

різним рівнем фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, що є важливим для розв'язання низки практичних завдань під час уроків футболу з позицій вікової фізіології.

2. Отримані інформативні показники дають змогу прогнозувати й контролювати динаміку змін і вчасно використовувати методи й засоби корекції та реабілітації учнів під час занять футболом. Аналіз кореляційних зв'язків показав, що ці взаємозв'язки мають виражені відмінності в залежності від віку та статі досліджуваних дітей. При цьому встановлено, що на результативність рухових показників у футболі в дітей середнього шкільного віку найбільший вплив мають психофізіологічні процеси, які активізуються в цей період життя дітей.

**Напрямок подальших досліджень** буде спрямований на опрацювання інтегральних показників успішності учнів та встановлення індивідуальних контрольних норм кожного технічного прийому в процесі занять футболом з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, мотивації, морфофункціонального та психічного розвитку дитячого організму. На цій основі буде сконструйовано педагогічну модель оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках футболу з використанням інформаційно-комп'ютерних технологій. Отримані результати ляжуть в основу обґрунтування й розробки диференційованої методики оцінювання ігрових дій учнів 5–9 класів у процесі занять футболом.

#### Література

1. Арефьев В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів / В.Г. Ареф'єв. – К.: Вежа, 1999. – 256 с.
2. Васильчук А.Г. Динаміка показників фізичної і техніко–тактичної підготовленості школярів під впливом уроків з футболу на основі комп'ютерних технологій // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С.Єрмакова. – Х, 2003. – №10. – С. 9–18.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І.Воробйов, Г.В.Безверхня. – К.: Олімп. л–ра, 2011. – 224 с.
4. Левчук В. Організація тестування рівня техніко–тактичної підготовленості футболістів 11–17 років. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.10: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Т. 2. – С. 229–233.
5. Мішаровський Р.М. Визначення найбільш інформативних показників під час навчання спеціальних умінь учнів молодшого шкільного віку на уроках з футболу в школі. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ., 2010.- Випуск № 6. Серія №15 – С. 184-188.
6. Романюк В.П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11– 17 років: Автореф. дис. ...канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. // Харківс. держ. ак–мія фізичної культури. – Харків, 2007.– 19 с.
7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
8. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224с.
9. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.01 / Харківська держ. академія фізичної культури. - Х., 2005.
10. Apolzan D. Futbol 2010 //FPDF - Bucuresti, Romania, 2000 – 434 p.
11. Benk G. Football training program. – New York, 1991. – 226 p.
12. Brooks G.A., Faney T.D. Exercise Physiology/ Human bioenergetics and its applications. — Ontario.: Rexdale, 1984. — P. 63.
13. Craggs C., Corder K, van Sluijs, E.M. and Griffin S., (2011). Determinants of change in physical activity in children and adolescents: a systematic review. American journal of Preventive Medicine, 40(6), pp. 645-658.
14. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of sport and exercise. – Champaign: Human Kinetics, 1994. – 549 p.
15. Latsh M. L. Control of human movement. – Champaign ; Illinois : Human Kinetics, 1993. – P. 38 – 40.
16. Mallo J. Physical load imposed on soccer players during small-sided training games/ J. Mallo, E. Navarro // J Sports Med Phys Fitness, 2008.– Vol. 26, № 2.– P. 81 – 89.
17. Krause R. Grundsichule der futball Technik. Ein Buch fur Schule und Sportgemeinschaft: Volk und Wissen. Volkseigener Verlag. - Berlin, 1958. - 226 s.
18. Silva J.M., Shultz B.B., Haslam R.M., Murrey D. Psychophysiological assessment and sport. - Reston, Virginia. - V.52. - Oct. 1981. - P. 348-358.
19. Torreles A.S., Frattarde C. Alkay Entrena-miento en el futbol base. – Barcelona, 1993. – 414 p.

