

ВИСНОВКИ. Таким чином, теоретичний аналіз основних детермінант культури здоров'я студентів дозволяє виявити не лише позитивні предиктори її виникнення, але й зробити висновок про те, що організувати ефективну роботу з її виховання можна лише при врахуванні багаточисельних факторів, які впливають на даний процес. Перспективними є подальші наукові пошуки з визначення системоформуючих детермінант здоров'я студентів у освітньому просторі вузу та напрямків здоров'язберігаючої діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Башавець Н.А. Компетентність та компетенція майбутніх фахівців з проблеми здоров'язбереження / Н.А. Башавець // Науковий вісник ПНПУ ім. К.Д.Ушинського: зб. наук. пр. – Одеса, 2010. – № 5-6. – С. 201-208.
2. Виленский, В.К. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / В.К. Виленский // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 9. - С. 9-15.
3. Воронін Д.С. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Воронін Дмитро Євгенович. – Херсон, 2006. – 225 с.
4. Горбушина, С. Н. Мировоззренческие детерминанты формирования культуры здоровья будущего учителя : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Горбушина С.Н. - Ижевск, 2005. - 396 с.
5. Дмитриева, Е. В. Социальные аспекты здоровья и здравоохранения: конфликты в рамках теории // Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технологии разрешения. - 1999. - Вып. 15. - С. 29-50.
6. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Г.Л. Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 20 с.
7. Кузьмин, А.М. Принципы формирования здоровьеориентированного сознания студентов / А.М. Кузьмин, М.Р. Валетов // Физическая культура и спорт в системе жизнедеятельности человека: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. В.А. Вострикова, Н.В. Сократова. - Оренбург: Изд-во ОГПУ' 2005. -288 с.
8. Юдин, Б.Г. Здоровье: факт, норма, ценность / Б.Г. Юдин // Мир психологии. -2000. -№ 1. - С. 54-68.
9. Attractive side: conflicting views on controversial issues of health and sanizma / ed. Eline L.Daniel. – [3 rd ed.]. – New York: Macgrav Hill, 1998. – 372 p.
10. Balch James, F. Balch Phyllis A. Recipe for a healthy diet. – [2 ed.]. – New York: Publishen Grou, 1997. – 600 p.
11. Biddle S. Physical Activity, Health and Well. – Being. – Quebec City, 1995. –P. 135-151.
12. Dale B. Hahn, Wayne A. Payne Focusing on health. – [3 rd ed.]. – USA: McGraw Hill, 1997. – 619 p.
13. Jensen B. Two paradigms in health education / B. Jensen. – Denmark, 1996. –88 p.
14. Pateman B. Healthier students, better learners / B. Pateman // Educational Leadership: J. of the Assoc. for supervision and curriculum Development. – Alexandria, 2003. – Vol. 61, № 4. – P.70-73.
15. Yuori J. Health, position paper / J. Yuori, P. Fentem // The Significance of Sport for Society. – Strasbourg: Council of Europe Press, 1995. – P. 11-90

Козлова Е. Ворфоломеева Л.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Козлова Е.К., Ворфоломеева Л. Оценка индивидуальных показателей физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков. **Актуальность** обусловлена необходимостью проведения мониторинга физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков, позволяющего оценить уровень развития физических качеств, выявить сильные стороны и лимитирующие звенья в подготовленности каждого конкретного спортсмена для индивидуализации тренировочного процесса. **Цель.** Выявить индивидуальные характеристики физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков, которые находятся на этапе подготовки к высшим достижениям. **Результаты работы.** Выделено три типа квалифицированных лыжников гонщиков по проявлению двигательных качеств: первый – характерен для группы спортсменов, которые в большей степени способны к проявлению скоростной выносливости, второй – объединяет спортсменов с преимущественным проявлением специальной выносливости, третий – характерен для группы лыжников-гонщиков, обладающих высоким уровнем скоростной, скоростно-силовой, так и в специальной выносливости. **Выводы.** На этапе подготовки к высшим достижениям основное внимание должно быть сконцентрировано на повышение тех двигательных качеств, к которым у спортсмена имеется выраженная предрасположенность. Применительно к остальным качествам и способностям тренировка должна носить в основном поддерживающий характер.

Ключевые слова: выносливость, лыжники-гонщики, физическая подготовленность, этап

підготовки к высшим достижениям.

