

7. Романенко С. Особливості процесу прийняття рішень під час розв'язання ігрових ситуацій у регбі / С. Романенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – №1 – С. 118–123.
8. Сотник О.В. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентської молоді / О.В. Сотник, Б.Д. Зубрицький, О.В. Сініцина // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2014. – Випуск 9 (50) 2014. – С. 131-135.
9. Темченко В. А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В. А. Темченко, Р. Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 99–104.
10. Тимошенко О.В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. Тимошенко, Ж. Дьоміна // Освіта : всеукр. гром.-політ. тиж. - 2016. - № 15(13-20 квітня). - С. 6 ; Освіта. - 2016. - № 21/22 (25 травня-1 червня). - С. 6
11. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах / М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.
12. Zashchuk S. G. Basketball in physical education of students of non-physical education institutions / S. G. Zashchuk, T. V. Ivchatova // Problems of physical education and sport. - 2010. - №5. - P. 69-72.

Захарова І.Ю.

**Национальный технический университет Украины
Киевский политехнический институт имени Сикорского И.И.**

КОНДИЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК ОСНОВНОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Чтобы определиться с понятием «кондиционная физическая подготовленность», необходимо предварительно рассмотреть такие понятия, как «физическое развитие» и «физические качества». В научной и учебной литературе наиболее полно определено понятие «физическое развитие».

В наиболее полной трактовке **физическое развитие** – это закономерный процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума естественных морфофункциональных свойств его организма и основанных на них так называемых физических качеств.

Таким образом, из приведенного определения следует, что физическое развитие определяется, во – первых, антропометрическими параметрами и функциональным состоянием основных систем организма; во – вторых, что важно, - параметрами физических качеств, развитие которых обусловлено морфофункциональным состоянием.

Такое широкое толкование физического развития отличается от существующего на сегодняшний день (особенно в медицине) достаточно узкого определения, когда этим термином обозначается ряд морфологических (рост, вес, объем грудной клетки, жировая складка и так далее), функциональных (жизненная ёмкость лёгких – ЖЕЛ, частота сердечных сокращений – ЧСС – в покое и при нагрузке, максимальное потребление кислорода, общая работоспособность PWC_{170}) и других показателей. Таким образом, физические качества являются одними из основных (хотя и производными от морфологических и функциональных признаков) показателей физического развития.

Ключевые слова: кондиционная физическая подготовленность, учебный процесс, физические качества, физическое развитие.

Захарова І.Ю. Кондиційна фізична підготовленість як основний показник фізичного здоров'я студентів.

Щоб визначитися з поняттям «кондиційна фізична підготовленість», необхідно попередньо розглянути такі поняття, як «фізичний розвиток» і «фізичні якості». У науковій та навчальній літературі найбільш повно визначено поняття «фізичний розвиток».

У найбільш повній трактуванні фізичний розвиток - це закономірний процес становлення, формування і подальшої зміни протягом життя індивідуума природних морфофункціональних властивостей його організму і заснованих на них так званих фізичних якостей.

Таким чином, з наведеного визначення випливає, що фізичний розвиток визначається, по - перше, антропометричними параметрами і функціональним станом основних систем організму; по - друге, що важливо, параметрами фізичних якостей, розвиток яких обумовлено морфофункціональним станом.

Таке широке тлумачення фізичного розвитку відрізняється від існуючого на сьогоднішній день (особливо в медицині) досить вузького визначення, коли цим терміном позначається ряд морфологічних (зріст, вага, обсяг грудної клітини, жирова складка і так далі), функціональних (життєва ємність легень - ЖЕЛ, частота серцевих скорочень - ЧСС - в спокої і при навантаженні, максимальне споживання кисню, загальна працездатність PWC_{170}) і інших показників. Таким чином, фізичні якості є одними з основних (хоча і похідними від морфологічних і функціональних ознак) показників фізичного розвитку.

Ключові слова: кондиційна фізична підготовленість, навчальний процес, фізичні якості, фізичний розвиток.

Zakharova I. Conditional physical preparedness as the main indicator of the physical health of students. To determine the term “the conditional physical preparing” it is necessary first of all to consider such terms as “physical developing” and “physical qualities”. The term “physical developing” is determined at scientific and educational literature.

The corrective term “physical developing” is the natural process of being, forming as well as following changing of natural morphological and functional properties of an organism and based on these properties so – called physical qualities later on.

So we can see from abovenamed determination that physical developing is determined first of all by anthropometric parameters and functional state of main systems of an organism; then this is important nuance: parameters of physical qualities developing of which is conditioned by morphological and functional state.

