

9. Сенкевич В. А., Авербах О. А. Аналіз ефективності оцінювання фізичної підготовленості студентів вищих закладів освіти. / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорт /» 36. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. К.: Вид – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – Випуск 3К (97) 18. – С. 508-512.

10. Футорний С., Рудницький О. Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. / Теорія і методика фізичного виховання і спорту № 2/2013 С. 99-105.

#### References

1. Gerasimenko S. Kalanetika yak efektyvnij zasib ozdorovlennya ta zmichennya zdorovya studentskoyi molodi. / Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya nacyi: zbirnik naukovih prac. Vipusk 17/ Vinnickij derzhavnij pedagogichnij universitet imeni Mihajla Kocyubinskogo; golovnij redaktor V. M. Kostyukevich. – Vinnicya: TOV «Planer», 2014.– S. 72-76.

2. Lucenko V., Kovalenko Ye. Osnovi fizichnogo vdoskanalennya u vishomu navchalnomu zakladi. / Problemi formuvannya zdorovogo sposobu zhittya molodi : Materiali III Vseukrayinskoyi nauково-praktichnoyi konferenciyi studentiv, magistrantiv ta aspirantiv ; Pid zag. red. Sirenko R.R. – Lviv : Vidavnychij centr LNU im. I. Franka, 2011. – S. 3-9.

3. Pro zatverdzhennya testiv i normativiv shorichnogo ocinyuvannya fizichnoyi pidgotovlenosti naselennya Ukrayini. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>.

4. Nakaz № 1330 vid 17.05.2017 roku, Timchasovij poryadok provedennya shorichnogo ocinyuvannya fizichnoyi pidgotovlenosti studentiv. Kiyivskij nacionalnij torgovno-ekonomichnij universitet, Kiyiv. – 2017.

5. Podzherko R. I. Vrahuvannya innovacijnogo aspektu zdorovyazberegigayuchih tehnologij na zanyattiah z fizichnogo vihovannya. Aktualni problemi fizichnogo vihovannya ta sportu v suchasnih umovah: Materiali Vseukrayinskoyi nauково-praktichnoyi konferenciyi. – Vid-vo «Nova Ideologiya», Dnipro, 2017. – S. 137-140.

6. Roman G. Fizkulturno-ozdorovitelnye sistemy v fizicheskom vospitanii studentov-ekonomistov. / Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya nacyi: zbirnik naukovih prac. Vipusk 17 / Vinnickij derzhavnij pedagogichnij universitet imeni Mihajla Kocyubinskogo; golovnij redaktor V.M. Kostyukevich. – Vinnicya: TOV «Planer», 2014. – S. 68-71.

7. Samolenko T. V., Yanchenko I. M. Analiz ocinyuvannya rivnya fizichnoyi pidgotovlenosti studentiv u zakladi vishoyi osviti. / Naukovij chasopis Nacionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya № 15. Nauково-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport)" 36. naukovih prac / Za red. O. V. Timoshenka. K.: Vid – K.: Vid-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, 2018. – Vipusk 3K (97) 18. – S. 505-508.

8. Sarichev V. I., Saricheva T. P. Problemi metodiki pidgotovki studentiv VNZ do skladannya derzhavnih normativiv z fizichnoyi pidgotovlenosti. Aktualni problemi fizichnogo vihovannya ta sportu v suchasnih umovah: Materiali Vseukrayinskoyi nauково-praktichnoyi konferenciyi. – Vid-vo «Nova Ideologiya», Dnipro, 2017. – S. 6-12.

9. Senkevich V. A., Averbah O. A. Analiz effektivnosti ocinyuvannya fizichnoyi pidgotovlenosti studentiv vishih zakladiv osviti. / Naukovij chasopis Nacionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya № 15. « Nauково-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport), 36. naukovih prac / Za red. O. V. Timoshenka. K.: Vid – K.: Vid-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, 2018. – Vipusk 3K (97) 18. – S. 508-512.