**Масенко Л.В.**

*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*

#### **ЗНАЧЕННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ КОМБІНОВАНОЇ СЕКЦІЇ «ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА - ОСНОВИ САМОЗАХИСТУ» В КОНТЕКСТІ РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ОСВІТИ В УКРАЇНІ**

*Запропоновано створення нової секції на основі поєднання оздоровчої аеробіки та основ самозахисту для студенток ВУЗів. Таке поєднання дасть змогу підвищити рівень здоров'я, покращити роботу усіх органів і систем організму, підвищити рівень психологічної готовності та практичних умінь і навичок самозахисту. Введення нових сучасних форм занять популярних серед молоді повинно підняти на новий якісний рівень систему фізичного виховання, підвищити рівень мотивації студентів до занять.*

**Ключові слова:** оздоровча аеробіка, основи самозахисту, фізична культура, система фізичного виховання, студентки.

**Масенко Лариса** *Значение внедрения комбинированной секции «Оздоровительная аэробика - основы*

**самозащити» в контексте реформування системи освіти в Україні.** Предложено создание новой секции на основе сочетания оздоровительной аэробики и основ самозащиты для студенток ВУЗов. Такое сочетание позволит повысить уровень здоровья, улучшить работу всех органов и систем организма, повысить уровень психологической готовности и практических умений и навыков самозащиты. Введение новых современных форм занятий популярных среди молодежи должно поднять на новый качественный уровень систему физического воспитания, повысить уровень мотивации студентов к занятиям.

**Ключевые слова:** оздоровительная аэробика, основы самозащиты, физическая культура, система физического воспитания, студентки.

**Larisa Masenko The value of implementing a combined section of "Wellness aerobics - self-defence" in the context of reforming the system of education in Ukraine.** Plan of creating new section on the base of combination improving aerobics and foundations of self-defence was introduced in this work. Such combination gives opportunity to improve functions of bodies and systems.

Providing modern forms of trainings for young people should make quality of educational system make high increase level of student's motivation.

Nowadays researchers ascertain low level of student's health. Aerobics lead to the complex improving of organism. Also it rise up level of physical preparedness and student's interest to the activities.

Now criminal situation in the world is very dangerous. Sexual violence, robbery and other types of violence against women and girls become more numerous. That is why we decided to include in program of activities some basics of self-defence.

Students will learn how to avoid and protect themselves from assault. Combination of health-improving aerobics and self-defence will rise up the of physical education's level quality.

**Key words:** improving aerobics and self-defence basics, physical education, physical education, students.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день основними причинами кризового стану національної системи фізичного виховання та її невідповідності світовим стандартам та сучасним вимогам є знецінення соціального престижу фізичної культури, здорового способу життя та спорту; заниження в навчальних закладах основних цінностей фізичної культури: оздоровчої, соціальної та виховної; поступова еволюція в бік вузької спрямованості фахівців фізичної культури, імітація результативної діяльності, створення враження існуючого благополуччя; залишковий принцип фінансування розвитку фізичної культури та спорту тощо. Наслідком такого стану, є вкрай низький рівень у переважній більшості учнів, студентів і іншого населення позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, здорового способу життя [2]. З огляду на це, викладання фізичного виховання на належному рівні та максимальне зацікавлення студентів вищих навчальних закладів може бути забезпечене створенням широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вітчизняні та зарубіжні дослідники зазначають, що значне зростання обсягу навчального навантаження студентів вищих навчальних закладів через малорухомість та обмеження м'язових зусиль загрожує захворюваннями різних систем організму [1, 3]. Г.Л. Апанасенко, вказує на зростання за період навчання в вищих навчальних закладах кількості хворих студентів у 2–3 рази та порушення постави у 80–90% від загальної кількості студентів [1].

Мотиваційна складова є однією з основних причин занепаду масової фізичної культури на сучасному етапі. В.С. Мунтян вважає зниження інтересу до занять з фізичного виховання наслідком порушення системності навчального процесу, недосконалості змісту програмних вимог відповідно до проблем повсякденного динамічного життя [5].

Ряд авторів, зокрема Л.П. Пилипей, 2008; М.Д. Зубалій, 2010; С.М. Канішевський, 2011, Т.Ю. Круцевич, 2015, вказують на недостатню ефективність сучасної організації фізичного виховання в наших вузах для підвищення рівня фізичної підготовленості, для підтримання і розвитку важливих психофізіологічних якостей, для забезпечення виконання оздоровчої функції [2, 3, 4].

**Метою дослідження** є удосконалення організації процесу фізичного виховання студентів нефізкультурних спеціальностей вищих навчальних закладів, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами, підвищення рівня здоров'я.

