

груп. Однак інтегральний показатель координації по закінченні педагогічного експерименту в експериментальній групі був суттєво вище. Відносительний приріст ИПК в експериментальній групі склав 10,5%, в той час як в контрольній - тільки 3,5%. Слід відзначити, що більш значуще підвищення ИПК в експериментальній групі відбулося в більшій ступені за рахунок приросту швидкісних здібностей юних спортсменів, хоча швидкісно-силової компонент також більш інтенсивно збільшувався у підлітків експериментальної групи.

Приріст суммарної довжини стрибків у юних спортсменів контрольної групи склав 8,2%, в експериментальній - 14,5%. Час виконання серії стрибків у випробуваних контрольної групи зросло на 5,2%, а в експериментальній - на 4%, тобто стрибкову серію учасники експериментальної групи стали виконувати швидше своїх сверстників з контрольної групи.

Проведені дослідження показали ефективність застосування розробленої методики спряженого розвитку двигально-координаційних здібностей юних борців-самбістів, що підтверджується результатами, отриманими в ході педагогічного експерименту. Порівняльний аналіз технічної підготовленості по результатам експертної оцінки виявив більш високі показники в експериментальній групі. Середня оцінка у учасників контрольної групи складала 4,1 бала, в експериментальній - 4,4 бала.

ВИСНОВКИ. Дослідження показали, що двигально-координаційна підготовка сприяє накопленню запасу двигальних навичок юних спортсменів, на основі яких розвивається здатність до оволодіння і варіативному застосуванню техніки боротьби самбо.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьев В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Воробьев. - СПб., 2012. - 48 с.
2. Ишков А.В. Подготовка единоборцев в боевом самбо с использованием технических средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Ишков. - М., 2004. - 23 с.
3. Кондаков А.М. Техничко-тактическая подготовка самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.М. Кондаков. - Омск, 2010 - 24 с.
4. Рапопорт О.А. Интеграция физической и психологической подготовки борцов-самбистов этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.А. Рапопорт. - Красноярск, 2005. - 23 с.
5. Vorobyev V.A. Content and structure of long-term preparation of young fighters at the present stage of development of wrestling: autoref. of thesis of dr. of pedagogic sciences / V.A. Vorobyev. - SPb., 2012. - 48 p.
6. Ishkov A.V. Preparation of martial artists in fighting sambo with use of technical means: autoref. of thesis of candidate of pedagogic sciences / A.V. Ishkov. - M, 2004. - 23 p.
7. Kondakov A.M. Technical and tactical preparation of sambo wrestlers of 11-12 years by means of special coordination exercises taking into account weight categories: autoref. of thesis of candidate of pedagogic sciences / A.M. Kondakov. - Omsk, 2010 - 24 p.
8. Rapoport O.A. Integration of physical and psychological preparation of sambo wrestlers on stage of initial sports specialization: autoref. of thesis of candidate of pedagogic sciences / O.A. Rapoport. - Krasnoyarsk, 2005. - 23 p.

Мартинюк Ю. О.

**Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

У статті розкрито методику розвитку силових якостей у студентів у процесі фізичного виховання засобами використання вправ з гирями. Встановлено, що систематичні заняття з гирями є одним із доступних засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення здоров'я, розвитку фізичних якостей, підготовки до майбутньої професійної діяльності. Доведено, що методика розвитку силових якостей засобами гирьового спорту направлена на вирішення широкого спектру завдань, які можуть виникнути у фахівців під час навчання як початківців, так і студентів, що володіють технікою гирьового спорту.

Ключові слова: гирьовий спорт, гирі, студенти, спортсмени, важка атлетика, фізичне виховання.

Мартынов Ю. А. Гиревой спорт как средство физического воспитания студентов ВУЗов. В статье раскрыта методика развития силовых качеств у студентов в процессе физического воспитания средствами использования упражнений с гирями. Установлено, что систематические занятия с гирями являются одним из доступных средств физического воспитания студенческой молодежи, улучшения их здоровья, развития физических качеств, подготовки к будущей профессиональной деятельности. Доказано, что методика развития силовых качеств средствами гиревого спорта направлена на решение широкого спектра задач, которые могут возникнуть у специалистов во время обучения как начинающих студентов, так и тех, кто владеет техникой гиревого спорта.