10. Futornij S., Rudnickij O. Harakteristika stanу zdorov'ya studentiv vishih navchalnih zakladiv. / Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu № 2/2013 S. 99-105.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).31

**Соболенко А. І.**

*старший викладач кафедри фізичного виховання*

**Мартинюк Ю. О.**

*старший викладач кафедри фізичного виховання*

**Корюкаєв М. М.**

*старший викладач кафедри фізичного виховання*

*Національний технічний університет України*

*«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського*

#### ТЕХНОЛОГІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

У дослідженні висвітлюється оздоровчий вплив занять атлетичною гімнастикою на покращення стану здоров'я. Проаналізовано стан загальної фізичної підготовленості студентів, які займаються атлетичною гімнастикою. За даними численних досліджень широкого контингенту студентської молоді вказують на невисокий рівень розвитку їх фізичних якостей, в тому числі і силовій підготовленості. Встановлено, що заняття атлетичною гімнастикою сприяють прояву максимальних силових зусиль людини, розвиває активну м'язову масу, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я, покращує стан фізичного розвитку.

**Ключові слова:** студенти, атлетична гімнастика, атлетизм, фізичні якості, фізична підготовленість.

**Соболенко А. И., Мартинюк Ю. А. Корюкаев Н. Н. Технология индивидуального оздоровления студентов средствами атлетической гимнастики.** В исследовании освещается оздоровительное воздействие занятий атлетической гимнастикой на улучшение состояния здоровья. Проанализировано состояние общей физической подготовленности студентов, занимающихся атлетической гимнастикой. По данным многочисленных исследований

широкого контингенту студентської молоді указують на невисокий рівень розвитку їх фізичних якостей, в тому числі і силової підготовленості. Установлено, що заняття атлетичною гімнастикою сприяють проявленню максимальних силових зусиль людини, розвивають активну м'язову масу, підвищують працездатність, зміцнюють здоров'я, покращують стан фізичного розвитку.

**Ключевые слова:** студенти, атлетична гімнастика, атлетизм, фізичні якості, фізична підготовленість.

**Sobolenko A., Martynov Yu., Koryukaev N. Technology of individual healthcare for students by athletic gym. The study highlights the health impact of athletic gymnastics on improving health. The state of general physical fitness of the students engaged in athletic gymnastics is analyzed. According to numerous studies, a broad contingent of student youth indicate a low level of development of their physical qualities, including strength training. It is established that training in athletic gymnastics contribute to the manifestation of maximum force of man, develops active muscle mass, increases efficiency, strengthens health, improves the state of physical development.**

Physical education of student youth is a long-term pedagogical process using a set of physical training tools in physical education classes. At present, the effectiveness of pedagogical influence on the development of physical abilities of students in the conditions of physical training in the traditional way of their content is being questioned, the necessity of widespread use of non-traditional means of physical education, active involvement of students in section physical education training, complex improvement of physical education is pointed out. based on the interests and individual characteristics of students.

By selecting the appropriate method of implementation athletic, you can achieve this effect, when in some cases, increased muscle mass, while others - is reduced, it becomes more relief. This is due to the fact that class athletic gymnastics affect the biochemical changes in muscle, reduce fat and increase the protein component component. From that muscles become more flexible and more efficient. Body shape is improved, become beautiful shape. Ultimately, all this leads to optimization of the physical condition of the person. It improves health, increases the creative activity of the various systems of the body carried on the best level of quality rivlenonapravleno affect not only the development of power, but all other key physical qualities of man, which naturally improves the physical development and physical fitness man

**Keywords:** students, athletic gymnastics, athleticism, physical qualities, physical fitness.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання студентської молоді - це тривалий педагогічний процес з використанням сукупності засобів фізичної підготовки на заняттях з фізичного виховання. В даний час справедливо ставиться під сумнів ефективність педагогічного впливу на розвиток фізичних здібностей студентів в умовах занять фізичною культурою при традиційному їх змісті, вказується на необхідність широкого використання нетрадиційних засобів фізичного виховання, активного залучення студентів до секційних занять з фізичного виховання, комплексного вдосконалення фізичних здібностей на основі врахування інтересів і індивідуальних особливостей студентів [7].

