

3. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : [учебное пособие] / А. Н. Воробьев. – М.: ФИС, 1988.
4. Все о спорте: Справочник / Сост. Б. Кукушкин. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1–3.
5. Грот Ю. И. Спортивная доблесть предместья / Ю. Грот, О. Жикол, Н. Приз. – Харьков: Золотые страницы, 2011. – 512 с.
6. Драга В. Тяжелоатлеты Украины / В. Драга, П. Кравцов. – К.: Здоров'я, 1985.
7. Лозовський І. Р. Важка атлетика України (1895–2011) / І. Р. Лозовський, В. В. Драга. – Київ: Балюк І. Б., 2011. – 288 с., 82 іл.
8. Олейник Н. А. История физической культуры на Харьковщине (люди, годы, факты 1874–1950 гг.) / Н. А. Олейник, Ю. И. Грот. – Харьков: ХДАФК, 2002. – Т. 1 – 376 с.
9. Олейник Н. А. История физической культуры на Харьковщине (люди, годы, факты 1993–2011 гг.) / Н. А. Олейник, Ю. И. Грот. – Харьков: Золотые страницы, 2012. – Т. 4. – 332 с.
10. Олимпийская энциклопедия / Под ред. С. П. Павлова. – М.: Советская энциклопедия, 1980.
11. Олешко В. Г. Силові види спорту: [навчальний посібник] / В. Г. Олешко – Київ: «Олімпійська література», 1999.
12. Історія розвитку силових видів спорту: [Електронний ресурс] / – Режим доступу до сайту: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
13. Історичні аспекти розвитку важкої атлетики на Харківщині [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ronl.ru/referaty/inostranny-yazyk/93263>.
14. Спорт на Україні. Довідник. – Молодь, 1958.
15. Сайт міжнародної федерації важкої атлетики: [Електронний ресурс] / – Режим доступу до сайту: <http://www.iwfb.net>
16. Сайт Української федерації важкої атлетики: [Електронний ресурс] / – Режим доступу до сайту: <http://www.uwf.in.ua>
17. Сайт довідник: [Електронний ресурс] / – Режим доступу до сайту: <https://ru.wikipedia.org>.
18. Artekhar M. L. Tyazhelaya atletika: Spravochnik [Weightlifting], Moscow, 1983, 425 p.
19. Vesnik fizicheskoy kultury Ukrainy (Fizkulturnik Ukraini, Sport) [Bulletin of Physical Education of Ukraine], Kharkiv; Kiiv, 1921–1944.
21. Kukushkin B. Vse o sporte: Spravochnik [All about sports], Moscow, 1976, vol. 1–3.
22. Grot Yu. I., Zhikol O., Priz N. Sportivnaya doblest predmestya [Athletic prowess suburbs], Kharkov, 2011, 512 p.
23. Belgray V. Olimp: nezavisimyy informatsionno-reklamnyy zhurnal po silovym vidam sporta [Olympus: independent information and magazine advertising for power sports], Izhevsk, 1992, vol. 1 (4), pp. 10–12.
24. Draga V., Kravtsov P. Tyazhelozhatlety Ukrainy [Weightlifters of Ukraine], Kyiv, 1985.
25. Istoriya mista Kharkova XX stolittya [History of the city of Kharkiv XX century], Kharkiv, 2004, 686 p.

Пятницкая Д. В.

Коммунальное учреждение «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия» Харьковского областного совета

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК 1-2 КУРСОВ СРЕДСТВАМИ ЧЕРЛИДИНГА

В эксперименте принимали участие 450 студенток в возрасте 17-23 лет. Проанализированы более 40 литературных источников имеющих данные, посвященных особенностям исследования развития физических качеств студенток с использованием средств танцевальных видов фитнеса, в частности чер-данса. Цель: разработать и обосновать методику использования средств чер-данса в процессе внеаудиторных занятий студенток первых и вторых курсов высших учебных заведений. Материал и методы: обобщены теоретические знания и практический опыт по вопросам отбора содержания и организации физического воспитания студенток высших учебных заведений в процессе внеаудиторных занятий, а также проведены экспериментальный опрос и сравнительный анализ показателей физического состояния и физической подготовленности студенток первых и вторых курсов, которые не занимаются спортом, и тех, кто посещает секцию чер-данса (черлидинга). Результаты: отмечен значительный интерес к занятиям по физическому воспитанию с использованием предложенной методики. Установлено, что основными путями совершенствования физического воспитания студенток в системе образования могут быть сформированы потребности в укреплении здоровья средствами танцевальных видов черлидинга (чер-данса и чер-данс шоу). Выводы: выявлена перспектива совершенствования физического воспитания студенток. Это дает возможность разрабатывать варианты решений на занятиях физического воспитания в вузах с целью успешной реализации образовательной здоровьесберегающей стратегии.

