

Аналіз показує, що в 2- 4 групах усі показники мають статистичну достовірність ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ). У 1 - й групі достовірні тільки між присіданнями на плечах і ривком, присіданнями на плечах і поштовхом ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ).

Проведено зіставлення значень коефіцієнтів кореляції рангів (R) і коефіцієнтів кореляції (r) (визначена різниця між абсолютними значеннями двох коефіцієнтів). Аналіз показує, що в проведеному дослідженні різниця не перевищує 3 % в 2-3 групах, що знаходиться в межах норми [1].

#### ВИСНОВКИ

1. Виявлений взаємозв'язок між максимальними досягненнями в ривку і поштовху з допоміжними вправами у студентів - важкоатлетів, підготовлюваних до подальших виступів на першості України по важкій атлетиці.

2. Відмінності показників в другій групі вагових категорій студентів - важкоатлетів вищі, ніж в першій, а в третій вище, ніж в другій і першій і достовірні ( $p < 0,05$ ).

3. Відмінності показників в присіданнях з штангою на плечах, ривку і поштовху в 3 - й групі студентів - важкоатлетів (20 років, ЗФП- 50, СФП- 50 %) вище, ніж у важкоатлетів змагань м. Києва (20 років) і перевірені своєю достовірністю ( $p < 0,05$ ). У 1-2 групах (ЗФП і СФП- 10 і 90 %, 70 і 30 %) відмінності показників нижче, але не достовірні.

**ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ** передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем підготовки в різних групах важкоатлетів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М.: Физкультура и спорт, 1978.- 223 с.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета.- М.: «Советский спорт», 2006.- 296 с.
3. Лапутин Н.П., Олешко В.Г. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов.- К.: «Здоров'я», 1982.- 120 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту.- К.: Олімпійська література, 1999.- 288 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения.- К.: Олимпийская литература, 2004.- 808 с.
6. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета.- М.: Физкультура и спорт, 1978.- 135 с.
7. Faigenbaum A.D., Milliken L.A., Westcott W.L. Maximal strength testing in healthy children. J Strength Cond Res. – 2003 Feb;17(1):P. 162 – 166.
8. Kleiner S.M. Power Eating. – N.-Y.: Human Kinetics, 2002. – 154 p.
9. Mathesius R. Funktionelle Mechanismen der Leistungsentwicklung // Trainingswissenschaft – Berlin, Sportverlag, 1994. – P. 60-92.

**Сухих В.А.**

*Національний університет державної податкової служби України*

#### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВОЇ СТРАТЕГІЇ ФІЗИЧНОГО ФІХОВАННЯ

*В статті розглядається основні тенденції фізкультурного руху, що затвердився в суспільній свідомості як потужний засіб підвищення духовного та фізичного здоров'я людини на всіх стадіях її індивідуального розвитку.*

**Ключові слова:** фізична культура, спорт, здоров'я, наукові підвалини, валеологія.

**Сухих В.А. «Теоретические основы формирования оздоровительных стратегий физического воспитания».** В статье рассматриваются основные тенденции физкультурного движения, которое утвердилось в общественном сознании как мощный способ повышения духовного и физического здоровья человека на всех стадиях его индивидуального развития.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровья, научные основы, валеология.

**Suhiih V.A. «Theoretical bases of formation of health strategy of physical training».** In the article the basic tendencies of sports movement which has affirmed in public consciousness as a powerful way of increase of spiritual and physical health of person at all stages of his individual development are examined. Physical degradation of modern human being in recent decades has become rather sad global tendency. Human has not coped with the contradiction of scientific and technical progress. Overcoming the difficulties, that arose, is possible only on the basis of a radical transformation of human life and cultural activities. This requires realization of a change of the human attitude to external informative influences formation of an acceptable and an individual lifestyle. The most negative factor in this case was the difference in the quality of physical education of children, youth, and the physical activity of adults and the assimilation of new values, human life and culture activities. If in the coming years, much worse if in the decades, there is no appreciable improvement of health status of population, catastrophic changes in biological, social, and psychological status of a human being will be waiting for us. Modern systems of physical education and sports, established on an empirical base of needs of the ancient world, inherited advantages and disadvantages of this base. The most detailed, although inadequate implementation in practical sense, these systems have reached in .I am ready to work and defense complex which was aimed at preparing for labor and military affairs but was not able to ensure the prevention of the most widespread violations of health condition.

