

5. Kuznietsov, M. (2018) Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky kandydativ u pidrozdily Sylspetsia lnykoperat siiZbro inykh Sy UKrainy [Improving of physical preparation of candidates in military forces of Ukraine]. *Extended abstract of Candidate's thesis.* –Lviv [in Ukrainian].
6. Melnikova, N. (2013) *Istoriya fizicheskoy kultury i sporta: uchebnyk [The history of physical culture and sport : textbook].* Moscow :Sovetskiysport [in Russian].
7. Ovcharuk, I. (2008) Systema fizychnoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z likvida tsiinaslid kivnadzvy chainykhysytu atsii [The system of physical preparation of future specialists in extraordinary situations]. *Extended abstract of Candidate's thesis.* –Lviv [in Ukrainian].
8. Olkhovyi, O. (2013) Teoretyko-metodychni zasady systemy fizychnoi pidhotovkyku rsantiv vyshchey hviiskovykh navchaln ykhzakladiv [Theoretical and methodological basis of the system of physical preparation of the cadets in higher educational establishments]. *Extended abstract of Doctor's thesis.* – Kyiv [in Ukrainian].
9. Paievskiy, V. Spetsialna fizychna pidhotovka kursantiv VVNZ protypovit rianoib orony Sukhoput nykhviisk ZSU [Special physical preparation of cadets of higher military education establishments of ground defence]. *Extended abstract of Doctor's thesis.* – Kharkiv [in Ukrainian].
10. Panhelova, N. & Minkin, D. (2015) Orhanizatsiia fizychnoi pidhotovky v armiiakh hprovodny khkrainsvitu [Organization of physical preparation in leading world armies]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. un-tu imeni Ivana Ohienka: Fizychny khovannia, sport i zdoro vialudyny. – Kamianets-Podilskii van Ohienkonati onaluniversitybulletin : Physical education, sport and man's health.* 8. 268 – 274 [in Ukrainian].
11. Panhelova, N. (2010) *Istoriia fizychnoi kultury: navch. posibnyk [The history of physical culture and sport : textbook].* Kyiv :OsvitaUKrainy [in Ukrainian].
12. Prystupa, Ye. (1995) *Narodna fizychna kultura ukrainsiv Folk physical culture of Ukrainians].* Lviv: USA [in Ukrainian].
13. Prontenko, K. Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv operatorsky khspetsialnoste izasoba myhyrovoh osport unayet apiper vynnoh onavch annia [The improving of physical preparation of cadets of operator's specialties by means of weight-lifting]. *Extended abstract of Candidate's thesis.* – Lviv [in Ukrainian].
14. Romanchuk, V. Obgruntuvann iazmistutao rhanizats iiformyzy chnoipidhotov kykursantivyshch ykhviiskovykh navchal nykhzakladi vtekhnichn ohoprofilii [Justification of content and organization of physical preparation of cadets of higher education establishments of technical profile]. *Extended abstract of Candidate's thesis.* – Lviv [in Ukrainian].
15. Romanchuk, V. (2012) *Fizychna pidhotovka kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhopu tnykhviisk Zbroinykh Sy UKrainy: monohrafiia [Physical preparation of cadets of military education establishments of ground troops of Ukrainian Military Forces].* Lviv: ACB [in Ukrainian].
16. Solopchuk, M. (2001) *Istoriia fizychnoi kultury i sportu : navchalnyi posibnyk [The history of physical culture and sport : textbook].* Kamianets-Podilskiy : «Abetka-Nova» [in Ukrainian].
17. Tsos, A. (2014) *Istoriia fizychnoho vykhovannia na tereniakh Ukrainy z naida vnishykh hasivd opochatku XXst. : (navch. posib. dliastud. vyshch. navch. zakl.) [The history of physical education in Ukraine from ancient times until the beginning of XX century : (textbook for student of HEE)].* Lutsk :East-European Lesia Ukrainka National University [in Ukrainian].
18. Schegolev, V. (2014) Fizicheskaya podgotovka v voennykh brazovatelnykh sistemakh SShA [Physical preparation in USA military educational systems]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – Theory and practice of physical culture.* 9. 55-60 [in Russian].

Приходько П. Ю.

старший викладач кафедри фізичного виховання
Приазовський державний технічний університет

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я

В статті проаналізовано сучасний стан фізичного здоров'я студентської молоді та вплив занять з фізичного виховання на його покращення. Охарактеризовано сучасні тенденції в системі фізичного виховання та їх вплив на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Визначено причини негативної динаміки зниження рухової активності та відвідуваності занять з фізичного виховання. Запропоновано нові підходи до вирішення даної проблеми.

