

790, 772, которое в среднем равно - 793 очка. Поэтому обобщенный показатель отличия среднего значения достижений мужчин и женщин имеет подобный уровень (800-793 очка). Это может служить информативным критерием для объективного ранжирования учета победителей и призеров всемирных Универсиад при составлении информативной сводной таблицы по определению обобщенного объективного рейтинга команд-участниц.

4) действующая ныне практика учета победителей и призеров всемирных Универсиад по плаванию при составлении сводных таблиц, на основе только качества получаемых наград, где подлежат оценке сначала победители, затем серебряные призеры и только потом бронзовые призеры, в настоящее время объективно нуждается в корректировке объективной оценки развития плавания среди стран-участниц. Поэтому в практике оценивания достижений команды пловцов следует вводить, в первую очередь, количественные показатели, которые будут дополняться их качеством в зависимости от случаев полученных золотых, серебряных и бронзовых медалей на основе выявленного критерия их отличия по действующей таблице ФИНА.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганчар А.И. Рейтинг достижений командного выступления сильнейших пловцов-студентов на всемирных Универсиадах с 1959-1991 гг. (I этап) / Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» / зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. - Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. - Випуск 1 (42). - С. 21-29.

2. Ганчар А.И. Рейтинги командных достижений пловцов-студентов на всемирных Универсиадах с 1993-2013 гг. (II этап) / Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» / зб. наукових праць / за ред. Г.М. Арзютова. - Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. - Випуск 9(50). - С. 48-55.

3. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : информация, статистика / под общей ред. В. Н. Платонова. - Т. III. - К. : Олимпийская литература, 2004. - С. 312-351.

4. Платонов В. Н. Плавание : учебник / Платонов В. Н. Абсалямов Т. М., Булатова М. М., Булгакова Н. Ж. - К. : Олимпийская литература, 2000. - 495 с.,

5. Фирсов З. П. Плавание: справочник. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 383 с.

6. <http://www.sports-reference.com/olympics/sports/SWI/>

7. Maglischo E.W. Swimming Even Faster: A Comprehensive Guide to the Science of Swimming. - Mayfield Publishing Company, Mountain View, California, 1993. - 755 p.

8. Schramm E. (red.) u. a. Sportschwimmen: Hochschullerbuch. - Berlin: Sportverlag, 1987. - 330 p., ill.

9. Schubert M. Sports illustrated competitive swimming: techniques for champions. - New York, 1990. - 238 p., ill.

10. Walter G. Schwimmen von A bis Z /Gesamtred. - Berlin: Sportverlag, 1985. - 95 p.

11. Wilke Kurt. Schwimmsport Praxis: Offizielles Lehrbuch des Deutschen Schwimm-Verbandes. - Rowohlt, sport ro, ro, 1997. - 382 p., ill.

Годлевський П. М., Кайда Д.В.

Національний університет водного господарства та природокористування м. Рівне

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ САМОЗАХИСТУ У НАВЧАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглянуті умови введення в навчальну програму напряму підготовки «Здоров'я людини» програми «Теорія і методика викладання самозахисту» як доповнення до навчальної програми ВНЗ України, яка протягом двох років успішно впроваджується в Національному університеті водного господарства та природокористування м. Рівного на кафедрі фізичного виховання та в якості експерименту на кафедрі «Здоров'я людини». Зроблений аналіз досліджень та публікацій проблеми оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах ВНЗ. Представлений інформаційний обсяг навчальної дисципліни, форми проведення занять. Визначені мета та завдання запропонованого курсу. Проведений педагогічний експеримент протягом чотирьох семестрів, доведено — оптимальний педагогічний ефект досягається тільки під час використання фізичних вправ, які раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю і обсягом з урахуванням індивідуальних особливостей організму студенток. Досліджено, що використання навчальної програми із самозахисту в навчальному процесі позитивно впливає на якісні показники фізичної підготовленості студенток, покращуючи їх фізичне і психічне здоров'я і може бути рекомендоване для впровадження в практику фізичного виховання студентів інших навчальних закладів освіти.

Ключові слова: навчальна програма, самозахист, «Теорія і методика викладання самозахисту», студентки, контрольна і експериментальна групи.

