

2. Дерєка Т. Професійна підготовка фахівців фізичного виховання у США / Т. Дерєка // Неперервна професійна освіта: теорія і практика, 2016. – №1-2 (46-46) – С. 71-75.
3. Дерєка Т. Сучасні тенденції професійної підготовки фахівців фізичного виховання у країнах Європейського Союзу / Т. Дерєка // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки, 2016. – №4 – С. 29-34.
4. Дерєка Т. Г. Неперервна професійна підготовка фахівців фізичного виховання: акмеологічні засади: [монографія] / Т. Г. Дерєка; за ред. С. О. Сисоєвої. – Київ : Видавництво ВП «Едельвейс», 2016. – 528 с.
5. Дерєка Т. Г. Особливості професійної підготовки фахівців фізичного виховання країн СНД, ЄС та США / Т. Г. Дерєка // Перспективні направлення розвитку сучасної науки : Перший незалежний науковий вестник. – 2016. – №8. – С. 48-50.
6. Мединський С. В. Діяльність американського альянсу здоров'я, фізкультурної освіти, рекреації й танців крізь призму часу / С. В. Мединський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2012. – № 3 (19). – С. 35-38.
7. Пономарєв Г. В. Государственные образовательные стандарты в области физической культуры и спорта: проблемы и перспективы усовершенствования / Г. Н. Пономарєв // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 9-14.
8. Approved by College Pelegate Assembly December, 1984-Atlanta? Georgia? Eight Edition, 1992. – P. 89.
9. Hrynchenko I. B. The descriptive analysis of professional training teachers-to-be in physical education and sport in Europe and Ukraine, Turystyka, Sport i Zdrowie, № 3 (2013). Режим доступу: www.tsz.po.opole. . – Назва з екрана.
10. Task Force on teaching as a profession. A nation prepared: Teachers for the 21st century. – New York: Carnegie Corporation of New York, 1986. – 26 p.

Reference

1. Vojnar Ju. Rozvytok ta suchasni tendenciji systemy pidgotovky fakhivciv z fizychnoji kul'tury v umovakh Jevrointehraciji: [monohrafija] / Ju. Vojnar, D. Navareckij, I. D. Ghlazyrin. – Cherkasy : Vidlunnja-Pljus, 2005. – 184 s.
2. Dereka T. Profesijna pidgotovka fakhivciv fizychnogho vykhovannja u SShA / T. Dereka // Neperervna profesijna osvita: teorija i praktyka, 2016. – #1-2 (46-46) – S. 71-75.
3. Dereka T. Suchasni tendenciji profesijnoji pidgotovky fakhivciv fizychnogho vykhovannja u krajinaх Jevropejskogho Sojuzu / T. Dereka // Visnyk Zhytomyrskogho derzhavnogho universytetu imeni Ivana Franka. Pedagoghichni nauky, 2016. – #4 – S. 29-34.
4. Dereka T. Gh. Neperervna profesijna pidgotovka fakhivciv fizychnogho vykhovannja: akmeologhichni zasady: [monohrafija] / T. Gh. Dereka; za red. S. O. Sysojevoji. – Kyjiv : Vydavnyctvo VP «Edeljvejs», 2016. – 528 s.
5. Dereka T. Gh. Osoblyvosti profesijnoji pidgotovky fakhivciv fizychnogho vykhovannja krajijn SND, JeS ta SShA / T. Gh. Dereka // Perspektivnyje napravlenija rozvytyja sovremennoj nauky : Pervyj nezavysymyj nauchnyj vestnyk. – 2016. – #8. – S. 48-50.
6. Medyns'kij S. V. Dijalnistj amerykans'kogho aljjansu zdorov'ja, fizkul'turnoji osvity, rekreaciji j tanciv krizj pryzmu chasu / S. V. Medyns'kij // Fizyчне vykhovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'jstvi : zbirnyk naukovykh pracj. – 2012. – # 3 (19). – S. 35-38.
7. Ponomarev G. V. Gosudarstvennye obrazovatel'nye standarty v oblasti fizicheskoj kul'tury i sporta: problemy i perspektivy usovershenstvovanija / G. N. Ponomarev // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – 2000. – # 12. – S. 9-14.
8. Approved by College Pelegate Assembly December, 1984-Atlanta? Georgia? Eight Edition, 1992. – P. 89.
9. Hrynchenko I. B. The descriptive analysis of professional training teachers-to-be in physical education and sport in Europe and Ukraine, Turystyka, Sport i Zdrowie, № 3 (2013). Режим доступу: www.tsz.po.opole. . – Назва з екрана.
10. Task Force on teaching as a profession. A nation prepared: Teachers for the 21st century. – New York: Carnegie Corporation of New York, 1986. – 26 p.