**Завдання дослідження:**

1. Обґрунтувати необхідність використання нових форм секційної роботи.
2. Розробити та винести на обговорення теми занять комбінованої секції «оздоровча аеробіка - основи самозахисту».

**Методи і організація дослідження.** У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, аналіз законодавчих та нормативних документів, вивчення педагогічного досвіду вузів з організації фізичного виховання студентів, педагогічні спостереження, соціологічні методи дослідження (інтерв'ювання).

**Результати дослідження та їх обговорення.** В додатку до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454 надані рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах в яких, з метою забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на належному рівні, запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання (без претензії на вичерпність) або різні форми їх поєднання: а) секційна, б) професійно орієнтована, в) традиційна, г) індивідуальна. Вказується на можливість застосування вищими навчальними закладами різного роду стимулів для активної участі студентів денної форми навчання, такі як: а) рейтинг, б) стимул, в) змагання, г) сертифікати та кваліфікації, д) медійна підтримка. Наголошується на тому, що проведення секційних занять з фізичного виховання повинно враховуватись в основних видах навчальної роботи та обліковуватись відповідно до Норм навчальної роботи [15].

Роз'яснення та рекомендації надані в додатку до листа МОН від 13.03.2015 № 1/9-126 щодо реалізації наказу Міністерства освіти і науки від 26 січня 2015 року № 47 "Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік" та окремих норм Закону України "Про вищу освіту" вказують, що заняття з фізичної культури в спортивних секціях можуть бути

організовані як факультативи (тобто за бажанням студентів; у загальне число кредитів ЄКТС і до навчальних планів не включаються, форм підсумкового контролю не мають), якщо вищий навчальний заклад вирішить, що це оптимальна форма забезпечення рекомендацій пункту 2 Листа МОН від 11.03.2015 року "Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін" [15].

Така трактовка організації процесу фізичного виховання у вузах привела до обговорення у середовищі студентів питання щодо зайвих годин на фізичну підготовку, які включаються в навчальні плани. Що ці години можна було б використати на профільні навчальні предмети, а заняття з фізичної культури необов'язкові і заважають навчанню. Подібні обговорення з'явилися і в соціальних мережах, що привело до дискредитації занять з фізичної культури переважною кількістю студентів. Також велику роль у цьому відіграла відміна підсумкового контролю з даної дисципліни.

На жаль, переважна більшість студентів не усвідомлюють, що їх організм ще остаточно не сформувався і що фізичні навантаження закладають підґрунтя для подальшого здорового життя і формують корисні навички. Також студенти нефізкультурних спеціальностей не володіють знаннями про особливості побудови занять різних секцій, про морфо-функціональні особливості свого організму, про засоби і методи розвитку певних рухових здібностей, що викликає сумнів у ефективності і користі їх самостійних занять. На нашу думку нагляд і допомога кваліфікованого викладача просто необхідна.

На сьогоднішній день переважна більшість вузів України поєднує дві форми проведення занять з фізичної культури традиційну та секційну: на першому та другому курсах є одне заняття традиційної форми, яке включається в навчальні плани і секційна форма на останніх курсах. Проте у зв'язку з низькою мотивацією студентів та невеликим вибором секцій, що визваний слабкою матеріально-технічною базою вузів, наповнюваність секційних груп вкрай низька. Постає питання пошуку нових форм проведення занять з фізичного виховання, які підвищать рівень зацікавленості і мотивації, рівень знань про тренувальні навантаження і особливості організму, сприятимуть формуванню знань і умінь проведення самостійних занять [2, 8].

Вивчивши основні мотиви, що можуть спонукати студентів жіночої статі до занять фізичною культурою: удосконалення форми тіла, боротьба із зайвою вагою, зміцнення здоров'я, та врахувавши криміногенну ситуацію, що склалася на сьогодні: український інтернет рясніє історіями про випадки сексуальних домагань і насильства над дівчатами, ми вирішили створити секцію, яка дасть можливість студенткам не тільки мати гарну статуру, але й дозволить впевнено себе почувати в будь-якій складній ситуації. Отже, секція буде поєднувати в собі два напрямки: фітнес аеробіку та основи самозахисту.

*Фітнес аеробіка* – це поєднання силових і аеробних навантажень. Іншими словами, це вид тренувань, де одночасно тренуються м'язи, серцево-судинна і дихальна системи, формується красиве тіло [7].

