

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 ДІЯТЕЛЬНОСТІ СТУДЕНТОВ.....	44
Панина К.Л. РЕКОМЕНДАЦІЇ ІСПОЛЬЗОВАННЯ СРЕДСТВ ФІЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАННЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАННЯ ЦЕЛОСТНОГО МЬШЛЕННЯ 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-ДИСТРОФІЧЕСКІЕ ПОРАЖЕННЯ 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., Єрмоменко 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

При изучении эффективности техники полета и приземления юных прыгунов 16-17-летнего возраста была выполнена видеосъемка. Результаты компьютерной обработки показали, что средне-групповые значения *подъема ОЦТ* прыгунов имеют показатель $x_{13} = 54,6 \pm 2,81$ см. При сравнении *вертикальных и горизонтальных составляющих вектора начальной скорости вылетающих прыгунов* экспериментальной группы и квалифицированных прыгунов выясняется, что вертикальные скорости у них почти не имеют значительных отличий ($x_{14} = 2,96 \pm 0,27$ м/с, при $p > 0,05$). Более значительные различия заметны в горизонтальных составляющих начальной скорости вылета в сторону уменьшения этих значений у прыгунов экспериментальной группы. Разница между скоростью $8,72 \pm 0,43$ м/с прыгунов на последних 5 м перед отталкиванием и горизонтальной составляющей начальной скорости вылета $7,52 \pm 0,31$ м/с составляет 1,20 м/с. У квалифицированных прыгунов показатели снижения равны 0,5-1,0 м/с.

Средне-групповые значения *углов вылета* юных прыгунов в длину экспериментальной группы ($x_{15} = 17,8 \pm 0,56^\circ$) лежат в пределах оптимальных значений биомеханики горизонтальных прыжков (18-25°).

В целом, вычисление *коэффициента технического мастерства* юных прыгунов экспериментальной группы ($x_{16} = 0,772 \pm 0,018$ у.е.) показывает, что уровень технической подготовки данных прыгунов оценивается на "удовлетворительно".

ОСНОВНІ ЗАСОБИ І МЕТОДИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ У ВНЗ

Єфремова А. Я.

Викладач

Українська державна академія залізничного транспорту, м. Харків

Спортивне тренування спортсмена – це складне багатofакторне явище, яке включає цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми і т. ін., завдяки яким забезпечується досягнення спортсменом найвищих спортивних результатів. Досягти висот спортивної майстерності студентам вишу можна лише в процесі цілорічного тренування впродовж ряду років та лише при правильному поєднанні засобів і методів спортивного тренування, дотримуючись поступового підвищення навантажень й оптимального співвідношення об'єму і інтенсивності з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена та специфіки спортивної діяльності.

Циклічність – це одна з основних закономірностей спортивного тренування. Вона складається з систематичних повторень відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу, а саме: окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, етапів, періодів, макроциклів. Тривалість

тренування у мікроциклах складає від 2-3 до 7-10 днів; у мезоциклах – від 3 до 5-7 тижнів; у етапах – від 2-3 тижнів до 2-3 місяців; у періодах – від 2-3 тижнів до 4-6 місяців; у макроциклах – від 3-4 до 12 місяців. Побудова тренування на основі різних циклів дає можливість систематизувати засоби і методи тренувального процесу.

Засіб – це конкретний зміст дії спортсмена, а метод – це спосіб дій і можливості їх вживання. Основними засобами тренування спортсмена є фізичні вправи, які розділяють на три групи: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі і змагальні. За допомогою загально-підготовчих вправ вирішується завдання всебічного фізичного і функціонального розвитку організму спортсмена, підвищується загальний рівень працездатності і координації рухів. Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в системі тренувань спортсменів та охоплюють круг засобів, що включають елементи змагальної діяльності та сприяють направленій дії на певні системи організму. Завдяки цим вправам вирішуються завдання розвитку фізичних здібностей та удосконалення технічної майстерності. Слід зазначити, що спеціально-підготовчі вправи по силі дії повинні бути ідентичними змагальним вправам або навіть перевершувати їх. Лише за цієї умови можливе позитивне перенесення тренуваності. Спеціально-підготовчі вправи можуть вибірково впливати на окремі м'язи тіла спортсмена, тобто виступати, як вправи локальної дії; можуть впливати на весь організм, тобто відтворювати в тих або інших умовах тренувального процесу змагальні вправи в цілому, тоді це вправи глобальної дії. Змагальні справи – це комплекс рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації. Наприклад, в легкій атлетиці для спринтерів це можуть бути біг на короткі дистанції, естафетний біг, біг з ходу і зі старту і т.п.