Зєнина І.В., Гаврилова Н.М.

**Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»**

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

У статті розглядаються питання комплексного розвитку фізичних (рухових) якостей і функціонального стану організму студенток вузу на заняттях фізичної культури, які проводяться з використанням різних засобів гімнастики.

Ключові слова: студентки, рухові якості, функціональний стан організму, тестові випробування, різні засоби гімнастики.

Зєнина І.В., Гаврилова Н.М. Развитие двигательных качеств и функционального состояния студенток средствами гимнастики. В статье рассматриваются вопросы комплексного развития физических (двигательных) качеств и функционального состояния организма студенток вуза, на занятиях физической культуры проводимых с использованием различных средств гимнастики.

Ключевые слова: студентки, двигательные качества, функциональное состояние организма, тестовые испытания, различные средства гимнастики.

Zenina I.V., Gavrilova N.M. Development of motor qualities and functional condition of students by means of gymnastics.

In the article are regarded questions of complex development of physical (motion) qualities and functional condition of the organism of students of a higher education institution at physical training lessons held with various means of gymnastics. The analysis of references on the considered problem is presented in the article- data of questionnaire of students on spending their free time doing sports and recreational activity are presented- definition of their physical activity is provided. Discrepancy of capacity of physical activity of students to their physiological requirements is revealed.

According to research, the annual increase in prevalence among students, reducing their motor activity, the level of physical fitness and health actualize the question of physical education students, who often formed a negative attitude towards physical exercise.

Effective forms of agitation and propaganda of involvement of students in sports and recreational activity have been investigated. The most attractive forms of occupations are defined. The recommended motive mode for students is set.

Results of opinion research of the faculty members in the field of physical culture concerning the organization of sports and recreational activity of students are presented.

The motor activity of students does not meet the physiological needs (limited to physical training). In drawing up the program of studies must take into account the tendency of students to different types of sports and recreational activities (individual classes, sport clubs, weekend hikes, motor activity when visiting discos, morning hygienic gymnastics).

It is necessary to enhance the role of sports clubs in the organization of sports and recreational activities (holding Olympics in stages, carrying out monthly weekend hiking and so on.)

Key words: students, motion qualities, functional condition of the organism, tests, various means of gymnastics.

Постанова проблеми. В вузівській системі фізичного виховання учнівської молоді на заняттях з фізичної культури значне місце приділяється фізичному розвитку, розумовим і психофізичним можливостям студентів [13, 9, 11, 5, 15, 12, 8, 14].

Однак пріоритет в цій системі належить розвитку фізичних (рухових якостей), функціональної готовності організму з метою зміцнення здоров'я та збереження високої працездатності студентів для їх подальшої навчальної та професійно-трудої діяльності [1, 7, 10, 3, 6, 16].

Разом з тим ряд авторів [2, 4, 11, 13, 16], які вивчають рівень фізичної підготовленості і функціонального стану студентів, що навчаються на різних курсах окремих вузів країни, відзначає стійку тенденцію збільшення кількості студентів, віднесених до спеціальної медичної групи. При цьому з них у 30-40% відзначається зменшення життєвої ємкості легенів, що, безумовно, пов'язане з погіршенням функцій дихальної системи і зниженням основних показників розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, швидкісної витривалості, відповідно на 40, 10, 19%.

Всі ці фактори свідчать про зниження рухової активності студентів і, як наслідок, погіршення стану їх здоров'я. Аналіз науково-дослідних програм різних авторів, присвячених розвитку і вдосконаленню рухових якостей студентів, їх функціонального стану на заняттях фізичної культури на різних етапах навчання показує, що системного підходу і єдиної думки у вивченні цієї важливої проблеми в теорії і практиці фізичної культури в даний час, на жаль, не прослідковується.