Козлова Е.К., Ворфоломеева Л. Оцінка індивідуальних показників фізичної підготовленості кваліфікованих лижників-гонщиків. Актуальність обумовлена необхідністю проведення моніторингу фізичної підготовленості кваліфікованих лижників-гонщиків, що дозволяє оцінити рівень розвитку фізичних якостей, виявити сильні сторони і лімітуючі ланки у підготовленості кожного конкретного спортсмена для індивідуалізації тренувального процесу. **Мета.** Виявити індивідуальні характеристики фізичної підготовленості кваліфікованих лижників-гонщиків, які знаходяться на етапі підготовки до вищих досягнень. **Результати роботи.** Виділено три типи кваліфікованих лижників-гонщиків за проявом рухових якостей: перший – характерний для групи спортсменів, які більшою мірою здібні до прояву швидкісної витривалості, другий – об'єднує спортсменів з переважним проявом спеціальної витривалості, третій – характерний для групи лижників-гонщиків, які володіють високим рівнем швидкісної, швидкісно-силової і спеціальної витривалості. **Висновки.** На етапі підготовки до вищих досягнень основну увагу слід сконцентрувати на підвищення тих рухових якостей, до яких у спортсмена є виражена схильність. Стосовно інших якостей і здібностей спортивне тренування повинне носити підтримуючий характер.

Ключові слова: витривалість, лижники-гонщики, фізична підготовленість, етап підготовки до вищих досягнень.

Kozlova E.K., Vorfolomeyeva L. Estimation of physical fitness individual indices in skilled racing skiers **Topicality** is due to the necessity of monitoring physical fitness of skilled racing skiers, which permits to estimate the level of development of physical qualities and to reveal strong points and limiting aspects in the fitness of each specific athlete for training process individualization. **Objective.** To determine individual characteristics of physical fitness of skilled racing skiers being at the stage of preparation for the highest achievements. **Results of work.** Three types of skilled racing skiers have been distinguished according to motor quality manifestation: the first type is peculiar for the group of athletes, who are able to manifest speed endurance to a greater extent; the second type combines athletes with preferential manifestation of special endurance, whereas the third one is peculiar for the group of racing skiers with high level of speed, speed-strength and special endurance, **Conclusions.** At the stage of preparation for the highest achievements, the attention should be focused on enhancement of those motor qualities, the athlete has an apparent predisposition to. As concerns other qualities and capacities, the training should mainly be of supporting character.

Key words: endurance, racing skiers, physical fitness, stage of preparation for the highest achievements.

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. По мнению специалистов в области лыжного спорта, в последние годы из-за постоянного повышения конкуренции на международных соревнованиях в подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков значительно возросла напряженность тренировочных и соревновательных нагрузок [4]. Стало очевидным, что повышение уровня физической подготовленности не может осуществляться без учета индивидуальных характеристик конкретного спортсмена. Опыт передовой спортивной практики свидетельствует, что обобщенные схемы построения тренировочного процесса приводят к исчерпанию адаптационных ресурсов организма спортсмена и не способствуют реализации в соревновательной деятельности индивидуальных сторон подготовленности. Опасность такого подхода очевидна, особенно на этапе подготовки к высшим достижениям, так как последствия могут носить самый непредсказуемый характер, выражающийся в повышенном травматизме, перенапряжении систем организма лыжников-гонщиков и др. Стремление строить тренировочный процесс, не учитывая индивидуальные особенности конкретного спортсмена часто приводит к форсированию подготовки и преждевременному завершению спортивной карьеры. В связи с этим, своевременное выявление индивидуальных характеристик физической подготовленности лыжников-гонщиков позволяет учитывать их при построении тренировочного процесса и таким образом способствовать достижению высоких спортивных результатов без чрезмерного перенапряжения основных систем организма. Известно, что физическая подготовленность спортсмена повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные воздействия полностью отвечают функциональным возможностям организма спортсмена. Принцип индивидуализации тренировочного процесса осуществляется на основе выбора тренировочных программ с учетом уровня подготовленности и развития физических качеств спортсмена [2]. Таким образом, для эффективного построения тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков необходимо проведение мониторинга физической подготовленности, позволяющего не только оценить уровень развития физических качеств, но выявить сильные стороны и лимитирующие звенья в подготовленности каждого конкретного спортсмена [5]. В связи с вышеизложенным, оценка индивидуальных показателей физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков является актуальным научным направлением и требует детального изучения.

Задача исследования – выявить индивидуальные характеристики физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков, которые находятся на этапе подготовки к высшим достижениям.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной задачи использовали такие методы: анализ научно-методической литературы и информации мировой сети Интернет, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы статистического анализа.