Ключові слова: фізичне виховання, рухова активність, здобувачі вищої освіти.

Приходько П. Е. Современные тенденции в системе физического воспитания соискателей высшего образования и их влияние на состояние здоровья. В статье проанализировано современное состояние физического здоровья студенческой молодежи и влияние занятий по физическому воспитанию на его улучшение. Охарактеризованы современные тенденции в системе физического воспитания и их влияние на состояние здоровья соискателей высшего образования. Определены причины негативной динамики снижения двигательной активности и посещаемости занятий по физическому воспитанию. Предложены новые подходы к решению данной проблемы.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, соискатели высшего образования.

Приходько П. Current trends in the system of physical education of applicants for higher education and their impact on health. The article analyzes the current state of physical health of students and the impact of physical education classes on its improvement. Characterized by modern trends in the system of physical education and their impact on the health of applicants for higher education. The causes of the negative dynamics of decrease in motor activity and attendance of physical education

classes are determined. Proposed new approaches to solving this problem.

The health of student youth is an integral indicator of the general well-being of society and one of the highest national values, therefore, the issue of improving students is becoming topical today. The current state of health of applicants for higher education is due to many factors and is assessed by specialists in medical, pedagogical and psychological sciences as unsatisfactory: the level of general morbidity and prevalence of diseases of individual organs and systems increases.

Keywords: physical education, physical activity, applicants for higher education.

Постановка проблеми. Здоров'я студентської молоді є інтегральним показником загального благополуччя суспільства та однією з найвищих національних цінностей, тому актуального значення, сьогодні, набуває питання оздоровлення студентів. Сучасний стан здоров'я здобувачів вищої освіти зумовлений багатьма факторами і оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я дітей факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів, підвищення гіподинамії у зв'язку зі стрімким розвитком науково-технічного прогресу [3]. Враховуючи негативну динаміку показників фізичного стану здоров'я та рухової активності здобувачів вищої освіти, особливої цінності набувають дослідження питання сучасних підходів залучення студентської молоді до активних занять з фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел та досліджень свідчать про різні підходи вирішення даної проблеми: переосмислення змісту фізкультурної освіти (Т. Ю. Круцевич, В. М., Платонов; Б. М. Шиян; О. Л. Благий; Н. В. Москаленко; І. В. Хрипко); удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах вищої освіти і педагогічної підготовки спеціалістів (О. Ц. Демінський, Ю. Д. Железняк, С. Є. Єрмаков, Г. М. Максименко, таї н.); підвищення рівня соматичного здоров'я в результаті запровадження контролю функціонального стану організму в процесі з фізичного виховання (С. Г. Кікішвілі, Т. В. Глазун) таїн. [1].

Викладення основного матеріалу. На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається дуже небезпечна тенденція, яка утворила велику прірву між спортом вищих досягнень (де спортсмени показують дуже високі результати за рахунок залучення неймовірних сил, матеріальних і людських ресурсів) та занять з фізичного виховання (де відбувається занепад, зниження рівня підготовленості студентської молоді, погіршення стану їх здоров'я). За останні роки в Україні багатьма фахівцями спостерігається зниження обсягу рухової активності студентів. Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані молоді, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді [2].

Однією з причин занепаду занять з фізичного виховання є зниження мотиваційної складової у зв'язку з порушенням системності навчального процесу, недосконалого змісту програмних вимог відповідно до проблем повсякденного динамічного життя, недостатнього рівня компетентності викладачів (в деяких випадках) до роботи у нових умовах [2].

За даними науковців одним із головних способів вирішення завдань і мети занять з фізичного виховання є включення їх в освітній процес як обов'язкового предмета та перегляд нормативно-правових актів, які регламентують порядок організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах вищої освіти [1].

А. Герасимчук зазначає, що потреба у вдосконаленні, запровадженні нових програм з фізичного виховання та внесенні певних змін до законодавчої бази виникає й тому, що протягом останнього десятиріччя в Україні різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Це, насамперед, пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання населення, яке не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини, а головними причинами даної проблеми є: знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури і спорту, відставання від сучасних вимог усіх ланок підготовки і перепідготовки фізкультурних кадрів, недооцінка у закладах освіти соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури, залишковий принцип її фінансування, тощо [4].

Сьогодні у світі актуальним є питання розробки сучасних концепцій фізичного виховання з урахуванням педагогічних, загальнокультурних, біологічних, психологічних та інших факторів, які впливають на стан здоров'я студентів [1].