**Key words:** physical training, sports, health, scientific bases, valueology.

**Постановка проблеми.** З давніх – давен український народ вів боротьбу за виживання і витримував натиски різних ворогів. Пристосовуючись до природних умов, в постійній боротьбі з завойовниками і створювалась самобутня національна система фізичної підготовки народу. Загроза бути завойовниками змушувала українців систематично займатися військово-фізичною підготовкою, загартовувати себе в жорсткій боротьбі за життя і волю. Пріоритетом сьогодні виступає відродження національних духовних скарбів українського народу в умовах творення незалежної держави України. Державне існування залежить від того, чи зможемо ми в наш час з організувати український культурно-національний тип, національного

героя і навколо нього з мобілізувати все свідоме українство та поставити його до твердої національної праці. Як складова частина культурного процесу, фізична культура виступає як засіб становлення та розвитку будь – якого етносу, в тому числі і українського. Будучи складовою частиною функціонування етнічного організму, вона є інтегруючою силою, що здатна підтримувати поступальний розвиток всіх напрямків існування людського організму, як – фізіологічних, так і соціальних. Фізична безумовно входить до ядра культури, котре виступає детермінуючим механізмом цих процесів. Фізична деградація сучасної людини в останні десятиріччя набула характеру досить сумної глобальної тенденції. Людині не вдалося впоратися з протиріччями науково-технічного прогресу. Подолання труднощів, що склалися, можливе лише на базі докорінного перетворення культури життєдіяльності людини. Для цього необхідне усвідомлення зміни ставлення людини до зовнішніх інформаційних впливів, формування прийнятного індивідуального стилю життя. Найбільш негативною обставиною у цьому випадку виявилась розбіжність у якості фізичного виховання дітей. Молоді, фізичної активності дорослого населення та засвоєння нових цінностей, культури життєдіяльності людини. Якщо найближчими роками, гірше, десятиріччями не відбудеться помітних поліпшень стану здоров'я населення, на нас будуть очікувати катастрофічні зміни у біологічному та соціально-психологічному статусі людини. Сучасні системи фізичного виховання та спорту, що склалися на емпіричній основі потреб античного світу, успадкували як переваги, так і недоліки цієї основи. Найбільше докладне, хоч і неповноцінне в практичному розумінні втілення, ці системи набули у комплексі ГПО, який був націлений на підготовку до праці та військової справи, однак не був здатен забезпечити профілактику найбільш масових порушень стану здоров'я.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій** демонструє, що реальні

потреби сучасного суспільства не можуть бути задоволені існуючими освітніми системами молоді ані кількісно, ані якісно. Саме тому серед обов'язкових для всіх вищих навчальних закладів України предмет «Фізичне виховання» посідає чільне місце в зв'язку з його особливим статусом у формуванні нової генерації державної еліти суспільства, здатної плідно працювати у сучасних економічних умовах. Це єдиний навчальний предмет, програма якого передбачає безпосереднє залучення кожного студента до занять фізичною культурою та спортом, формування дбайливого ставлення до власного здоров'я, як найвищої загальнолюдської цінності.

Подальше вдосконалення фізичного виховання і фізкультурно-оздоровчого руху студентської молоді в Україні вимагає вирішення цілої низки соціальних, педагогічних, організаційних і управлінських проблем, а саме:

- низька мотивація студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом;
- неефективне дидактичне наповнення процесу фізичного виховання;
- недостатній обсяг учбових і позаучбових занять фізичними вправами;
- недостатнє науково-методичне, матеріально-технічне та фінансове забезпечення фізичного виховання.