Ключевые слова: студентки, высшие учебные заведения, фитнес, чер-данс, чер-данс шоу, физические качества, здоровье.

Пятницка Д. В. Шляхи вдосконалення організації фізичного виховання студенток 1-2 курсів засобами черлідінгу. В експерименті брали участь 450 студенток у віці 17-23 років. Проаналізовано більш ніж 40 літературних джерел наявних даних, присвячених особливостям дослідження розвитку фізичних якостей студенток з використанням засобів танцювальних видів фітнесу, зокрема чер-дансу. Мета: розробити й обґрунтувати методику використання засобів чер-дансу в процесі позааудиторних занять студенток перших та других курсів вищих навчальних закладів. Матеріал і методи: узагальнено теоретичні знання й практичний досвід з питань відбору змісту та організації фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять, а також проведено експериментальне опитування та порівняльний аналіз показників фізичного стану та фізичної підготовленості

студенток перших і других курсів, які не займаються спортом, і тих, хто відвідує секцію чер-дансу (черлідінгу). Результати: відзначено значний інтерес до занять з фізичного виховання з використанням запропонованої методики. Встановлено що, основними шляхами удосконалення фізичного виховання студенток в системі освіти можуть бути сформовані потреби у зміцненні здоров'я засобами танцювальних видів черлідінгу (чер-дансу та чер-данс шоу). Висновки: виявлена перспектива удосконалення фізичного виховання студенток. Це дає можливість розробляти варіанти рішень на заняттях фізичного виховання у ВНЗ з метою успішної реалізації освітньої здоров'язберігаючої стратегії.

Ключові слова: студентки, вищі навчальні заклади, фітнес, чер-данс, чер-данс шоу, фізичні якості, здоров'я.

D. Pyatnickaya. Ways improvement organization fizycheskoho 1-2 students of education coursework funds cherliding. The experiment involved 450 students aged 17-23 years. Analyzed more than 40 references available data on the characteristics of the study of the physical qualities of students with the use of the kinds of dance fitness, particularly Jun-dance. Objective: To develop and validate a technique of using funds Jun-dance during the extracurricular activities of students of the first and second courses of higher education. Material and Methods: summarizes theoretical knowledge and practical experience on the selection of the content and organization of physical training of students of higher educational institutions in extracurricular activities, as well as conducted a pilot survey and a comparative analysis of the physical condition and physical readiness of students of the first and second courses, which are not engaged sports, and those who visit this section of the Jun-dancing (cheerleading). Results: The observed strong interest in physical education classes using the proposed method. It was found that the main ways of improving physical training of students in the education system can be formed needs to strengthen health facilities cheerleading dance forms (Jun-Jun dance and dance shows). Conclusions identified the prospect of improving physical training of students. This makes it possible to develop options for solutions in the classroom physical education in higher education with a view to the successful implementation of health-educational strategy.

Key words: students, universities, fitness, cher-dance, cher-dance show, the physical quality and health.

Постановка проблеми. В последнее время в Украине наблюдается устойчивая тенденция ухудшения состояния здоровья населения и студенческой молодежи в частности. На это обращается внимание в государственных документах, регламентирующих физическое воспитание в вузах и в исследованиях специалистов в области физической культуры и спорта. Так, исследованиями Г. Апанасенко (2003), В. Арефьева (2014), Ю. Васькова (2013), Г. Грибан (2004), Л. Кожевниковой (2001), А. Тимошенко (2011), Е. Школы (2014) установлено, что в период обучения в высших учебных заведениях количество студентов, которые относятся к подготовительной и специальной медицинской группы, растет от 5,3% на первом курсе и до 14,4% в четвертом. Соответственно наблюдается уменьшение количества студентов, относятся к основной группе - от 84,0% до 70,2%. Кроме этого, исследования Н. Бондарчук (2004), С. Ермакова (2012), О. Кибальник (2009), Ж. Козиной (2014), Т. Круцевич (2014), А. Кузнецовой (2004), М. Попичевой, Т. Сычевой (2012), М. Уткина (2004) свидетельствуют о низком уровне показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности студентов. Авторы отмечают, что в результате неполноценного решения основных задач физического воспитания, после окончания вуза, большая часть выпускников физически не способны выполнять профессиональные обязанности качественно и с должной интенсивностью, чего требуют современные условия рыночной экономики. Следовательно, снижается работоспособный потенциал молодежи, от которого зависит социальное и экономическое благополучие страны [3, 4]. В связи с этим, одной из важнейших задач физического воспитания в высшем учебном заведении является укрепление состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и физического состояния студенческой молодежи. Одной из причин ухудшения физического состояния студентов - это снижение их мотивации и интереса к занятиям по физическому воспитанию. Многие исследователи указывают причину этого - однообразие учебного материала, недостаточную эффективность применения действующих методик и форм проведения занятий, которые почти не отвечают требованиям современности. Поэтому, актуальным является вопрос о модернизации физического воспитания в вузе за счет внедрения инновационных подходов к организации учебно-воспитательного процесса с учетом мотивации студентов и новых, современных видов двигательной деятельности, побуждающих к занятиям физической культурой.