Годлевский П. М., Кайда Д.В. Теория и методика преподавания самозащиты в учебной программе физического воспитания. В статье рассмотрены условия введения в учебную программу

направлення підготовки «Здоровье человека» програми «Теория и методика преподавания самозащиты» як доповнення к учебной программе вузов України, в течение двух лет успешно вводится в Национальном университете водного хозяйства и природопользования г. Ровно на кафедре физического воспитания и в качестве эксперимента на кафедре «Здоровье человека». Проведен анализ исследований и публикаций проблемы оптимизации физкультурно-оздоровительной работы в условиях вуза. Представлен информационный объем учебной дисциплины, формы проведения занятий. Определены цели и задачи предложенного курса. Проведенный педагогический эксперимент в течение четырех семестров, доказано - оптимальный педагогический эффект достигается только при использовании физических упражнений, которые рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему с учетом индивидуальных особенностей организма студенток. Исследовано, что использование учебной программы по самозащите в учебном процессе положительно влияет на качественные показатели физической подготовленности студенток, улучшая их физическое и психическое здоровье и может быть рекомендовано для введения в практику физического воспитания студентов других учебных заведений.

Ключевые слова: учебная программа, самозащита, «Теория и методика преподавания самозащиты», студентки, контрольная и экспериментальная группы.

Hodlevskyy P. M., Kayda D.V. A "Theory and methods of self-defense teaching" in educational program of Physical Education. *The article examines the issues of adding to the discipline of "Human Health" educational program of "Theory and methods of self-defense teaching", as an supplement to the academic program of universities in Ukraine, which has two-year experience of successful implementation in the National University of Water Management and Natural Resources in Rivne at the Physical Education Department and as an experiment at the Human Health Department. The analysis of researches and publications on the problem of sport and recreation activities optimization in the university environment was held. Informational content of the educational program and forms of learning were presented. The aim and the tasks of the suggested course were determined. The pedagogical experiment, which lasted for four semesters, proved that optimal pedagogical effect is achieved only with a help of physical exercises that are rationally balanced in their direction, capacity and amount and are based on individual characteristics of the students. It was analyzed that applying of the self-defense teaching educational program has positive impact on the quality indicators of students' physical fitness, improving their physical and mental health and can be recommended for implementation in practice as a part of physical training in other educational institutions.*

Key words: educational program, self-defense, Theory and methods of self-defense teaching, students, reference and experimental groups.

Постановка проблеми. Необхідність постійного удосконалення навчально-педагогічного процесу з фізичного виховання студентів обумовлена підвищеними вимогами, що ставляться перед випускникам вищих навчальних закладів (ВНЗ). Майбутні фахівці повинні бути компетентними в галузі виробництва, разом з тим мати міцне здоров'я і високу працездатність. Таким чином вони будуть пропагувати здоровий спосіб життя [5, 6, 7]. Турбота про фізичне і психічне здоров'я студентської молоді є одним з найважливіших завдань суспільства в цілому і насамперед системи вищої освіти [4, 5]. Особливо актуальне це питання для ВНЗ, у якому здійснюється підготовка фахівців напряму "Здоров'я людини". Прийняття галузевого стандарту вищої освіти України за напрямом підготовки 6.010203 – "Здоров'я людини" освітньо-кваліфікаційного рівня "Бакалавр", згідно Наказу МОН України №618 від 28.05.2013 року, сприяло наповненню навчальних програм, дисциплін навчального плану, що, у свою чергу, сприяє у підготовці висококваліфікованих фахівців конкретної сфери діяльності та у формуванні характерних для певної кваліфікації вмінь і навичок [8]. Уведення занять із самозахисту в навчальну програму напряму підготовки «Здоров'я людини» – як нетрадиційну форму – відповідає інтересам студентської молоді та підвищує фізичну підготовленість студентів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблеми оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах ВНЗ в останні роки постійно перебуває в полі зору вчених, фахівців з фізичної культури і спорту та педагогів-практиків (Артемов А.Б, Сергієнко Л.Г.). Аналіз спеціальної літератури (О.В. Дрозд, В.П. Краснов, А.В. Домашенко, Т.Ю. Круцевич, та інші) свідчить про те, що сучасна організація фізичного виховання у ВНЗ недостатньо ефективна для підвищення рівня зацікавленості студентів заняттями фізичними вправами [1, 2, 4, 7]. Дослідники відзначають, що студентська молодь байдуже ставиться до обов'язкових фізкультурних занять (С.М. Канишевський, Р.Т. Раєвський, О.О. Малімон, Є.М. Свіргунець, В.В. Романенко). Неадекватність нормативних вимог із фізичного виховання та їхнє оцінювання не сприяють вирішенню основного завдання фізичного виховання, а саме його оздоровчої спрямованості [2, 6].