Спеціальні дослідження і передовий педагогічний досвід підказують, що успішне рішення всіх проблем в сучасній складній соціально-економічній обстановці можливе тільки на основі гуманістичного підходу при постійній ідеологічній, фінансовій і адміністративній підтримці держави.

**Мета** нашої роботи – аналіз розвитку фізкультурного руху, шляхи формування оздоровчих стратегій, їх організаційного, методичного та наукового забезпечення. А також виявлення можливостей педагогічних технологій, що формують здоров'я та реалізуються в процесі фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз стану здоров'я населення України та перспектив виходу з кризового стану, якому воно перебуває, вказує на те, що однією з найважливіших умов зміцнення здоров'я і профілактики захворювань є здійснення довготривалих та великомасштабних фізкультурно-оздоровчих програм. Мусимо визнати, що фізична культура лишається недостатньо засвоєною для більшості громадян України. Уявлення про могутній масовий фізкультурний рух в нашій країні (про який ще досить недавно згадувалось), не відповідає дійсності. Варто зауважити, що можливості фізичної культури та спорту не викликають сумнівів. Про це свідчать наукові дослідження, багатий досвід застосування фізичних вправ, поява нових форм та методів оздоровлення. В наш час набувають популярності заняття східними оздоровчими системами, методи психорегуляції, загартовування, дієти, самобутні системи оздоровлення, створені аматорами.

Яким би великим не був оздоровчий потенціал нових методів оздоровлення, однак, якщо вони не засвоєні практикою фізкультурного руху, вони залишаються не задіяними далекою перспективою, що вимагає до того ж таких умов, яких сьогодні не існує. Тому, таким важливим є аналіз формування методів та організації форм фізкультурного руху. Початок розвитку науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури та спорту був закладений ще на початку ХХ століття. Тоді виникли дослідницькі лабораторії спочатку в Головній військовій школі фізичної освіти, а згодом – в Московському та Ленінградському інститутах фізичної культури. Тут були зроблені перші кроки до наукового обґрунтування радянської системи фізичного виховання, методів навчання фізичним вправам і методів тренування у різних видах спорту. В Москві досліді велися під керівництвом В.С. Ігнатієва, В.В. Гориневського, П.А. Рудика, І.М. Серкізова-Серазіні, в Ленінграді досліді вели А.Н. Крестовніков, А.І. Красуська та ін. У 1924 році був виданий перший збірник наукових праць Московського інституту фізкультури «Фізична культура у науковому висвітленні». У 1925 році в Москві відбулася Перша Науково-Методична Конференція з фізичної культури. На конференції обговорювались питання загального, переважно організаційного характеру. На початку 30-х років наукові дослідження були спрямовані на складання державних програм фізичного виховання школярів та студентів, програми для спортивних секцій колективів підприємств та колгоспів. Основною проблемою досліджень були науково-методичні обґрунтування комплексу ГПО та спортивного тренування.

Були видані праці у проблемах спортивного тренування Н.Г. Озоліна (1935р.), В.В. Гориневського (1935р.), М.Ф. Іваницького з анатомії людини, А.Н. Крестовнікова з фізіології. Проблема наукових основ спортивного тренування в післявоєнні роки продовжували залишатися головною проблемою науково-дослідницьких робіт у галузі фізичного виховання й спорту. Вивчення фізіологічних механізмів тренуваності та її показників у спортсменів належать: професору А.Н. Крестовнікову, у галузі біохімії спорту та харчування – професору Н.Н. Яковлеву та його співробітникам у питаннях психології спорту – професору П.А. Рудіку і проф. А.Ц. Пуні. Засоби фізичної культури 60-х роках починають посідати головне місце у системі профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я. Все це сприяло тому, що фізична культура та спорт стали затверджуватись у суспільній свідомості як важлива складова частина здорового способу життя і ефективний засіб

комплексної системи попередження й лікування захворювань. Значний внесок в обґрунтування ролі рухової активності як важливого елементу здорового способу життя внесли: І.М. Серкізов-Серазіні; В.В. Фролькіс та І.В. Муравов; С.П. Летунов із колегами уперше в нашій країні створили групи здоров'я.

