

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ”

ВИПУСК 5 (75) 16

Київ

Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова
2016

УДК 0.51

ББК 95

Н 34

WEB сторінка електронного видання : www.ifvs.npu.edu.ua

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України у яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

“Педагогічні науки – фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 26.01.2011 р. № 1-05/1.

“Фізичне виховання і спорт“ - фахове видання затверджено наказом Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. **Серія № 15.** “**НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ / ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**” 36. Наукових праць/ За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 5 (75) 16, 128 с.

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи з питань педагогічної науки, педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, що висвітлюють нові технології в теорії та методикі навчання в фізичній культурі, спорту та підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П. Драгоманова; (<i>гол. Ред. ради</i>);
Авдієвський А.Т.	почесний доктор, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Андрусішин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бех В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	кандидат пед. наук, доцент (<i>секретар Редакційної ради</i>); НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

Відповідальний редактор Г. М. Арзютов**Редакційна колегія:**

Арзютов Г.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Ареф'єв В.Г.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Архипов О.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков В.Л.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Іванова Л.І.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова
Камаєв О.І.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
Медведева І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Ткачук В.Г.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Хорошуха М.Ф.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Цось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки
Шкретий Ю.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка
Агребі Брахім	доктор філософії, професор, Інститут спорту і фізическої культури, Туніс
Бельській І.В.	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний у-т, Мінск, Білорусія
Дадело Станіслав	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюській педагогічний університет, Литва
Ейдэр Ежи	доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
Киласов О.В.	доктор філософії, професор, Москва, РЕУ імені Г.В. Плеханова, Росія

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2016 © НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016

Збірник друкується щомісяця

ЗМІСТ

1. Аникеенко Л.В. МОТИВАЦІЯ ПОТРЕБНОСТІ В ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧЕЧКОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТОВ, КОТОРІЕ ЗАНІМАЮТЬСЯ В ТЕХНІЧЕСКОМУ ВУЗЕ.....	4
2. Барыбина Л.Н., Боровская О.Ю., Репко Е.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	6
3. Безгребельна О., Цюхов Л., Череповська О., Череповський Д. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	10
4. Бобровник В.И., Тихоненко Я.П. ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО СОСТАВА ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....	13
5. Бондар О. М., Джевага В. В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ СЛУХУ.....	19
6. Виноградов Валерий, Ши Лей. КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СТАРТУ НА ДИСТАНЦИИ 400 м.....	21
7. Герасименко О.С. ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З АМПУТАЦІЙНИМИ ДЕФЕКТАМИ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ НА РІВНІ ГОМІЛКИ.....	26
8. Говсієвич А.Г., Іванов І.В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ.....	30
9. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. ВПЛИВ ТИПОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВИСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ, ТЕМПЕРАМЕНТУ І ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ - ФУТБОЛІСТІВ НА РІВЕНЬ ЇХ ТЕХНІЧНОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ.....	33