Важливе значення мають систематично організовані заняття атлетичною гімнастикою в закладах вищої освіти, де йде акцентуалізація до вивчення точних наук і діти за родом своєї діяльності мають малорухомий спосіб життя дозволяють студентам досягти більш стійкого від семестру до семестру позитивного приросту показників розвитку основних фізичних якостей, ніж в групах загальної фізичної підготовки.

**Аналіз літературних джерел.** Численні дослідження широкого контингенту студентської молоді вказують на невисокий рівень розвитку їх фізичних якостей, в тому числі і силової підготовленості. Незважаючи на значну кількість спеціальної та методичної літератури, яка висвітлює багато аспектів розвитку основних рухових здібностей дітей 17-19 років, розглянута проблема ще далека від свого вирішення, а рівень фізичної підготовленості цієї групи молоді залишає бажати кращого (В. К. Бальсевич, Р. Е. Мотиланская, В. А. Кабачков, В. С. Келлер, В. О. Дрюков, В. М. Платонов.). При цьому фахівці вказують, що юнацький вік є надзвичайно сприятливим періодом для спрямованого впливу на функціональний розвиток, рухову підготовленість, психологічну та соціальну адаптацію юнаків. У той же час, аналіз взаємозв'язку показників фізичного розвитку, рухової підготовленості та психологічних особливостей юнаків методами фізичного виховання вимагає найпильнішої уваги.

**Виклад основного матеріалу.** Сьогодні стали дуже популярними заняття атлетичною гімнастикою, які мають силову спрямованість. Доступність атлетичної гімнастики робить його популярним серед широкого кола населення. Особливий інтерес до атлетичної гімнастики виявляє молодь. Для інвалідів це також один із небагатьох доступних видів рухової активності. Заняття не мають вікових обмежень як для чоловіків, так і для жінок. З кожним днем атлетична гімнастика привертає до своїх лав все більше нових прихильників. Все більше молоді, чоловіків і жінок залучаються до доступного, але від цього не менш цікавого і багатогранного, виду фізичного виховання [2].

Заняття атлетичною гімнастикою сприяють прояву максимальних силових зусиль людини, що, своєю чергою, розвиває активну м'язову масу, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я, усуває недоліки у фізичному розвитку.

Слід зазначити, що протягом багаторічної історії розвитку атлетичної гімнастики (атлетизму, культуризму, бодібілдингу) особлива увага приділялася, та й продовжує приділятися, в основному, вдосконалення тренувального процесу, спрямованого на ефективний розвиток антропометричних показників атлетів [10].

У меншій мірі звертається увага на розвиток різних фізичних якостей цьому виді спорту основними спортивними результатами є рівень розвитку мускулатури (її обсяг, рельєфність і ін.) і антропометричні показники. Цю особливість атлетичної гімнастики ми враховували в своїй роботі зі студентами, так як саме бажання розвинути свою мускулатуру, стати фізично всебічно розвиненими і зовні привабливими є основним спонукальним мотивом захоплення молоді цим видом [6].

Відомо, що атлетичні вправи мають, перш за все, оздоровче значення, їх виконання викликає пристосувальні морфологічні та функціональні перебудови організму, що відображаються на поліпшенні показників здоров'я і в багатьох випадках надають лікувальний ефект.

Багато фахівців вказують на небезпечну тенденцію все зростаючого збільшення числа таких захворювань в дитячому та юнацькому віці, як серцево-судинні хвороби, неврози, патології опорно-рухового апарату та ін. Однак є наукові дані, які говорять про те, що під впливом атлетичних вправ можна істотно вплинути не тільки на розвиток в молодому віці більш досконалих форм статури, але і на зміцнення здоров'я [3].

Підбираючи відповідну методику виконання атлетичних вправ, можна домогтися такого ефекту, коли в одних випадках м'язова маса збільшується, а в інших - зменшується, стає більш рельєфною. Це пов'язано з тим, що заняття атлетичною гімнастикою впливають на біохімічні зміни в м'язах: знижують жировий компонент і збільшують білковий компонент. Від цього м'язи стають більш еластичними і більш працездатними. Форми тіла вдосконалюються, набувають красиві обриси. В кінцевому підсумку, все це призводить до оптимізації фізичного стану людини. Поліпшується її самопочуття, збільшується творча активність, функціонування різних систем організму здійснюється на кращому якісному рівні спрямовано впливати не тільки на розвиток силових, але і всіх інших основних фізичних якостей людини, що природно сприяє поліпшенню фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини [4].