В начале подготовительного периода было проведено педагогическое тестирование, где с помощью педагогических тестов определялась физическая подготовленность квалифицированных лыжников-гонщиков. В исследовании приняли участие 12 квалифицированных лыжников-гонщиков, юниорского возраста, из них: 8 кандидатов в мастера спорта, 4 мастера спорта Украины. Определение уровня физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков осуществлялось при помощи педагогических тестов которые позволяют оценить:

- специальную выносливость (бег 1200 м; бег 3000 м, передвижение на лыжероллерах 4200 м в подъем);
- скоростную выносливость (бег 400 м; передвижение на лыжероллерах 200 и 400 м);
- скоростно-силовую выносливость (количество прыжков за 1 мин через планку высотой 50 см).

По механизмам энергообеспечения мышечной деятельности, предложенные тесты характеризуются следующим образом [6]:

- бег и передвижение на лыжероллерах 200 м: анаэробный алактатный и анаэробный лактатный;
- бег, передвижение на лыжероллерах 400 м: анаэробный лактатный;
- бег 1200 м: аэробный и анаэробный лактатный;
- бег 3000 м, передвижение на лыжероллерах 4200 м: аэробный.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В результате педагогического тестирования квалифицированных лыжников-гонщиков выявлены индивидуальные и средние показатели по различным тестам (табл. 1). На основании средних показателей физической подготовленности была разработана обобщенная модель, характерная для квалифицированных лыжников-гонщиков юниорского возраста (рис. 1). Индивидуальные показатели конкретного спортсмена сравнивались с обобщенными данными. На основании полученных результатов исследования была разработана обобщенная модель физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков (рис.1). Обобщенные характеристики физической подготовленности спортсменов сравнивались с индивидуальными. При сопоставлении индивидуальных показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков с обобщенными данными сталкиваемся с положением, когда отдельные спортсмены обладают возможностями, значительно превышающими усредненные показатели, а по некоторым показателям – весьма далеки от

Таблица 1

Результаты педагогического тестирования квалифицированных лыжников-гонщиков (n = 12)

№	Спортсмен	Скоростно-силовая выносливость, количество прыжков за 1 мин	Бег, с		Передвижение на лыжероллерах, с			Бег, с
			400 м	1200 м	200 м	400 м	4200 м	3 000 м
1	К.В.	89	57,10	215,02	36,78	67,43	1007,35	578,38
2	Ш.А.	99	58,12	212,23	34,45	62,36	965,34	576,76
3	Ч.А.	104	59,05	214,54	35,27	67,97	1021,45	598,43
4	П.А.	115	59,01	213,01	35,39	63,57	1186,32	587,37
5	Г.М.	112	58,00	220,28	33,57	59,14	1080,70	605,48
6	М.А.	124	62,03	213,45	33,46	60,32	1084,74	592,38
7	Б.И.	124	60,18	211,26	31,22	60,54	1105,22	576,98
8	Ш.В.	82	63,54	211,87	33,46	65,18	968,46	576,60
9	П.Р.	120	59,16	217,34	31,75	58,22	1010,52	600,58
10	К.А.	112	58,34	211,54	36,93	65,49	970,35	582,51
11	Л.В.	120	62,26	212,23	36,36	66,97	963,60	575,33
12	Ф.Г.	118	64,02	214,11	35,51	65,45	967,43	577,78
	\bar{X}	110	60,07	213,91	34,51	63,55	1027,62	585,71
	S	12,62	2,13	2,44	1,72	3,10	65,87	9,98

средних величин. Однако кажущиеся недостатки в подготовленности многих спортсменов – закономерное продолжение их сильных сторон, и не будь их, не проявились бы способности, обеспечивающие, в конечном счете, достижение выдающихся результатов, на что неоднократно обращали внимание ведущие специалисты, опираясь на многочисленные примеры из спортивной практики [1, 3].

Исследования показали, что квалифицированные лыжники-гонщики могут быть разделены на несколько самостоятельных групп, в каждую из которых объединены представители с родственной структурой физической подготовленности.(рис.10).