Тому метою курсу "Теорія і методика викладання самозахисту" є формування цілісної системи теоретичних, психологічних і методичних знань, практичних умінь і навичок проведення різних форм занять самозахисту; розвиток тактичного мислення та професійно-особистісних якостей.

Завданням навчальної дисципліни "Теорія і методика викладання самозахисту" є формування висококваліфікованих фахівців фізичної культури, які володітимуть прийомами самозахисту, тренерів для

навчальних закладів і ДЮСШ, колективів фізичної культури підприємств, установ та організацій. Програмою передбачається вивчення історії самозахисту, оволодіння прийомами техніки, закріплення необхідних знань та набуття відповідних умінь для самостійного проведення навчально-тренувальних занять, формування основних фізичних якостей [1, 3, 9, 10]. У ході вивчення теорії та методики викладання самозахисту у студентів формуються такі навички: самостійно показувати й навчати виконанню основних технічних дій у самозахисті; виконувати техніку розучування окремих вправ звільнення від захватів; проводити заняття із самозахисту в колективах фізичної культури; складати комплекси загально-розвиваючих та спеціально-підготовчих вправ для розвитку основних рухових якостей; володіти набутими вміннями та навичками для самостійної роботи при складанні схематичного плану заняття, етапів тренувального процесу.

Форми проведення навчальних занять, визначених програмою, – лекції та практичні заняття. На лекційних заняттях студенти здобувають теоретичні знання про види самозахисту, правові та психологічні основи різноманітних об'єктивних та суб'єктивних ситуацій, вербальний самозахист, вивчають форми поведінки. Лекції становлять орієнтовно 20% часу, виділеного на вивчення дисципліни. На практичних заняттях студенти вивчають техніку оволодіння прийомами самозахисту, методику проведення тренувального заняття та виконують практичні нормативи.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни:

Змістовий модуль 1

Теоретична підготовка.

Тема – Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Історія розвитку самозахисту на території України.

Техніко-тактична підготовка.

Теми: базова техніка самозахисту, розвиток спеціальних фізичних якостей, прийоми страхування, застосування спеціальних засобів фізичного впливу.

Змістовий модуль 2

Теоретична підготовка.

Тема – Правомірність використання прийомів самозахисту, гігієна, самоконтроль, попередження травм, надання першої допомоги.

Техніко-тактична підготовка.

Теми – базова техніка самозахисту, розвиток спеціальних фізичних якостей, елементи техніки рукопашного бою.

Змістовий модуль 3

Теоретична підготовка.

Тема – Тактика поведінки в екстремальних ситуаціях.

Техніко-тактична підготовка.

Теми – удосконалення фізичного розвитку, головних життєво необхідних фізичних і психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами самозахисту.

Змістовий модуль 4

Теоретична підготовка.

Тема – Психологічна підготовка і реабілітація (психологія жертви, почуття вини, образи, люті).

Техніко-тактична підготовка.

Теми – різновидності технік захисту, звільнення від захватів, обхватів (правило великого пальця).

Змістовий модуль 5

Теоретична підготовка.

Тема – Оцінювання фізичних і психопатичних якостей, емоціонального стану нападника. Розпізнання слабких місць нападника. Вплив на психіку нападника.

Техніко-тактична підготовка.

Теми: удосконалення техніки рукопашного бою, відпрацювання прийомів нападу різними частинами тіла, тактичні комбінації і серії.

Змістовий модуль 6

Теоретична підготовка.

Тема – Анатомія (розміщення і будова) страху. Види боротьби зі страхом, психологія переборення стану страху (бар'єру на удар і т.п.).

Техніко-тактична підготовка.

Теми: удосконалення техніки рукопашного бою з використанням спеціального обладнання, комбінації нападу і захисту.

