

Загалом можна ствердно зазначити, що адаптивний спорт має вагомий перспективи для розвитку в Україні сьогодні.

Перспективи подальших досліджень. Планується виявити види спорту, які мають вагомий вплив на соціалізацію особистості спортсменів з інвалідністю та проаналізувати можливі перспективи їх розвитку в Україні. Також планується виявити основні аспекти іноземного досвіду розвитку адаптивного спорту та можливості його екстраполяції на терени України.

Література

1. Вайхенмайер, Ерик [Електронний ресурс] / Вікіпедія. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%B9%D1%85%D0%B5%D0%BD%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%B5%D1%80,%D0%AD%D1%80%D0%B8%D0%BA> – Назва з екрану. – Дата перегляду : 15.04.2018.
2. Валерій Сушкевич: Мене тішить те, що проекти, спрямовані на покращення життя інвалідів, об'єднують президента, прем'єра та парламент [Електронний ресурс] / Вголос. – Електронні дані. – Режим доступу: http://vgolos.com.ua/articles/valeriy_sushkevych_mene_tishyt_te_shcho_proekty_spryamovani_na_pokrashchennya_zhyttya_in_validiv_obiednuuyut_prezydenta_premiera_ta_parlament_106371.html?print – Назва з екрану. – Дата перегляду : 4.04.2018.
3. Валицкая А.П. Инклюзивное образование образование для всех / А. П. Валицкая, В. А. Рабош // Социальная педагогика. – 2009. – №1. – С. 18–22.
4. Лише 2% людей з інвалідністю в Україні займаються спортом [Електронний ресурс] / Вгору: висока журналістика. – Електронні дані. – Режим доступу: <http://vgoru.org/index.php/prava-lyudini/item/23278-lyshe-2protsent-liudei-z-invalidnistiu-v-ukraini-zaimaiutsia-sportom> – Назва з екрану. – Дата перегляду : 24.03.2018.
5. Львів'янин з інвалідністю підкорив Говерлу на спец візку [Електронний ресурс] / Новое время. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://nv.ua/ukr/ukraine/events/lviv-janin-z-invalidnistju-pidkoriv-goverlu-na-spetsvizku-foto-video-1254517.html> – Назва з екрану. – Дата перегляду : 18.04.2018.
6. Миськів Л. І. Принципи, завдання та функції інклюзивної освіти як світової моделі соціалізації осіб з обмеженими можливостями / Л. І. Миськів // Європейські перспективи. – 2013. – № 10. – С. 66-70.
7. Чому в Україні такий успішний паролімпійський спорт [Електронний ресурс] / 112.ua. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://ua.112.ua/mnenie/chomu-v-ukraini-takyi-uspishnyi-paralimpiyskiy-sport-357306.html> – Назва з екрану. – Дата перегляду : 24.03.2018.
8. Taylor J. Psychological approaches to sport injury rehabilitation / Jim Taylor, Shel Taylor. – Maryland : Aspen publishers, Inc., 1997. – 332 p.

References

1. Vaikhenmaier Erik (2017), Wikipedia, available at: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%B9%D1%85%D0%B5%D0%BD%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%B5%D1%80,%D0%AD%D1%80%D0%B8%D0%BA> (accessed 15 April 2018).
2. Valery Sushkevich: I am pleased that the projects, aimed at improving of lives people with disabilities, unite the president, the prime minister and the parliament (2009), available at: http://vgolos.com.ua/articles/valeriy_sushkevych_mene_tishyt_te_shcho_proekty_spryamovani_na_pokrashchennya_zhyttya_in_validiv_obiednuuyut_prezydenta_premiera_ta_parlament_106371.html?print (accessed 4 April 2018).
3. Valitskaya A.P. (2009) "Inclusive education is education for all", Sotsyalnaia pedahohyka, Vol. 1, pp. 18–22.
4. "Only 2% of people with disabilities in Ukraine are engaged in sports", available at: <http://vgoru.org/index.php/prava-lyudini/item/23278-lyshe-2protsent-liudei-z-invalidnistiu-v-ukraini-zaimaiutsia> (accessed 24 March 2018).
5. "Lvivan disadvantaged Hoverla on special wheelchair", available at: <https://nv.ua/ukr/ukraine/events/lviv-janin-z-invalidnistju-pidkoriv-goverlu-na-spetsvizku-foto-video-1254517.html> (accessed 18 April 2018).
6. Myskiv L. I. (2013) "Principles, tasks and functions of inclusive education as a global model of socialization of persons with disabilities", Yevropeyski perspektyvy, no 10, pp. 66–70.
7. "Why is such a successful Paralympic sport in Ukraine?" available at: <https://ua.112.ua/mnenie/chomu-v-ukraini-takyi-uspishnyi-paralimpiyskiy-sport-357306.html> (accessed 24 March 2018).
8. Taylor J. (1997) "Psychological approaches to sport injury rehabilitation", 332 p.