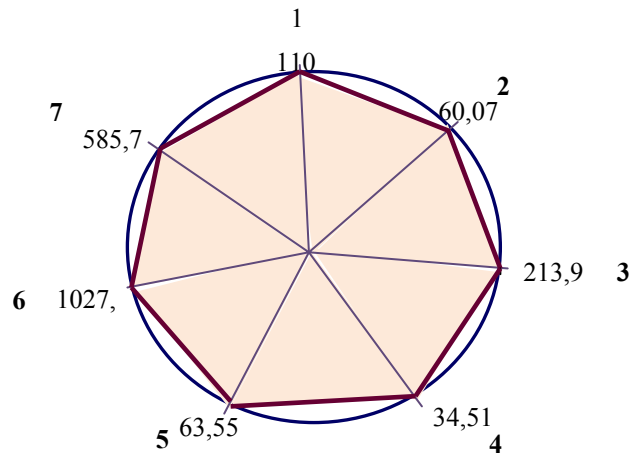


Рис. 1. Обобщенная модель физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков:

1 – количество прыжков за 1 мин (скоростно-силовая подготовленность); 2 – бег 400 м (скоростная выносливость), с; 3 – бег 1200 м (специальная выносливость), с; 4 – передвижение на лыжероллерах 200 м (скоростная выносливость), с; 5 – передвижение на лыжероллерах 400 м (скоростная выносливость), с; 6 – передвижение на лыжероллерах 4200 м в подъем (специальная выносливость), с; 7 – бег 3000 м (специальная выносливость), с

Первая группа – спортсмены с преимущественным проявлением специальной выносливости, в меньшей мере у них развиты способности к проявлению скоростной выносливости. Они обладают высоким потенциалом аэробной системы энергообеспечения. Некоторые спортсмены, входящие в состав этой группы имеют высокие показатели скоростно-силовой подготовленности (рис. 2, а).

Вторая группа – спортсмены с преимущественным проявлением скоростной выносливости. Лыжники-гонщики, физическая подготовленность которых соответствует этой группе значительно уступают представителям первой группы в отношении специальной выносливости. Их отличает анаэробный лактатный механизм энергообеспечения мышечной деятельности. В тоже время они значительно превосходят их в проявлении специальной выносливости. Спортсмены этой группы также как и представители