Змістовий модуль 7

Теоретична підготовка.

Тема – Види аутогенних тренувань. Вправи для знімання болю.

Спеціальна фізична підготовка.

Теми: удосконалення спеціальних якостей (координація, реакція, швидкість) загальними фізичними вправами та засобами спортивних ігор (настільний теніс).

Змістовий модуль 8

Теоретична підготовка.

Тема – Розміщення та будова життєво важливих точок, больові дії. Контроль і самоконтроль у процесі занять самозахистом.

Спеціальна фізична підготовка.

Теми: удосконалення спеціальних якостей (гнучкість, витривалість, тактичне мислення) загальними фізичними вправами та засобами спортивних ігор (бадмінтон).

Змістовий модуль 9

Теоретична підготовка.

Тема – Надання першої допомоги після застосування прийомів самозахисту.

Загальнофізична підготовка.

Теми – удосконалення техніки самозахисту, головних життєво важливих фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами атлетичної гімнастики.

Змістовий модуль 10

Теоретична підготовка.

Тема – Закони фізики, біомеханіки, біоенергетики, ергономіки при застосуванні самозахисту.

Техніко-тактична підготовка.

Теми: удосконалення техніки самозахисту, формування фізичних і психічних якостей, рухових дій, комбінацій. Техніка боротьби в партері. Больові та задушливі прийоми.

Змістовий модуль 11

Техніко-тактична підготовка.

Теми: удосконалення техніки самозахисту, формування фізичних і психічних якостей, рухових дій, комбінацій. Тактика і техніка бою з одним, двома і більше противниками.

Змістовий модуль 12

Спеціальна фізична підготовка.

Теми: удосконалення спеціальних якостей (м'язова, силова, витривалість,) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (регбі).

Змістовий модуль 13

Спеціальна фізична підготовка.

Теми: удосконалення спеціальних якостей (стратегічно-тактичне мислення, швидкість) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (футбол).

Змістовий модуль 14

Загальнофізична підготовка.

Теми – удосконалення техніки самозахисту з допомогою спеціального обладнання. Розвиток спеціальних фізичних якостей, рухових дій і умінь засобами атлетичної гімнастики.

Змістовий модуль 15

Техніко-тактична підготовка.

Теми: удосконалення техніки самозахисту, формування фізичних і психічних якостей, рухових дій, комбінацій. Тактика і техніка спортивного поєдинку.

Змістовий модуль 16

Техніко-тактична підготовка.

Теми: удосконалення техніки самозахисту, формування фізичних і психічних якостей, рухових дій, комбінацій. Захист від зброї, предметів нападу.

Змістовий модуль 17

Спеціальна фізична підготовка.

Теми: удосконалення спеціальних якостей (рівновага, стрибковість) загально фізичними вправами та засобами спортивних ігор (волейбол).

Організація дослідження. На спортивній базі кафедри фізичного виховання НУВГП із бажаних студенток 1 курсу різних інститутів університету, після проведення відбору (державні тести) було сформовано експериментальну групу (ЕГ), та кафедрою «Здоров'я людини» контрольну групу (КГ), яка займалася за звичайною навчальною програмою, в кількості 21 студенток в кожній групі. Керуючись запропонованою навчальною програмою занять, на початку навчального семестру використовували вправи переважно циклічного характеру, які виконувалися безперервним методом протягом 40 – 60 хвилин і більше з навантаженнями, які складали 50 – 60% МСК. У комплекси включалися загальнорозвиваючі, спеціально-підготовчі, змагальні, а також спеціальні вправи на тренажерах з переважною спрямованістю на розвиток

"відстаючих" фізичних якостей. При розробці комплексів ставилася мета – послідовний розвиток фізичних якостей. Спочатку увага акцентувалася на удосконаленні швидкісно-силових якостей, потім – на швидкості. Гнучкість переважно розвивалася протягом перших двох місяців, далі вона тільки оптимально підтримувалася. На всіх заняттях удосконалювалася витривалість, що змінювалася залежно від вирішення завдань розвитку – швидкісної, силової, швидкісно-силової. У другому навчальному семестрі використовувалися переважно швидкісно-силові вправи, які виконувалися в інтервальному режимі. Потужність навантажень чи темп виконання вправ досягав 60 – 70 % від максимуму цих величин, а тривалість інтервалів роботи – від 3 до 15 хвилин. Періоди роботи чергувалися з періодами відпочинку такої ж тривалості. Кількість вправ не перевищувала 8 –10, кількість повторень 5 – 6 разів.

