

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 ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 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-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 ГАНДБОЛУ.....111
- Донець Ю.Г*
ВПРОВАДЖЕННЯ БЛОКОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОГРАМІ
З ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ.....113
- Колесник П.Р., Стасевский О.С*
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НОВИЧКОВ В
НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ.....115
- 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 СТУДЕНТІВ.....118
- 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 МОЛОДЕЖИ.....123
- 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
ХНУБА.....128
- 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

бігу одразу змогли тільки 10% студентів (повільний біг зі швидкістю 7.30 хв/км). 5% студентів на ЧСС 120 уд/хв змогли лише йти, при тому не досить швидко. Решта чергували біг з ходьбою для досягнення оптимального пульсу.

Проходження даного тесту студентами дозволило побачити реальну картину функціональної підготовки груп на початку навчального року, оптимізувати навантаження та індивідуалізувати тренувальний план, щоб досягнути розвитку, а не регресу.

Таким чином, необхідно з самих перших днів тренуватися правильно, щоб поступово досягти гідних результатів на високих швидкостях без шкоди для непідготованого організму студентів.

Список літератури:

1. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди.— Харків: «ОВС»,2001.—112с.
2. Парняков В. Самые важные шаги – первые.<http://skirun.ru/2010/09/07/runing-school-begin-run/#ixzz33NRt4Gr5>.
3. Парняков В. Базовые принципы беговых тренировок всех уровней. <http://skirun.ru/2010/07/12/base-of-training/#ixzz33NU2ZJcf>

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЧЕРЛІДЕРІВ В УкрДАЗТ

ШепеленкоТ.В.

Старший викладач

ЛучкоО.Р.

Старший викладач

Українська державна академія залізничного транспорту, м. Харків

БодренковаІ.О.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач

Національна юридична академія України ім. Яр. Мудрого, м. Харків

Черліденг це вид спорту, який потребує від спортсменів вимогливості до себе та інших членів команди, гармонійного розвитку усіх фізичних якостей та високої працездатності.

Фізична підготовка спортсменів - черлідерів спрямована, перш за все, на збереження здоров'я, розвиток творчої та рухової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, які необхідні для досягнення високого спортивного результату на змаганнях різного рівню.

Визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів, які вибрали такий вид спорту як черліденг, стимулює та більш чітко відображає рівень професійної майстерності, допомагає здійснити контроль за ефективністю тренувального процесу, звернути увагу тренерів та спортсменів на

удосконалення тих чи інших фізичних якостей, які потребують корегування.

Система фізичного виховання в академії залізничного транспорту використовує 100-бальну шкалу оцінювання фізичної підготовки спортсменів. Формування оцінки проводиться згідно зі шкалою результатів від 0 до 59 балів – діапазон оцінок «незадовільно», від 60 до 74 балів – оцінка «задовільно», від 75 до 89 – оцінка «добре» та від 90 до 100 балів – оцінка «відмінно».

На початку навчального року та кожні три місяці спортсменам, які займаються у групах спортивного удосконалення з черліденгу, пропонується складання тестування з чотирьох – п'яти вправ, різної спрямованості, які потребують від спортсменів прояву усіх фізичних якостей.

Визначення рівню фізичної підготовленості за кожний контроль здійснюється за формулою:

$$РФП = \frac{B_1 + B_2 + B_3 + B_4 + B_5}{5}$$

де РФП – рівень фізичної підготовленості,

B_1, B_2, B_3, B_4, B_5 – контрольні вправи тестувань.

Після проведення контрольного тестування тренер повідомляє спортсменам про результати відповідно шкали результатів від 60 до 100 балів. Проведення обов'язкового аналізу надає тренеру можливість рекомендувати спортсменам шляхи з удосконалення та корекції процесу тренування для поліпшення подальших результатів.

Наводимо зразки контрольних тестувань для оцінювання фізичної підготовленості спортсменів - черлідерів в УкрДАЗТ (дівчата):

1) для оцінювання розвитку гнучкості пропонуються такі вправи: нахил тулуба вперед з положення сидячи (у см) та нахил тулубу вперед зігнувшись стоячи на гімнастичній лаві (у см). Результат визначається: «відмінно» від 25 см до 22 см, «добре» від 21 см до 18 см, «задовільно» від 17 см до 15 см, «незадовільно» від 14 см та нижче;

2) для оцінювання рівню силової підготовки пропонуються вправи: згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі чи від гімнастичної лави (кількість разів), піднімання тулубу в сід за 1хв (кількість разів). Результати: від 24 – 20 разів – «відмінно»; від 19 – 15 разів – добре; від 14 – 10 разів – «задовільно»; 9 разів та менше оцінка «незадовільно»;

3) витривалість оцінюється за результатами таких вправ: стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв (кількість разів). Результати: від 180 до 160 разів – «відмінно»; від 159 – 149 разів – «добре», від 139 – 129 разів – «задовільно»; від 125 разів та менше – оцінка «незадовільно»;

4) швидко-силові якості оцінюються за допомогою човникового бігу 4 x 9 метрів. Результати: «відмінно» від 10.0 до 10.2 сек, «добре» від 10.3 до 10.8 сек, «задовільно» від 10.9 до 11.2 сек та «незадовільно» від 11.3 та більше.

5) для оцінювання спритності використовується робота з предметом (помпон): кидки та ловля однією чи двома руками, жонгливання, перекидання, передачі у парах, у команді із різних вихідних положень, з чергуванням різних рухів: стрибків, акробатичних елементів, піруетів.

Враховуючи специфіку черліденгу, на тренувальних заняттях в УкрДАЗТ, крім роботи над розвитком та удосконаленням фізичної підготовленості спортсменів, тренери застосовують усі спеціальні та спеціально-підготовчі вправи, однак обсяг спеціальної роботи не повинен бути занадто великим, але й не мусить звужувати забезпечення всебічного фізичного розвитку спортсменів. Слід підкреслити, що для всебічного розвитку спортсменів - черлідерів до тренувального процесу обов'язково вводяться вивчення техніки усіх елементів, танцювальних та акробатичних зв'язок, оригінальних рухів з інших видів рухової діяльності, які виконуються руками, ногами та тулубом.

Список літератури:

1. В.П. Шевченко Оцінка фізичної підготовленості за рейтинг-системою /Метод. реком.//В.П. Шевченко, А.М. Буц, Т.В. Шепеленко – Х.: УкрДАЗТ, 2009., 22 с.
2. Т.В. Шепеленко Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя у різній віковий період. Основи психогігієни /Конспект лекції. – Х.: УкрДАЗТ, 2009. – 21 с.
3. І.О. Зінченко Черліденг «DANCE» (доповнено) / Зразкова програма для спортивних клубів і спортивних секцій вищих навчальних закладів (етап спеціалізованої базової підготовки)// І.О.Зінченко, Л.С Луценко. – Х.: Нац. Ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2013. – 75с.
4. И.А. Бодренкова Оценочные шкалы элементов сложности в черлиденге /Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченко // Бодренкова И.А., Луценко Л.С., Лучко О.Р., Шепеленко Т.В. – Ч.: 2013.- 305с.

Наукове видання

**Здоров'я нації і вдосконалення
фізкультурно-спортивної освіти в Україні**

Тези доповідей
III Всеукраїнської науково-практичної конференції

1-2 жовтня 2014 р.

Відповідальний за випуск *Любієв А.Г.*