Ключевые слова: гиревой спорт, гири, студенты, спортсмены, тяжелая атлетика, физическое воспитание.

Martynov Yu. O. Weight sport as means of students of institution of higher learning high school. In the article methodology of development of power internalss is exposed for students in the process of by facilities of the use of exercises with weights. It is set that systematic employments after weights are one of accessible facilities of student young people, improvement of health, development of physical internals, preparation to future professional activity. It is well-proven that methodology of development of power internals is sent facilities of weight sport to the decision of wide spectrum of tasks, that can arise up for specialists during the studies of both beginners and students that own the technique of weight sport.

Successful sporting preparation largely depends on optimal correlation of levels of development of physical internals and degree of forming of motive skill of students - sportsmen. Motive skill is formed on a background gradual development of physical internals that is needed for the achievement of success with the chosen type of sport. The rational system of the use of the exercises sent to development of these physical internals has an important role for forming of motive skill.

To the students in training it follows weight-lifters to use physical exercises from other types of sport, and in the period of off-season they can on a few weeks fully to engage in other types of sport. It helps to develop certain internals necessary for a successful performance on competitions, and also assists the "psychological unloading".

Forming of motive skills training, sent to development of physical internals that have an important value for forming of basic motive skills in the chosen type of sport, must assist. Necessary systematic determination of intercommunication is between the processes of perfection of motive skill and development of those physical internals that is most essential in the chosen type of sport.

Keywords: weight sport, weights, students, sportsmen, weightlifting, physical education.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Згідно з положенням Єдиної спортивної класифікації, з гирьового спорту можуть надаватися спортивні розряди і звання, починаючи від юнацьких і закінчуючи званням майстра спорту України міжнародного класу [7].

Гирьовий спорт позитивно впливає на організм людини. Під час тренувань з гирями активно працюють всі великі групи м'язів тіла, особливо м'язи плечового поясу. Інтенсивність навантаження можна змінювати, дозувати. Гирьовий спорт доступний людям різного віку, будь-якого рівня підготовки, при цьому важливе значення має маса снаряду. Це дозволяє використовувати вправи з гирями як засіб фізичного виховання для найрізноманітнішого контингенту людей [9].

Заняття гирьовим спортом сприяють всебічному розвитку людини – розвитку сили, витривалості і більш за все швидко-силової витривалості. Вправи з гирями добре впливають на розвиток опорно-рухового апарату, кардіо-респіраторної системи [12].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної літератури використання засобів гирьового спорту у фізичній підготовці студентів (Безуглий В.С.2010, Діденко С.А.2013, Шип Л.О.2014) дозволяє зробити висновок про відсутність достатньої інформації щодо використання засобів гирьового спорту на заняттях фізичного виховання.

Метою роботи є визначення методів використання засобів гирьового спорту на заняттях фізичного виховання.

Людей завжди приваблювала перспектива стати швидшими, сильнішими, витривалішими. У середині минулого століття люди почали запекло удосконалювати своє тіло, орієнтуючись на еталонні статури античних героїв [3].

Американці розпочали глобальне дослідження всього, що стосується розвитку тіла. Результати виявилися вражаючими. За параметрами універсальності лідером гирьовий спорт. Коли людина піднімає гантелі, то вага кожної з них лягає лише на одну опорну точку. Це змушує зв'язки й дрібні м'язи включатися на повну потужність, стабілізуючи навантаження. І якщо вони не впораються, значить, вага людині не піддасться. А гирі зроблені так, що вага буде розподілена на дві опорні точки. Це полегшує роботу стабілізаторів, робить її більш збалансованою. Гирьовий спорт також мало травматичний [5;14].

Переваги гирьового спорту:

- гормональні зрушення в організмі значно більші, ніж при звичайних силових навантаженнях;
- це ідеальний засіб для розвитку м'язів, опорно-рухового апарату та силової витривалості.

