

підготовленості, будови суглобів.

Вправи на стретчинг найефективніші щодня та двічі на день (уранці та увечері) з оптимальною перервою в заняттях не більше 1-2 тижнів [2, с. 100].

Для розвитку рівноваги використовують такі фізичні вправи, при виконанні яких трудно досягнути непохитного положення тулуба. Спеціальні вправи, що включають різні форми чергування й сполучення напруження та розслаблення відповідних м'язових груп застосовують для розвитку здатності довільно розслабляти м'язи. Підвищенню ефективності виконання вправ для розвитку здатності довільно розслабляти м'язи сприяють такі методичні прийоми:

- формування в тих, хто займається, установки на необхідність розслаблення м'язів і на швидкий перехід від напруження до розслаблення;
- виконання вправ з різною інтенсивністю;
- виконання вправ при різних функціональних станах;
- постійний контроль за розслабленням м'язів обличчя, що сприяє зниженню загальної напруженості скелетних м'язів.

#### **ВИСНОВКИ**

1. Здійснено детальний аналіз педагогічної та спеціальної літератури з теми дослідження. Виявлено, що в процесі занять професійно-прикладною фізичною культурою і спортом розвивали основні фізичні якості науковці в галузі педагогіки та фізичного виховання і спорту. 2. Теоретично обґрунтовано розвиток основних фізичних якостей в процесі занять професійно-прикладною фізичною культурою. Головними принципами розвитку цих якостей є такі: принцип регулярності педагогічних впливів, поступового збільшення фізичних навантажень, раціонального поєднання фізичного навантаження й відпочинку з комплексним розвитком фізичних якостей. 3. На основі аналізу літературних джерел підготовлено методичку розвитку основних фізичних якостей, які суттєво впливають на процес виховання професійно-прикладної фізичної культури. Отже, така професійно-важлива фізична якість, яка є основою трудової діяльності, як витривалість буде розвиватися лише тоді, коли вправи будуть виконуватися на фоні загального і локального стомлення.

**ПЕРСПЕКТИВОЮ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** зазначеної проблеми є дослідження розвитку інших професійно-важливих якостей засобами професійно-прикладної фізичної культури і спорту в процесі фізичного виховання.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Арефьев В. Г. Физическая культура в школе (молодому специалисту) [Текст] : навч. посібник для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Арефьев, Г. А. Єдинак ; Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. - 2-ге вид., перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. - 383 с.
  2. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания: підручник. - Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2014. - 368 с.
  3. Бородин Ю. А. Физическая подготовка курсантов в ВВНЗ инженерно-операторского профиля : [монографія] / Ю. А. Бородин – К. : Вид-во нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 417 с.
  4. Георгій Касьянов. Проект. Концепція розвитку освіти України на період 2015–2025 років [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua/>
  5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник / Т. Ю. Круцевич. – К.: «Олімпійська література», 2008 р. - 392 с.
  6. Линець М. М. Основы методики развития руховых качеств [Навчальний посібник для фізкультурних вузів] Михайло Линець. – Л.: «Штаб», 1997. – 207 с.
  7. Rajevskij R. Profesiyna prykladna fizychna pidhotovka studentiv vyschyh navchalnyh zakladiv : navch. metod. posib. / R. Rajevskij, S. Kanishevskij : za zah. red. prof. R. Rajevskoho. – O. : Nauka I tehnika, 2010. – 380 s.
  8. Rebryna A. Osoblyvosti profesijnoi dijalnosti doslidnyka richok (na prykladi richky Ploska) jak skladova profesijno prykladnoi fizychnoi kultury majbutnjoho fahivcja / A. Rebryna, Ju. Syvun. – chasopys kartografii : Zb. nauk. pr. – K. : KNU im. Tarasa Schevchenka, 2014. – Vyp. 10. – S. 325–333.
  9. Rebryna Andriy. Formuvannja osobystisnyh jakostej ta vlastyvostej v prozesi fizychnoho vychovannja / Andriy Rebryna // Problemy osvity : Nauk. met. zb. / IITZO MON Ukrainy. – K, 2014. – Vyp. 80. – S. 131–135.
  10. Schyjan B. Teorija i metodyka fizychnoho vychovannja schkoljariv : u 2 ch. Ch 2 / B. Schyjan. – Ternopil : Navchalna knyha – Bohdan, 2002. – 248 s.
- УДК:378.016:796.02