Особливий інтерес викликають розроблені концепції по фізичному вихованню у фінських, голландських, англійських школах. Т. Ю. Осадча звертає увагу на те, що в основі сучасних концепцій з фізичного виховання лежить концепція HealthRelatedFitness, яка була розроблена і представлена в 80-90 роках у США [4].

За даними Т. Ю. Круцевич створення нової концепції фізичного виховання в Україні, повинна мати оздоровчий ефект, і фізичне виховання буде належати до обов'язкових форм навчання.

Основними завданнями її є:

- зміцнення здоров'я студентів;
- підвищення рівня життєдіяльності, опірності організму до впливу неблагополучних чинників навколишнього середовища;
- підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових навичок;
- підвищення рівня знань в галузі фізичної культури, формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Науковці зазначають, що відповідно до сучасних вимог до фізичного виховання студентів виникає необхідність модернізації освітнього процесу за допомогою використання нових шляхів і організаційно-методичних рішень, що забезпечують підвищення якості рухової діяльності студентів, під якою розуміють діяльність індивідуума, спрямовану на досягнення фізичних кондицій, необхідних та достатніх для досягнення і підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості [2].

Аналізуючи стан фізичного здоров'я студентів, українські фахівці стверджують, що серед більшої частини молоді не

сформовано потребу піклуватися про власне здоров'я.

Необхідно переорієнтувати ставлення до фізичного виховання, щоб проблема здоров'я, ведення здорового способу життя підростаючого покоління розглядалася як пріоритетний напрямок розвитку системи освіти. Потребує особливої уваги питання ролі і функцій кафедр фізичного виховання, впровадження в освітній процес інноваційних технологій, перш за все мотиваційного характеру, відповідності (якісного) змісту варіативних навчальних програм, спрямованих на заохочення та збереження інтересу студентської молоді до занять з фізичного виховання. Стає очевидним необхідність розробки, впровадження та реалізації Державної програми, спрямованої на формування нових ціннісних орієнтацій по оздоровленню нації, проведення системної роботи, спрямованої на пропаганду та забезпечення усіх необхідних умов для залучення студентської молоді до здорового способу життя [2].

Дослідники підкреслюють, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять це є однією з причиннагальної потреби у розробці нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Сучасна система підготовки фахівців високого рівня вимагає всебічного вдосконалення системи професійної орієнтації та підготовки, адже не завжди випускники закладів вищої освіти виявляються готовими до професійної діяльності [5]

У працях Ядвіги Ю. П. доведено доцільність використання засобів і методів фізичного виховання у підвищенні фізичного стану студентів та запропоновано диференційований підхід до розподілу їх на групи для занять фізичним вихованням; обґрунтовано концепцію клубної форми організації фізичного виховання у закладі вищої освіти, що враховує фізкультурно-оздоровчі та спортивні інтереси студентів, а також наявну матеріально-технічну базу [5].

Про те незважаючи на численні наукові розробки, до нинішнього часу не визначено критеріїв оптимальних умов організації системи фізичного виховання студентів відповідно до вимог кредитно-модульної системи організації освітнього процесу при обмеженні аудиторних занять студентів з метою підвищення їх рухової активності і професійно важливих якостей.

Висновки. Отже, короткий аналіз науково-методичної літератури свідчить, що недостатньо вивчено особливості формування системи фізичного виховання у студентів закладів вищої освіти в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу. Тому розроблення сучасних тенденцій у процесі фізичного виховання студентів дасть можливість підвищити рівень рухової активності та ефективність занять фізичного виховання, а також покращити рівень фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти.

Література

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания / В. Г. Арефьев // Підручник. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2011. – 368 с.
2. Белая К. Ю. «Иновационная деятельность в ДОУ» / К.Ю. Белая –М: Эксмо, 2012. – 190 с.
3. Бублей Т. А. Особливості організації фізичного виховання школярів з відхиленнями у стані здоров'я у сучасному освітньому вимірі / Т. А. Бублей // Зб. наук. праць «Фізичне виховання спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти». – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 111-115.
4. Герасимчук А. Новітні педагогічні технології в галузі фізичного виховання / А. Герасимчук, О. Ужеліна, Н. Базиліук, С. Каленська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – №1. – С. 152–154.
5. Ядвіга Ю. П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02 / Юлія Петрівна Ядвіга. – Київ : Б.в., 2011. – 20 с.