Засоби спортивного тренування по спрямованості дії можна розподілити на дві групи: - спрямовані на удосконалення різних сторін підготовленості (технічної, тактичної і т. ін.); - спрямовані на розвиток рухових якостей.

Слід відмітити, що у підготовчому періоді слід більше часу при тренуванні спортсмена відводити створенню загального фундаменту, а у змагальному – спеціальному тренуванню. Так, наприклад, новачку потрібно більше уваги приділяти засвоєнню техніки спеціальних та змагальних вправ, набувати високого рівня загальної фізичної підготовленості, тоді як, спортсмену високої кваліфікації необхідно приділяти більш уваги розвитку високої тактичної майстерності спеціальної фізичної підготовленості. Отже, удосконалення техніки, тактики і вольових якостей відбувається головним чином за допомогою систематичного виконання фізичних вправ, які служать головним засобом тренування.

Фізичні вправи розділяють на три групи: 1. Вправи в тому виді спорту, в якому спортсмен спеціалізується, включаючи всі елементи і варіанти вправ цього виду спорту. 2. Загально-розвиваючі фізичні вправи, які підрозділяються на дві підгрупи: а) вправи з інших видів спорту, які

застосуються для загального фізичного розвитку спортсмена; б) загально-розвиваючі підготовчі вправи з предметами і без. 3. Спеціальні вправи для розвитку фізичних і вольових якостей, а також для навчання техніці і тактиці. Відомо, що завдяки фізичним вправам можна різнобічно впливати на організм спортсмена, що досить часто дозволяє вирішувати одночасно декілька завдань спортивного тренування.

Відзначимо, що кожною з фізичних вправ можна розвивати певні якості більшою мірою, чим інші. Задля такого виборчого розвитку необхідних якостей застосовуються саме спеціальні вправи, які дозволяють розвивати силу окремих груп м'язів, рухливість в тих або інших суглобах, пружність рухів, швидкість рухової реакції і т. ін.

Головний метод спортивного тренування – це метод вправи, тобто повторного виконання рухів або дій. Найбільше значення цей метод має при навчанні спортивній техніці і тактиці й розвитку фізичних якостей. Засоби і методи тренування спортсменів органічно взаємопов'язані. Кожен засіб, що виконується певним методом, завжди має ту або іншу тривалість і надає певне навантаження на організм спортсмена. Це навантаження слід розглядати як сукупність об'єму, інтенсивності виконання і його складності.

Отже, вельми важливо, щоб при цілеспрямованій дії на спортсмена застосовувалися різноманітні засоби і методи спортивного тренування.

Список літератури:

1. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. «Физ. культура»/[Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н.Вяткинаидр.]; под ред.Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.

2. Собянин Ф.И. Выявление эффективных средств физической культуры, способствующих повышению умственной работоспособности студентов вузов / Ф.И.Собянин, В.И.Бочарова, И.А.Куликов // Культура физическая и здоровье. – 2011. – №11. – С. 29-32.

3. Салук І. Вплив засобів різної спортивної спрямованості на фізичну підготовленість студентів / І. Салук // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10: у 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Т.1 – С. 187-191.

УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ЖИМЕ ЛЕЖА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.

Плотницкий Л.М.

Старший преподаватель

Мариненко В.Ю.

Преподаватель

Харьковский национальный университет строительства и архитектуры

Тези доповідей
III Всеукраїнської науково-практичної конференції

1-2 жовтня 2014 р.

Відповідальний за випуск *Любієв А.Г.*