**Редько Т.М.**

**Чернігівський національний педагогічний університет**

#### **ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВНЗ**

*Метою роботи є обґрунтування доцільності застосування тренажерів у фізичному вихованні студентів педагогічних ВНЗ. Класифікація та уточнення функціональних можливостей тренажерів дасть можливість розробки ефективних занять для студентів, що сприятиме всебічному їх розвитку.*

**Ключові слова:** студенти, тренажери, фізичне виховання, здоров'я, рухові якості.

**Редько Т.М. Использование тренажеров в физическом воспитании студентов педагогических вузов.**

*Целью работы является обоснование целесообразности применения тренажеров в физическом воспитании студентов педагогических ВУЗов. Классификация и уточнение функциональных возможностей тренажеров даст возможность разработки эффективных занятий для студентов, что будет способствовать всестороннему их развитию.*

**Ключевые слова:** студенты, тренажеры, физическое воспитание, здоровье, двигательные качества.

**Redko T.M. Use of training equipment in physical education of students of pedagogical higher educational institutions.** Work purpose is grounding of practicality of application of training equipment in physical education of students of pedagogical higher educational institutions. Results: by means of analysis of scientific and literary sources it was defined that training equipment is classified: according to orientation (for mastering of movement geometry, biokinematic structure, biodynamic structure); according to character of information exchange (without feedback; with feedback (with urgent information (single-loop, multiple-loop); without urgent information); with use of sound and other communication channels); according to purpose (kinetic training, technical training, improvement, recreation, rehabilitation, tactical training, psychological training, theoretical training). Training equipment can be of individual and collective use and its influence on organism - local, regional and general. Technical features of training equipment depend on design decisions which are defined by necessity of prevailing development of one or simultaneously several movement qualities. For example, "treadmill", exercise bicycle, elliptical trainer, etc. similar training equipment allows developing directly general, speed and strength endurance. Different designs of pulling units, resistance bands, rollers promote development of dynamic force and flexibility; exercise on a mini-tramp improves dexterity and coordination of movements. Different training equipment according to organism influence orientation can be united in one universal unit and promote all-round development. It is possible to assert that use of training equipment in physical education of students will promote their all-round development. Classification and specifications of functionality of training equipment will give the chance to develop effective lessons for students of higher educational institutions.

**Key words:** students, training equipment, physical training, health, movement qualities.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Студентська молодь становить науковий, культурний, оборонний потенціал України, генофонд нації. Збереження, розвиток та зміцнення здоров'я студентів є складною культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою, а підвищення рівня їхньої рухової підготовки є найактуальнішим завданням, яке гостро стоїть перед українським суспільством [4, 8]. Незважаючи на складну економічну ситуацію в нашій країні, інтерес до фізичного виховання залишається досить високим. Це свідчить про те, що оздоровче фізичне виховання, котре розглядає здоров'я людини в тісному взаємозв'язку з рівнем його рухової активності, способом життя та мотивацією, стає одним з життєво важливих пріоритетів сучасності [5]. Одним з напрямків державної політики у сфері фізичного виховання і спорту є зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в боротьбі за своє здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань [1, 3, 6]. На сьогодні є потреба в додаткових засобах фізичного виховання. Такими засобами в умовах ВНЗ є тренажери. Це зумовило актуальність і доцільність обґрунтування наукових основ застосування тренажерів у фізичному вихованні студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

Роботу виконано відповідно до пріоритетного напрямку наукових досліджень Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом" (державний реєстраційний номер 0108U000854 від 19.12.2008 р.) та загально-університетської теми «Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп» (державний реєстраційний номер 0112U001072 від 18.01.2012 р.).