Гирьовий спорт в Україні має давні традиції. Ще до Першої світової війни вправи з гирьового спорту демонструвалися на циркових виставах, сільських та містечкових святах. Нажаль у на сучасному етапі популярність гирьового спорту потроху згасає. В той же час, як засіб фізичного виховання в вищих навчальних закладах гирьовий спорт має достатній потенціал і деякі переваги перед новітніми спортивними та оздоровчими технологіями [15].

Використання у процесі фізичного виховання студентів вправ спрямованих на розвиток сили сприяє підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості, покращенню темпів фізичного розвитку, розвитку фізичних якостей, підвищенню рівня фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я [4].

Основна спрямованість вправ з гирями на тренуваннях, повинна зводитися до вивчення вправ гирьового двоборства і поштовху за подовженим циклом. Вже з перших занять необхідно уважно стежити за тим, щоб спортсмени виконували вправи технічно правильно. Вивчення вправ здійснюється спільними принципами методами навчання і виховання в такій послідовності:

- ознайомлення з технікою виконання вправи;
- вивчення вправ, прийомів, дій;
- вдосконалення у виконанні класичних вправ [9].

Основна мета ознайомлення – це створити у студентів вірне уявлення про техніку виконання вправи і забезпечити ясне її розуміння. Для цього треба чітко назвати вправу; зразково показати її в цілому; пояснити вплив на організм і важливість створення адекватних умов пристосування; показати вправу не однократно, якщо виникає необхідність в цьому, але в повільному темпі або по частках, з одночасним поясненням техніки виконання. При показі звернути увагу на провідні фази і елементи техніки вправ. Показ вправ можна проводити за допомогою добре підготовлених спортсменів. Після показу доцільно запропонувати студентам випробувати вправу [10].

Розучування залежно від складності вправ і підготовленості студентів проводиться в цілому, по частках, по розділах, за допомогою підготовчих вправ.

При вивченні вправ по частках необхідно для кожної частки включати етап ознайомлення, тобто назвати частку або елемент, який вивчається, зразково показати, звернути увагу на основне у виконанні цієї частки, дати випробувати, уважно спостерігати за правильністю виконання, якщо необхідно – показати ще раз і пояснити техніку виконання запропонованої вправи [13].

Вдосконалення виконання класичних вправ – це багаторазове повторення вивченої вправи з поступовим підвищенням фізичного навантаження. Вдосконалення в класичних вправах досягається високим рівнем розвитку фізичних і спеціальних якостей – особливо силових витривалості. Запропоновані рекомендації до методики навчання вправам з гирями свідчать, що вони можуть повною мірою використовуватися в практиці проведення навчально-тренувальних занять, як спеціальні силові вправи [11].

Регулярні вправи з обтяженням гирями в першу чергу впливають на розвиток силових витривалості та, враховуючи інтеграційний характер цієї рухової якості (в залежності від методики та компонентів фізичного навантаження), позитивні тенденції можливо спостерігати і у розвитку максимальної та вибухової сили). При використанні в оздоровчих заняттях гирьового спорту методика виконання фізичних вправ базується на повторному методі, та у певний період на використанні інтервального методу [1].

Додаткове корегування навантажень у гирьовому спорті здійснюється за рахунок зміни ваги снарядів (16-24-32 кг). Тож використання фізичних вправ з гирями на різні групи м'язів, різними методами та різним нормуванням фізичних навантажень визначає потенціал гирьового спорту у індивідуальній фізичній підготовці юнаків, зокрема студентської молоді [3].

Найбільший розвиток будь-якої фізичної якості здійснюється лише при загальному підйомі функціональних можливостей, тобто за умови високого всебічного фізичного розвитку. Загальна фізична підготовка, що розглядається тільки як основа спеціальної підготовки в гирьовому спорті, що створюється, як правило, влітку, буває приблизно тільки наполовину ефективна в порівнянні з тим випадком, коли вона застосовується протягом року і в єдності із спеціальною підготовкою, при цьому враховується період тренувального процесу і частка, яку займає в ньому спеціальна підготовка [2].