У зв'язку з цим впровадження спеціально розробленої навчальної програми для комплексного використання на заняттях фізичного виховання у вузі різних засобів гімнастики, нетрадиційних її видів, а також спеціальних прикладних гімнастичних вправ з елементами кругового тренування, може бути затребуване в процесі навчання студентів як особлива універсальна форма проведення фізкультурних занять у вищому навчальному закладі.

Мета дослідження - вдосконалення цілісного процесу оптимізації рухової активності студенток на уроках фізичної культури, з мотивацією оздоровчої спрямованості, підвищенням інтересом до самостійних, індивідуальних занять, що призводить до інтенсифікації розвитку фізичних якостей і поліпшення функціонального стану організму учнів.

Методи і організація дослідження.

На сьогоднішній день, незважаючи на численні дослідження вчених у галузі фізичної культури та спорту питання оцінки індивідуальних можливостей студентів все ж таки залишаються актуальними.

Для визначення рівня фізичної підготовленості основним є вибір адекватних тестів, так як у фізичному вихованні контрольні вправи повинні мати безпосередній зв'язок із станом здоров'я.

Рівень фізичної підготовленості характеризується проявом фізичних якостей, що забезпечуються відповідними функціональними можливостями окремих систем організму.

Кожна людина має певні межі доступного в прояві своєї рухової діяльності. Стан здоров'я й функціональних можливостей організму визначають діапазон індивідуально-доступного. Система контролю та оцінки фізичної підготовленості повинна відповідати рівню індивідуального фізичного здоров'я, особливостям індивідуального вікового розвитку і сприяти підвищенню мотивації студентів та молоді до занять фізичними вправами, включенню цих занять у свій спосіб життя.

В експерименті взяли участь 111 студенток у віці 17-19 років, які навчаються в політехнічному університеті різних факультетів. Із загальної кількості обстежуваних для проведення тривалого експерименту з вересня 2014 року по травень 2016 були відібрані 54 студентки, які склали контрольну групу № 1 і експериментальну групу № 2 по 27 осіб у кожній. За станом здоров'я всі випробовувані були віднесені до основної медичної групи і зрівняні за середніми показниками: віком, рівнем рухової підготовленості та функціонального стану окремих систем організму в спокої.

Студентки, що склали контрольну групу займалися на уроках фізичної культури за базовою програмою фізичного виховання, відповідно до освітнього стандарту. Студентки, включені в експериментальну групу, на навчально-тренувальних

заняттях займалися за спеціальною програмою з використанням різних гімнастичних вправ і нетрадиційних видів сучасної гімнастики (аеробіки, жіночої атлетичної гімнастики, елементів шейпінгу і стретчинга) з включенням комплексів загальноорозвиваючих вправ з предметами і без предметів, вправ на гімнастичних снарядах і тренажерних пристроях. У зміст програми також входили рухливі ігри, естафети гімнастичного характеру із застосуванням акробатичних елементів і смуг перешкод; прикладних вправ в лазінні, перелазанія, рівновазі і спеціальні вправи загально фізичної підготовки, які проводилися за методом кругового тренування.

В обох групах (№ 1 і 2) у студентів на початку і в кінці тривалого експерименту оцінювали розвиток рухових якостей і функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем організму в спокої по спеціально відібраним тестам. Отримані цифрові результати в таблицях піддавали математичній статистиці. Розраховувалося середнє арифметичне (M), помилка середньої арифметичної (m), вірогідність різниці (P) оцінювали за критерієм t -Ст'юдента.

В результаті проведеного дослідження та аналізу цифрових даних вдалося встановити наступне. Основні рухові якості у студенток обох груп розвивалися однонаправлено, тобто в бік збільшення, однак у представниць - експериментальної групи цифрові показники були дещо вище, ніж у студенток контрольної групи. Силкові показники м'язів рук в підтягуванні у висі лежачи і віджиманні на гімнастичній лавці після 2-х років спостережень в процесі занять на уроках фізичної культури збільшилися в обох групах з позитивною тенденцією. Так, максимальна кількість підтягувань в контрольній групі склало $17,24 \pm 0,81$ разів, в експериментальній - $18,6 \pm 0,92$ разів. Число віджимань в групі № 1 і групі № 2 склало $12,47 \pm 1,69$ раз, проти $18,62 \pm 1,22$ відповідно. По групах порівняльний аналіз виявив достовірну відмінність ($P < 0,05$) величини даного показника з деякою перевагою у студенток експериментальної групи.