На поліпшення фізичної форми, на розвиток витривалості і гнучкості, потужний оздоровлюючий ефект і поліпшення самопочуття впливають правильно підібрані вправи під час регулярних занять аеробікою. Головним надбанням аеробіки – поєднання її ефективності з доступністю для людей будь-якого віку і рівня підготовки. Різноманіття її складових видів робить можливим вибір для кожної людини найдоцільніших видів навантаження на організм. Багатогранність, регулярне оновлення науково обґрунтованих і методично побудованих програм, створене музичним супроводом та специфічним коментарем тренера емоційне збудження позитивного характеру, дозволяє протягом довгого періоду часу зберігати високий рейтинг означеному виду оздоровчого тренування [6, 12].

Під час занять оздоровчою аеробікою відбувається збільшення надходження кисню і активізація окислювально-відновних процесів в організмі внаслідок збільшення в рази вентиляції легеневої. Також за рахунок покращення роботи ендокринної системи та стимуляції діяльності надниркових залоз і гіпофіза під час занять аеробікою відбувається нормалізація білкового, жирового, вуглеводного і водно-сольового обмінів в організмі. Крім того, аеробіка це: чудовий настрій, розслаблення після інтенсивного розумового навантаження, розвиток сили і витривалості організму, збільшення швидкості усіх обмінних процесів в організмі. Заняття оздоровчою аеробікою дають можливість студенткам підготувати їх організм до процесу вагітності і пологів за рахунок розтягнення зв'язкового апарату кісток тазу та зміцнення м'язів черевної стінки і тазового дна [7].

*Самозахист або Самооборона* – відповідні дії особи, що вживаються для забезпечення своїх прав, порушених нападом іншої особи [10, 11].

До основних форм самозахисту входять: застосування здатності спортсмена за допомогою м'язових зусиль в тій чи іншій технічній формі долати певний опір (найпоширеніша форма - рукопашний бій); використання спеціальних засобів (газовий аерозольний балончик, газовий пістолет тощо). Ці форми застосовуються у разі крайньої необхідності і лише тоді, коли небезпеку від дій нападаючого не можна усунути іншими засобами. Без показу та практичних напрацювань під час тренувань дуже складно ефективно пояснити та текстуально ознайомити з елементами форм самозахисту [9, 13, 14].

Невелика кількість студенток спроможна витримати психологічно та фізично повне тренування з рукопашного бою або зі спортивної боротьби. Тому поєднання оздоровчої аеробіки з умінням захистити себе, на нашу думку, має викликати більшу зацікавленість і бажання відвідувати таку комбіновану секцію. Ми пропонуємо два заняття на тиждень, яке буде включати в себе 45 хвилин оздоровчої аеробіки та 45 хвилин основ самозахисту. Така кількість занять та годин буде оптимальною, так як буде мати оздоровчий ефект і максимально можливо заощадить час. Заняття пропонуємо проводити у понеділок і четвер з 15 год. 30 хв. до 17 год. 00 хв., оскільки велика кількість студентів з інших міст і областей, тому багато з них в п'ятницю їдуть додому, а також економиться час, тому що заняття в секції одразу після теоретичних занять дають змогу не витратити додатковий час на проїзд.

В навчальну програму секції «Оздоровчий фітнес – основи самозахисту» ми пропонуємо включити наступні теми для вивчення:

1. Аеробні види оздоровчої аеробіки:

1. Класична аеробіка:

- вивчення базових кроків класичної аеробіки;
- побудова та виконання комплексу вправ класичної аеробіки.

2. Танцювальна аеробіка.

- побудова та виконання комплексу вправ танцювальної аеробіки.

## 3. Степ-аеробіка:

- методика розвитку витривалості та координації засобами оздоровчого фітнесу;
- вивчення базових рухів степ-аеробіки;
- побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки.

## 4. Аеробіка з елементами бойових мистецтв:

- вивчення базових ударів руками та ногами аеробіки з елементами бойових мистецтв;
- побудова та виконання комплексу вправ аеробіки з елементами бойових мистецтв.

## II. Анаеробні види оздоровчої аеробіки:

## 1. Шейпінг (скульптура тіла):

- методика розвитку силової витривалості засобами оздоровчого фітнесу;
- вивчення базових рухів шейпінгу;
- побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу.