В цій єдності полягає постійне чергування засобів загальної і спеціальної підготовки. Вирішення ряду завдань спеціальної підготовки засобами загальної фізичної підготовки, вибір спортивної спеціалізації (класичне двоєборство, поштовх за довгим циклом або окремо поштовх, ривок) на основі всебічної фізичної підготовки і досвіду, отриманого в інших видах спорту, або в різновидах вибраного виду спорту. Загальна фізична підготовка повинна постійно доповнювати спеціальну підготовку, створюючи тим самим кращі умови для спеціальних вправ [6].

Безперервність тренувального процесу при спрямованості на досягнення високих спортивних результатів вимагає: оптимальних інтервалів між тренувальними заняттями, коли наступне заняття починається на фоні повного відновлення і «надвідновлення» (при вихованні якості витривалості заняття можуть починатися на фоні неповного відновлення); проведення основних і додаткових занять та їх чергування, постійне вдосконалення і «накопичення» необхідних фізичних умінь [8].

Кожне тренування планується з врахуванням цілей і завдань даного етапу, цілої низки чинників, ситуативних (що виникають в конкретній ситуації) та постійно діючих. Кожне тренування повинне розглядатися, перш за все, як складова частина багатоланкової системи тренувального процесу. Отже, треба враховувати як попередні, так і подальші тренування, недоліки в розвитку фізичних якостей, недоліки в техніці виконання класичних вправ, час, що залишився до найближчих змагань, індивідуальну реакцію організму на попередні навантаження, практику, що склалася, і потенційні можливості вживання засобів для відновлення [4;12].

Контрольне тренування слід проводити на фоні достатнього відновлення організму. Слід уникати одноманітності в тренуванні: монотонність знижує позитивну реакцію організму через швидке пристосування його до однотипного навантаження [8; 9].

Варіювання тренувальних навантажень і засобів – один з головних принципів побудови тренування. Тренувальні заняття мають бути різними як за об'ємом та інтенсивністю навантаження, за кількістю підйомів гир, так і за складом використання вправ, їх послідовності, кількістю, темпом виконання, інтервалами відпочинку між підходами.

Жонглювання гирями (гирею), махи з гирею, накручування троса на прилад для зміцнення кисті.

Прилад для зміцнення кисті є пристроєм, що складається з: горизонтальної труби, двох вертикальних стійок, приварених з обох кінців до цієї труби; квадратної опори, привареної до вертикальних стійок; втулки з кільцем посередині. До кільця прикріплюється трос з вагою (гиря, гантель, залізний «млин»). Втулка на горизонтальній трубі

вільно обертається відносно неї. Вправа виконується шляхом накручування на втулку троса за рахунок обертального руху кистями рук, що тримають втулку [5; 8].

Різновиди вправ: а) теж саме, але руки розташовані лицьовою стороною долонь вгору; б) теж саме, але з періодичними зупинками (затримками руху на 6-60 секунд) під час накручування троса. *Вправи на гімнастичних снарядах: Вис на турніку (горизонтальній поперечині).* Різновиди вправи: а) вис на декількох пальцях; б) вис на одній руці; в) вис з вагою (гиря, гантель та ін.), закріпленими на поясі або на ногах спортсмена; г) вис із заздальгідь намиленими долонями; д) вис з розгойдуваннями тулуба. *Лазіння по канату (на вертикально встановленій трубі), або на рукоході. Згинання, розгинання кистей.* Вправа з опором партнера. Максимально можливий потиск руки партнера, з адекватним опором з його боку. Перетягування каната або палиці в різних модифікаціях. Вольова напруга м'язів кистей і передпліч шляхом максимально можливого стискування свідомо не стискуваного предмету (дужка гирі, жердина гімнастичних брусів, будь-який відповідний предмет) і затримки в цьому положенні на деякий час. Різновиди вправи: а) теж, але з додатковими рухами рук, що скручують, в протилежні сторони; б) стискування проводиться не всіма пальцями, а лише декількома. *Стояння з гирям, руки опущені. Утримання стільця на витягнутій руці, тримаючись за його ніжки, спинку, сидіння.* (Рука під час виконання вправи має бути паралельна підлозі). *Віджимання на пальцях в положенні «упор лежачи».* Різновиди вправи: теж, але віджимання робляться на одній руці; б) віджимання з використанням 2-4 пальців на кожній руці. *Стискання еспандера або тенісного м'ячика* [3; 6; 15].