Ряд авторов, таких как С. Бубка (2004), Б. Ведмеденко (2004), С. Ермаков (2010), С. Меркулова (2008), Н. Москаленко (2005), Н. Носко (2013), Т. Ротерс (2011), Р. Сиренко (2006), отмечают снижение мотивации и интереса к занятиям по физическому воспитанию студентов, указывая на однообразие учебного материала, недостаточной эффективности применения действующих методик и форм проведения занятий, почти не отвечают требованиям современной высшего образования. Поэтому актуальной считается проблема модернизации физического воспитания в вузе средствами внедрения инновационных подходов к организации учебно-воспитательного процесса с учетом мотивации студентов и новых, современных видов двигательной деятельности, побуждающих их к занятиям физическими упражнениями.

Цель исследования: разработать и обосновать методику использования средств чер-данса в процессе внеаудиторных занятий студенток 1-2 курсов высших учебных заведений.

Задачи исследования:

1. Обобщить теоретические знания и практический опыт по вопросам отбора содержания и организации физического воспитания студенток высших учебных заведений в процессе внеаудиторных занятий.

2. Провести сравнительный анализ показателей физического состояния и физической подготовленности студенток, которые не занимаются спортом, и тех, кто посещает секцию чер-данса (черлидинга).

3. Разработать и экспериментально обосновать методику использования средств чер-данса в процессе внеаудиторных занятий со студентками 1-2 курсов высших учебных заведений.

Контингент испытуемых - студентки первых и вторых курсов Коммунального учреждения «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия» Харьковського областного совета. В эксперименте приняли участие 450 студенток в возрасте 17-23 лет. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы. В каждой группе занималось по 27

студенток. Распределение студенток по группам проводилось по результатам проведенного анкетирования о выборе двигательной активности на занятиях по физическому воспитанию. Поэтому в занятия экспериментальной группы были включены танцевальные виды черлидинга: чер-данс, чер-данс шоу [1, 2, 5, 6]. А контрольная группа занималась по типовой учебной программой по физическому воспитанию для ВУЗов Украины III-IV уровней аккредитации. Исследование осуществлялось поэтапно. Экспериментальная методика проведения учебных занятий была направлена на снижение массы тела, нормализацию обмена веществ, отказ от вредных привычек, на совершенствование физических качеств, на улучшение общего физического состояния, на пропаганду ЗОЖ и мотивацию к занятиям физическими упражнениями. Содержание учебных занятий с чер-данса включал в себя танцевальный блок, который построен на основе базовых элементов черлидинга: пируэты, шпагаты, махи, чер-прыжки, Лип-прыжки. Не содержал элементов акробатики, константы (поддержек партнера), пирамид. Поэтому эта методика доступна широкому кругу студенток. В упражнениях чер-данса были представлены движения и музыкальные фрагменты различных танцевальных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический танец и т.п.). Поэтому этот вид черлидинга способствует не только физическому развитию, развитию двигательных качеств студенток, но и их эстетическому воспитанию.

Связь работы с научными программами, темами. Исследование проведено согласно «Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 г.г.» по теме 2.4 «Теоретико-методические основы индивидуализации в физическом воспитании и спорте» (№ государственной регистрации 0112U002001) и в соответствии с научно исследовательских работ, финансируемых за счет государственного бюджета Министерства образования и науки Украины на 2014-2015 г.г. «Теоретико-методические основы применения информационных, педагогических и медико-биологических технологий для формирования здорового образа жизни» (№ государственной регистрации 0113U002003) и «Теоретико-методическое обеспечение формирования здорового образа жизни личности в условиях учебного заведения в контексте европейской интеграции» (№ государственной регистрации 0114U001781).