Створення Інституту Геронтології у 1958 році в Україні було зумовлене історичними традиціями розвитку науки: тут працювали чимало вчених, з іменами яких пов'язане становлення геронтології. Так, наприклад, І.І. Мечніков тривалий час працював у Новоросійському університеті в Одесі, А.Н. Северцов та І.І. Шмальгаузен - у Київському університеті, школа онтофізіологів А.В. Нагорного створювалася в Харківському університеті. А.А. Богомолець, керуючись створеними ним інститутами та Академією Наук України, здебільшого визначив шляхи подальшого розвитку проблеми. Він розпочав експедиційні обстеження довгожителів. Його творча співдружність з Н.Д. Стражеско заклала підвалини розвитку в Україні клінічної фізіології людини, що старіє. Соціально-гігієнічне та лікувально-профілактичне значення рухової активності висвітлено в роботах М.М.Амосова та Я.А. Бендета, І.А. Аршавського, Р.М. Боевського, С.М. Громбаха, Г.Н. Сердюковської, К.М. Смирнова, М.Я. Студенікіна, С.В. Хущева.

Київський НДІ медичних проблем фізичної культури (створений в 1968р.) поклав початок прикладним та експериментальним дослідженням у галузі оздоровчої фізичної культури. В роботах колективу співробітників інституту [Є.А. Пирогової, Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко та ін.] знайшли своє висвітлення питання впливу фізичних вправ на працездатність та здоров'я людини [Є.А.Пирогова та ін., 1986]. Дослідження оздоровчих впливів фізичної культури на фізичний стан здорової людини внесли істотний вклад у формування передумов появи нової наукової течії у новій науці – валеології. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства великий внесок обґрунтування ролі оздоровчої фізичної культури внесли І.М. Саркізов-Серазіні, С.П. Летунов, В.В. Фролькіс. Соціально-гігієнічне та лікувально-профілактичне значення оздоровчої фізичної культури висвітлено в працях М.М. Амосова, Н.А. Бежета, І.А. Аршавського.

Важливе значення мають міри оптимізації образу життя, завдяки фізичному вихованню, розвитку стійкості до психоемоційних навантажень, подоланню труднощів (Р.С. Мотиланська, Л.С. Романов). Перед вузами постає складне завдання навчання студентів здоровому способу життя (ЗСЖ), що дозволить формувати у студентів усвідомлену мотивацію до занять фізичними вправами. Рухова діяльність протягом не менше 1-1,5 години на добу є основним компонентом здорового способу життя і основою здоров'я людини. Світовий досвід стверджує, що у тих осіб, у яких не сформована мотивація, заняття фізичними вправами не викликають достатньої зацікавленості. Формуванню усвідомленої потреби у щоденних заняттях фізичними вправами сприяє створена нова галузь знань – валеологія, як наука про здоров'я, можливості та методи його збереження і зміцнення.

Основна задача її – допомогти студентам пізнати свій організм та навчити підтримувати його у належному стані, набуті знання дозволяють формувати відповідальне ставлення до свого здоров'я, основою якого є щоденна рухова активність, яка відповідає індивідуальним особливостям організму, значно покращити здоров'я студента шляхом розвитку істинної природи людини. Тактичне завдання її – встановити зв'язок між конституцією студента та його способом життя. У цьому напрямку може допомогти розумне використання форм і методів фізичної культури. Основоположником науки про здоров'я у сучасному її розумінні вважається І. Брехман (1987), який обґрунтував методологічні основи здоров'я практично здорових людей. Цей напрямок він назвав «валеологією». Спроба окреслити кінцеві контури предметного поля сучасних валеологічних досліджень було здійснено в роботах Г. Апанасенко і Л. Попової. Предмет фізичного виховання в системі національної освіти має як найтісніший зв'язок і спорідненість з валеологією та її завданнями, а також має і найбільш можливостей та потенціал валеологічного виховання.