Цей процес, в свою чергу, позитивно відображається на стані здоров'я людини в цілому. Наприклад, удосконалюючи силову витривалість, розвивається не тільки здібність тривало виконувати будь-яку помірну роботу, а й одночасно удосконалюється серцево-судинну і дихальну систему [6].

Таким чином, оздоровче значення атлетичних вправ неціненне. При правильному підборі вправ із засобів атлетичної гімнастики з урахуванням віку, статі, фізичного розвитку і фізичної підготовленості можна істотно підвищити рівень здоров'я людини. Зміст фізичних вправ при заняттях атлетичною гімнастикою обумовлює також їх освітню роль. За допомогою фізичних вправ набувається здатність краще володіти своїм тілом, людина стає більш сильнішою і спритнішою. Через фізичні вправи пізнаються закони руху в навколишньому середовищі і власного тіла [8].

Атлетичні вправи які регулярно виконуються в молодому віці дозволяють опанувати життєво важливі рухові вміння та навички, ефективно використовувати фізичні можливості молодих людей в трудовому процесі і при службі в армії.

Регулярні заняття атлетичною гімнастикою дозволяють поліпшити координацію і точність рухів, розвивають вміння диференціювати величину виконуваної силовий роботи з обтяженнями і без них. Зміст програми з фізичного виховання студентів технічного закладу, крім освоєння такого виду спорту, як атлетична гімнастика, передбачає обов'язкове освоєння основних рухових умінь і навичок [9;10].

Студенти відділення атлетичної гімнастики за період навчання у закладах вищої освіти повинні оволодіти міцними знаннями в сфері планування тренувального процесу в силових видах спорту, повинні вміти розбиратися в питаннях техніки виконання атлетичних вправ, впливу обтяжень на вдосконалення фізичних якостей і функціональних можливостей організму людини [5].

**Висновки. Висновки.** У нашій країні за останні десятиліття накопичено чималий досвід використання засобів і методів занять атлетичною гімнастикою в молодому віці. Однак системна атлетична підготовка студентів 1-4 курсів технічного вузу в рамках обов'язкових навчальних занять ще не отримала свого повного науково-методичного дозволу. Чи не була розроблена система по семестрового дозування обтяжень при масовій атлетичній підготовці студентів з урахуванням їх фізичної підготовленості, фізичного розвитку і функціональних можливостей. Чи не було вивчено питання про вплив занять атлетичною гімнастикою на психологічний стан і розумову працездатність студентів в період навчання і екзаменаційної сесії.

Систематично організовані заняття атлетичною гімнастикою на чотирьох курсах дозволяють досягти більш стійкого від семестру до семестру позитивного приросту показників розвитку основних фізичних якостей, ніж в групах загальної фізичної підготовки - традиційних для більшості технічних і гуманітарних закладів вищої освіти. У розвитку фізичних якостей виявлені наступні чутливі періоди на восьми семестрах навчання студентів відділення атлетичної гімнастики: - швидкість - другий і третій семестри (юнаки та дівчата); загальна витривалість - п'ятий семестр (юнаки), другий і четвертий семестри (дівчата); швидкісно-силові якості - другий і сьомий семестри (юнаки) і третій семестр (дівчата); силова витривалість - другий семестр (юнаки) і четвертий семестр (дівчата); - Гнучкість - другий та шостий семестри (юнаки), другий і третій семестри (дівчата).

#### Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Виноградов Г. П. Атлетизм: теорія и методика тренировки: [учебн. для студ.высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. :Советский спорт, 2009. – 328 с.
3. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
4. Ефимов О. О. Основы теории атлетизма / О. О. Ефимов, В. Г. Олешко. – К. :КГИФК, 1992. – 28 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. Для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.

7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
9. Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика. Навчально - методичний посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2013. – 1 3 6 с.
10. Шапочников . Ю.О. Основы атлетизму. Навчально-методичний посібник, 2002. – С. 12 – 144.