Reference

1. Arefiev V. (2011) Bases of the theory and methodology of physical education / V. G. Arefiev // Tutorial. - Kamenetz-Podolsk: PE Bujnitski O. A., - 368 p.
2. Belaya K. (2012) "Innovative activity in DOW" / K. Belaya -M: Exmo, - 190 p.
3. Bublei T. (2015.) Features of the organization of physical education of schoolchildren with deviations in the state of health in the modern educational dimension / T. Bublei // Prob. sciences works "Physical education sport and tourist-lore work in educational institutions". - Pereyaslav-Khmelnytsky, - p. 111-115.
4. Gerasimchuk A. (2008) The Newest Pedagogical Technologies in the Field of Physical Education / A. Gerasimchuk, A. O'zhelina, N. Basiyuk, S. Kalenska // Physical education, sport and health culture in modern society - №1. - p. 152-154.
5. Yadviga Yu. (2011) Physical education of students of the higher educational institution of the economic profile in the period of transformation of higher education of Ukraine into the European space: author's abstract. Dis ... Cand. Sciences of Physical Education and Sports: 24.00.02 / YuliaPetrovnaYadviga. - Kyiv: Bv. - 20 s.

УДК 796.88:378

Пронтенко К. В.,
доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
Романчук С. В.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Андрейчук В. Я.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Романів І. В.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Лесько О. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Панькевич Я. А.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ПОШТОВХУ ГИР ЗА ДОВГИМ ЦИКЛОМ

У статті наведено результати анкетування спортсменів-гирьовиків різної кваліфікації, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом, що проводилося з метою вивчення існуючих проблем у тренувальному процесі та пошуку ефективних напрямів удосконалення підготовки спортсменів у поштовху гир за довгим циклом. У дослідженні взяли участь 57 гирьовиків різної спортивної кваліфікації (34 спортсмени I розряду і КМС (група А), 23 гирьовики рівня МС і МСМК (група Б)). Анкетування проводилося за авторською анкетною та дозволило вивчити думки спортсменів щодо покращання їхньої підготовки. Опитування проводилося під час офіційних змагань з гирьового спорту у 2016–2017 роках. За результатами анкетування виявлено недоліки в існуючій системі підготовки до змагань та з'ясовано напрямки її вдосконалення з метою підвищення спортивних результатів у поштовху гир за довгим циклом.

Ключові слова: тренувальний процес, поштовх гир за довгим циклом, спортсмен, гирьовий спорт.

Пронтенко К. В., Романчук С. В., Андрейчук В. Я., Романів І. В., Лесько О. М., Панькевич Я. А. **Особенности тренировочного процесса спортсменов-гиревиков различной квалификации в толчке гирь по длинному циклу.** В статье приведены результаты анкетирования спортсменов-гиревиков различной квалификации, специализирующихся в толчке гирь по длинному циклу, которое проводилось с целью изучения существующих проблем в тренировочном процессе и поиска эффективных направлений совершенствования подготовки спортсменов в толчке гирь по длинному циклу. В исследовании приняли участие 57 гиревиков различной спортивной квалификации (34 спортсмена I разряда и КМС (группа А), 23 гиревика уровня МС и МСМК (группа Б)). Анкетирование проводилось по авторской анкете и позволило изучить мнение спортсменов по поводу улучшения их подготовки. Опрос проводился во время официальных соревнований по гиревому спорту в 2016-2017 годах. По результатам анкетирования выявлены недостатки в существующей системе подготовки к соревнованиям и выяснены направления ее совершенствования с целью повышения спортивных результатов в толчке гирь по длинному циклу.

Ключевые слова: тренировочный процесс, толчок гирь по длинному циклу, спортсмен, гиревой спорт.

Prontenko K., Romanchuk S., Andreychuk V., Lesko O., Romaniv I. Pankevich Y. Features of the training process of kettlebell-lifters with various qualifications in long cycle. The article presents the results of a questionnaire survey of kettlebell-lifters with various qualifications, which specialize in long cycle. Questionnaire was conducted to study the existing problems in the training process and to find effective ways to improve the training process of athletes in long cycle. The study involved 57 kettlebell-lifters with various qualifications (34 I-class athletes and the CMS (group A), 23 MS and MSIK level athletes (group B)). The survey was conducted according to the author's questionnaire and allowed to study the opinions of athletes about improving their training process. The survey was conducted during the official kettlebell sport competitions in 2016-2017. According to the results of the survey, disadvantages in the existing system of preparation for competitions were revealed and directions for its improvement were clarified in order to improve athletic performance in long cycle.

The aim of the article is to study the main indicators of the training process of athletes, who specialize in long cycle. Scientific methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical observation, questionnaires, methods of mathematical statistics.

The conducted questionnaire made it possible to find out that more than 60 % of athletes consider that 4-5 trainings in a microcycle with duration of training for 90-120 min with an increase up to 80 % of time for performing competitions and special-preparation exercises is the most suitable structure for the construction of training in the stage of special-based preparation on