10. Гуцул Н.З. ПОКАЗНИКИ АБСОЛЮТНОЇ ТА ВІДНОСНОЇ СИЛИ ПОДИНОКИХ УДАРІВ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ ІНДИВИДУАЛЬНИХ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ БОЮ.....	36
11. Деркач В. М. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-ПАРАЛІМПІЙЦІВ ІЗ ПОРУШЕНИМИ ФУНКЦІЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ПЕРІОД ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ОСНОВНИХ ЗМАГАНЬ.....	39
12. Захарова И.Ю. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА.....	43
13. Іванюта Н.В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК 1-2 КУРСІВ.....	46
14. Івасик Н.О. ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ З БРОНХО-ЛЕГЕНЕВИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ.....	49
15. Каратник І.В., Гречанюк О.О., Бубела О.Ю., Пітин М.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАДМІНТОНІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	52
16. Корюкаєв М.М. ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ В ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	57
17. Котелевський В.І. СИСТЕМАТИЗАЦІЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ХРЕБТА У ПРЕВЕНТИВНІЙ ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	60
18. Кривчицова О.Д., Кузнецова Л.І. ВИЩА ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА ЯК ФАКТОР СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЛЮДЕЙ ЗІ СЛУХОВОЮ ДЕПРИВАЦІЄЮ.....	68
19. Лядська О.Ю., Щербіна Г.О. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З «ЧЕРДАНСУ» НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	71
20. Маковецька Н.В. ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕНСИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У СФЕРІ ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЛЮВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	75
21. Микитенко Н.М. Павлова Т.В. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНІСТІ СТУДЕНТОК І КУРСУ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	78
22. Михайліченко А.Г. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ У НОМІНАЦІЇ «ЧЕР».....	81
23. Мищук Д.Н., Дьякова О.В. ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА КАК ИНСТРУМЕНТ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НТУУ «КПИ».....	85
24. Негагуров А.В., Петровская Т.В., Сергиенко В.П. ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ РОДИТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ КАРАТЭ.....	88
25. Петрушин Д.В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛЬНИХ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ.....	92
26. Пронтенко К. В., Муравейник М. С., Безпалый С. М. ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ СИЛОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ.....	95
27. Радченко Л.О. МІСЦЕ ТА РОЛЬ КУЛЬТУРИ І ОСВІТИ В СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ.....	98
28. Садат К. Н. КЛІНІКО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДЛЯ СКЛАДАННЯ КОМПЛЕКСНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ХВОРИХ НА ХРОНІЧНИЙ ГАСТРИТ.....	101
29. Сініцина Олена, Шолопак Людмила, Шолопак Петро, Бірук Ірина. ПРІОРИТЕТНІ ВИДИ СПОРТУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТЕХНІЧНОГО НАПРЯМКУ.....	104
30. Совеко С.П., Соломін А.В., Оляновська Л.О., Главан І.К. ІНДИВИДУАЛЬНІ ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ СВІТОВОГО РІВНЯ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ.....	107
31. Тихоплав М.Ю., Гринь О.Р. ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ ПРИ ПЕРЕХОДІ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД.....	113
32. Ткаченко С. М. ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ З ФУТБОЛУ ДЛЯ ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	116
33. Цыганенко О.И., Першегуба Я.В., Склярова Н.А., Оксамытная Л.Ф. ПРОБЛЕМА ПРИРОДООХРАННОГО ИНСПЕКТИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ, СПОРТИВНЫХ ПАРКОВ. ПУТИ РЕШЕНИЯ.....	120
34. Черевичко А. Г. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ НТУУ «КПИ».....	124