Such wide interpretation of physical education differs from existing term when with the help of this term is determined a number of morphological parameters such as a growth; a mass; a volume of thorax; fat fold; a number of functional parameters such as a volume of lungs; a cardiac frequency at a rest and under load; a maximum consumption of an oxygen; an overall workability PWC₁₇₀ etcetera. So physical qualities are one of the main indicators of physical developing (although these qualities are derived from morphological and functional features).

Key words: a conditional physical preparing, learning process, physical abilities, physical developing.

Актуальность. В данной статье рассматриваются проблемные вопросы кондиционной физической подготовленности как основного показателя физического здоровья высококвалифицированных специалистов технических специальностей.

Выделяется роль и значение кондиционной физической подготовленности в формировании здоровья студентов высших технических учебных заведений. Доказывается, что труд в современных условиях развития промышленности требует значительного повышения кондиционной физической подготовленности. Эта задача может и должна решаться при помощи физической подготовленности [1]

Учебный процесс в вузе характеризуется эмоциональным и интеллектуальным напряжением психических функций организма, значительными физическими нагрузками а также наличием многих стрессовых ситуаций. В результате снижается физическая и умственная работоспособность, что в свою очередь приводит к общему ослаблению организма. Поэтому актуальным является поиск путей совершенствования основ педагогического управления физическим потенциалом студентов во время учебного процесса. Для функциональной деятельности организма студенческой молодёжи важное значение приобретают занятия по физическому воспитанию, которые оказывают рекреационно – восстанавливающие действия на молодой организм а также способствуют снижению действия процессов утомления и повышению умственной работоспособности студентов [2.3.6]

Цели и задание исследования – определить кондиционную подготовленность как основной показатель физического здоровья студентов в процессе физического воспитания, а также теоретически обосновать целесообразность внедрения элементов кондиционной физической подготовленности в учебно – воспитательном процессе физического воспитания студентов.

Методы исследований:

- обобщение научно – методической литературы;
- изучение документальных материалов;
- анализ сети Интернет что касается кондиционной физической подготовленности;
- сравнение и сопоставление; абстрагирование и систематизация.

Результаты исследований. Обобщая существующие толкования физических качеств (они ещё могут называться, как известно, «двигательными качествами» и «двигательными способностями», что конечно же имеет значение), приведенные в целом ряде работ, можно дать следующее определение.

Физические качества – это основные стороны возможностей организма человека, дающее осуществление двигательной деятельности различной направленности.

Так, при выполнении двигательной деятельности, связанной с поднятием тяжестей, необходимо физическое качество «сила»; при преодолении «двигательных» расстояний – «выносливость» и так далее. По существующей на сегодняшний день классификации, физические качества подразделяются на *кондиционные и координационные*.

Первые или, как их называет В. И. Лях, энергетические, качества обуславливаются морфофункциональными возможностями организма человека, благодаря которым возможна его двигательная активность.

К ним относятся основные (сила, выносливость, быстрота, гибкость) и производные (силовая выносливость, скоростная выносливость, скоростно – силовые способности) качества. Что касается координационных качеств, то они, исходя из самого понятия «координация» (лат. *coordinatio* – согласование, соподчинение, приведение в соответствие), понимаются как способности к согласованию определённых действий в процессе управления движениями. Данные «способности к согласованию» проявляются при осуществлении: равновесия; реагирования; ориентирования в пространстве; дифференцирования параметров движения; перестроения с одного двигательного действия на другое; ритмизации двигательных действий; произвольного расслабления; согласования движений.

Координационные качества (или, как они чаще называются, *способности*) обуславливаются не морфофункциональными, не энергетическими возможностями организма, а прежде всего свойствами центральной нервной системы, особенностями сенсомоторных процессов (а при проявлении равновесия – и вестибулярной функцией).

Немаловажное значение при появлении ряда координационных способностей имеет и интеллект. Таким образом очевидно, что не все физические качества, а лишь кондиционные являются показателями физического развития человека [4.5]

Надо заметить, что между кондиционными и координационными качествами существует определённая связь. Так, успешность овладения двигательными действиями, совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков зависят в первую очередь от координационных способностей. Чем больше число освоенных человеком двигательных действий, чем они разнообразнее, тем выше возможности совершенствования координационных качеств.

Возвращаясь к основной теме, необходимо подчеркнуть, что исходя из подразделения физических качеств на кондиционные и координационные, всю физическую подготовку, трактуемую в литературных источниках как процесс развития физических качеств и формирование двигательных навыков, целесообразно также подразделять на кондиционную и координационную [7]

Если подготовка – это процесс, то результат этого процесса – подготовленность. Таким образом результатом кондиционной подготовки и будет кондиционная физическая подготовленность, которая характеризуется степенью развития кондиционных физических качеств.