Виявлений приріст в силових показниках м'язів живота і спини також був дещо вищим у студенток експериментальної групи на відміну від контрольної і склав після 2-го року навчально-тренувальних занять $12,38 \pm 1,36$ раз, проти $16,23 \pm 1,86$ разів для показників м'язів спини $16,34 \pm 1,77$ і $18,3 \pm 1,68$ разів ($P < 0,05$) відповідно.

Визначення концентрації вибухової сили (стрибок у довжину з місця) через 2 роки відрізняється від початку експерименту як в контрольній, так і в експериментальній групах. У студенток в контрольній групі стрибок в довжину з місця склав $167,64 \pm 2,69$ см проти $158,88 \pm 2,36$ см в експериментальній групі від $157,97 \pm 3,23$ см до $175,46 \pm 2,48$ м ($P < 0,05$).

У спеціальних тестах за визначенням гнучкості в тазостегнових суглобах, координаційної стійкості, почуття статичної рівноваги і узгодженості рухів всього тіла у студенток експериментальної групи на відміну від контрольної також відзначені більш значні зрушення досліджуваних показників в бік збільшення, які мали достовірні відмінності ($P < 0,05$) при цифровому порівняльному аналізі по групах.

Виявляється показник з бігу на 30 м, що відображає швидкісні якості студенток (розвиток швидкості), який через 2 роки після початку експерименту дозволив виявити загальну тенденцію в поліпшенні тимчасових результатів. У контрольній групі він склав $5,41 \pm 0,07$ с (початковий результат $5,52 \pm 0,06$ с). В експериментальній групі (вихідний результат $5,45 \pm 0,04$ с), кінцевий склав $5,29 \pm 0,05$ с при ($P \geq 0,05$).

За представленими цифровими показниками і порівняльного аналізу результатів в обох групах можна констатувати їх позитивну тенденцію в бік збільшення, однак достовірно ($P < 0,05$) краще вони були у студенток з експериментальної групи. ЖЕЛ - до початку експерименту в обох групах достовірних відмінностей не мала. Після закінчення експерименту, встановлена її позитивна тенденція до зростання. Так, на початку в контрольній групі вона була 3200 ± 210 мл, після експерименту - 3430 ± 220 мл. В експериментальній групі вона збільшилася з 3160 ± 215 мл до 3680 ± 230 мл, ($P < 0,05$).

В оцінці роботи серцево-судинної системи необхідно відзначити, що ЧСС в спокої у студенток експериментальної групи була нижчою, ніж у контрольній. Показник АТ на момент закінчення експерименту також мав чітку тенденцію до зниження.

Отримані результати тестування у студенток обох груп до і після тривалого експерименту наочно ілюструють, що навчаються на заняттях фізичної культури за експериментальною програмою в середньому мають вищі цифрові показники, ніж студентки контрольної групи.

Висновки: На підставі вищевикладеного можна зробити висновок, що в процесі навчально-тренувальних занять на уроках фізичної культури використання різних засобів гімнастики, нетрадиційних її видів з застосуванням оригінальних прикладних і спеціальних гімнастичних вправ загальнофізичної підготовки для студенток вузу, є ефективним засобом в розвитку їх рухових якостей і поліпшення функціональної підготовленості організму до фізичних і розумових навантажень.

Рухова активність студентів не відповідає фізіологічним потребам (обмежена заняттями по фізичній культурі). При складанні програм заняття необхідно враховувати схильність студентів до різноманітних видів фізкультурно-рекреаційної діяльності (самостійні заняття, секції за видами спорту, турпоходи вихідного дня, рухової активності при відвідуванні дискотек, ранкову гігієнічну гімнастику).

Необхідно підвищувати роль фізкультурно-спортивних клубів при організації фізкультурно-рекреаційної діяльності (проведення спартакіад у кілька етапів, щотижневе проведення турпоходів вихідного дня і т. д.).

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем освітнього навчання у сфері фізичної культури.

Література

1. Баршай, В. М. Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность учащейся молодежи [Текст] / В. М. Баршай. – Ростов н/Д., 1987. – С. 58–65.
2. Бауэр, В. А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спор- том у будущих учителей [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / В. А. Бауэр. – М., 1987. – 178 с.
3. Бурухин, С. Ф. Профессиональная подготовка учителей физической культуры к преподаванию гимнастики в школе [Текст] : дис. ... д-ра. пед. наук / С. Ф. Бурухин. – Ярославль, 2002. – 299 с.