УДК 796.011.3:373.62

Хрипач А.Г., старший викладач
Гулей К.С., старший викладач
Зелікова Т.І., старший викладач
Незгода С.П., викладач

Національний університет «Львівська політехніка»

ІННОВАЦІЙНІ ЗАСАДИ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Проаналізовано аспекти формування навичок здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти. Доведено, що раціональна організація здорового способу життя студентів є запорукою збереження їхнього здоров'я. Метою проведеного дослідження було виявлення інноваційних засад цього процесу та з'ясування можливостей упровадження інноваційних технологій у ході формування навичок здорового способу життя у студентів. За результатами проведеної наукової розвідки виокремлено напрями інноваційної діяльності, які потребують

практичного втілення поряд із інтенсивним залученням студентів до активних дій задля забезпечення довготривалої зміни у їхній поведінці. Комплексна інтеграція інноваційних технологій у фізичне виховання сприятиме успішному формуванню навичок здорового способу життя у студентів.

Ключові слова: студент, ЗВО, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, інновації.

Хрипач А.Г., Гулей К.С., Зеликова Т.И., Незгода С.П. Инновационные основы процесса формирования навыков здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений. Проанализированы аспекты формирования навыков здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений. Доказано, что рациональная организация здорового образа жизни студентов является залогом сохранения их здоровья. Целью проведенного исследования было выявление инновационных основ этого процесса и выяснения возможностей внедрения инновационных технологий в ходе формирования навыков здорового образа жизни у студентов. По результатам проведенной научной разведки выделены направления инновационной деятельности, требующих практического воплощения наряду с интенсивным привлечением студентов к активным действиям для обеспечения долговременного изменения в их поведении. Комплексная интеграция инновационных технологий в физическое воспитание будет способствовать успешному формированию навыков здорового образа жизни у студентов.

Ключевые слова: студент, ВУЗ, физическое воспитание, здоровый образ жизни, инновации.

Hrypach A., Guley K., Zelikova T., Nezгода S. The innovative foundations of forming habits of a healthy lifestyle in students of universities. The actual problem is a question of the formation of a healthy lifestyle personality of students, able to effectively manage their health of the present. The article deals with the aspects of the formation of healthy lifestyle skills among students it is considered. The task of the work – the identification of innovative foundations of this process and the elucidation of the possibilities of introducing innovative technologies in the development of healthy life style skills among students. Healthy lifestyle is a system-forming factor in the process of physical education. Such a way of life the professional culture of a future specialist and self-improvement of a person, education about his health, as well as mastering all the arsenal of practical skills and skills that ensure its preservation and strengthening is a summarizes. The implementation of which in the practical activity will contribute to the successful formation of healthy lifestyle skills among students, are identified the directions of innovation activity is a according to the results of the scientific research. Among them: interactive technologies of physical education, individualization and optimization, personally oriented approach, priority use of individualization and differentiation of training, individual choice of types of physical activity, physical culture and health mass events with the participation of active participation of students and organic synthesis of their elements.

Key words: student, university, physical education, healthy lifestyle, innovations.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У контексті чільних цілей освіти визначено, що збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді під час навчання, поряд із забезпеченням належного рівня їхньої психофізичної готовності до професійної діяльності – провідне завдання фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) [2]. Нині негативна динаміка стану здоров'я студентської молоді стає загрозою національного розвитку в Україні [1].

Відтак, питання формування здорового способу життя особистості студентів, спроможних ефективно керувати станом свого здоров'я, є актуальною проблематикою сьогодення. З огляду на залежності здоров'я людини від способу життя [5], ця проблематика є вельми значущою і з практичного погляду, оскільки стосується якості сучасної вищої освіти та стану соціальної політики держави загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аспекти формування навичок здорового способу життя, що є важливою педагогічною проблемою, доволі ґрунтовно розглянуто у науковому доробку. Науковці єдині у думці, щодо необхідності того, щоб здоровий спосіб життя став провідною, органічною потребою студентської молоді [1-11]. Доведено, що саме в процесі фізичного виховання студентів, формується навички їхнього здорового способу життя [1, 2, 4]. Й основне у цьому процесі – перебудова свідомості студентів. Вважається [3, 4, 6], що використання нових досягнень та методик у фізичному вихованні дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді.