## 2. Калонетик:

- вивчення базових рухів калонетики;
- побудова та виконання комплексу вправ калонетики.

## 3. Боді контрол:

- вивчення базових рухів з гантелями (для аеробіки), боді барами, боді пампами;
- побудова та виконання комплексу вправ боді контрол.

## III. Психічно-регулюючі види оздоровчої аеробіки:

## 1. Пілатес:

- вивчення базових рухів пілатесу (базового, атлетичного, хореографічного);
- побудова та виконання комплексу вправ пілатесу.

## 2. Стретчинг:

- методика розвитку гнучкості засобами оздоровчого фітнесу;
- вивчення базових рухів стретчингу (попереднього, активного, пасивного);
- побудова та виконання комплексу вправ стретчингу.

## 3. Фітнес-йога:

- вивчення рухів (асанів) фітнес-йоги;
- побудова та виконання комплексу вправ фітнес-йоги.

## IV. Основи самозахисту.

Вивчення і аналіз поняття «самозахист», а також визначення способів правового регулювання суб'єктивного права на самозахист з урахуванням його ознак. Способи і методи запобігання загрози нападу.

## V. Базові елементи самозахисту:

1. Пересування в стійці (кроком).
2. Прийоми самострахування (падіння і переكاتи).

## VI. Захвати та звільнення від них.

1. Захват рукою, двома руками за руки і одяг супротивника та звільнення від них.
2. Прийоми звільнення від задушливих захватів спереду і позаду.
3. Захист від борцівських захватів.

## VII. Удари та захист від них.

1. Удари рукою і ногою та захист від них.
2. Удари коліном і головою.
3. Удари ліктями.
4. Прийоми нанесення ударів по супротивнику, що вправ.

## VIII. Больові прийоми і кидки.

1. Прийоми загину руки за спину. Захист від загину руки за спину.
2. Важіль ліктя вниз.
3. Викручування кисті назовні. Затиснення кисті.

## IX. Захист від нападу із зброєю.

1. Захист при ударі ножом знизу застосуванням загину руки за спину, обеззброєння противника.
2. Захист від прямого, бокового і удару ножом зверху. Вибивання ножа.
3. Захист від погрози пістолетом. Вибивання пістолета.

**Висновки.** Отже, одним з основних шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді має бути підвищення якості навчального процесу за рахунок створення нових форм занять фізичною культурою та сучасних науково-методичних комплексів, які будуть відповідати вимогам сучасного динамічного ритму життя. На наш погляд, ідея організувати у ВУЗах комбіновану секцію «оздоровча аеробіка - основи самозахисту» є актуальною і має багато переваг як засіб підвищення рівня здоров'я та мотивації студентів. Перспективи подальших досліджень з даного напрямку будуть спрямовані на розробку семінару «Жіноча самооборона та підручні засоби самооборони» та проведення даного семінару серед студенток НПУ імені М.П. Драгоманова та інших вузів міста Києва; проведення анкетування метою якого буде визначити кількість зацікавлених студенток у відвідуванні секції «оздоровча аеробіка - основи самозахисту»; при великій кількості зацікавлених наступним кроком стане розробка типової навчальної програми для даної секції та винесення на розгляд Вченої ради університету.