компенсации дефицита мышечной деятельности, которая обусловлена гиподинамией. Ежедневный дополнительный объём движений, который обеспечивается за счёт занятий физическими упражнениями в 300 – 500 ккал считается целесообразной мерой этой компенсации, определённая величина которого обратно пропорциональна энергоёмкости профессионального труда. Эта концепция простоты расчёта необходимых параметров нагрузок обращает внимание специалистов по физической культуре, которые видят в ней основу для создания дифференцированных программ занятий для людей различных возрастных групп. Предложен и другой подход, который базируется на учёте влияния мышечной деятельности на состояние здоровья, функциональные резервы организма, физическую подготовленность человека. Выделяется несколько уровней нагрузок, которые приводят или к повышению уровня физического состояния, или к его стабилизации или детренированности. Высказывается мысль про то, что людям с невысокой двигательной активностью и низкими физическими возможностями необходимы только небольшие нагрузки для получения оздоровительного эффекта. В литературе предлагаются различные критерии дифференциации параметров двигательного режима: по уровню физической трудоспособности; по уровню физического состояния; по возрасту; по уровню физической подготовленности. Однако всё большее число исследователей считают основным критерием дифференциации двигательного режима состояние и уровень здоровья.

Исследования говорят про то, что потребности, мотивы и интересы в области физического воспитания имеют свои возрастные особенности и связаны с психологическим развитием, социальным формированием личности, темпераментом, социально – экономическими условиями жизни конкретной семьи. Если говорить про связь мотивации и здоровья, то тут наблюдается прямая зависимость – чем выше уровень здоровья человека, тем более значимой является мотивация. Как правило, с возрастом мотивация снижается. С возрастом у людей появляются различные заболевания; появляется боязнь травмироваться во время занятий физической культурой. Поэтому очень важно поддержание мотивации к занятиям физическими упражнениями. Известно, что под влиянием рациональных занятий физической культурой и спортом улучшаются адаптационные возможности организма, осуществляется прирост показателей физической подготовленности, уровень физической и умственной трудоспособности будущих специалистов. Из источников, опубликованных за последнее время на Украине, так и в Европе известно, что состояние здоровья современного человека сильно связано с его образом жизни. Среди причин, которые негативно влияют на характер здоровья, выделяют: нерациональное питание, малую подвижность, неумение противостоять стрессовым ситуациям и факторам риска. Отмечается, что поведенческие, психологические и социальные факторы жизни людей играют важную роль в формировании вектора адаптивных процессов, которые способствуют сохранению здоровья. Общеизвестно, что наиболее динамическим элементом социальной структуры и основным факторам мобильности любого общества есть молодёжь. Стиль жизни, поведенческая деятельность, групповые нормы, интересы, ценности и стереотипы молодежи имеют свою специфику; это во многом определяет отношение будущих специалистов к собственному здоровью.

ВЫВОДЫ

1. Для формирования у студентов стойкой мотивации к занятиям физической культурой необходимо : а) с первого курса пропагандировать идеи по здоровому образу жизни, которые дают физическая культура и спорт; б) занятия по физической культуре сделать более динамичными за счёт использования различных видов спорта и применения индивидуального подхода.

2. Перед студентами необходимо постоянно ставить определённые задачи; совершенствовать ранее полученные навыки, способствующие продвижению студентов что касается учебной деятельности.

3. Таким образом, у студентов, которые активно переключаются к организации педагогического процесса в высшем учебном заведении, кроме формирования двигательных навыков и умений, расширения функциональных возможностей организма, происходит формирование мотивационно – ценностного аспекта индивидуальной физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бужикова Р. Т. Мотивационное и эмоциональное стимулирование мотивационно – потребностной сферы школьников и студентов как основы воспитания у них физической культуры / Р. Т. Бужикова, П. К. Адуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка – 2005 - № 6 – с. 48 – 52.

2. Занюк С. С. Психологія мотивації. Навчальний посібник / С. С.Занюк – К.: Либідь, 2002 – 304 с.

3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2000 – 500 с.

4. Ягунов В. В. Педагогіка: [навчальний посібник] / В. В. Ягунов – К.: Либідь, 2002 – 560 с.

6. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence / T. W. Puetz // Sport Medicine – 2006 – V. 36. – P. 767 – 780.

7. Pisot R. Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis / Rado Pisot, Veronika L. Kropej // Series: Physical education and sport – 2006 – V. 4 № 2 – P. 115 – 123.

8. Posadzki P. Psychosocial conditions of quality of life among undergraduate students: a cross sectional survey / P. Posadzki P. Musonda, G. Debska, R. Polezyk // Applied Research Quality Life – 2009. – V. 4 – P. 239 – 258.

Барыбина Л.Н.¹, Боровская О.Ю.², Репко Е.А.³

Харьковский национальный университет радиоэлектроники¹

Харьковский торгово-экономический институт КНТЭУ²

Харьковский национальный педагогический университет им.Г.С.Сковороды³

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

В статье показано влияние авторской методики индивидуализации физического воспитания на физическое и

функциональное состояние студентов, занимающихся силовыми видами спорта и единоборствами. Представлена возможность практического применения методики индивидуализации физического воспитания в высших учебных заведениях. В исследовании приняли участие 152 студента. Установлено, что для успешного построения учебно-тренировочного процесса, необходимо учитывать особенности структуры психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов. Определено, что у студентов экспериментальных групп улучшились показатели функциональных, психофизиологических возможностей и физической подготовленности.

Ключевые слова: студенты, методика, силовые виды спорта, единоборства, индивидуализация, психофизиология.

Барибіна Л.М., Боровська О.Ю., Репко О.О. Використання індивідуального підходу у фізичному вихованні студентів на заняттях різної спрямованості. У статті показано вплив авторської методики індивідуалізації фізичного виховання на фізичний і функціональний стан студентів, що займаються силовими видами спорту і единоборствами. Представлена можливість практичного застосування методики індивідуалізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. У дослідженні взяли участь 152 студента. Встановлено, що для успішної побудови навчально-тренувального процесу, необхідно враховувати особливості структури психофізіологічних можливостей і фізичної підготовленості студентів. Визначено, що у студентів експериментальних груп покращилися показники функціональних, психофізіологічних можливостей і фізичної підготовленості.