Изложение основного материала. Ряд авторов занимались вопросами совершенствования системы физического воспитания вузов различного профиля за счет внедрения оптимального содержания учебных материалов, новых форм и средств. Так, Л. Н. Барыбина, С. А. Семашко, И. В. Кривенцова (2011) разработали систему проведения занятий по аэробике, применяя индивидуальный подход. В. Мищенко, Т. Кюне, В. Виноградов, Л. Мельник, А. Невядомская (2011) внедряли 8-недельную программу физических упражнений преимущественно силового характера в сочетании с вибрационными воздействиями ротационного типа с целью повышения силовых возможностей студенток. Н. В. Люлин, Л. В. Захарова (2011) разработали экспериментальную методику по аэробике с использованием имитационных упражнений по различным видам спорта. С. В. Усков (2011) рассматривал проблемы сохранения и укрепления психологического здоровья школьников и студентов с помощью занятий единоборствами, на примере каратэ. Г. В. Ясько, А. В. Кашуба (2011) внедряли в учебный процесс студентов методы хатха-йоги. Н. М. Баламутова (2012) применяла гидропедагогику и гидрокинезиотерапии, как средство реабилитации студентов, больных сколиозом. Т. В. Сычева (2012) внедряла элементы аэробики с использованием специального оборудования X-box. Ж. Л. Козина, С. С. Ермаков, Т. А. Базилюк, А. В. Волошина (2012) внедряли аквафитнес игровой направленности с применением специальных технических устройств. Н. П. Воронов, А. М. Столяренко (2012) изучали оздоровительное воздействие гимнастических упражнений с помощью современных компьютерных технологий, направленных на формирование правильной осанки у студентов. Т. Н. Бала (2013) исследовала влияние упражнений черлидинга на физическое здоровье и двигательную подготовленность школьников средних классов. И. А. Зинченко (2013) рассматривала построение тренировочного процесса спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки. А. С. Ильницкая (2014) изучала методику обучения физическим упражнениям студенток на основе бодифлексу и пилатеса. Е. В. Фоменко (2014) использовала инновационную методику применения в процессе внеаудиторных занятий студенток нетрадиционных видов гимнастики и др. Однако работ, посвященных изучению методик обучения средствами чер-данса, а также их влияния на физическое состояние и уровень физической подготовленности студенток вузов нами не обнаружено. Поэтому мы предлагаем внедрить новый современный, прогрессивный, зрелищный вид двигательной деятельности - черлидинг, который сегодня приобретает все большую популярность в мире. При этом следует отметить, что чер-данс (чер-данс шоу) является современным, прогрессивным, зрелищным видом двигательной деятельности, приобретает все большую популярность в нашей стране. Это одна из разновидностей черлидинга.

В нашей стране это направление начал распространяться совсем недавно. Черлидинг - вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику). Возник этот термин от английского cheerleading, где cheer - одобрительное, призывное восклицание и lead - вести, управлять. Черлидинг зародился в США в конце 1880-х годов, а приобрел наиболее широкое распространение в 1970-е годы, к стати первые черлидеры были мужчины [7, 8]. Как следует из названия - черлидеры руководят группой поддержки команды. Кроме того, что черлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта. Учитывая тот факт, что большинство студенток приходит к нам без подготовки акробата или гимнаста, мы выбрали одно из направлений черлидинга - чер-данс (чер-данс шоу). Главное внимание здесь уделяется хореографии, пластике и синхронности выполнения элементов танца. Танцевальные номера могут содержать элементы любых стилей, но главное, чтобы сохранялась общая атмосфера борьбы за победу. Именно потому, что запрещенными есть все акробатические элементы, этот вид черлидинга является легким для выполнения и доступным каждому. На наш взгляд, использование в процессе физического воспитания специально подобранных упражнений чер-данса положительно отразится на показателях физического состояния и физической подготовленности, повысит интерес студенток к занятиям физическим воспитанием и спортом. Поэтому назрела насущная необходимость разработки методики использования в процессе физического воспитания студенток средств чер-данса. Наибольшие резервы использования таких средств кроются в эффективной организации физкультурно-оздоровительной деятельности студенток, именно на внеаудиторных занятиях (Т. Ю. Круцевич 2010; Л. П. Сергиенко, 2009; Ю. М. Фурман, 2011). Однако занятия по физическому воспитанию с использованием современных технологий (в частности чер-данса) по сравнению с традиционными занятиями

виражається в більшій заінтересованості студентів в забезпеченні студентів новітньої сучасної інформацією о здоров'ї, збільшенні енергозатрат організму, а також результати дослідження визначають домінуючі переваги студенток вищих навчальних закладів до занять різними видами фізичних вправ. Практична значущість дослідження полягає в розробці методики використання вправ чер-данса, раціональному їх застосуванню в процесі позааудиторних занять студенток вузів для покращення їх фізичного стану та підвищення інтересу до занять фізичною культурою. Також отримані дані можуть бути використані при формуванні та підготовці студентських команд з чер-данса (чер-данс шоу) до участі в змаганнях різного рівня.