У третьому навчальному семестрі використовувався комплексний підхід до підбору вправ, які стимулювали як аеробну, так і анаеробну продуктивність і були спрямовані на розвиток та вдосконалення основних фізичних і спеціальних якостей, необхідних для успішної діяльності із самозахисту. Використовувалися загальнорозвиваючі і прикладні вправи, стрибки, елементи акробатики, вправи на гімнастичних приладах з обтяженням (з гантелями, еспандерами, на тренажерах), кросова підготовка, боротьба з елементами рукопашного бою, спортивні ігри. З позиції сучасних наукових досліджень ігрова діяльність є необхідною потребою людини, реалізація якої має великий стимулюючий вплив на студенток. Виходячи з того, що систематичне проведення ігор підвищує тонус організму, відновлює працездатність, загострює увагу, забезпечує продуктивність навчальної роботи, нами широко застосовувався спортивно-ігровий метод у вирішенні поставлених завдань при проведенні занять із самозахисту, що відображено в програмі.

У четвертому навчальному семестрі перевага надавалась удосконаленню техніки елементів рукопашного бою, виконанню прийомів звільнення від захватів, тактичних дій проти декількох суперників, організації змагань.

Протягом чотирьох семестрів суворо дотримувались такого правила: оптимальний педагогічний ефект досягається тільки під час використання фізичних вправ, які раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю і обсягом з урахуванням індивідуальних особливостей організму студенток. Заняття, які переважно спрямовувалися на підвищення рівня фізичних якостей, проводилися за загальною схемою, що складалася з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Обов'язковість такої структури обумовлена психофізіологічними закономірностями функціонування організму під час м'язових навантажень. На початку навантаження організм долав інерцію спокою за рахунок поступового підвищення функціональної працездатності органів і систем (фаза впрацювання). Далі оптимальний (високий) рівень працездатності зберігається (з великими коливаннями) протягом певного проміжку часу (фаза стійкої працездатності). Під час виконання фізичних вправ поступово відбувається витрата резервів робочих органів і систем організму (фаза втоми). Послідовність розвитку фізичних якостей була такою: спочатку вправи на швидкість, потім – на силу, а вкінці – на витривалість.

Результати досліджень. Отримані результати співставлення вихідних даних в кінці педагогічного експерименту (табл.1) показали, що використання навчальної програми «Теорія та методика викладання самозахисту» значно покращило показники фізичної підготовленості студенток. Аналіз даних, наведених у таблиці 1, показав, що за навчальний рік в експериментальній групі швидкість бігу на 100 м збільшилася на 0,62 с ($P < 0,001$). У контрольній групі також відбулися значні зміни: швидкість покращилася на 0,14 с ($P < 0,01$).

У розвитку м'язової сили також є зрушення в експериментальній групі: підтягування на перекладині збільшилися у 2,9 рази. У дівчат контрольної групи покращилися результати всього у 0,4 разів. Використання навчальної програми із самозахисту значною мірою вплинуло на кількісні і якісні показники швидкісно-силових можливостей студенток в експериментальній групі (табл.1). Так довжина стрибка у них порівняно із студентками з контрольної групи збільшилася на 21,5 см, у той час, як у контрольній групі – на 5,3 см ($P < 0,001$ і $P > 0,05$). У показниках витривалості, на відміну від швидкісно-силових можливостей, як в експериментальній, так і в контрольній групах відбулися неоднозначні зміни. Студентки експериментальної групи покращили свої результати з бігу на 2000м на 1,56 хв., а у дівчат з контрольної групи – в кінці року на 0,58 хв. Використання у навчальному процесі комплексу вправ на швидку координацію рухів позитивно вплинуло на частоту рухів рук і ніг та на розвиток спритності і статичної рівноваги студенток експериментальної групи, які мали значну перевагу над своїми однокурсницями із контрольної групи (табл.1).