Аналіз стану теорії й практики фізичного виховання у ЗВО показує, що в сучасних умовах постійно відбувається творчий процес оновлення і вдосконалення форм, методів і засобів фізичного виховання, скерованих на підвищення його результативності. В цьому аспекті важливо зазначити роль, яку автори надають інноваційним технологіям. Існує думка [4, 11], що однією із основних причин низького рівня впровадження інновацій є нерозробленість теоретичних основ інноваційних технологій у цей процес.

Мета роботи – виявлення інноваційних засад формування навичок здорового способу життя у студентів ЗВО.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались загально-наукові методи теоретичного рівня: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, систематизація та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дані багатьох досліджень [1-11] залежності виникнення та розвитку захворювань у студентів від різних детермінант переконують, що найбільше припадає на умови і спосіб життя (майже 50 %). Це пов'язується насамперед з особливостями саме студентського способу життя під час перебування у ЗВО: незбалансоване харчування, низький рівень фізичної активності протягом дня, високий рівень навчальних навантажень, часті стресові ситуації, шкідливі звички, тощо [3, 7, 8]. Визначено, що важливою умовою формування здорового способу життя студентів є орієнтація на освіту особистості [2].

Інноваційний процес в освіті – це сукупність послідовних, цілеспрямованих дій, спрямованих на її оновлення,

модифікацію мети, змісту, організації, форм і методів навчання та виховання [4].

Інновації з позицій і в контексті нашого дослідження, з одного боку – ідеї, підходи, методи, технології, які дотепер не використовувались [3], з іншого – комплекс елементів чи окремі елементи педагогічного процесу, з прогресивними починаннями [6]. Надалі у нашій розвідці будемо керуватись тим, що це є формування нововведень у системі, що забезпечує модернізацію процесу у ході змін.

Відповідно до Державної програми розвитку фізичної культури і спорту [4] передбачені конкретні заходи, кінцева мета яких – збереження здоров'я населення України. Зокрема, у програмі зазначено щодо забезпечення у цьому процесі використання інноваційних технологій. Вважаймо, що за умов обмеженої кількості програмних годин курсу фізичного виховання у ЗВО, застосування прогресивних засобів роботи зі студентами залишається єдиною можливістю досягти позитивного результату у набуття ними навичок здорового способу життя. Інноваційний педагогічний процес, як цілісний навчально-виховний процес, відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який сприяє найбільш повному розвитку й самореалізації особистості [6].

Раціональна організація здорового способу життя студентів ЗВО є запорукою збереження здоров'я. Він передбачає бажання, потреб та вміння студентів зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, і на основі цього формування світогляду та культури здорового способу життя [1]. Здоровий спосіб життя – це системоутворюючий фактор процесу фізичного виховання, узагальнюючий професійну культуру майбутнього спеціаліста та самовдосконалення особистості, освіченості про його здоров'я, а також оволодіння всім арсеналом практичних умінь і навичок, що забезпечують його збереження і зміцнення [5]. Узагальнюванням інформації наукових джерел [1-11] визначено, що формування засад здорового способу життя у студентів інтегрує:

- Оволодіння знаннями і інформацією, що супроводжується процесом формування навичок відповідальної поведінки, орієнтованої на збереження стану свого здоров'я.

- Особистісно-орієнтований підхід: студент у процесі передачі і засвоєння знань не є пасивним об'єктом педагогічного впливу, а активним учасником процесу.

- Збалансований розвиток усіх вимірів здоров'я: фізичного, соціального, духовного, емоційного та інтелектуального.

- Пропаганда здорового способу життя повинна концентруватися не на фіксації негативних наслідків шкідливих звичок, а на реальних перевагах, які несе в собі здорове життя.

Провідна роль у вирішенні цих завдань належить фізичному вихованню, яке є невід'ємною частиною способу життя [5]. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що істотні зміни організації навчально-виховного процесу. Нововведення є тією нагальною потребою, без задоволення якої втрачається взаємозв'язок із життям [4]. Упровадженню інноваційних заходів у цей процес передують нові наукові відкриття та результати наукових досліджень. Вважаємо, що особливої уваги заслуговують інновації інтерактивних технологій з питань формування навичок здорового способу життя.