Не вирішуючи одноосібно всіх завдань валеологічного виховання, та формування валеологічного світогляду, фізичне виховання вносить значний вклад в цей процес. На кафедрі фізичного виховання і спорту Національного університету державної податкової служби України ведеться велика робота, направлена на вирішення цілого аспекту завдань фізичного виховання студентів – від професійно-прикладної фізичної підготовки студентів до спорту високих досягнень. З предмету «Фізичне виховання» студенти складають диференційований залік, який складається з теоретичної та практичної частини. Практична частина це виконання контрольних нормативів з технічної та фізичної підготовки. Теоретична частина це складання заліку курсу валеологія, написання реферату. Завдання теоретичної частини ми вбачаємо в формуванні у студентів:

- свідомого та відповідального ставлення до свого організму та його стану;
- утворення життєво необхідних умінь та навичок;
- потреби постійного духовного та фізичного самовдосконалення.

**ВИСНОВКИ.** Здоров'я людини є складною категорією, що базується з багатьох блоків, кожен з яких живе своїм непростим життям. Нам необхідно розглядати здоров'я людини, яке складається духовного, морального, психічного, соціального та фізичного стану. Кожним із цих напрямів повинна працювати валеологія, щоб вивести формулу здоров'я, дати суму знань про збереження і зміцнення його. Валеологія вкрай потрібна нашій молодій державі, як наука, яка буде розвиватись на основі інтеграції суміжних наук.

**ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ** цієї проблеми будуть спрямовані на виявлення можливостей підвищення оздоровчої ефективності занять фізичною культурою та спортом.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Валеологія як наука / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова // Валеологія. – Київ – Тернопіль, 1998. - №1. С. 4-9.
2. Булинич Є.Г., Муравов І.В. Валеологія / Є.Г. Булинич, І.В. Муравов / Теоретичні основи валеології: Навч. Посібник. – К.: ІЗМА, 1997. – 224 с.
3. Енциклопедія олімпійського спорту України. – к.: Олімпійська література, 2005. – 463 с.
4. Тер-Ованесян А.А.: Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян // -М., «ФиС», 1978, -206с.
5. Філь С.М. Історія фізичної культури: навчальний посібник / С.М. Філь, О.М. Худолій, Г.В. Малка// за ред. С.М. Філя. – Харків: ОВС, 2003р. – 160 с.

6. Aliba Vheir. Aromatherapy// Random House Unabridged Dictionary-Washington, 1997. P. 754/  
7. Styles J.L. The use aromatherapy in hospitalized children with HTY disease// Complement Ther Nurse Midwifery. – 1997/ - Vol. 3. - № 1. – P.16-20.  
8. Vatseba O.Narysy z istoriyi sportyvnoho rukhu v Zarhidniy Ukzayini / O.Vatseba.-Nano-Frankivsk «Lileya-NV»,1997. - 232 s.  
9. Luther M.An die Radhern aller stadte deutshes lands / M.Luther. Wittemberg, MDXXIII.

Терзі П.П.

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, (м. Одеса)

### ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТТЯХ З МІНІ-ФУТБОЛОМ

У статті наводяться результати експериментально-педагогічного дослідження та викладаються методичні вказівки з розвитку координаційних здібностей у дівчат-студенток на заняттях з міні-футболу по просторово-тимчасовому і силовому параметрах, здатності до утримання статичної та динамічної рівноваги.

**Ключові слова:** міні-футбол, дівчата-студентки, координаційні здібності.

**Терзи Ф.Ф. Совершенствование методики воспитания координационных способностей у студенток на занятиях мини-футболом.** В статье приводятся результаты экспериментально – педагогического исследования и методические указания по развитию координационных способностей у девушек-студенток на занятиях мини-футболом по пространственно - временному и силовому параметрах, способности к статическому и динамическому равновесию.