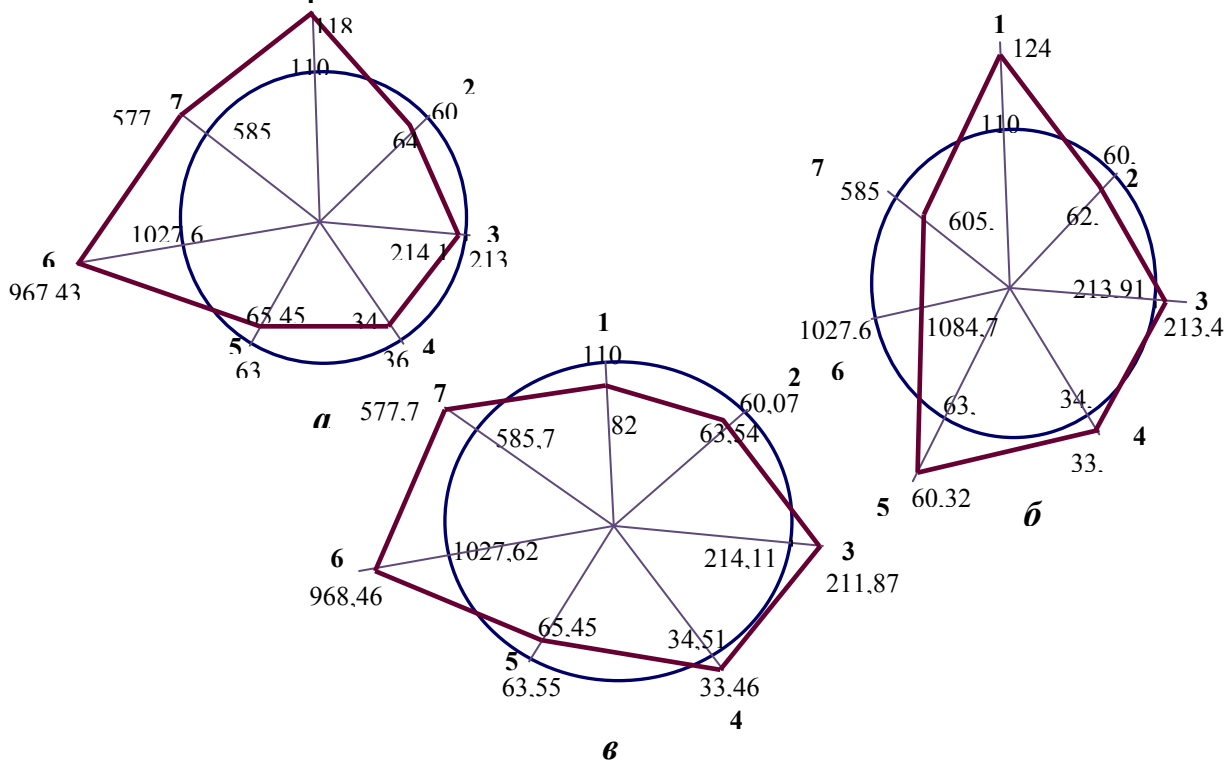


Рис. 2. Модельные и индивидуальные характеристики физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков:

а – спортсмен с преимущественным проявлением специальной и скоростно-силовой выносливости;
б – спортсмен с преимущественным проявлением скоростной и скоростно-силовой выносливости;

- в** – спортсмен с высоким уровнем специальной выносливости и низким уровнем скоростно-силовой;
 1 – количество прыжков за 1 мин (скоростно-силовая выносливость);
 2 – бег 400 м (скоростная выносливость), с;
 3 – бег 1200 м (специальная выносливость), с;
 4 – передвижение на лыжероллерах 200 м (скоростная выносливость), с;
 5 – передвижение на лыжероллерах 400 м (скоростная выносливость), с;
 6 – передвижение на лыжероллерах 4200 м в подъем (специальная выносливость), с;
 7 – бег 3000 м (специальная выносливость), с
 круг — усредненная модель;
 многогранник — индивидуальные данные

предыдущей демонстрируют достаточно высокие показатели скоростно-силовой выносливости (рис. 2, б).

Третья группа – спортсмены, которые имеют высокие показатели как в скоростной, так и в специальной и скоростной выносливости. У представителей этой группы могут быть низкие значения скоростно-силовой выносливости по сравнению с усредненными данными (рис. 2, в).

Анализ полученных результатов проведенного тестирования показал, что 25 % испытуемых имеют ярко выраженные показатели в тестах скоростной выносливости, 25 % в тестировании специальной выносливости, при этом 42 % лыжников-гонщиков продемонстрировали равные возможности в проявлении как в скоростной, так и в специальной выносливости, при этом только 8 % спортсменов имели невысокий уровень физической подготовленности (рис. 3.).

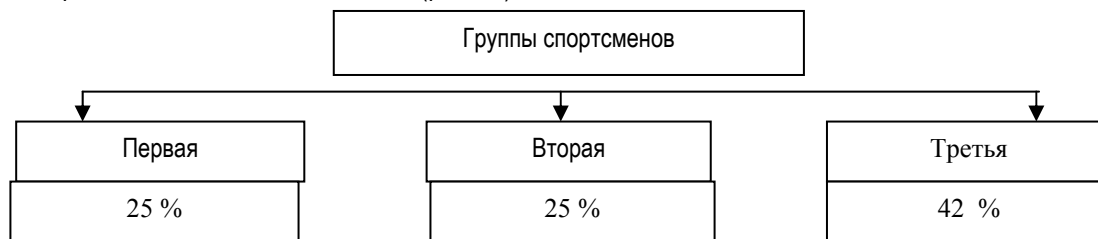


Рис. 3 Распределение квалифицированных лыжников-гонщиков по выраженности индивидуальных характеристик физической подготовленности

Таким образом, на этапе подготовки к высшим достижениям основное внимание должно быть сконцентрировано на повышение тех компонентов физической подготовленности, к которым у спортсмена имеется выраженная предрасположенность.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы и передового практического опыта позволил установить, что проблема индивидуализации квалифицированных лыжников-гонщиков является актуальной и требует изучения в направлении оценки уровня физической подготовленности для объективизации тренировочного процесса на основе индивидуальных показателей.

2. Выделено три типа квалифицированных лыжников-гонщиков по проявлению двигательных качеств:

Первый – характерен для группы спортсменов, которые в большей степени способны к проявлению специальной и скоростно-силовой выносливости.

Второй – объединяет спортсменов с преимущественным проявлением специальной выносливости.

Третий – характерен для группы лыжников-гонщиков, обладающих высоким уровнем скоростной и скоростно-силовой выносливости.

Полученные данные могут использоваться для индивидуализации процесса подготовки, включая ориентацию спортсменов на преимущественное становление составляющих подготовленности к которым имеется явная предрасположенность, оптимизации процесса специальной физической подготовки.