Інтерактивні методи, на відміну від традиційних, базуються на активній взаємодії учасників виховного процесу. Сутність інтерактивного використання інтерактивних методів у процесі оволодіння засадами здорового способу життя полягає в тому, що цей процес відбувається за умов постійної, активної участі студентів. Воно ефективно сприяє формуванню цінностей, навичок і умінь, створенню атмосфери співпраці, взаємодії. Визначальна особливість використання інтерактивних методів полягає у можливості активізувати процес фізичного виховання, зробити його цікавим та особистісно значимим [6].

Упровадження інтерактивних методів у процес набуття студентами навичок здорового способу життя пробуджують в них інтерес та мотивацію, навчають самостійному мисленню та діям. А результатом їхнього використання має стати вироблення життєвих цінностей та пріоритетів такого способу життєдіяльності.

Інтерактивних технологій на сьогодні є дуже багато. Їхня інтеграція у фізичне виховання закономірно веде до застосування у навчальному процесі активних методів отримання студентами знань, які вони засвоюють при виконанні певних фізичних дій. Надалі передбачається формування здатності інтегрувати теоретичні знання і практичні уміння в цілісну систему володіння навичками здорового способу життя.

Розглядаючи інтерактивні технології фізичного виховання як інноваційні, зазначимо, що необхідно розглядати її як цілісну систему в єдності її компонентів і взаємозв'язків. Тільки за цієї умови, таке фізичне виховання ефективно сприяє міцному засвоєнню знань, формуванню навичок та умінь, виробленню цінностей здорового способу життя. Одночасно, активізуючи профілактичний процес, позитивно змінюється процес формування навичок здорового способу життя.

Інтерактивні технології навчання включають у себе чітко спланований очікуваний результат [6]. Окремі інтерактивні методи і прийоми, що стимулюють процес пізнання, розумові та навчальні процедури, за допомогою яких можна досягти запланованих результатів, самою своєю структурою визначають кінцевий результат. Вважається [1, 5], що ситуація зі станом здоров'я студентів – це результат низького рівня їхніх знань щодо раціонального формування, збереження і зміцнення свого власного здоров'я упродовж усього життя.

Відтак, застосування інтерактивних технологій у процесі оволодіння студентами навичок здорового способу життя скеровано на формування у них інтересу та мотивації, навчання самостійному мисленню та діям. При цьому вони забезпечують у процесі фізичного виховання привабливу новизну, внаслідок чого досягнення бажаного результату відбувається більш інтенсивно і цілісно.

Важливою запорукою успішності інтеграції інноваційних технологій є їхнє комплексне використання. Органічний синтез елементів інноваційних технологій, технологій інтерактивного навчання, індивідуалізації та оптимізації, особистісно зорієнтованого підходу до формування навичок здорового способу життя насамперед забезпечують

стимулювання та мотивацію до занять фізичною культурою.

Стимулювання та мотивацію до занять фізичною культурою втілюються у глибокій зацікавленості та наявності особистісних смислів в уявленні про здоров'я та чинники, що впливають на його збереження [4]. Ці чинники, що забезпечують формування усвідомленого ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, ведення ними здорового способу життя методами, прийомами, засобами інноваційних технологій. Означене зумовлює насамперед необхідність формування відповідної потреби у визначеному та бажання її задовольнити. Виражається це як уміння визначати особисті цілі, усвідомленим конструюванням конкретних дій, вчинків, які забезпечать досягнення бажаного результату здорового способу життя.

Ще одним напрямом реалізації інноваційного підходу у у формуванні навичок здорового способу життя у студентів ЗВО є пріоритетне використання індивідуалізації та диференціації навчання, індивідуального вибору видів фізичної активності. У такій якості можна розглядати залучення сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичне виховання студентів, що базуються на різних видах рухової активності.

У цьому ракурсі цікавою видається думка щодо використання занять обраним видом спорту у позааудиторний час [5, 9]. Перспективність такого напрямку фізичного виховання у ЗВО засвідчено [4, 9]. Цілеспрямоване використання засобів певних видів спорту вважається ефективним задля забезпечення дієвості фізичного виховання, і, зокрема розвитку зацікавленості студентів у заняттях фізичною культурою у вільний час. Відтак, такі заняття у якості активного дозвілля стають складовою частиною їхнього здорового способу життя.