У своїх тренуваннях слід використовувати фізичні вправи з інших видів спорту, а в період міжсезоння вони можуть на декілька тижнів повністю займатися іншими видами спорту. Це допомагає розвинути певні якості, необхідні для успішного виступу на змаганнях, а також сприяє «психологічному розвантаженню» [10].

ВИСНОВКИ. Успішна спортивна підготовка значною мірою залежить від оптимального співвідношення рівнів розвитку фізичних якостей і ступеня формування рухового навичку студентів-спортсменів. Рухова навичка формується на фоні поступового розвитку фізичних якостей, які необхідні для досягнення успіху у вибраному виді спорту. Важливу роль для формування рухового навичку має раціональна система вживання вправ, спрямованих на розвиток цих фізичних якостей.

Формуванню рухових навичок повинно сприяти тренування, спрямоване на розвиток фізичних якостей, які мають важливе значення для формування основних рухових навичок у вибраному виді спорту. Необхідне систематичне визначення взаємозв'язку між процесами вдосконалення рухового навичку і розвитку тих фізичних якостей, які найбільш важливі у вибраному виді спорту.

Перспективи подальших розвідок будуть спрямовані у напрямку розроблення короткотермінових модельних характеристик морфофункціональної, швидкісно-силової та спеціальної (змагальної) підготовленості гирьовиків на етапі попередньої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Сов. спорт, 2002. – 272 с.
2. Корнієнко С. М. Вправи з гирями: навчальний посібник / С. М. Корнієнко, В. І. Шандригось, З. Й. Кульчицький–Тернопіль, 2011. – 144 с.
3. Пронтенко В. В. Динаміка росту результату у гирьовому спорті в залежності від силових показників спортсмена / В. В. Пронтенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Вип. 10. – Т. 2. – С. 350–353.
4. Протоколи регіональних, національних та міжнародних змагань з гирьового спорту за 1993-2013 рр. – 362 с.
5. Черепов О. В. Тренировка мышц кистей и предплечий – главная задача начального этапа подготовки гиревиков / О. В. Черепов, Н. С. Задорожний // Материалы 5-й междунар. науч.-практ. конф. «Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации». – Керчь: МФГС, 2009. – С. 87.
6. Шикун А. Н. Методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте: метод. пособие / А. Н. Шикун, А. А. Кузьмин. – Тамбов, 2003. – 24 с.
7. Щербина Ю. В. Установчі документи з гирьового спорту: практичний довідник / Ю. В. Щербина. – К. : ФГСУ, 2010. – 52 с.
8. Baranov V. V. Weightball exercises as the means of developing students professionally-applied abilities / V. V. Baranov // 3-rd International scientific-applied conference «Conditions and problems of development of weightball lifting». – Athens : IWBF, 2002. – P. 7.
9. Gryban G. Criteria and levels of sport and health competence by graduates. Slobozhanskyi herald of science and sport: [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2013. – № 5 (38). – P. 57–59.
10. Gryban G. Physical preparation of students in Ukraine / G. Gryban, S. Romanchuk, V. Romanchuk, O. Boyarchuk, O. Gusak // American Journal of Scientific and Educational Research, No.1. (4) January – June, 2014. –
11. Jones R, Armour K, Potrac P. Constructing expert knowledge: a case study of a top-level professional soccer coach. Sport Educ Soc. 2003;8 (2):213–229.
12. Memmert D, Roth K. The effects of non-specific and specific concepts on tactical creativity in team ball sports. J Sports Sci. 2007; 25 (12):1423–1432. [Pub Med]
13. Prontenko K.V, Prontenko V.V., Romanchuk V.M., Griban G.P. Comparative analysis of results in exercises with kettlebells in periods of becoming of kettlebell sport // “Giri sport as means of physical education, sport preparation and recreation” / International science, gerontology and practical Conference (7; 2015; Pecs, Hungary). 7-th International science

and practical conference "Giri sport as means of physical education, sport preparation and recreation": materials of conference / International Gira Sport Federation. – Pecs, Hungary, 2015. – S. 18–22.

