

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«Харківський політехнічний інститут»

**ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ
І ВДОСКОНАЛЕННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ
В УКРАЇНІ**

Тези доповідей

III Всеукраїнської науково-практичної конференції

м. Харків

1-2 жовтня 2014 року

Х а р к і в
НТУ «ХПІ»
2 0 1 4

УДК 796.072.2

ББК 75.1

З-46

ПРОГРАМНИЙ КОМІТЕТ

Голова

Товажнянський Л.Л. – ректор національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

Члени комітету:

Романовський О.Г. – доктор педагогічних наук, професор НТУ «ХПІ»;

Єрмаков С.С. – д-р пед. наук, проф. Харківського національного педагогічного університету

ім. Г.С. Сковороди;

Сак Н.Н. – д-р мед. наук, професор Харківської державної академії фізичної культури

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

Голова

Марченко А.П. – проректор з наукової роботи НТУ «ХПІ», д-р технічних наук, професор

Заступники голови

Гамаюн І.П. – декан факультету інформатики і управління НТУ «ХПІ», д-р технічних наук, професор;

Любієв А.Г. – завідувач кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Члени оргкомітету

Горлов А.С. – доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», кандидат педагогічних наук;

Попов А.М. – директор ХОВУФКС, заслужений працівник фізичної культури і спорту України;

Коржилов І.М. – директор ХДВУФК №1, відмінник народної освіти України, майстер спорту СРСР і України;

Блещунова К.М. – доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», кандидат педагогічних наук.

Друкується за рішенням вченої ради Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (протокол № від 2014 р.)

Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти

З-46 в Україні: тези доповідей III Всеукр. наук.-практ. конфер. 1-2 жовт. 2014 р.

/гол. оргком. А.П. Марченко. – Харків: НТУ «ХПІ», 2014. – 149 с.

ISBN 978-617-05-0026-7

Тези доповідей науково-практичної конференції «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти» висвітлюють дуже важливі актуальні напрямки вдосконалення фізичної культури і спорту, а також фізкультурно-спортивної освіти в Україні.

УДК 796.072.2

ББК 75.1

ISBN 978-617-05-0026-7 © НТУ «ХПІ», 2014

ЗМІСТ

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ВВИЩИХУЧБОВИХ ЗАКЛАДАХУ К Р А Ї Н И

Берестова О.Ю.

КЛАСНИЙ КЕРІВНИК, ЯК ОРГАНІЗАТОР ВИХОВНИЙ РОБОТИ У
КОЛЕДЖІ9

Борейко Н.Ю., Азаренкова Л.Л.

ПІДГОТОВКА БАКАЛАВРІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ11

Черніна С. М.

ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОЗБАВЛЕННЯ
НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ У СТУДЕНТІВ УкрДАЗТ.....13

Красуля А. В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ.....16

Кулаков Д.В.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ХНУГХ им. А.Н. БЕКЕТОВА
СРЕДСТВАМИ МИНИ-
ФУТБОЛА.....18

Азаренков В.М.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....20

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Блошенко О.І, Коваленко О.Д.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ЇЇ ВІДНОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....23

Родигіна В.П.

ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я
МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-ХІМІКІВ.....26

Баламутова Н.М.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВААЭРОБИКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК28

Юрченко В.Б.

СТРЕТЧИНГ КАК ОСНОВНОЙ СПОСОБ НАЧАЛА ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....30

Ляшуга И.Ю. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ САМБО В ВУЗАХ.....	31
Мунтян В. С. ОПТИМАЛЬНИЙ РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ВІДМОВА ВІД ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	33
Шеремет І.В. СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	35
Батрун І.В. ПОГЛЯД В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО НА ПРОБЛЕМУ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	37
Коваленко О. Г. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	38
Азаренков В.М. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СДПУ ім. А.С. МАКАРЕНКА.....	40

БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Плотницький Л.М. Мариненко В.Ю. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ.....	43
Клочко В. М., Бондаренко Т. В. САМООЦЕНКА ФУНКЦІЙ ВИСШЕЙ НЕРВНОЇ ДЕЯТЕЛЬНОСТІ СТУДЕНТОВ.....	44
Панина К.Л. РЕКОМЕНДАЦІЇ ІСПОЛЬЗОВАННЯ СРЕДСТВ ФІЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАННЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕЛОСТНОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ.....	46
Тіняков А.О., Чернявський С.В. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРЕДСТАРТОВИЙ СТАН БАСКЕТБОЛІСТІВ БК «АВАНТАЖ-ПОЛІТЕХНІК» ПІД ЧАС ВИСТУПІВУ НАЦІОНАЛЬНОМУ ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ.....	48

Черніна С.М.

БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	51
Юрченко В.Б. СЕРЦЕВО - СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	53
Баламутова Н.М. ДИНАМІКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦІАЛЬНОЇ РАБОТОСПОСОБНОСТІ У ПЛОВЦІВ В ПРОЦЕСІ ГОДИЧНОЇ ПОДГОТОВКИ.....	54
Сак А.Е., Сак Н.Н. ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИЕ ПОРАЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И НЕКОТОРЫЕ ПУТИ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ.....	56
Сак А.Е. РОЛЬ МЫШЕЧНЫХ СПИРАЛЕЙ В СОХРАНЕНИИ ПОЛОЖЕНИЙ И ОБЕСПЕЧЕНИИ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА.....	58
Мозолякина Л.М. ЗНАЧЕНИЕ ОСАНКИ И МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЕЕ У ЧЕЛОВЕКА	61
Тіняков А.О., Рочняк А.Ю. КЛАСИФІКАЦІЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	63
Горлов А.С., Бубнов В.А. ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ ЮНОШЕЙ-СПРИНТЕРОВ 14-15 ЛЕТ.....	65
Євтифієв А.С. Бочкарев С.В. Титаренко В.М. ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ	67
Чупахіна К.О., Блещунова К.М. ПОКАЗНИКИ ГЕНЕТИЧНИХ МАРКЕРІВ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ	69
Подригало Л.В., Галашко Н.И., Галашко М.Н. ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ СПОРТСМЕНОВ АРМСПОРТА РАЗНОГО УРОВНЯ МАСТЕРСТВА	71
Горлов О.А., Горлов А.С., Галица В.И. ОПТИМИЗАЦИЯ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 16–17 ЛЕТ.....	74
Єфремова А. Я. ОСНОВНІ ЗАСОБИ І МЕТОДИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	

СПОРТСМЕНІВ У ВНЗ	76
<i>Плотницький Л.М., Мариненко В.Ю.</i>	
УПРАЖНЕННЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ЖИМЕ ЛЕЖА ВПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	79

**СОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ В УКРАЇНІ**

<i>Попрошасєв О. В.</i>	
ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ «ЦЕНТРІВ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ» НА БАЗІ ВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ.....	81
<i>Бондаренко Т. В., Зайцев В. П.</i>	
ВИТРАТИ НАСЕЛЕННЯ НА ЛІКИ Й ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ	83
<i>Горлов А. С.</i>	
ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В КОНТЕКСТЕ ЕВРОИНТЕГРАЦИИ.....	85
<i>Дружнікова Л. А., Бондаренко Т. В.</i>	
ДОСЛІДЖЕННЯ ВИТРАТ БЮДЖЕТУ УКРАЇНЦІВ НА ЗДОРОВ'Я...	93
<i>Любієв А. Г.</i>	
ФІНАНСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	96
<i>Крамской С. И., Зайцев В. П.</i>	
НЕКОТОРЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ.....	98
<i>Єфіменко Н.П., Кانیцева В.І.</i>	
ДІЯ ШКІДЛИВИХ ФАКТОРІВ НА БЕЗПЕЧНІ УМОВИ ПРАЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	101
<i>Ажиппо А.Ю., Подригало Л.В., Шестерова Л.Е.</i>	
УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОТРАЖЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ УКРАИНЫ	103
<i>Зайцев В. П., Бондаренко Т. В.</i>	
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ И СМЕРТНОСТЬ В УКРАИНЕ.....	106

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТРЕНУВАННЯ І СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ

- Адашевський В.М., Корж Н.В.*
МОДЕЛЮВАННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНИХ
БІОМЕХАНІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ФАЗІ ПОЛЬОТУ БАР'ЄРНОГО
БІГУ109
- Шкарлат Н.Ю., Бабина К.П.*
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЯ В
ЖЕНСКОЙ КОМАНДЕ ХНУСА ПО ГАНДБОЛУ111
- Донець Ю.Г*
ВПРОВАДЖЕННЯ БЛОКОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОГРАМІ
З ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ113
- Колесник П.Р., Стасевский О.С*
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НОВИЧКОВ В
НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ115
- Ищенко А.М., Гунько М.В., Єрьоменко С.Ю.*
ПЕРЕВІРЯННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ
ВИТРИВАЛОСТІ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ
І СПОРТОМ116
- Глядя С.О.*
ПЛАНУВАННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ118
- Сірик В.С., Мазульникова О.А., Мащенко О.М.*
УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ЧАСТИНИ КОМПЛЕКС-КОМБІНАЦІЙ
В ЗМАГАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ЗАСОБАМИ
КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ121
- Юрченко В. Б.*
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТРЕНИРОВОК И СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ123
- Жичкин А.Е., Петренко В.И., Федорина Т.Е.*
ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НТУ «ХПИ»125
- Арабаджи А.Ю., Федорина Т.Е.*
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НТУ «ХПИ» В
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДАХ ГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ ...126
- Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Мащенко О.М.*
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ У ГРУПАХ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЗІ
СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ТА ЧЕРЛІДЕНГУВ УкрДАЗТТА
ХНУБА128
- Пінкевич В.Ю., Горлов А.С.*
ЕФЕКТИВНІСТЬ ДРУГОГО ЕТАПУ ВІДБОРУ ЮНИХ БІГУНІВ

НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ	130
<i>Кугаевский С.А.</i>	
НАПРАВЛЕНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ХОККЕЕ	133

МЕНЕДЖМЕНТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

<i>Близнецова З. А.</i>	
ФИНАНСИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТРАНАХ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА.....	136

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТУ

<i>Адашевський В.М., Логвиненко К.І.</i>	
ФІЗИКО – МАТЕМАТИЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ПОЛЬОТУ ПРЕДМЕТІВ У ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ.....	140
<i>Адашевский В.М., Ермаков С.С., Фирсова Ю.Ю.</i>	
ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ СЛОЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА...	142
<i>Сапегіна І.О., Довженко С.С.</i>	
МОНІТОРІНГ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ УкрДАЗТ НА ОСНОВІ ТЕСТУ 120/30.....	144
<i>Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Бодренкова І.О.</i>	
ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СПОРТСМЕНІВ- ЧЕРЛІДЕРІВ В УкрДАЗТ.....	146

Путь дальнейшего повышения спортивных результатов связан с поиском более эффективных специфических средств, воздействия на физическое состояние спортсменов. В качестве одного из основных направлений рекомендуются совершенствование методики силовой подготовки спортсменов, так как неоднократно было показано, что рациональное применение средств акцентированного воздействия на нервно-мышечный аппарат приведет к повышению спортивного результата.

Данный материал может использоваться преподавателями-тренерами и студентами легкоатлетами, которые занимаются в группах спортивного совершенствования.

Список литературных источников:

1. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: Учебник, М., Физкультура и спорт, 2000. – с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский, // Теория и практика физической культуры. - 1991. – № 2. – С. 24–31.
3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: Олимпия, 2008. – с.
4. Тур Гутос. История бега. М.: Текст, 2011. – с.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У ГРУПАХ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ТА ЧЕРЛІДЕНГУ В УкрДАЗТТА ХНУБА

Шепеленко Г.В.

Старший викладач

Лучко О.Р.

Старший викладач *Українська державна академія залізничного транспорту, м. Харків*

Мащенко О.М.

Старший викладач

Харківський національний університет будівництва та архітектури, м. Харків

Успішність виступів на змаганнях різного рівня залежить не тільки від технічної, спеціальної, психологічної підготовки спортсменів, а і, в основному, від рівня їх фізичної підготовленості. Досягнення високого результату на змаганнях цілком залежать від стану здоров'я, розвинутої координації, фізичної працездатності, здібностей до концентрації та перемикання уваги, розвинутих функцій зорового та слухового

аналізаторів, вміння виконувати змагальну програму в емоційно-нервовій напрузі.

Сучасна система тренувально-змагальної діяльності не може існувати без перспективного сьогоденного планування основних видів підготовки. Це обумовлено тим, що тренування стають більш інтенсивними та великими за обсягом складних елементів, вимагають від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Спортивна аеробіка та черліденг у теперішній час є одними з найбільш масових видів рухової діяльності студентів, які потребують від них значних фізичних напружень, високої фізичної працездатності та розвитку усіх основних фізичних якостей: витривалості, гнучкості, сили, швидкості, спритності, високого рівня координаційних та швидкісно-силових здібностей.