3. На этапе подготовки к высшим достижениям основное внимание должно быть сконцентрировано на повышение тех двигательных качеств, к которым у спортсмена имеется выраженная предрасположенность. Применительно к остальным качествам и способностям тренировка должна носить в основном поддерживающий характер.

4. **ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ** следует связывать с разработкой индивидуальных тренировочных программ квалифицированных лыжников-гонщиков с учетом развития тех двигательных качеств, к которым у спортсменов имеется явная предрасположенность.

ЛИТЕРАТУРА

- Добрынская Н. Моделирование соревновательной деятельности как основа индивидуализации построения многолетней подготовки в легкоатлетическом многоборье (женщины) / Н. Добрынская, Е. Козлова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 3. – С. 13–20.
- Ковязин В. М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта / В. М. Квязин, В. Н.

- Потапов, В. Я. Субботин: Учебное пособие. Ч. 2. Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжников-гонщиков 15-18 лет (юноши, юниоры). Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1998. – 174 с.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.: ил. – Библиогр.: С. 588 – 613. – Алф. указ.: С. 614 – 623.
 4. Семейкин А. И. Подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков. Пути оптимизации тренировочного процесса: учеб. пособие / А. И. Семейкин, А. Н. Степнов, Н. Л. Старшина. – Омск: 2007. – 87 с.
 5. Шишкина А. В. Специальная силовая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / А. В. Шишкина // Ученые записки. – 2007. - № 3. – С. 99 – 103.
 6. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. / П. Янсен. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.

Литвин М.П.

Національний університет біоресурсів і природокористування України

ВПЛИВ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

У статті розглядаються питання щодо використання засобів народної фізичної культури, як дієвого чинника у формуванні мотиваційної сфери студентів аграрних вищих закладів освіти щодо фізичного вдосконалення. Доведено, що систематичні заняття нетрадиційними засобами фізичної культури сприяють вихованню у студентів потреби, мотивів та інтересу до фізичного самовдосконалення.

Ключові слова: народна, фізична, культура, засоби, мотивація, фізичне, самовдосконалення, студенти.

Литвин М.П. Влияние народной физической культуры на повышение мотивации самосовершенствования физических качеств студентов. В статье рассматриваются вопросы использования средств народной физической культуры, как действенного фактора в формировании мотивационной сферы студентов аграрных высших заведений образования по отношению к физическому совершенствованию. Доказано, что систематические занятия нетрадиционными средствами физической культуры способствуют воспитанию у студентов потребности, мотивации и интереса к физическому самосовершенствованию.

Ключевые слова: народная, физическая, культура, средства, мотивация, физическое, самосовершенствование, студенты.

Litvin M.P. Influence of folk physical culture on increase of motivation of self-perfection of physical qualities of students. In the article questions are examined in relation to the use of facilities of folk physical culture, as an effective factor in forming of motivational sphere of students of agrarian higher establishments of education in relation to physical perfection. It is well-proven that the systematic engaging in unconventional facilities of physical culture assists education for the students of necessity, reasons and interest in physical self-perfection. Modern demographic situation in Ukraine, the increases of level of morbidity of population, lag of Ukrainians on the indexes of life-span comparatively with the population of leading countries of the world predetermine the necessity of near-term decision of problems of strengthening of health of man as the greatest social value. On such conditions the special role is played by forming of healthy way of life, the important factor of that is motive activity. At enormous totally of scientific developments and plenty of the conducted researches their results, conclusions and recommendations, actually did not find a reflection in maintenance of the programs, curricula and qualifying descriptions of pedagogical and branch higher educational establishments, did not serve a push to the radical revision of operating practice of preparation of specialists of national economy, did not result in creation of the single and clear system "higher educational establishment is school - family", within the framework of that it would be succeeded to provide succession and cooperation of constituents in such important and general business of making healthy of nation. Efficiency of engaging in a physical culture and sport rises in higher educational establishments, when traditional facilities of P.E are complemented by the elements of folk physical culture. A near-term value in present terms is acquired by forming of motivation of student in relation to combination of facilities of folk physical culture with facilities of P.E of correct looks to community sense of athletic-sport activity. Due to regular health-training lessons after P.E and participating in athletic-sport events this type of activity this type of activity for students collects character of social necessity, firmly included in the way of life, forming deep and proof sport interests.

Key words: national, physical, culture, motivations, physical, self, improvement, the students.

Актуальність. Протягом усієї історії людства фізичне виховання посідало одне із чільних місць в загальній