характеризується як психічна напруженість, яка за даними багатьох дослідників, може порушувати правильне виконання технічних дій і операцій. А відсутність «бійцівського досвіду» у юних таеквондистів посилювала цей негативний вплив.

Нами рекомендується виховувати у спортсменів таку якість як «емоційна невключеність». Щоб зрозуміти цю якість, слід знати про той негативний вплив, завдяки якому підвищена емоційність викликає дисфункцію в роботі органів і кінцівок, тому треба змусити себе зберігати в поєдинку повний спокій, лише демонструючи гнів або страх, щоб залякати або обдурити противника. «Емоційна невключеність» або, більш точно, «відстороненість» дозволяє істотно знижувати рівень напруженості.

ВИСНОВКИ. 1. При вдосконаленні системи спортивної підготовки таеквондистів необхідно враховувати взаємодії процесів природного розвитку та адаптації до фізичних навантажень у юних спортсменів. 2. Незважаючи на величезний досвід підготовки спортсменів у багатьох видах єдиноборств, варіанти обміну, розподілу та співвідношення фізичних навантажень в циклах підготовки юних спортсменів не завжди науково обґрунтовані, що, як відомо, призводить до методичних прорахунків і зниження рівня спортивних результатів. Найменш вивченими залишаються питання побудови навантажень у мікроциклах річного циклу, в рамках яких істотно зростає роль взаємодії тренувальних ефектів і необхідність повноцінного відновлення юних борців після виконаних навантажень. При цьому виникає необхідність оптимізації побудови навантажень різної спрямованості з метою забезпечення кумуляції тренувальних ефектів у більш тривалих циклах підготовки.

3. Проведений аналіз наукових публікацій, які присвячені питанням контролю рівня підготовки юних таеквондистів, дозволяє нам зробити наступні узагальнення:

– найбільш розробленими представляються питання, які пов'язані з навчанням технічних дій юних таеквондистів;

– слабо розроблено питання організації планування і впливу навантажень різної спрямованості на фізичну підготовленість юних спортсменів-таеквондистів;

– недостатньо досліджені критерії підготовленості юних таеквондистів, що проявляється в неоднозначному їх визначенні та не сприяє об'єктивній комплексній оцінці рівня їх загальної і спеціальної підготовки;

– вимагають подальшої наукової розробки актуальні проблеми пошуку, вивчення і розробки підходів до оптимального розподілу тренувальних навантажень у мікроциклах підготовки етапу спортивної спеціалізації, використання тренажерів.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі – індивідуалізація процесу спортивної підготовки юних таеквондистів, яка передбачає всебічне вивчення індивідуальності. У зв'язку з тим, що індивідуальних особливостей багато - від загального типу метаболізму до характеристик поведінки і моральних рис особистості - адекватний вибір критеріїв індивідуальності є дуже важливим. Не менш істотним моментом ефективної індивідуалізації навчально-виховного процесу є наявність валідної і доступної методики індивідуалізації. Цьому критерію відповідає темперамент, його тип та властивості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пакулін С. Л. Методологічні аспекти побудови науково обґрунтованої системи спортивної підготовки таеквондистів [Електронний ресурс] : наукова стаття / С.Л. Пакулін, К.В. Ананченко, Р.А. Арканія // Traektoriâ Nauki. – 2016. – №10. – Режим доступу: http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/223/248. – Назва з екрана. – Дата звернення: 26.10.2016.

2. Пакулін С. Л. Побудова річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів-єдиноборців [Електронний ресурс] : наукова стаття / С.Л. Пакулін, К.В. Ананченко, Ю.К. Белошенко // Traektoriâ Nauki. – 2016. – №8(13). – Режим доступу: http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/211. – Назва з екрана. – Дата звернення: 27.08.2016.

3. Ananchenko, K. V., & Pakulin S. L. (2016). Pidvyshchennia sportyvnoi maistemosti kursantiv-iedynobortsiv Natsionalnoi akademii Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Increasing the Sportsmanship of Cadets Combat of the National Guard National Academy of Ukraine]. Path of Science, 2(9), 2.1-2.8. doi: 10.22178/pos.l3-7 (in Ukrainian).

4. Arkanija, R. A. (2015). Naukova koncepcija doslidzhennja modeljuvannja tehniko-taktichnoi' pidgotovki v taekvondo [Scientific concept modeling study technical and tactical training in Taekwondo]. In Nastoleni modemi vëdy -

2015. Materialy XI mezinarodnf vedecko – prakticka konference (Vol. 6, pp. 65-67). Praha: Education and Science (in Ukrainian).