Ми долучаємось до думки [1, 5] про необхідність посилення й освітньої спрямованості фізичної культури задля змістовного інформування студентів про здоровий спосіб життя. Важливим є те, що студенти – це вікова категорія, яка є найбільш сприйнятливою до поведінкових змін [4]. Отож, інформаційна робота з ними потребує особливих інноваційних методів. Форми організації такої роботи можуть бути різноманітними: консультації, додаткові заняття, підготовка та участь у творчих заходах, різні форми клубної роботи, тощо. А засоби, які при цьому можуть використовуватись інтегрують у собі всі досягнення науки і техніки: інформаційно-комунікаційні технології, сучасні види фізкультурно-спортивної активності, фітнес-технології, лекції у супроводі слайдер-шоу, спортивно-масові заходи у режимі навчального дня та позааудиторний час, агітація з використанням засобів наочного представлення, тощо. Доцільним, на нашу думку є використання моделювання при активному залученні студентів до активних дій задля забезпечення довготривалих змін у їхній поведінці. Зокрема, з метою пропагування здорового способу життя та популяризації культури здоров'я серед студентської молоді цікавим новаторським досвідом є акція «Студентська молодь за здоровий спосіб життя». У межах останньої можна проводити конкурси, майстер-класи, спортивні змагання, тощо.

Знаходимо й досвід використання гри Квест в досягненні можливості жити здоровим, яка полягає у нестандартному способі та є інноваційним підходом привернення уваги студентів до наслідків нездорового способу життя і заохочення їх до життя у здоров'ї і поширення цього месиджу серед інших людей в Україні. Квест – це сучасний інноваційний підхід привернути увагу молоді до здорового способу життя. Ще одним напрямом використання інноваційних методик є модернізація роботи і способів взаємодії з першокурсниками, організація та проведення факультативів та інтерактивних занять з освітньої програми здорового способу життя. Це передбачає організацію дозвілля студентів і сприяння проведенню спортивних, культурно-масових заходів та проєктів, спрямованих на популяризацію такого способу життя.

Висновки. У зв'язку із стійкою тенденцією погіршення стану здоров'я студентської молоді актуалізується впровадження інноваційних ідей у їхнє фізичне виховання. Інноваційна діяльність у формуванні навичок здорового способу життя у студентів ЗВО спрямована на вдосконалення загалом системи фізичного виховання задля збереження їхнього здоров'я.

За результатами проведеної наукової розвідки виокремлено напрями інноваційної діяльності, втілення яких у практичну діяльність сприятиме успішному формуванню навичок здорового способу життя у студентів. Серед котрих: інтерактивні технології фізичного виховання, оптимізація, особистісно зорієнтований підхід, пріоритетне використання індивідуалізації та диференціації навчання, індивідуального вибору видів фізичної активності, фізкультурно-оздоровчі масові заходи із залученням активної участі студентів та органічний синтез їхніх елементів. Цілеспрямоване формування навичок здорового способу з використанням сучасних інноваційних технологій буде сприяти вирішенню проблеми як індивідуального здоров'я студентів.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у створенні авторської програми заходів щодо формування навичок здорового способу життя у студентів ЗВО.

Література

1. Башавець Н.А. Культура здоров'язбереження у питаннях і відповідях / Н.А. Башавець. – Одеса : Видавець Букаев В.В., 2010. – 272 с.
2. Карпюк Р.П. Пріоритет здоров'язберігальних тенденцій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Р.П. Карпюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – №4. – С. 142-145.
3. Кашуба В.А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Е.В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №1. – С. 51-59.
4. Носко М.О. Здоров'язберігальні технології у фізичному вихованні : монографія / М.О. Носко, О.М. Воеділова С.В. Гаркуша // Київ : СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
5. Носко М.О. Формування здорового способу життя / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М.Носко. – К.: "МП Леся", 2013. – 160 с.
6. Шаповаленко В.І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання / В.І. Шаповаленко, С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.

Шевченка. Серія: Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 102. – Т. 1.

7. Amade-Escot C. Research on content in physical education : theoretical perspectives and current debates / C. Amade-Escot // Physical Education & Sport Pedagogy. – 2007. – Vol. 12(3). – P. 185-204.

8. Ayers S.F. High School Students' Physical Education Conceptual Knowledge / S.F. Ayers // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 2004. – № 75(3). – P. 272-287. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609160/>

9. Demel M. Szkice krytyczne o kulturze fizycznej / M. Demel. – Warszawa : «Sport i Turystyka», 1973.

10. Grabowski H. Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym / H. Grabowski. – Kraków : Oficyna Wydawnicza «Impuls», 2000.