К таким основным качествам, как отмечалось, относятся сила, выносливость, быстрота и гибкость. Именно кондиционная физическая подготовленность определяет состояние физического здоровья человека.

Очень точно выразился Л. П. Матвеев, патриарх отечественной теории физической культуры: «Хотя понятие «здоровье» пока всё ещё не получило строго научного толкования, принципиально не вызывает сомнений то, что подразумевается под «физическим здоровьем», во многом, а возможно и главным образом обусловлено полноценным физическим развитием индивида». Но важно и то, что совершенствование физического развития, а следовательно, также укрепление физического здоровья происходит на основе развития свойственных каждому человеку физических качеств, особенно тех, как указывает Л. П. Матвеев, «развитие которых ведёт к подъёму общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма». А такими физическими качествами являются кондиционные.

Таким образом с одной стороны, морфофункциональное состояние организма человека – основа для проявления кондиционных физических качеств; с другой – развитие этих качеств способствует совершенствованию морфофункциональных параметров [8,9]

Направленность влияния кондиционных физических качеств на наиболее часто фиксируемые морфофункциональные значения в самом общем виде такая. Развитие силы непосредственно влияет на форму тела занимающегося – изменяются антропометрические размеры объёма голени, бёдер, грудной клетки, бицепсов и так далее. Чрезвычайно важным является то, что выполнение силовых упражнений способствует формированию мышечного корсета, предотвращающего возникновение нарушений осанки (сколиоза, лордоза) что также характеризует эти параметры физического развития человека. Применяя силовые упражнения различной направленности, можно в определённых границах регулировать вес тела (как увеличивая его за счёт наращивания мышечной массы, так и наоборот путем включения не собственно силовых упражнений, а упражнений на силовую выносливость).

Значимо и то, что выполнение силовых упражнений сопряжено с повышенными требованиями к сердечно – сосудистой и к дыхательной системам (оказывает на них тренирующее воздействие).

Развитие выносливости оказывает мощное влияние прежде всего на функциональное состояние дыхательной системы. Так, существенно увеличивается ЖЕЛ и сила дыхательных мышц; возрастает минутный объём дыхания. Велико влияние упражнений на выносливость на показатели сердечно – сосудистой системы, что проявляется в снижении ЧСС в покое и в более быстром восстановлении после нагрузки; больше становится ударный объём сердца; повышается максимальное потребление кислорода. Положительное влияние упражнения на выносливость оказывают на артериальное давление. Длительное выполнение упражнений на выносливость, улучшая обмен веществ, способствует регулированию веса.

Развитие быстроты, связанное с максимально возможной скоростью выполнения двигательных действий, осуществляемых в анаэробном режиме, в значительной мере активизирует и аэробные процессы, что так же, как и при развитии выносливости, способствует улучшению работы сердечно – сосудистой системы. Кроме того, при проявлении быстроты большое значение имеет силовой элемент. Поэтому развитие быстроты положительно влияет и на морфологические параметры занимающегося.

Развитие гибкости даёт повышенную эластичность связок и мышц и оказывает непосредственное влияние на состояние опорно – двигательного аппарата. Особое значение (в контексте нашего исследования) упражнения на гибкость имеют для позвоночного столба являясь нормальным средством для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Надо отметить: именно развитие кондиционных физических качеств составляет основу одной из главных групп специфических задач физического воспитания – оздоровительной. Но так как есть задачи, то разработаны и нормативы, которые стали обобщёнными решениями этих задач. Причём эти «нормативные выражения» проявляются в конкретных двигательных действиях (так называемых тестовых методиках), выполнение которых имеет, как правило, состязательный характер и поэтому представляет интерес для занимающихся (особенно в детском и подростковом возрасте).

Кроме того, нормативы по кондиционной физической подготовленности имеют количественное выражение. Например, сила – в поднятых килограммах или в количестве выполненных подтягиваний; выносливость – во времени преодоления больших расстояний или в метрах, преодолеваемых за длительное время; быстрота – во времени преодоления небольших расстояний или в числе выполняемых двигательных действий за единицу времени; гибкость – в амплитуде выполнения упражнений, измеряемой в сантиметрах. Такое представление достигнутых результатов носит стимулирующий характер, значительно более наглядный и действенный, нежели изменения антропометрических или физиометрических (функциональных) параметров, также определяющих физическое развитие а, следовательно, также физическое здоровье.

Сама подготовка к выполнению нормативов, правильно организованная и направленная на развитие того или иного физического качества, даёт юным спортсменам радость, что тоже имеет большое значение.