Висновки. 1. Впровадження обґрунтованої в дослідженні методики занять чер-дансом дозволяє студенткам значно покращити рівень фізичної підготовленості та функціонального стану їх організму.

2. Розроблені практичні рекомендації наряду з використанням в позааудиторній роботі можуть застосовуватися в навчально-виховному процесі інститутів фізичної культури, факультетів фізичного виховання педагогічних університетів, вищих училищ фізичної культури як самостійного компонента, так і в доповнення до існуючих систем навчання та виховання, підготовці студентів педагогічних факультетів та при розробці навчальних та методичних посібників.

Перспективи подальших досліджень. Буде направлена на вивчення порівняльних характеристик фізичного стану та фізичної підготовленості студенток третього та четвертого курсів, які займаються чер-дансом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бала Т.М. Комплексна оцінка впливу вправ черлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів: Автореф. дис. на соиск. наук. степ. канд. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Т.М. Бала. – Х., 2013. – 22 с.
2. Зінченко І.О. Побудова тренувального процесу спортсменів у черлідінгу на етапі спеціалізованої базової підготовки: Автореф. дис. на соиск. наук. степ. канд. наук по фіз. восп. і спорту: 24.00.01 / І.О. Зінченко. – Х., 2013. – 20 с.
3. Зайцев В.П. Фізична рекреація в структурі активного відпочинку студентів / В.П. Зайцев, К. Прусик, С.С. Ермаков // Фізичне виховання студентів. – Харків: ХОНОКУ-ХГАДИ. – 2011. – №1. – С. 68-77.
4. Школа О.М. Теорія та методика навчання: аеробіка / О.М. Школа, І.М. Журавльова. – Х.: ФОП Бровін О.В., 2014. – 265 с.
5. Хоулі Едвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Френкс Б.Дон. – К.: Олімпійська література, 2000. – 368 с.
6. McKenzie T.L. Health-related physical education: Physical activity, fitness, and wellness. IN S.T. Silverman & C.D. Ennis (Eds.) / Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction, 2003. – P. 207-226. Champaign, IL: Human Kinetics.

Саламаха О.Е.

Національний технічний університет України "КПІ"

ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В ТХЕКВОНДО

У статті представлено методику спортивного відбору дітей в тхеквондо. На підставі вимог до досягнення високих спортивних результатів в тхеквондо показано трьох етапна методика відбору талановитих дітей для проходження багаторічної підготовки і участі в Олімпійських іграх.

Ключові слова: тхеквондо, спортивний відбір, діти, тестування, багаторічна підготовка.

Саламаха О.Е. Организация спортивного отбора в тхеквондо. В статье представлена методика спортивного отбора детей в тхеквондо. На основании требований к достижению высоких спортивных результатов в тхеквондо показана трёхэтапная методика отбора талантливых детей для прохождения многолетней подготовки и участия в Олимпийских играх.

Ключевые слова: тхеквондо, спортивный отбор, дети, тестирование, многолетняя подготовка

Salamakha O.E. Organization of sport selection is in tkhekwondo. In the article methodology of sport selection of children is presented in tkhekwondo. On the basis of requirements to the achievement of high sport results in tkhekwondo a three-stage methodology of selection of talented children is shown for passing of long-term preparation and participating in the Olympic Games. Taking into account that all types of sport fight in single combats produce enhanceable requirements to the nervous system of occupying, the row of authors (Худадов Н.А. 1966, and other) recommends the special attention at a selection to spare to the study of properties of the nervous system (force, dynamic quality, even temper, лабильность), that are the innate individual features of man, small yielding to the correction, i.e. reliability of psyche her persistence to the extreme terms are an important index at a selection and play a large role for further perfection. Exactly on this account many authors advise not to eliminate from a section the fight of sportsman for his first failures, too touches a sport selection.

Key words: tkhekwondo, sport selection, children, testing, long-term preparation.

Тхеквондо - це сучасний вигляд спортивних бойових єдиноборств, в основі якого лежать традиції бойових мистецтв Кореї. Попри те, що тхеквондо отримав олімпійську прописку, науково-методичне забезпечення учбово-тренувального процесу знаходиться на досить низькому рівні. В першу чергу це стосується питань спортивного відбору в тхеквондо.

Мета дослідження

Метою нашого дослідження є: вивчення мотивації юних спортсменів при організації початкового спортивного відбору в тхеквондо.