11. Trzesniowski R. Kilka uwag o wychowaniu fizycznym / R. Trzesniowski. – Warszawa : AWF, 2000. – S. 37-41.

References:

1. Bashavecz, N.A. (2010). Kul'tura zdorov'yazberezheniya u py'tannyax i vidpovidyax. Odesa : Vy'davec'z' BukaeV V.V.

2. Karpyuk, R.P. (2012). Priory'tet zdorov'yazberigal'ny'x tendencij u fizy'chnomu vy'xovanni studentiv vy'shhy'x navchal'ny'x zakladiv. Fyzy'chne vy'xovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi, № 4. 142-145.

3. Kashuba, V.A. (2012). Sovremennyye podhody k zdorov'esberezheniyu studentov v processe fy'zy'cheskogo vospytaniya. Fy'zy'cheskoe vospytaniye studentov, №1. 51-59.

4. Nosko, MO, Voyedilova, OM, & Garkusha, SV. (2014). Zdorov'yazberezhuval'ni tehnologiyi u fizy'chnomu vy'xovanni : monografiya. Ky'yiv : SPD Chalchy'ns'ka N.V.

5. Nosko, MO, Gry'shhenko, SV, & Nosko, YuM. (2013). Formuvannya zdorovogo sposobu zhy'ttya. K.: "MP Lesya".

6. Shapovalenko, V.I. & Garkusha, SV. (2013). Integraciya innovacijny'x elementiv ta interakty'vny'x tehnologij v osvittnij proces fizy'chnogo vy'xovannya. Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universy'tetu imeni T.G. Shevchenka. Seriya: Pedagogichni nauky', fizy'chne vy'xovannya ta sport, №102(1).

7. Amade-Escot, C. (2007). Research on content in physical education: theoretical perspectives and current debates. Physical Education & Sport Pedagogy, Vol. 12(3). 185-204.

8. Ayers, S.F. (2004). High School Students' Physical Education Conceptual Knowledge. Research Quarterly for Exercise and Sport, № 75(3). 272-287. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609160/>

9. Demel, M. (1973). Szkice krytyczne o kulturze fizycznej. Warszawa : «Sport i Turystyka».

10. Grabowski, H. (2000). Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym. Kraków : Oficyna Wydawnicza «Impuls».

11. Trzesniowski, R. (2010). Kilka uwag o wychowaniu fizycznym. Warszawa : AWF.

УДК 796.123.1.015.52: 685.648.712.3

Чжао Дун
аспірант кафедри водних видів спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ З ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛЬНИХ ТРЕНАЖЕРІВ

У статті обґрунтовані шляхи підвищення ефективності спеціальної силової підготовки спортсменів в академічній школі з використанням спеціальних тренажерів показано, що розвиток силових здібностей є невід'ємною частиною підготовки в багатьох видах спорту, а також функціональною основою для більш ефективного розвитку спеціальної витривалості спортсменів у веслуванні академічному. Підкреслено, що вдосконалення тренувальних засобів, спрямованих на розвиток силових можливостей, вимагає урахування композицій працюючих м'язових груп у суворій відповідності зі структурою конкурентної діяльності. Встановлено, що ефективним засобом розвитку спеціальних силових можливостей кваліфікованих спортсменів у веслуванні академічному є спеціальний силовий тренажер *Консерт 2 Дупо*. Показано, що високі спеціальні силові можливості корелюють з високим рівнем спеціальної роботоздатності гребців, продемонстрованим у процесі моделювання конкурентної діяльності на гребному тренажері *Консерт 2*.

Ключові слова: спеціальні тренажери, веслування академічне, силові можливості

Чжао Дун. Пути повышения эффективности специальной силовой подготовки спортсменов в гребле академической с использованием специальных тренажеров. В статье обоснованы пути повышения эффективности специальной силовой подготовки спортсменов в гребле академической с использованием специальных тренажеров показано, что развитие силовых способностей является неотъемлемой частью подготовки во многих видах спорта, а также функциональной основой для более эффективного развития специальной выносливости спортсменов в гребле академической. Подчеркнуто, что совершенствование тренировочных средств, направленных на развитие силовых возможностей требует учета композиции работающих мышечных групп в строгом соответствии со структурой соревновательной упражнения. Установлено, что эффективным средством развития специальных силовых возможностей квалифицированных спортсменов в гребле академической есть специальный силовый тренажер *Консерт 2 Дупо*. Показано, что высокие специальные силовые возможности коррелируют с высоким уровнем специальной работоспособности гребцов, продемонстрированным в процессе моделирования соревновательной деятельности на гребном тренажере *Консерт 2*.