Таблиця 1

Характеристика темпів приросту в показниках фізичної підготовленості в експериментальній і контрольній групах за 2012 –2013 навчальний рік

Показник фізичної підготовленості	Групи	Абсолютний приріст	Відносний приріст (%)	P
Біг 100 м (с)	ЕГ	0,62	4,7	0,001
	КГ	0,14	1	0,01
Підтягування на перекладині (разів)	ЕГ	2,1	14,8	0,001
	КГ	0,6	4,2	0,001
Біг 2000 м(хв.с)	ЕГ	1,56	12,4	0,001
	КГ	0,58	4,3	0,05

Частота рухів рук (разів/30 с)	ЕГ	9,8	18,0	0,001
	КГ	2,4	1,1	0,05
Частота рухів ніг (рухів/30 с)	ЕГ	4,1	11,5	0,001
	КГ	1,1	3,1	0,05
Стрибки у довжину з місяця (см)	ЕГ	21,5	8,7	0,001
	КГ	5,3	2,4	0,05
Гнучкість у нахилі тулуба вперед (см)	ЕГ	5,2	41,3	0,001
	КГ	2,1	16,7	0,001
Статична рівновага (с)	ЕГ	7,7	88,5	0,001
	КГ	0,4	4,6	0,001
Спритність (біг 4 x 9 м.) с	ЕГ	1,0	11,6	0,001
	КГ	0,4	2,1	0,001

ВИСНОВКИ. Таким чином, доповнена до навчальної програми «Теорія і методика викладання самозахисту» переконливо свідчить про свою ефективність. Вона може бути рекомендована для впровадження в практику фізичного виховання студентів інших навчальних закладів освіти.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ – корекція основних аспектів фізичного виховання та викладання дисципліни в контексті занять у спеціальному медичному відділенні ВНЗ та реабілітаційних закладах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.Н. Структура тренувально-змагальної діяльності і спортивного результату в єдиноборствах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХПІ, 1999. – № 17. – С. 13-27.
2. Годлевський П.М. Удосконалення психофізичної підготовки студенток ВНЗ засобами жіночого самозахисту : навч. посіб. / П.М. Годлевський, О.С. Куц. – Житомир : ЖДТУ, 2010. – 171 с.
3. Круцевич Т. Ю. Інноваційні процеси у сфері підготовки кадрів з фізичної культури / Т. Ю. Круцевич, М. А. Зайцева // Теорія і методика фізичного виховання. – 2005. – №4. – С. 41 – 45.
4. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : Навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
5. Julia Petty. Interactive, technology-enhanced self-regulated learning tools in healthcare education: A literature review Review. Article Nurse Education Today, Volume 33, Issue 1, January 2013, Pages 53-59.
6. Biddle S/. Exercise and psychosocial health Research Quarterly for Exercise and Sport. 1995. - P. 292-297.
7. Carroll F. J. The influence of resistance Training on manual color donation / F. J. Carroll, B. Barry, S. Risk, R. G. Carson // Soc Neurosci. Abstr. – Vol. 26. – 2000. – P. 464.
8. Jams F. Physical Activity Chidings for Adolescent's // Special issue of Pediatric Experience, Science, Volume 6(4), 1994. -176 p.

Гулай В.С.

Національний університет державної податкової служби України

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НУДПС УКРАЇНИ

У статті проаналізовані результати тестування фізичної підготовленості та здоров'я студентів, запропоновані шляхи вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я тих, хто навчається. Підкреслюється значущість фізичної культури та здоров'я студента.

Ключові слова: *фізична підготовленість, здоров'я студентів, технології збереження і зміцнення здоров'я.*

Гулай В.С. Физическая подготовленность и здоровье студентов НГНС Украины. *В статье проанализированы результаты тестирования физической подготовленности и здоровья студентов, предложены пути решения проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Подчеркивается значимость физической культуры и здоровья студента.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, здоровье студентов, технологии сохранения и укрепления здоровья*

Gulai V.S. Physical preparedness and health of students of NSTS of Ukraine. *The paper analyzed the test results of physical fitness and health of students proposed solutions to the problem of preserving and strengthening the health of students. Emphasized the importance of physical education and health student. The Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports" noted "the main objectives of physical education and sport is a constant increase in the level of health, physical and spiritual development of people, promoting economic and social progress of society, as well as Ukraine's image in the international community." But the situation with a level of health and physical*