Висока інтенсивність виконання складних елементів, які відрізняються різноманітністю, складністю структур і проявів відповідних рухових здібностей, вимагає від тренера чіткого планування тренувального процесу, моніторингу рівня фізичної підготовленості спортсменів. Так на тренувальних заняттях груп спортивного удосконалення зі спортивної аеробіки та черліденгу поряд із вдосконаленням технічної, спеціальної і психологічної підготовки, важливим завданням тренувального процесу є постійне удосконалення загальної фізичної підготовки й покращення функціональних можливостей спортсменів.

Основними засобами загальної фізичної підготовки є загально розвиваючі вправи, які спрямовані на розвиток та удосконалення усіх фізичних якостей. На тренувальних заняттях постійно використовуються різновиди ходьби, бігу, стрибків, вправи на тренажерах. До тренувальних планів вносяться заняття різними видами спорту: плавання, акробатика, ходьба на лижах (у зимовий період). Більшість загально розвиваючих вправ, які використовуються з метою підвищення загально фізичної підготовки, позитивно впливають на організм, але кожна з вправ спрямована на розвиток певних якостей. Так наприклад: вправи на тренажерах переважно впливають на розвиток сили, біг в основному використовується для розвитку швидкості та витривалості, стрибки – швидкісно-силові якості, елементи акробатики впливають на розвиток спритності та координації рухів, вправи з максимальною амплітудою із різних вихідних положень стоячи, сидячи чи лежачи впливають на розвиток гнучкості та рухомість суглобів.

Для корегування навчально-тренувального процесу на початку кожного навчального року (вересень) та кожні три місяці тренер проводить моніторинг фізичних якостей спортсменів, проводячи тестування. Спираючись на результати тестувань вносять зміни до плану та обсягу тренувальних занять. До тестувань входять такі вправи як: стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв (кількість разів), човниковий біг 4 x 9 м (сек), піднімання тулубу в сід за 1 хв (кількість разів), згинання та розгинання рук

в упорі лежачи від підлоги чи гімнастичної лави (кількість разів), біг 100 м (сек) та інше.

В Українській державній академії залізничного транспорту та Харківському національному університеті будівництва та архітектури такі тестування використовуються підчас відбору у спортивну секцію зі спортивної аеробіки та черліденгу. В подальшій роботі це є ефективним засобом контролю за ходом тренувального процесу та ростом спортивних результатів. Отримані результати свідчать про підвищення рівня фізичної працездатності, функціональних можливостей організму, підтверджують спортивну спрямованість занять спортивною аеробікою та черліденгом.

Список літератури:

1. В.П. Шевченко Діагностика фізичного стану студентів: навч. метод посібник. – Х.: ХарДАЗТ, 2000. – 79с.

2. С.А. Абрамов Загально фізична підготовка студентів у волейболі / Вісник ЧНПУ серія: Педагогічні науки фізичного виховання та спорту// Абрамов С.А., Кузьміна М.І. Випуск 112, том 4. – Ч. – 2014. – 305с.

3. В.О. Колобков Фізична підготовленість до виконання професійних обов'язків майбутніх фахівців рятувальників у ВНЗ ДСНС України / сборник статей X междунар. науч. конф. БГТУ им. Шухова Физическое воспитание и спорт в ВУЗ; в 2-х частях, Ч 2

ЕФЕКТИВНІСТЬ ДРУГОГО ЕТАПУ ВІДБОРУ ЮНИХ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Пінкевич В.Ю.

Студент магістратури

Горлов А.С.

Кандидат педагогічних наук, доцент

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Постановка проблеми. Підвищені вимоги, які пред'являються до спортивної підготовленості юнаків, викликають необхідність широкого вивчення проблеми спортивного відбору, озброєння тренерів знаннями про сучасні об'єктивні критерії відбору та показниках перспективного прогнозування. Як проводити відбір в секції, ДЮСШ та СДЮШОР? В цьому питанні нема єдиної думки серед спеціалістів. Так, багатолітній опит багатьох тренерів і дослідників переконують в том, що відібрані по одноразовим випробуванням юні спортсмени вдовж 2-3 років стають далеко не такими перспективними, як це уявлялось на початку та програють тим одноліткам, яких у свій час не прийняли в спортивну школу. Важливою стороною етапного відбору юних спортсменів, у тому

Тези доповідей
III Всеукраїнської науково-практичної конференції

1-2 жовтня 2014 р.

Відповідальний за випуск *Любієв А.Г.*