**Мета роботи** – обґрунтувати доцільність застосування тренажерів у фізичному вихованні студентів педагогічних вищих навчальних закладів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Навчання в вищому навчальному закладі – складний і довготривалий процес, який всуває високі вимоги до здоров'я [2]. За численними науковими даними (О.В. Дрозд, Г.Є. Іванова, О.О. Малімон, С.А. Савчук та ін.) останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення і, зокрема, студентської молоді. Дослідники визначають що, у структурі захворюваності переважають хронічні не інфекційні хвороби (серцево-судинні, захворювання органів дихання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою. Організація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах вимагає удосконалення, спрямованого на покращання здоров'я студентів (В.П. Зайцев, С.М. Канишевський, С.І. Крамської та ін.). Згідно даних науковців правильна організація фізичного навантаження може стати дієвим засобом формування здорового способу життя студентської молоді, сприятиме формуванню фізичної культури особистості студента, зокрема актуалізації його рухових якостей та способів життєдіяльності [9]. Регулярні заняття руховими вправами на тренажерах – могутній засіб зміцнення здоров'я, підвищення стійкості організму, попередження багатьох захворювань. Активні студенти вдвічі рідше хворіють на застудні, серцево-судинні, нервові захворювання, захворювання опорно-рухового апарату та обміну речовин, ніж ті, що ведуть малорухомий спосіб життя. Вони легше переносять дію несприятливих факторів навколишнього середовища. Для оздоровлення організму студентів особливого значення набувають рухові вправи на тренажерах, які сприяють забезпеченню гармонійного розвитку, зміцненню опорно-рухового апарату, формуванню правильної постави, попередженню дефектів хребта і стоп, розвитку, загальному зміцненню організму студентів [9]. У сучасній програмі фізичного виховання для студентів відсутні конкретні рекомендації з організації та змісту занять з використанням тренажерів, згідно рухових якостей та можливостей кожного студента. Між тим, проблема підвищення значущості індивідуального підходу до студентів дуже актуальна. Застосування тренажерів дозволяє істотно розширити варіативність засобів і методів фізичного виховання, планувати топографію включення в роботу м'язових груп, точно дозувати інтенсивність і спрямованість навантаження, зменшити витрати часу на навчання техніці виконання вправ і, тим самим, підвищити оздоровчу ефективність занять з фізичного виховання.