Ключові слова: студенти, методика, силові види спорту, единоборства, індивідуалізація, психофізіологія.

Barybina L.N., Borovskaja O.Y., Repko E.A. Using of individual approach to physical training of students in activities of different directivity. It is shown the influence of the author's technique of individualization of physical education on physical and functional condition of the students involved in power sports and combat sports in this article. It was shown the possibility of practical application of technique of individualization of physical education in universities. Author's technique of individualization of physical education of students of higher educational establishments includes a: the distribution of students in sport specialization in accordance with their individual characteristics, and the individualization of the educational process in each section. The study involved 152 students. It was determined the index level of physical and functional readiness, psychophysiological possibilities of students and it was conducted a factor analysis of 21 indicators of complex testing. It was established that it is necessary to take into account the structural features of the psychophysiological features and physical fitness of students for the successful construction of the training process, and to develop adequate training programs for students. It was defined, that it was improved functional performance, psycho physiological capabilities and physical readiness of the students of the experimental groups. It is shown that the application of the author's methodology of individualization of physical education in power sports and combat sports helps to optimize the learning process and improve physical condition. It is of great importance carrying out of employment according to the level of readiness and the predisposition of students for effective training, physical development and health improvement.

Key words: students, technique, individualization, psychophysiology, power sports, combat sports.

Введение. Период обучения в высшем учебном заведении сопровождается значительным повышением умственной и психической нагрузок, снижением двигательной активности, что приводит к существенному ухудшению функционального состояния и общего состояния здоровья студентов [1, 3, 7, 9]. Вопросы укрепления здоровья, обучения принципам здорового образа жизни, приобщения к различным видам двигательной активности, остаются актуальными на сегодняшний день. Успешность воспитания у студентов потребности занятиями спортом, на наш взгляд, во многом зависит от индивидуального подхода в учебной работе кафедр физического воспитания. На каждом возрастном этапе существуют общие черты, присущие студентам, и специфические особенности, отличающие одного студента от другого. Поэтому, при выборе спортивной направленности и при подборе физических упражнений по сложности и воздействию на организм, необходимо учитывать индивидуальные возможности студентов, которые включают не только показатели физического развития и двигательной подготовленности, но и социально-психологические факторы, показатели психофизиологических возможностей [10, 11, 13, 17].

Ряд авторов [3, 10, 12, 14.], занимаясь изучением и выявлением особенностей психофизиологического состояния студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом для оптимизации их учебно-познавательной деятельности, считают, что правильная оценка потенциальных адаптационных возможностей каждого человека и оптимальное использование его физических и интеллектуальных возможностей является важным звеном учебно-тренировочного процесса. Студент сталкивается с проблемой выбора своего пути, который подходит именно для него и является для него единственно верным. В спортивной деятельности тоже возникает вопрос – чем лучше всего заниматься, какой вид выбрать, какие физические и психологические качества развивать, какие навыки совершенствовать, в каких количествах и пропорциях. Силовые виды спорта и различные виды единоборств очень популярны среди студентов. Они не только способствуют укреплению здоровья, физическому развитию, но и содействуют психологическому совершенствованию, что очень важно в дальнейшей профессиональной деятельности каждого человека.

Цель, задачи работы, материалы и методы.

Цель работы – показать результаты использования индивидуального подхода в физическом воспитании в высшем учебном заведении на физическое и функциональное состояние студентов, занимающихся силовыми видами спорта и единоборствами.

Методы исследования – теоретический анализ литературных источников, педагогическое тестирование уровня функциональной и физической подготовленности, психофизиологическое тестирование, методы математической статистики. При тестировании психофизиологических возможностей были использованы, в том числе, разработанные нами авторские программы «Восприятие-1» и «Восприятие-2». В исследовании приняли участие 152 студента Харьковского национального

университета радиоелектроніки (61 студент 2-5 курсов на етапі констатуючого експерименту і 91 студент 1 курсу на етапі формуючого експерименту), займаючихся на спеціалізаціях єдиноборств і силових видів спорту.

Результати дослідження. Існують різні підходи к вирішенню проблеми індивідуалізації в фізическому вихованні і спорті. Нами була розроблена авторська методика індивідуалізації фізического виховання студентів вищих навчальних закладів, котра включає в себе: розподілення студентів по спортивним спеціалізаціям, згідно їх індивідуальним особливостям, і індивідуалізацію навчального процесу в кожній секції. Для визначення цих індивідуальних особливостей в структурі підготовленості студентів різних спортивних спеціалізацій, був проведений факторний аналіз 21 показателя комплексного тестування методом головних компонент. На основі отриманих результатів, були розроблені шкали оцінки ступеня розвитку фізических якостей і психофізіологіеских можливостей представителів різних спортивних секцій. Так, у представителів єдиноборств спостерігається найбільша вираженість таких факторів, як «Швидкість нервових процесів», «Силові здібності», «Концентрація уваги», «Чувство часу» і «Психіеская стійкість». У представителів силових видів спорту – «Психіеская стійкість», «Силові здібності» «Психіеская витривалість».

Розподілення первокурсників, котрі коливались в виборі спортивної спеціалізації, і тих студентів, хто раніше не займався спортом, було проведено з урахуванням даних факторного аналізу і з застосуванням авторських програм психофізіологіеского тестування. Крім того, в експериментальних групах заняття строились з урахуванням індивідуальних особливостей студентів: на початкових етапах враховувався рівень підготовленості займаючихся, а на більш пізніх етапах в секціях єдиноборств враховувалась предрасположенність студентів к стилям ведення поєдинку, в секціях силових видів спорту – предрасположенність к різним режимам силових навантажень. На наш погляд, заняття, побудовані з урахуванням рівня підготовленості і предрасположенності займаючихся, не тільки сприяють росту спортивного майстерства, но і стають особисто значимими для кожного студента. Умови спортивної боротьби в ситуаційних видах спорту, як вказують спеціалісти [5, 6, 15, 16], вимагають високого рівня розвитку психофізіологіеских показателів, викликають у людини підвищене нервно-психіеское напруження. Це пов'язано з великим обсягом інформації, котру повинен переробляти спортсмен в найкоротші проміжки часу. В зв'язі з цим, заняття єдиноборствами можуть бути рекомендовані студентам з високими показателями швидкості простої і складної реакції, оперативності мислення, м'язової чутливості, почуття часу і відстані, концентрації і обсягу уваги. Заняття так же викликають суттєве впливання і на розвиток психомоторної підготовленості займаючихся.

Спортивна техніка єдиноборств є складною багатоструктурною системою рухових дій. В єдиноборстві ведуче значення набувають такі характеристики, як активність атакуючих і захисних дій, їх ефективність, різноманітність. Для всіх видів єдиноборств характерні постійна зміна ситуації, в зв'язі з цим постійно змінюється потужність роботи і енергозатрати. Рядом авторів [6, 15] вивчалися індивідуальні особливості спортсменів-єдиноборців, зв'язь стилю ведення поєдинку з психофізіологіескими характеристиками. Було виявлено, що атакуючий стиль ведення поєдинку супроводжується високим рівнем работоспособності, зниженням втоми і тривожності, а захисний стиль характеризується кращими значеннями швидкості і переробки інформації, що відбувається за рахунок погіршення таких якісних характеристик, як продуктивність і ефективність. Також, було виявлено наявність більш жорсткої організації психофізіологіеского стану у боксерів атакуючого стилю, порівняно з захисним стилем.

На наш погляд, в навчанні необхідний підхід, враховуючий не тільки фізическі і морфофункціональні характеристики займаючихся, но і їх предрасположенність к певному стилю дій. В відповідності з індивідуальними психіескими, фізическими особливостями один з борців може віддавати перевагу наступальній тактиці, інший контратакує. При наявності природної одареності і правильної системі тренувань з урахуванням стилю діяльності, займаючіся можуть досягти високих спортивних результатів уже в процесі навчання в ВУЗе. Сучасні системи атлетизму представлені великою кількістю розробок, методик і напрямків. Наша методика занять в тренажерному залі, заснована на врахуванні індивідуальних особливостей студентів. В залежності від здібностей студента проявляти максимальну силу, вибухову силу або силову витривалість пропонується відповідна спеціалізація: важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг або гірський спорт.

Засоби тренувань — штанга, гири, гантели і різні тренажери в цих видах спорту однакові, но різний процес тренувань в кожному з них. Восприимчивість людини к різній методіці тренування обумовлена генетіески і залежить від змісту тренувань [2, 4, 8]. В деяких вправах важливіше швидкісна, ніж силова характеристика. Одним з головних питань методіци тренування є вибір величини ваги снаряду. При піднятті незначительного ваги час напруженого стану м'язів може стати настільки малим, що вправа майже не викликає тренуючого впливання на розвиток сили. При штучному уповільненні руху в роботу залучаються м'язи-антагоністи, но цей навик може закріпитися і ускладнює проявлення максимальної сили. Тому спроби тренувати м'язову силу, не вдаючись к максимальним силовим напруженням малоефективні, і на заняттях необхідно застосовувати вправи, вимагаючі проявлення не менше 70% від максимальної произвольної сили. В цьому випадку вдосконалюється механізм внутрим'язової координації, забезпечуючий включення як можна більшого числа рухових одиниць м'язів. При багаторазовому повторенні вправ відбувається функціональна гіпертрофія м'язів, збільшення м'язової маси призводить к зростанню сили. Прирост сили більше при середньому темпі виконання вправ, тому будь-яке прискорення руху снаряду, якщо воно викликане необхідністю вдосконалення вибухової сили, вважається малоефективним для збільшення максимальної сили. Виконувати більше і помірно велику кількість повторень рекомендується і початковим атлетам, і кваліфікованим спортсменам, так як це підготовка к більш високим навантажень, що дозволяє сформувати правильні техніескі навик виконання вправ, уникнути травм, знизити навантаження на нервову систему. Для розвитку силової витривалості використовується кругова тренування. Цей метод дозволяє індивідуалізувати навантаження з допомогою уточнення максимального числа повторень в кожній вправі. Регулярне застосування цього методу

тренировки развивает мышечную силу, совершенствует работу внутренних органов, способствует формированию настойчивости, целеустремленности и развитию силовой выносливости, необходимой, например, в гиревом спорте [2, 4, 8].

Рассмотрим результаты применения экспериментальной методики в занятиях силовыми видами и единоборствами на показатели функциональных и психофизиологических возможностей студентов, а так же на уровень развития их физических качеств. Наблюдалось достоверное снижение частоты сердечных сокращений, регистрируемой в покое, у студентов всех спортивных специализаций. Контрольная и экспериментальная группы, достоверно не отличавшиеся между собой до проведения эксперимента, после проведения эксперимента стали достоверно различаться. Снижение ЧСС в состоянии покоя от 83,2 уд·мин⁻¹ до 72,0 уд·мин⁻¹ при $p < 0,05$ наблюдалось в экспериментальной группе самбистов; в экспериментальной группе боксеров снижение ЧСС в состоянии покоя наблюдалось от 78,8 уд·мин⁻¹ до 68,4 уд·мин⁻¹; в экспериментальной группе представителей силовых видов спорта снижение ЧСС в состоянии покоя наблюдалось от 85,2 уд·мин⁻¹ до 80,4 уд·мин⁻¹, в то время, как в контрольных группах изменение ЧСС покоя не достоверно.

Кроме того, было выявлено достоверное увеличение времени задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) у представителей силовых видов спорта – увеличение времени задержки дыхания на вдохе в экспериментальной группе наблюдалось от 50,4 с до 57,8 с при $p < 0,05$, в то время, как в контрольной группе увеличение времени задержки дыхания на вдохе не достоверно. Частота сердечных сокращений, регистрируемая после задержки дыхания на вдохе, в группах представителей единоборств и силовых видов спорта после проведения эксперимента стала достоверно выше по сравнению с данными, полученными до проведения эксперимента, что вполне объяснимо фактом увеличения времени задержки дыхания после проведения эксперимента. Тем не менее, в экспериментальных группах значения частоты сердечных сокращений после задержки дыхания на вдохе достоверно ниже по сравнению с контрольными группами. До проведения эксперимента экспериментальные и контрольные группы достоверно не различались по данному показателю. После проведения эксперимента ЧСС после задержки дыхания на вдохе в экспериментальной группе самбистов составила 92,0 уд·мин⁻¹, а в контрольной – 104,6 уд·мин⁻¹ при $p < 0,05$; в экспериментальной группе боксеров данный показатель после проведения эксперимента составил 83,6 уд·мин⁻¹, а в контрольной – 106,2 уд·мин⁻¹; в экспериментальной группе представителей силовых видов спорта составил 102,6 уд·мин⁻¹, а в контрольной – 108,8 уд·мин⁻¹.

Из психофизиологических показателей в результате применения системы индивидуализации наиболее существенные изменения были выявлены в показателях кратковременной памяти, регистрируемой по авторским программам «Восприятие», по первому и второму этапу. Контрольная и экспериментальная группы, достоверно не отличавшиеся между собой до проведения эксперимента, после проведения эксперимента стали достоверно различаться по показателям кратковременной памяти. В экспериментальной группе силовых видов спорта увеличение количества правильно воспроизведенных символов по программе «Восприятие-1» (тест №1) наблюдалось от 3,11 до 4,09 при $p < 0,05$, в то время, как в контрольной группе увеличение количества правильно воспроизведенных символов не достоверно. В экспериментальной группе самбистов увеличение количества правильно воспроизведенных символов по программе «Восприятие-2» (тест №1) наблюдалось от 4,34 до 5,83 при $p < 0,05$; в группе боксеров от 5,25 до 6,64; в группе представителей силовых видов спорта от 5,15 до 5,96, в то время, как в контрольных группах увеличение количества правильно воспроизведенных символов не достоверно. Увеличение количества правильно воспроизведенных символов по программе «Восприятие-2» (тест №2) от 4,78 до 7,42 при $p < 0,05$, наблюдалось в экспериментальной группе самбистов; от 6,36 до 7,60 в экспериментальной группе боксеров, в то время, как в контрольных группах увеличение данного показателя не достоверно. После проведения эксперимента так же были выявлены достоверные различия между контрольными и экспериментальными группами по показателям психической устойчивости по тесту Шульте. Так, после проведения эксперимента в контрольной группе самбистов показатели психической устойчивости составили 1,08, а в экспериментальной группе самбистов данные показатели составили 0,91; в контрольной группе силовых видов спорта показатели психической устойчивости составили 1,06, а в экспериментальной группе – 0,98, при $p < 0,05$. Также было выявлено достоверное уменьшение времени выполнения теста «Челночный бег» от 10,10 с до 9,78 с при $p < 0,05$, в экспериментальной группе самбистов, в то время, как в контрольной группе самбистов уменьшение времени выполнения теста «Челночный бег» не достоверно.

ВЫВОДЫ

1. Определено и экспериментально обосновано положительное влияние использования индивидуального подхода в физическом воспитании в высшем учебном заведении на физическое и функциональное состояние студентов, занимающихся силовыми видами спорта и единоборствами.

2. Показано, что разработанная методика индивидуализации физического воспитания, основанная на определении особенностей структуры психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов, а также проведение занятий с учетом уровня подготовленности и предрасположенности занимающихся, имеет большое значение для эффективной профессиональной подготовки, двигательного совершенствования и улучшения состояния здоровья.

3. Показано, что в результате проведения эксперимента у студентов экспериментальных групп улучшились показатели функциональных возможностей, о чем свидетельствует снижение показателей ЧСС в состоянии покоя, и улучшение показателей пробы Штанге и пробы Летунова; повысились показатели психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов.

В ПЕРСПЕКТИВЕ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ планируется совершенствование системы индивидуализации для оптимизации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барыбина Л.Н. Характеристика психофизиологических показателей студентов различных спортивных специализаций / Л.Н. Барыбина, Ж.Л. Козина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. С.С. Ермакова – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2010. – № 4. – С. 6-12.

2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика : учебник для вузов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт. – 2005. – 598 с.

3. Зайцев В.П. Использование спортивных игр и единоборств как средства психофизической регуляции профессиональной работоспособности будущих специалистов / В.П. Зайцев, Т.В. Бондаренко, Е.Л. Панина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. С.С. Ермакова. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. – № 1. – С. 71-77.
4. Индивидуализация физического воспитания студентов в силовых видах спорта / Барыбина Л.Н., Дидюк Н.А., Танянский С.Ф., Семашко С.А. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей IX международной конференции, 8-9 февраля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск – Москва, 2013. – С. 103-107.
5. Козина Ж.Л. Определение индивидуальных особенностей спортсменов с помощью математического моделирования и методов многомерного анализа / Козина Ж.Л., Ягелло В., Ягелло М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 12. – С. 41-50.
6. Коробейников Г.В. Связь стиля введения поединка боксеров с различными психофизиологическими характеристиками / Коробейников Г.В., Аксютин В.В., Смоляр И.И. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 9. – С. 33-37.
7. Москаленко Н.В. Влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние студентов / Москаленко Н.В., Ковтун А.А. // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 83-87.
8. Остапенко Л.А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки: Учебное пособие / Л.А. Остапенко. – М: Физкультура и спорт, 2002. – 150 с.
9. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2007. — 447 с.
10. Barybina L.N. The application of the algorithm of the individualization of students' physical education process / Barybina L.N., Kolomic N.A., Komotskaja V.A. // Physical education of student. – 2014. – Vol.6 – P. 3-7.
11. Belykh S.I. Structure of the concept of personality oriented physical education university students / Belykh S.I. // Physical education of students. – 2013. – Vol.4 – P. 3-10.
12. Clive C. Pope. The physical education and sport interface: Models, maxims and maelstrom / Clive C. Pope // European Physical Education Review, Oct 2011. – № 17. – P. 73-285.
13. Iermakov S.S. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation / S.S. Iermakov, P.I. Ivashchenko, V.V. Guzov // Physical Education of Students. – 2012. – Vol. 4. – P. 59-61.
14. Jay Coakley. Youth Sports: What Counts as "Positive Development?" / Jay Coakley // Journal of Sport and Social Issues, Aug 2011. – № 35. – P. 306-324.
15. Korobeynikov G. The cognitive functions and styles of fight in elite female judokas / G. Korobeynikov, L. Korobeynikova, N. Dakal // Physical activity health and sport. – 2015. – №1(19). – P. 31-37
16. Kozina Zh.L. The concept of individual approach in sport / Kozina Zh.L., Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015, no.3, pp. 28-37.
17. Patricia Tucker. University Students' Satisfaction With, Interest in Improving, and Receptivity to Attending Programs Aimed at Health and Well-Being / Patricia Tucker, Jennifer D. Irwin // Health Promot Pract, May 2011. – № 12. – P. 388-395.

**Безгребельна О., Цьовх Л., Череповська О., Череповський Д.
Національний університет «Львівська політехніка»**

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

У статті розглянуто питання фізкультурно-оздоровчої освіти студентів ВНЗ у їхньому фізичному вихованні. Теоретичним узагальненням даних науково-методичної та спеціальної літератури, з'ясовано ключові аспекти технологій формування змісту цієї освіти студентів ВНЗ в аспекті сучасних тенденцій розвитку галузі. Установлено, що для легітимізації статусу фізкультурно-оздоровчої освіти та забезпечення її високоефективності, повинні відбутися суттєві якісні зміни у методичній й інформаційній організації цього процесу на основі новітніх трансформаційних технологій її змісту.

Ключові слова: студент, ВНЗ, фізичне виховання, фізкультурно-оздоровча освіта, технологія.

Безгребельная Е., Цьовх Л., Череповская Е., Череповский Д. Современные технологии в физкультурно-оздоровительном образовании студентов вузов. В статье рассмотрены вопросы физкультурно-оздоровительного образования студентов вузов в ихнем физическом воспитании. Теоретическим обобщением данных научно-методической и специальной литературы, выяснено ключевые аспекты технологий формирования содержания этого образования студентов вузов в аспекте современных тенденций развития отрасли. Установлено, что для легитимизации статуса физкультурно-оздоровительного образования и обеспечения его высоко эффективности, должны состояться существенные качественные изменения в методической и информационной организации этого процесса на основе новейших трансформационных технологий ихнего содержания.

Ключевые слова: студент, вуз, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная образование, технология.

Bezgrebelnaya E., Tsovh L., Cherepovskaya E., Cherepovskiy D. The modern technology in physical and health education the students' of university. The article questions of physical culture education of university students in their education is considered. Physical teaching an important factor in a healthy lifestyle, disease prevention, the organization of leisure and creation of