4. Виленский, М. Я. Влияние дифференцированных двигательных режимов учебных занятий по физическому воспитанию на умственную и физическую работоспособность студентов [Текст] / М. Я. Виленский // Физическая культура в научной организации труда студентов педагогического института. – М., 1981. – С. 8–14.
5. Виленский, М. Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования [Текст] / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – 3 11. – С. 27–30.
6. Горбачев, М. С. Комплексный анализ развития функциональных и двигательных качеств у школьников на уроках физической культуры в обще-образовательной школе [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. С. Горбачев. – Ярославль, 2005. – 26 с.
7. Дзюбалов, А. В. Двигательные и организационно-методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности [Текст] : дис. ... д-ра. пед. наук / А. В. Дзюбалов. – М., 1991. – 207 с.
8. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студента: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 5. — С. 43–47.
9. Земба Е. А. Факторы здорового образа жизни / Е. А. Земба // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. Культуры — редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 2. — С. 112–114.
10. Виленский М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 9. — С. 9–11.
11. Логинов С. И. Физическая активность: методы оценки и коррекции / С. И. Логинов. — Сургут: СурГУ, 2005. — 74 с.
5. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин. — СПб.: Образование, 1997. — С. 36–39.
12. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов: учеб. пособие / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. — Воронеж: ВГУ, 1991. — 160 с.
13. Масло И. М. Отношение студентов высшего учебного заведения к физической культуре (на примере УО МГПУ им. И. П. Шамякина) / И. М. Масло, С. М. Блоцкий, В. А. Горовой // Теоретико-методические аспекты физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. тр. преподавателей факультета физической культуры / редкол.: А. Г. Фурманов [и др.]. — Мозырь: УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2011. –С. 79–85.
14. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts / C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens // Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. — Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. — P. 77–88.
15. Dumazedier J. Vers une civilization du loisir? Ed, du Senil. / J. Dumazedier. — Paris, 1962. — 68 s.
16. The method of active learning "Case Study". Balandin, V.A. "Classification and application basics: study guide / V.A. Balandin, J.K. Chernyshenko, S.A. Loktev, et al. - Rostov-on Don, 1997 - 153 P. (In Russian).
17. The specifics of meaning making in terms of Basalaeva, N.V. quasi-professional activity: Ph.D. thesis / N.V. Basalaeva. - Barnaul, 2006. (In Russian).
18. Using the debriefing structure in e-learning / T.P. Gudkova, T.P. Gudkova // Electronic journal "Social Computing" [electronic resource]. URL: <http://sc-journal.mggu-sh.ru/> (date accessed: 31.10.2012). (In Russian).
19. Psychological and pedagogical foundations of Neverkovich, S.D. gaming methods of personnel training: abstract of doctoral thesis (Hab.) / S.D. Neverkovich. - Moscow: SCOLIPC, 1988. - 31 P. (In Russian).

Іванюта Н.В.

**Національний Технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені І. І. Сікорського**

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІЙ ТА ОЗНАК ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

В статті розглянуті організаційно – педагогічні умови успішного формування мотивації до занять фізичної культури та спортом в умовах вільного часу.

Ключові слова: фізична рекреація, рухова активність, фізичні вправи, рекреація спорту, рекреативна фізична культура.

В статье рассмотрены организационно – педагогические условия успешного формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом в условиях свободного времени.

Ключевые слова: физическая рекреация, двигательная активность, физические упражнения, рекреация спорта, рекреативная физическая культура.

We can organize a lesson of healthing direction with the help of a lot of exercises that is why we need determine principal differences of their influence on morphological and functional features of an organism. So we can distinguish four kinds of exercises: stretching; aerobic; force; mixed exercises.

As a result of a lack of moving activities at a human's organism it takes place a disorder of nervous and reflectory correlations which are laid by a nature itself as well as these correlations are fastened at a process of physical labour; this leads to upsetting a regulation of activities of cardial and vascular system and other systems as well as to disorder of metabolism. For normal functioning of a human's organism as well as for saving health it is necessary a certain dose of moving activities. In this connection it