**Ключевые слова:** мини-футбол, девушки-студентки, координационные способности.

**Terzi F.F. Improvement of methods of education coordination abilities among students in the classroom mini football.** Coordination abilities comprise: spatial orientation, accuracy of perception of movement on spatial, power and time parameters, statistical and dynamic balance. Novelty of exercise which studies, is supported by increase of coordination difficulties and creation of external conditions. The decision of impellent problems assumes performance of the mastered impellent actions in unfamiliar situations. The major principle of selection of exercises for dexterity development - is as much as possible variety. The substantive provision in a technique of development of dexterity at sportsmen is regular and consecutive their training to new different impellent actions (to habits, ability) and creation on this basis more than difficult forms of coordination of movements. Considering dynamics during experiment of accuracy of movements at young football players on spatially-power parameter on an example of throwing and jumps, it is necessary to notice that in all cases of an error of pupils at reproduction of the set movements have decreased. For all football players of improvement of accuracy in exercises during experiment was more considerable and authentic, than in throwing where changes have character of a tendency. By results football players increases at 43,6 % have been revealed. All changes were authentic. Testing in the end of the experimental period in time estimations has shown that at pupils of experimental group the considerable and authentic gain of this ability has taken place. Analyzing dynamics of development of static and dynamic balance at young football players during forming experiment it is necessary to notice that in all results have improved. Results of the spent forming experiment have allowed to draw conclusions: the made pedagogical experiment for check of efficiency of the complex developed by us on improvement of coordination abilities at young football players has yielded positive results and allow to recommend the developed technique for the use in other training groups.

**Key words:** minifootball, girls-students, coordination abilities.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Головною задачею фізичного виховання студентської молоді є зміцнення здоров'я організму, розвиток і вдосконалення рухів, підготовка до майбутньої професійної діяльності. На даний час міні-футбол – один з найпопулярніших форм занять дівчат-студенток, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях. Відомо, що число рухових локомоцій у міні-футболі велике. Йдеться про складні структури і їх творчі комбінації з виключно великою варіативністю. Цим пояснюється необхідність розвитку координаційних здібностей як одного з найважливіших аспектів фізичної підготовки. Позитивний вплив занять міні-футболом на організм підтверджується вітчизняними дослідниками [1, 3]. Міні-футбол налаштовує центральну нервову систему на робочий ритм, готує організм до майбутньої активної діяльності студентів по оволодінню професійними вміннями та навичками [2, 5]. Особливо це стосується дівчат-студентів які професійно займаються міні-футболом у вищому навчальному закладі. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростаючої конкуренції вимагає постійного вдосконалення фізичної, тактико-технічної майстерності спортсменів [3, 5]. У міні-футболі технічна підготовка здійснюється за рахунок вдосконалення координації рухів і підвищення стійкості технічних дій. Тому одним з найбільш перспективних напрямів технічної підготовки висококваліфікованих спортсменів є вдосконалення спеціальних координаційних здібностей (А.А. Новіков, 1974; 1980; І.П. Ратов, 1972; 1979 та ін.). У теорії і практиці міні-футболу ця проблема мало розроблена. Недостатньо вивчені особливості прояву спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих спортсменів. Відсутність в літературі усебічно обґрунтованих методів та підходів до вдосконалення спеціальних координаційних здібностей приводить до зниження ефективності тренувального процесу. У зв'язку з цим питання щодо здійснення координаційної підготовки у міні-футболі придбавають особливу актуальність.

**Мета дослідження** – підвищення ефективності технічної майстерності в міні-футболі на основі використання методичних прийомів вдосконалення спеціальних координаційних здібностей у дівчат-студенток.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання студентів.

**Предмет дослідження** – спрямований вплив фізичних вправ на розвиток координаційних здібностей у дівчат-студенток в процесі занять з міні-футболом