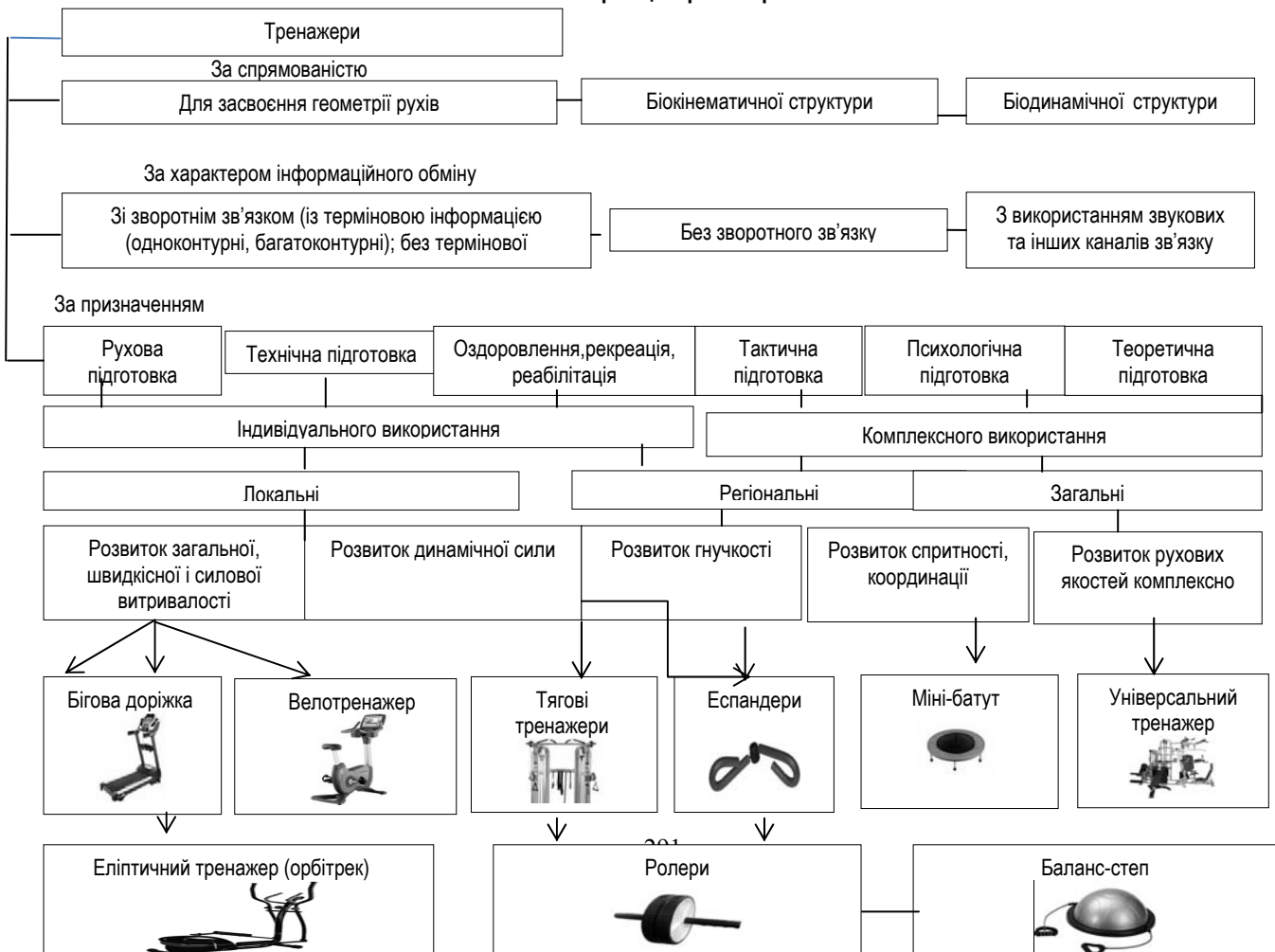
Тренажери – це пристрої або пристосування, що допомагають моделювати ті чи інші умови майбутньої реальної діяльності учнів. Тренажер (від англ. train – виховувати, навчати, тренувати) – навчально-тренувальний пристрій для навчання та вдосконалення спортивної техніки, розвитку рухових якостей, вдосконалення аналізаторних функцій організму [7]. Тренажери класифікуються (табл. 1): за спрямованістю; за характером інформаційного обміну; за призначенням. Тренажери дозволяють моделювати різноманітні умови і ситуації. В основу їх конструкції можуть бути покладені різні

**Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)**

механічні, електричні, логічні або інформаційні процеси. Проте істотно не те, з чого і як зроблений той або інший тренажер, а те, які біомеханічні (психологічні та ін.) структури рухів він дозволяє моделювати. На даний час в науці і практиці все більш важливе значення набуває термінова і достовірна інформація про комплекс параметрів, що характеризують рівень розвитку рухових якостей і функціональний стан студента в умовах його реальної рухової діяльності. Саме застосування тренажерів із зворотнім зв'язком дозволяє отримувати інформацію про якість виконання вправ і визначити причини помилок [10]. Конкретна спрямованість використання тренажерів у фізичному вихованні залежать від стану здоров'я, рівня рухової та функціональної підготовленості студентів та від завдань занять.