5. Ermakov, S. S., & Bojchenko, N. V. (2010]. Tehniko-takticheskaja podgotovka sportsmenov-juniorov v "kiokushinkaj" karatje pri pomoshhi special'nyh tehnicheskih sredstv [Technique-tactic Skill of Caratists of the Style "kyokushinkai" with a Help of Special Technical Means]. Fizicheskoe vospitaniestudentov, 4, 30-36 (in Russian].

6. Karpov, M. A., & Voroncov, V. V. [2013]. Sportivnaja podgotovka thjekvondistov na osnove individualizacii [Sports Training of Taekwondo Sportsmen on the Basis of Individualization]. VestnikJuUrGU. Serija "Obrazovanie. Pedagogicheskie nauki" 5 (1), 138-141 (in Russian).

7. Kim, Ch. K. (2000). Nachal'noe obuchenie thjekvondistov dvigatel'nym dejstvijam [Initial training taekwondo motor actions] (Dictoral dissertation). Saint-Petersburg, Russia: S.-Peterb. gos. akad. fiz. kul'tuiy im. P. F. Lesgafta (in Russian).

8. Li, Chzhon Ki. (2003). Tehniko-takticheskie harakteristiki sorevnovatel'nogo sparringa v thjekvondo VTF [Technical and tactical characteristics competitive sparring in Taekwondo WTF] (Dictoral dissertation). Moscow, Russia: RGAFK (in Russian).

9. Mavletkulova, A. S. (2007). Razvitie special'nyh fizicheskih kachestv thjekvondistov-junoshej [The development of special physical qualities thehkvondistov-boys] (Dictoral dissertation, S.-Peterb. gos. un-te fiz. kul'tuiy im. P. F. Lesgafta). Retrieved from http://www.lib.ua- ru.net/diss/cont/170075.html (in Russian).

10. Pavlenko, A. V., & Rogozhnikov, M. A. (2014). Kinematicheskie harakteristiki dvigatel'nyh dejstvij thjekvondo v bezopornom polozhenii [Kinematic Characteristics of the Motor Actions in Taekwondo in Support-free Position]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta, 9(115), 110-114 (in Russian).

11. Rovnyj, A. S., Romanenko, V. V., & Pashkov, I. N. (2013). Upravlenie podgotovkoj thekvondistov [Management training taekwondo]. Kharkov, Ukraine: HNADU (in Russian).

12. Romanenko, V. V., & Rovnyj, A. S. (2009). Formirovanie racional'noj tehniki taekvondistov na osnovanii biomehanicheskogo analiza prijomov, vypolnjaemyh kvaliflcirovannymi sportsmenami [Forming of a rational taekvondists technique on a foundation of biomechanical analysis of receptions, that skilled sportsmen executing]. Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik, 1,102-108 (in Russian).

Аникеенко Л.В.
Национальный Технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского

ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» И «ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ»

Аннотация. *Рассмотрены современные подходы к проблеме формирования здоровья студентов. Осуществлен анализ научно – методической литературы, а также анализ современных технологий. В статье была проанализированна структурная модель стиля жизни, которая показывает, что стиль жизни проявляется в различных измерениях человеческого существования.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, здоровый человек, занятия физической культурой и спортом.*

Анотація. Поняття «здоровий спосіб життя», і «здоровий стиль життяя» Анікеєко Л.В. *В статті розглянуто сучасні підходи до проблем формування здоров'я студентів. Здійснено аналіз науково - методичної літератури, а також аналіз сучасних технологій. У статті було проаналізовано структурну модель стилю життя, яка показує, що стиль життя проявляється в різних вимірах людського існування.*

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, здоровий стиль життя, здорова людина, заняття фізичною культурою і спортом.*

Annotation. A modern human lives on the top of his possibilities at impetuously changing conditions; at constant changing his stereotypes Anikienko L.V. *Non – stable social and cultural and economic situation at the country raises this tendency and leads to the fact that about 70 % of population of Ukraine is at a state of slow mental and emotional as well as social stress which exhausts adaptional mechanisms of an organism which support a health. At this situation main reason of this is a lack of "epical relation" to a health at a society; the main factors of risk have behavioural bases; important role at saving and strengthening health of a human plays the human's mode of life. According to this an issue of forming a human's health is out of medical science and practice and this issue moves into educational sphere.*

At modern pedagogical theory and practice an issue of forming healthy mode of life takes place one of the main places. However at present content side of the term "healthy style of life" is not opened in spite of its wide application. This fact is quite regular; a difference between the term "the style of a life" and the term "the mode of a life" is principal at existing certain level of individuality and subjectivity; this level allows a person to make choice his own mode of life from a number of alternative modes: this choice is adequate to internal essence of a person and this choice is oriented to self – realization.

Key words: *healthy mode of life, healthy style of life, a human health, lessons on physical culture and sport.*

Постановка проблемы. Современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих