

14. Volejbol: navchal'na programa dlja ditjacho-junac'kih sport. shkil, specializ. ditjacho-junac'kih shkil olimpijs'kogo rezervu, shkil vishhoj sport. majsternosti ta specializovanih navchal'nih zakladiv sport. profilju / pidgot. V.V. Turovs'kij, M.O. Nosko, O.V. Osadchij, S.V. Garkusha, L.V. Zhula. – K. 2009. – 140 s.

15. Volejbol: navchal'no-metodichnij posibnik / T.A. Tuchins'ka, Є.V. Rudenko. – Cherkasi: ChNU imeni Bogdana Hmel'nic'kogo, 2014. – 76 s.

16. Volejbol: uchebnik dlja vuzov / pod obshh. red. A.V. Beljaeva, M.V. Savina – 3-e izd., pererab. i dop. M.: Fizkul'tura i sport, 2006. – 360 s.

17. Koval'chuk A.A. Formuvannja elementiv tehniki gri u volejbol z vikoristannjam special'nih trenazhernih pristrojiv u fizichnomu vihovanni studentok: avtoref. dis. ... kand.. nauk z fiz. vihovannja i sportu : spec. 24.00.02 „Fizichna kul'tura, fizichne vihovannja riznih grup naselennja” / Andrij Andrijovich Koval'chuk; Vinic'kij derzhavnij pedagogichnij universitet imeni M. Kocjubins'kogo – Dnipro. – 2017. – 21 s.

18. Muajad K.M. Maklouf. Formuvannja elementiv tehniki gri u volejbolistiv z urahuvannjam rivnja rozvitku fizichnih jakostej na etapi pochatkovoї pidgotovki: avtoref. dis. ... kand.. nauk z fiz. vihovannja i sportu : spec. 24.00.01 „Olimpijs'kij ta profesijnij sport” / Muajad K.M. Maklouf; Dnipropetrovs'kij derzhavnij institut fizichnoj kul'turi i sportu. – Dnipropetrovs'k, 2014. – 20 s.

19. Tumanjan G.S. Strategija podgotovki chempionov: nastol'naja kniga trenera / G.S. Tumanjan. – M. : Sovetskij sport, 2006. – 494 s.

20. Furmanov A.G. Podgotovka volejbolistiv / A.G. Furmanov. – Minsk: MET, 2007. – 329 s.

Сиротинская Е. К., Соболенько А. И.

Национальный Технический университет Украины

«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Сиротинська Е. К., Соболенько А. И. В статті розглянуто сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів та обґрунтовано їх використання. Охарактеризовано фізкультурно-оздоровчі програми, які є практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій в фізичному вихованні.

Ключевые слова: *фізкультурно-оздоровчі технології, фізичне виховання, студенти.*

Сиротинська О. К., Соболенько А. І. Особливості використання фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ. У статті розглянуто сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів та обґрунтовано їх використання. Охарактеризовано фізкультурно-оздоровчі програми, які є практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні.

Ключові слова: *фізкультурно-оздоровчі технології, фізичне виховання, студенти.*

Syrotynskaya E. K., Sobolenko A. I. Features of the use of physical culture and health technologies in the process of physical education of students of higher educational institutions. The article considers modern physical culture and health technologies in the system of physical education of students of higher educational institutions and their use is substantiated. Physical fitness programs are described, which are a practical manifestation of physical fitness and fitness in physical education.

Today, the role of physical education in shaping the health of young people is underestimated. Most of its chronically does not satisfy its specific biological need for motor activity. Not only is there a fashion for health and physical perfection, a cult of health, but also social and economic incentives that can form an active attitude towards one's own and public health are not developed. Health occupies the fourth place on the scale of vital values of the adult population of Ukraine. It became a vital necessity of every person. Faith in solid social guarantees of society has led to the loss of our citizens fear of the possibility of illness. Man does not feel like a masters of his own health, he transfers responsibility for its preservation and strengthening to the health care system, does not realize that health is not the result of the received medical services, but the achievement of one's own lifestyle. This social aspect of health should be understood by students in the process of physical education in universities.

Therefore, to increase their motor activity, improve physical fitness at the present stage of development of society, search for new approaches, means and technologies is relevant.

Key words: *physical culture and health technologies, physical education, students.*

Изложение проблемы. *Сегодня недооценивается роль физического воспитания в формировании здоровья молодежи, большинство ее хронически не удовлетворяет своей видовой биологической потребности в двигательной активности. Отсутствует не только мода на здоровье и физическое совершенство, культ здоровья, но и не разработаны социально-экономические стимулы, способные формировать активное отношение каждого к своему здоровью. Здоровье занимает четвертое место в шкале жизненных ценностей взрослого населения Украины. Только 11% студентов относят здоровье-сбережения и укрепления здоровья к обязательным компонентам своего благополучия. Это стало жизненной необходимостью каждого человека. Вера в твердые социальные гарантии общества привела к потере у наших детей страха перед возможностью заболеть. Человек не чувствует себя хозяином собственного здоровья, ответственность за его*

сохранение и укрепление перекладывает на систему здравоохранения, не осознает, что здоровье - это не столько результат полученных медицинских услуг, а и еще - достижение собственного образа жизни. Этот социальный аспект здоровья должен осознаваться студентами в процессе физического воспитания в вузе [3]. Поэтому для повышения их двигательной активности, улучшение физической подготовленности на современном этапе развития общества актуальны поиски новых подходов, средств и технологий.

Анализ литературных источников показал, что ученые изучали аспекты этой проблемы: В. Баранов, А. Бирюк, А. Корхого, Т. Круцевич, Е. Крючек, К. Купер, Т. Лисицкая, Г. Максименко, Ю. Менхин, Т. Ротерс, Л. Сиднева, Б. Фрэнкс, Э. Хоули, В. Выдрин, Е. Ильин, Л. Калинин, Ю. Менхин, Ю. Рыжкин, Ж. Холодов, Т. Круцевич, В. Платонов, Б. Фрэнкс, Ж. Холодов. Однако анализ теории и практики преподавания системы физического воспитания студентов ВУЗов Украины свидетельствует, что в современной теории и методике физического воспитания недостаточно разработаны научные основы оптимизации использования современных привлекательных, высокоэффективных физкультурно-оздоровительных технологий (степ-аэробика, фитбол-аэробика, силовая аэробика, пилатес, йога и т.д.), которые не меняют логики учебно-воспитательного процесса, но отменяют жесткую нормативность и авторитарность, формируют положительную мотивацию к предмету "физическая культура", способствует во оздоровительном и тренировочном эффекте, корректируют состояние здоровья всех участников этого процесса. Поэтому возникает острая необходимость решения данного вопроса [1].

Цель статьи - теоретически обосновать роль физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов вузов.

Изложение основного материала. Современные тенденции в мировом оздоровительном движении сопровождаются появлением новых терминов и понятий этого социокультурного феномена. Одним из таких понятий является «физкультурно-оздоровительные технологии», которое приобрело в последние годы широкое распространение, встречаясь в названиях клубов, оздоровительных программ. На сегодня практически отсутствуют научно-методические разработки, позволяющих комплексно использовать современные физкультурно-оздоровительные технологии в процессе физического воспитания студентов вузов, которые способствовали бы развитию положительной мотивации к занятиям физической культурой, формировали основы самостоятельной оздоровительной деятельности и стремление к здоровому образу жизни [1].

Сущность понятия "физкультурно-оздоровительная технология" включает разнообразные формы занятий, средств, методик преподавания физкультурно-оздоровительных программ, которые являются практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий и представляют собой природные локомоции человека, направленные на достижение и поддержание физического благополучия. Физкультурно-оздоровительные технологии - это средство осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это основа, на которой строится физкультурно-оздоровительная работа. Эти технологии могут использоваться по различным направлениям: ритмическая гимнастика, бодибилдинг, а также туризм, плавание, оздоровительные виды спорта, нетрадиционные упражнения инновационного характера. Физкультурно-оздоровительные технологии наиболее распространены в современных видах двигательной активности - физкультурно-оздоровительных программах с атлетизма, шейпинга, стретчинга (Stretching), пилатеса (Pilates), каланетики, степ-аэробики, фитнес-йоги, фитбол-аэробики (Fitbol), слайд аэробики (Slide), флекс-урока (Flex), боссу-аэробики (BOSU), разновидностей танцевальной аэробики, аэробики со скакалкой (Rope skipping) т.д. В отечественной сфере оздоровительной физической культуры понятие "физкультурно-оздоровительные технологии" используется сравнительно недавно, однако закрепление и популяризация этого термина отражают ситуацию ее принципиального реформирования в период роста приоритетное значение общечеловеческих ценностей, ориентации общественного развития на интересы людей, гуманистических зачатков в развитии личности [3].

В контексте данного исследования мы понимаем физкультурно-оздоровительную технологию как системное понятие, которое является синтезом современных научно обоснованных физкультурно-оздоровительных средств, применяемых в оздоровительной физической культуре и новейших психолого-педагогических подходов в методике построения и проведения занятий с учетом половых и возрастных особенностей студентов высших учебных заведений и их мотивационных приоритетов. Причем в нашем понимании особенность физкультурно-оздоровительных технологий заключается в возможности ее использования на широком контингенте, например, физкультурно-оздоровительная программа, которая разрабатывается под конкретного студента или группу студентов и с учетом гендерных особенностей учащихся.

Важной потребностью каждого человека и общества в целом является укрепление и сохранение здоровья, хорошее самочувствие, высокая работоспособность и творческое долголетие. Один из самых эффективных и доступных средств удовлетворения этой потребности - активные занятия привлекательными, эмоциональными, захватывающими, высокоэффективными физкультурно-оздоровительными упражнениями, соблюдение здорового образа жизни.

Бесспорным является тот факт, что гармоничное развитие личности возможно при условии рационально организованной и систематической двигательной активности ребенка, а также при условии формирования у студентов основных представлений о физической культуре и здоровом образе жизни. Только тогда можно достичь всестороннего развития учащихся, укрепления их здоровья и поддержания на высоком функциональном уровне их физических и психических сил и возможностей.

При рациональной организации двигательного режима с использованием физкультурно-оздоровительных технологий решаются, прежде всего, задача оздоровительного направления [3].

С помощью современных физкультурно-оздоровительных технологий: 1) обеспечивается появление интереса к осознанному усвоению знаний, умений, навыков; 2) создаются условия для воспитания интереса и удовлетворяется потребность в занятиях физической культурой; 3) стимулируется постоянство воспитание интереса и осуществляется содействие самовоспитанию средствами физической культуры; 4) активизируется психологическая готовность к реализации

присущих личности творческих способностей и освоения физических упражнений в процессе самостоятельного их выполнения [4].

Педагогический процесс по физическому воспитанию осуществляется через различные формы физкультурно-оздоровительных технологий, на основе которых учащиеся овладевают физическими умениями и навыками, делая их своим достоянием, формируя и обогащая личную физическую культуру.

Одно из направлений современной концепции использования физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физического воспитания состоит в том, чтобы достичь более весомых результатов двигательной подготовленности на основе реализации принципиально новых подходов, средств, технологий, где главной составляющей является сложная и кропотливая работа, которая способствует эффективному формированию в студентов грамотного отношения к себе, своему телу, а также формированию потребно-мотивационной сферы, осознанию необходимости укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни.

Реализация различных двигательных задач для студентов стала причиной разработки и создания новых видов физкультурно-оздоровительной активности. Физкультурно-оздоровительные программы являются практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании. Они построены таким образом, чтобы удовлетворить психологические и биологические потребности, снять усталость.

Т. Круцевич утверждает, что классификация физкультурно-оздоровительных программ базируется на:

- 1) одним виде двигательной активности (например, аэробика, оздоровительный бег, плавание и т.д.);
- 2) объединение нескольких видов двигательной активности (например, аэробика и бодибилдинг, аэробика и стретчинг, оздоровительное плавание и аквааэробика)
- 3) объединение одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (например, аэробика и закаливание; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных процедур и т.п.).

В свою очередь, физкультурно-оздоровительные программы, основанные на одном виде двигательной активности, могут быть разделены на программы, в основу которых положены:

- 1) виды двигательной активности аэробной направленности (степ-аэробика, фанки-аэробика, латина, хип-хоп, сальса-аэробика, танцевальная аэробика и другие виды);
- 2) оздоровительные виды гимнастики (тай-бо, ки-бо, эстетическая гимнастика, шейпинг, калланетика, пилатес, стретчинг)
- 3) виды двигательной активности силовой направленности (бодибилдинг, фитнес, степ-аэробика)
- 4) виды двигательной активности в воде (аквааэробика).

Наибольшее распространение получили физкультурно-оздоровительные программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности [3].

С развитием и распространением аэробики каждый день появляются новые физкультурно-оздоровительные программы. Характерной в наше время тенденцией к активному расширению средств рекреации и оздоровительной физической культуры является система нетрадиционных упражнений. Особую актуальность приобретает разработка физкультурно-оздоровительных программ с использованием наиболее рациональных и доступных средств и методов. Характерной чертой таких физкультурно-оздоровительных программ является широкое использование упражнений статически динамического характера (йоги, пилатес), а также упражнений с осложненными условиями опоры (фитбол, кор-тренировки).

На сегодня существуют три направления программ оздоровительных занятий. В первом случае предполагается использование упражнений аэробного характера, которые выполняются непрерывным методом в течение 10-30 мин с интенсивностью 60-70% от максимального использования кислорода. Считается, что наиболее эффективные аэробные упражнения низкой или умеренной интенсивности, то есть такие нагрузки, в исполнении которых задействованы 2/3 мышц.

В противном случае программы предусматривают использование упражнений силового и скоростно-силового характера, с интенсивностью нагрузки до 80-85%, а интервалы работы составляют от 15 с до 3 мин и чередуются с периодами отдыха такой же продолжительности. Такие занятия проводятся с помощью кругового метода.

В третьем случае в программах используется комплексный подход, предусматривающий использование различных упражнений, перечисленные выше.

На сегодня известно более 100 разновидностей различных физкультурно-оздоровительных программ, базирующихся на видах оздоровительной гимнастики. Классификация этих программ затруднена из-за их разнообразия, различную целевую направленность, средства, которые используются, характер музыкального сопровождения и другие факторы [5]. Разнообразие физкультурно-оздоровительных программ не означает вольность их построения - использование различных видов двигательной активности должно соответствовать основным принципам физического воспитания, ведь оздоровительная тренировка базируется на некоторых закономерностях (биологических, педагогических, психологических), которые, в свою очередь, формируются в принципы.

Физкультурно-оздоровительные программы привлекают своей доступностью, вариативностью нагрузки, эмоциональностью и возможностью изменять содержание занятий в зависимости от интересов и подготовленности занимающихся.

Выводы. Анализ существующих подходов к программированию физкультурно-оздоровительных занятий с учениками показал их недостаточность. На сегодня практически отсутствуют научно-методические подходы, которые бы позволяли комплексно использовать современные виды физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физкультурно-оздоровительных занятий со студентами высших учебных. Возникает проблема поиска эффективных путей повышения двигательной активности, мотивации к занятиям физической культурой, физической подготовленности, а также

укрепления здоровья учащихся за счет внедрения современных физкультурно-оздоровительных технологий в систему физического воспитания.

Литература

1. Гасюк І. Оцінка рухової підготовленості школярів у контексті сучасних завдань фізичного виховання / І. Гасюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 30–34.
2. Гужаловський А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловський. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
3. Doly'nnyj Yu. Metody'chni osobly'vosti vy'kory'stannya psy'xoregulyaciyi i netrady'cijny'x metodiv dy'xal'noyi gimnasty'ky' v procesi zanyat' z fizy'chnogo vy'xovannya v SMO / Yu. Doly'nnyj // Moloda sporty'vna nauka Ukrayiny': zb. nauk. statej z galuzi fiz. kul'tu-ry' ta sportu. – L., 2003. – Vy'p. 7. – T. 2. – S. 283–286.
4. Moskalenko N. Obg'runtuvannya metody'ky' vy'kory'stannya step-aerobiky' v uroch-ny'x formax dlya divchat 13–14 rokiv / N. Moskalenko, I. Puxal'ska // Moloda sporty'vna nauka Ukrayiny' : zb. nauk. pr. z galuzi fiz. kul'tury' i sportu. – L., 2003. – Vy'p. 7. – T. 3. – S. 243–245.
5. Moskalenko N. Stvorennya innovacijny'x program rozvy'tku fizkul'turno-ozdorovchoyi roboty' v zagal'noosvitnix shkolax / N. Moskalenko // Sporty'vny'j visny'k Pry'dniprov'ya. – 2005. – # 2. – S. 37–39.

Соболенко А. И., Сиротинская Е. К.

Национальный Технический университет Украины

«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ БОРЬБЕ ДЗЮДО

В данной статье раскрыто контроль основных элементов физической подготовленности и охарактеризованы дифференцированную оценку развития физических способностей студентов высших учебных заведений на начальном этапе обучения борьбе дзюдо.

Ключевые слова: дзюдоисты, контроль, физическая подготовленность, элементы, борьба, дзюдо.

Соболенко А. И., Сиротинська О. К. Контроль та оцінка основних елементів фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів на початковому етапі навчання боротьбі дзюдо. *В даній статті розкрито контроль основних елементів фізичної підготовленості та охарактеризовано диференційовану оцінку розвитку фізичних здібностей студентів вищих навчальних закладів на початковому етапі навчання боротьбі дзюдо.*

Ключові слова: дзюдоїсти, контроль, фізична підготовленість, елементи, боротьба, дзюдо.

Sobolenko A. I., Syrotynskaya E. K., Control and evaluation of the basic elements of physical preparedness of students of higher educational institutions at the initial stage of combat judo training. *This article describes the control of the main elements of physical fitness and describes a differentiated assessment of the development of physical abilities of students of higher educational institutions at the initial stage of training judo wrestling.*

General physical training of students at the initial stage of judo wrestling is one of the priority tasks of the first half of the specialized basic stage of many years of sports improvement, and the introduction of operational control mechanisms ensures the efficiency of management of this process.

Factor analysis of the structure of physical preparedness of students of judoists allows to determine the content of control over the state of development of physical abilities at the specialized stage of basic training, which includes the following indicators: maximum and speed strength; speed and strength endurance; special endurance; endurance and frequency of movements; agility.

A differentiated assessment of the development of components of the physical preparedness of students of judoists allows receiving operational information about the state of physical abilities of the specified contingent and, if necessary, make timely corrections to the training process that helps to avoid the negative consequences of overloading the body of student judoists.

Key words: judoists, control, physical fitness, elements, struggle, judo.

Постановка проблемы. Одной из приоритентных задач подготовительного этапа в борьбе дзюдо является развитие общей физической подготовленности спортсмена [8].

Такой подход в период активного биологического и психического развития человека способствует формированию прочного фундамента для накопления технико-тактического арсенала и совершенствование специальных физических способностей [5]. Соблюдение указанных положений имеет особое значение в процессе дальнейшего обучения в борьбе дзюдо, где результат соревновательной деятельности, независимо от этапа подготовки, во многом определяется уровнем физической подготовленности дзюдоиста [2, 3].

Однако желание достичь высоких результатов за короткое время требует от тренера увеличение объемов специальных средств на этапах начальной подготовки [9; 13]. В результате игнорирования вышеупомянутых принципов построения процесса многолетнего спортивного совершенствования, приводит к односторонней физической и функциональной подготовленности юного спортсмена, психическим срывам и другим негативным явлениям, наличие которых в пубертатном периоде может вызвать необратимые последствия для полноценного функционирования организма в дальнейшем [10].

Чтоб избежать перегрузки организма, специальными средствами тренировки способствует внедрение оперативного контроля за состоянием развития общих физических способностей, содержание которого должен отражать