Таблиця 1

**Класифікація тренажерів**



Тренажери можуть бути індивідуального та колективного використання, а їх вплив на організм – локальним (коли в роботі беруть участь окремі м'язові групи), регіональним (в роботі бере участь приблизно третя частина м'язів) і загальним (у роботі задіяно більшість м'язів). Технічні особливості тренажерів залежать від конструкторських рішень, які визначаються необхідністю переважного розвитку одного або одночасно декількох рухових якостей. Наприклад, такі тренажери, як "бігова доріжка", велотренажер, орбітрек та ін., подібні тренажери дозволяють направлено розвивати загальну, швидкісну і силову витривалість. Різні конструкції тягових пристроїв, еспандерів, ролерів сприяють розвитку динамічної сили та гнучкості; заняття на міні-батуті вдосконалюють спритність і координацію рухів та ін. Різні за спрямованістю впливу на організм тренажери можуть бути об'єднані в одному універсальному пристрої та сприяти всебічному розвитку. Використовуючи тренажери в оздоровчих цілях вони забезпечують ряд переваг перед традиційними засобами фізичного виховання студентів в строгому дозуванні навантаження, спрямованістю тренування певних груп м'язів, а також широко застосовуються в період відновлювального лікування в лікувальній практиці.

У фізичному вихованні студентів тренажери дозволяють в більш короткі терміни вирішувати завдання розвитку їх рухових якостей. Особливо ефективно використання тренажерів при заняттях зі студентами, що страждають від надлишкової маси. Вони охоче займаються на тренажерах, в той час як на стандартних гімнастичних снарядах від них важко домогтися активності. В той же час оздоровчо-розвивального ефекту, за допомогою тренажерів, можливо досягти лише за умов індивідуального підходу до кожного студента, відповідності форм, методів, дозування рухових вправ, проведення лікарського, педагогічного та біомеханічного контролю.

**ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Таким чином, можна стверджувати, що використання тренажерів у фізичному вихованні студентів сприятиме всебічному їх розвитку.

Класифікація та уточнення функціональних можливостей тренажерів дасть можливість розробки ефективних занять для студентів ВНЗ.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Л.Г. "Спорт для всіх" и новая феноменология здоровья / Л.Г. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте. – Спец. выпуск "Спорт для всех". – 2000. – С. 36 – 40.
2. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, А.П. Берсенева. – М.: изд.-во РУНД. 2006. – 284 с.
3. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М.М. Булатова, О.Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С.3 – 9.
4. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О.Д. Дубогай, А.В. Цьось, М.В. Євтушок. – Луцьк: Східно-європ. Нац. ун.-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
5. Носко М.О. Теоретико-методичні зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді / М.О. Носко, С.С. Єрмаков, С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Черніг. держ. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2010. – Вип. 76. – С. 243-247.
6. Zarkeshev E.G. Problems of physical education and healthy way of life / E.G.Zarkeshev, A.K. Kulnazarov // VII Intern. scientific congress "Modern Olympic sports and sport"
7. Laputin A.N. Technical means of training: Manual for institutes of physical education / A.N. Laputin, V.L. Utkin. – M: Physical education and sport, 1990. – 80 p.
8. Lubysheva L.I. Sociology of physical education and sport: study guide / L.I. Lubysheva. – M: Publishing centre "Academy", 2001. – 240 p.
9. Topchiieva H.O. Use of exercises for everyone". – Volume 2. – Almaty, 2004. – P. 54 – 55. on training equipment in the course of physical education of students / H.O. Topchiieva / Physical education in the context of modern education: Materials of VII All-Ukrainian scientific and methodical conference. – K: NAU, 2012. – P. 150 – 153.
10. Watson J. Training equipment/ J.Watson. - M: Svit, 2001. – 27 p

УДК 612.662:378.016:796.015-057.875

*Рубіс К. М.*

*Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка*

#### ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ НА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОСТІ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

*У статті проведений теоретичний аналіз впливу менструального циклу на навчально-тренувальний процес студенток спеціальності фізичне виховання. Визначено, що регулярні і правильно організовані заняття з фізичного виховання і спорту сприятливо вплинуть на фізичний розвиток і здоров'я студенток. Теоретично доведено те, що при побудові навчально-виховного процесу з фізичного виховання обов'язково потрібно враховувати зміни, які відбуваються в організмі жінки, пов'язані з оваріально-менструальним циклом.*

**Ключові слова:** менструальний цикл, жінки, студентки, тренувальний процес, спортсменки, фізична працездатність.