14. Volume II. – "Columbia Press". – New York, 2014. – P. 286–291.

15. Vaeyens R, Lenoir M, Williams A, Philippaerts R. Decision-making skill and visual search behaviour in soccer: Practical implications for training and coaching. J Sports Sci Med Suppl. 2007;10 : 62–63.

УДК 796.015.572/612.173 – 057.874

Масляк І.П.

Харківська державна академія фізичної культури

ВПЛИВ АЕРОБІКИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА СТАН КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Анотація. Вплив аеробіки силової спрямованості на стан кардіореспіраторної системи школярів старших класів. І. П. Масляк. У статті надано дані, що свідчать про позитивний вплив вправ аеробіки силової спрямованості на функціонування дихальної та серцево-судинної систем школярів старших класів. Відображено результати порівняння досліджуваних параметрів у віковому та статевому аспектах.

Ключові слова: школярі старших класів, кардіореспіраторна система, аеробіка.

Аннотация. Влияние аэробики силовой направленности на состояние кардиореспираторной системы школьников старших классов. И. П. Масляк. В статье представлены данные, свидетельствующие о положительном влиянии упражнений аэробики силовой направленности на функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем школьников старших классов. Отображены результаты сравнения исследуемых параметров в возрастном и половом аспектах.

Ключевые слова: школьники старших классов, кардиореспираторная система, аэробика.

Abstract. The impact aerobic power focus on the state of cardiorespiratory system of high school students. I. Maslyak. The article provided evidence of a positive impact aerobic exercise power focus on the functioning of the respiratory and cardiovascular systems of high school students. Displaying Compare investigated parameters of age and gender aspects.

The deterioration of the health of students, reduce their physical development and motor readiness and, at the same time, reducing the interest in physical training, necessitated qualitative improvement of school physical education through the introduction of innovative types of motor activity.

Aerobics exercises power included in the preparations excluding to revise and consolidate the technique and the main part of the lesson and offered for the independent exercise as homework. During the classes students gradually increased workload, increased dosage; weight encumbrances used; complexity sets of exercises. The load varied according to the level of physical fitness and taking into account the individual characteristics of students.

Sedentary lifestyle affects adverse changes in the cardiovascular system heart rate diminished strength develops hypertension, coronary heart disease, progressive vascular dystonia; respiratory decline in lung vital capacity, maximal oxygen consumption, etc.; musculoskeletal marked by the development of osteoporosis, osteoarthritis, osteoarthritis; digestive and other systems of the body. The deterioration of health, reduction of physical and motor fitness of young people due primarily to a significant decrease in physical activity, resulting from the intensification of the educational process and global computerization.

Especially in children and young people, using the opportunity to socialize, have fun and get the information you need on the Internet, fill your every day-long and in fact the real "living" in the virtual space, which is contrary to the natural needs of this age, because at this stage of life a person must move actively and gain social experience in the real world of communication and interaction with the environment.

Key words: high school students, the cardiorespiratory system, aerobics.

Постановка проблеми. Погіршення стану здоров'я учнівської молоді, зниження рівня їх фізичного розвитку та рухової підготовленості і, разом з тим, зменшення інтересу до занять фізичної культури, обумовлюють необхідність якісного покращення шкільного фізичного виховання за рахунок впровадження інноваційних видів рухової діяльності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2020 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (№ державної реєстрації 0115U006754).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом спостерігається негативна тенденція до погіршення стану здоров'я сучасної молоді України [8, 9, 10, 12, 13]. Так, за даними Міністерства охорони здоров'я України приблизно 90% дітей і підлітків мають різноманітні відхилення у стані здоров'я, а 59% незадовільну фізичну підготовленість. Погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості молоді пов'язано, головним чином, зі значним зниженням рухової активності, яка виникає внаслідок інтенсифікації