#### Reference

1. Andreychuk V. (2007) Methodical foundations of kettlebell sports: teach. tool. / V. Andreychuk. - L.: Triad plus. - 500 p.
2. Vinogradov G. (2009) Athleticism: theory and method of training: [textbook. for university students. the established phys. education and sports] / G. Vinogradov. - M.: Soviet Sport. - 328 p.
3. Dworkin L. (2005) Weightlifting: [textbook for universities] / LS Dworkin; Chapter 1 and Chapter 2 - L.S. Dvorkin, A.P. Slobodyan. - M. : Soviet Sport. - 600 p.
4. Efimov O. (192) Fundamentals of the theory of athleticism / O. Efimov, V. Oleshko. - K.: KIFIF. - 28 p.
5. Keller V. (1993) Theoretical and methodological bases of training athletes: [tool. For students. University of Phys. education and sports] / V. Keller, V. Platonov. - L.: Ukrainian Sports Association. - 270 p.
6. Matveev L. (2005) General theory of sport and its applied aspects: [textbook] / L. Matveev. - 4th ed. - St. Petersburg. : Lan. - 384 p.
7. Platonov V. (2004) The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: [Textbook. for students. higher education. the established phys. education and sports] / V. Platonov. - K.: Olympic Literature. - 808 p.
8. Stetsenko A. (2008) Powerlifting. Teaching Theory and Methods: A Textbook for Higher Education Students / AI Stetsenko. - Cherkasy: Kind. department of the ChNU them. Bohdan Khmelnytsky. - 460 p.
9. Ratushnyi R., Koshelenko V., Kovalchuk A., Antoshkov Yu. (2013) Athletic gymnastics. Educational - methodical manual. - Lviv: LSU BDZ. - 1 3 6 p.
10. Hats off. Yu.O. (2002) The basics of athleticism. Tutorial. - P. 12 - 144.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).32

УДК 796.322:37.091.33

**Стасюк Р. М.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*  
**Сумський державний університет**  
**Клименченко Т.Г., Гриб Т.О.,**  
*викладачі кафедри фізичного виховання,*  
**Сумський національний аграрний університет**

#### МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСНОВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА КОНТРОЛЮ ГАНДБОЛІСТІВ

В даній статті визначено зміст модельних характеристик підготовки гандболістів у змагальній діяльності, що заснована на побудові групової і індивідуальної тренувальної діяльності. Новітній метод «програмування» дає змогу науковцям в системі фізичного виховання і спорту систематизувати підготовку спортсменів, оптимізувати тренувальний та змагальний процес. Моделювання діяльності в спорті є основною відмінністю даного методу. За основу береться окремий спортсмен, або вид діяльності (змагання, тренування) відокремлюється зайве і створюється модель зазначеного напрямку. Встановлено, що правильно обрана модель на початковому етапі, дозволяє визначити загальну стратегію тренування, підібрати методи і засоби в тренувальний період, рівномірно розподілити і оптимізувати навантаження.

**Ключові слова:** модель, методи навчання, гандбол.

**Стасюк Р. Н., Клименченко Т.Г., Гриб Т.О. Модельные характеристики основ соревновательной деятельности и контроля гандболистов.** В данной статье определено содержание модельных характеристик подготовки гандболистов в соревновательной деятельности, что основано на построении групповой и индивидуальной тренировочной деятельности. Новейший метод «программирование» дает возможность ученого в системе физического воспитания и спорта систематизировать подготовку спортсменов, оптимизировать тренировочный и соревновательный процесс. Моделирование деятельности в спорте является основным отличием данного метода. За основу берется отдельный спортсмен, или вид деятельности (соревнования, тренировка) отделяется лишнее и создается модель указанная направлением. Установлен, что правильно подобранная модель на начальных этапах, позволяет определить общую стратегию тренировки, подобрать методы и средства в тренировочный период, равномерно распределить и оптимизировать нагрузки.

**Ключевые слова:** модель, методы обучения, гандбол.

**Stasyuk R., Klimenchenko T., Grib T. Model characteristics of the basics of competitive activity and control of**