## Література

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 246 с.
2. Вовк В. М. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів : [монографія] / В. М. Вовк. – Луганськ : Вид-во СУДУ, 2002. – 176 с
3. Дзензелюк Д. Причини низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі / Д. Дзензелюк, Г. Грибан // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. у галузі фіз. Культури та спорту. – 2003. – Т.2. – С.219 – 222.
4. Krucovich T. YU. Otnoshenie studentov k zanyatiyam po fizicheskomu vospitaniyu v vuze / T. YU. Krucovich, O. YU. Marchenko // Fizicheskoe vospitanie i sport v sisteme obrazovaniya kak faktor fizicheskogo i duhovnogo ozdorovleniya natsii : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., g. Minsk, 8-10 apr. 2009 g. / pod red. V. N. Kryazha. – Minsk, 2009. – Т. Z. 4.1: – S. 150-152.
5. Мунтян В. С. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту» / В. С. Мунтян, В. І. Пліско // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2014. – Вип. 118, т. 1. – С. 222–226.
6. Davydov V. YU. Metodika prepodavaniya ozdorovitel'noy aehrobiki / V. YU. Davydov, T. G. Kovalenko, G. O. Krasnova. // Uchebnoe posobie. – Volgograd: Izd-vo Volgogr. gos. un-ta, 2004. – 124 s.
7. Zefirova E. V. Ozdorovitel'naya aehrobika: sodержanie i metodika / E. V. Zefirova, V. V. Platonova // Uchebno-metodicheskoe posobie – SPb: SPbGU ITMO, 2006. – 25s.
8. Попрошаєв О. В. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України / О. В. Попрошаєв, С. Г. Зінченко, Д. О. Каратаєв, С. О. Фішев // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. Наук. Праць / за ред. С. С. Єрмакова, Х., 2010. – С. 74-76.
9. Travnikov A. Iskusstvo samooborony / A. Travnikov // Izdatel'stvo: Feniks, 2005 g. – 128 s.
10. СHoj S. Azbuka samozashchity / Sungmo СHoj // Izdatel'stvo : Feniks, 2007 g. – 64 s.
11. Holodov G. V. Samozashchita dlya zhenshchin / G. V. Holodov // – М. : Profit Stajl, 2015. – 160 s. Highstreet V.D. Aerobics for All Ages: A Broadband Approach to a Diverse University Population. Journal of American College Health. 1983, vol.32(3), pp. 125–127.
12. Blackman, Honor. Honor Blackman's Book of Self-Defense: Published by Andre Deutsch Limited, 2003. –127 p.
13. Collins Gem. S.A.S. Self Defense: HarperCollins Publishers, 1999. –256 p.
14. Роз'яснення та рекомендації щодо реалізації наказу Міністерства освіти і науки від 26 січня 2015 року № 47 : Додаток до листа МОН від 13.03.2015 № 1/9-126 // WWW. NAU. KIEV. UA.

Медведева І.М. Дорохова О. В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

#### МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВНЗ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

У статті узагальнено і представлено теоретичні та методичні основи розвитку швидкісно-силових здібностей студентів педагогічних ВНЗ під час проведення секційних занять з волейболу. Розглянуто питання оздоровчого впливу гри волейбол на фізичний розвиток та фізичну підготовленість студентів. Проаналізовано існуючі методики розвитку швидкісно-силових здібностей студентів.

**Ключові слова:** розвиток, швидкісно-силові здібності, волейбол, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

**Медведева І.М., Дорохова О.В.** В статье обобщены и представлены теоретические и методические основы развития скоростно-силовых способностей студентов педагогических ВУЗов во время проведения секционных занятий по волейболу. Рассмотрены вопросы, связанные с оздоровительным влиянием игры волейбол на физическое развитие и физическую подготовленность студентов. Проанализированы существующие методики развития скоростно-силовых способностей студентов.

**Ключевые слова:** развитие, скоростно-силовые способности, волейбол, физическое развитие, физическая подготовленность.

**Medvedyeva I.M., Dorokhova O. V. Methods of speed-strength abilities of students of high schools in the course of employment by volleyball.** The article summarizes and presents theoretical and methodological foundations of the power-speed abilities development of students at pedagogical institutions during sectional volleyball lessons. Question related to the wellness influence of volleyball games on students' physical development and physical fitness is examined. Existing methods of students' speed-strength abilities development are analyzed. As physical capacity is a complex concept and is defined by a significant number of factors, such as morphofunctional state of different organs and systems, mental state, motivation, etc., and therefore conclusions on its value could be formed only through a comprehensive evaluation.

In this regard, an important objective for students is to develop standards of "dynamic" health and performance of the young person, which would help to establish the extent to which level in each separate case it is possible to increase individual components of physical efficiency. Due to this, it is necessary to create and implement educational technologies aimed at improving students health recovery, increasing level of their physical skills, motor skills, physical and mental performance with regard to their future careers.

**Key words:** development, speed-strength abilities, volleyball, physical development, physical fitness.

**Постановка проблеми.** Головна роль в оновленні системи освіти належить вищим педагогічним навчальним закладам, тому що саме в них розробляються методологічні, змістовні й технологічні основи навчання на всіх його рівнях, формується