В любом образовательном учреждении подобная двигательная деятельность осуществляется на основе государственных программ на занятиях по физической культуре, специально предусмотренных учебным планом. Кроме того, есть учреждения дополнительного образования спортивно – оздоровительной направленности, в которых дети и

подростки займаються різними видами спорту на основі своїх схильностей і можливостей.

Висновки. Таким чином, резюмуючи викладене, можна зробити наступні висновки. Во – перших, кондиційна фізична підготовленість – це один з основних критеріїв визначення стану фізичного здоров'я людини. Во – вторих, реєстрація показників кондиційної фізичної підготовленості в тих освітніх закладах, в яких є предмет «Фізична культура», є обов'язковою для педагогів цього профілю і тому не викликає яких – либо організаційних складнощ (в порівнянні з дослідженням морфофункціонального стану учасників). При цьому не вимагається якого – либо діагностичного обладнання.

В – третіх, динамічно і достатньо оперативно змінюючись в процесі занять фізичною культурою показники кондиційної фізичної підготовленості, що сприяють розвитку морфофункціональних параметрів організму, мають велике стимулююче значення для учасників.

Література

1. Громыко В. В. К оцінці індивідуальної фізичної кондиції людини / В. В. Громыко, Ю. Н. Вавилов, В. Г. Лепейко // Теорія і практика фізичної культури – 1991 - № 10 – с. 28 – 32.
2. Канишевський С. М. Науково – методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канишевський – К.: ІЗМН, 2000 – 270 с.
3. Ланда Б. Х. Методика комплексної оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості / Б. Х. Ланда – Казань: Форт – діалог, 2000 – 76 с.
4. Семёнов Л. А. Кондиційна фізична підготовленість і її оцінка у школярів і студентів / Моніторинг кондиційної фізичної підготовленості в освітніх закладах – М.: 2007, с. 6 – 12
5. Семёнов Л. А. Моніторинг кондиційної фізичної підготовленості в освітніх закладах – М.: 2007, 165 с.
6. Указ Президента України від 09. 02. 2016 р. № 42 / 2016 «Про Національну стратегію оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року: «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»».
7. Ivashchenko L. Va. Programming of classes of health – improving orientation / L. Va. Ivashchenko // The theory and practice of physical culture – 1990 - № 1 – P. 31 – 34.
8. Platonov V. N. General theory of sportsmen training in Olympic sport / V. N. Platonov – K.: Olympic literature, 1997 – 583 p.
9. Romanenko V. A. The motor abilities of a person / V. A. Romanenko – Donetsk: New World 2000 – 336 p.

Зеленюк О.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Быкова Г.В.

Національна академія внутрішніх справ

Чекмарьова В.В., Портна І.Л.

Київський університет імені Бориса Грінченка

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК СКЛАДОВОЇ ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ

Розглянуто теоретичні засади сучасної парадигми формування здоров'язберезливої життєвої поведінки як складової гуманітарної освіти студентів, проведено ретроспективний аналіз стану системи фізичного виховання у вишах України та визначено науково-методологічні напрями збереження профільних кафедр.

Ключові слова: *фізичне виховання, здоров'я, студенти, здоров'язберезлива життєва поведінка, гуманітарна освіта.*

Зеленюк О.В., Быкова А.В., Чекмарева В.В., Портная И.Л. *Актуальные проблемы современной парадигмы формирования здоровьесохраняющего жизненного поведения как составляющей гуманитарного образования студентов* Рассмотрены теоретические основы формирования здоровьесохраняющего жизненного поведения как составляющей гуманитарного образования студентов, проведен ретроспективный анализ состояния системы физического воспитания в вузах Украины и определены научно-методологические направления сохранения профильных кафедр.

Ключевые слова: *физическое воспитание, здоровье, студенты, здоровьесохраняющее жизненное поведение, гуманитарное образование.*

O.V. Zeleniuk, G.V. Bykova, V.V. Chekmariova, I.L. Portna *Current Issues of Forming Health-Preserving Life Behavior as a Component of Students' Humanitarian Education* The doctrine of reforming the national system of higher education in Ukraine is built on the transformation of current paternalist methods and forms of pedagogical technologies for carrying out the study process to innovational and progressive European standards that are based on the principles of mutual respect and partner relationship between a professor and a student.

The aim of today's higher education in Ukraine implies provision of quality and fundamental education and development of students through creative and persistent self-education and constant self-improvement of their intellectual, creative and physical capacities that have a decisive impact for their future employment and ability to adapt to global social challenges.

One of the most important tasks of physical education is conscious involvement of each student into practicing physical