

REFERENCES

1. Adamova I.V. Osobennosti vliyaniya kompleksnykh zanyatiy gimnastikoy i plavaniyem s ozdorovitel'noy napravlennoy na osnovnyye komponenty fizicheskoy podgotovlennosti zhenshchin 21–35 / I.V. Adamova, Ye.A. Zemskov // Teoriya i praktika fiz. kul'tury. – 2000. – № 6. – S. 23–26.
2. Bulatova M.M. Plavaniye dlya zdorov'ya / M.M. Bulatova, K.P. Sakhnovskiy. – K. : Zdorov'ye, 1998. – 136 s.
3. Bulgakova N.ZH. Ozdorovitel'noye, lechebnoye i adaptivnoye plavaniye: ucheb. posobiye dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / N.ZH. Bulgakova, S.N. Morozov, O.I. Popov i dr.; Pod red. N.ZH. Bulgakovoy. – M.: Izd. tsentr «Akademiya», 2005. – 432 s.
4. Bulgakova N.ZH. Plavaniye: ucheb. dlya vuzov / N.ZH. Bulgakovoy. Podobshch. red. N.ZH. Bulgakovoy. – M. : Fizkul'tura i sport, 2001. – 400 s.
5. Glushchenko N.V. Plavannya, yak optimal'niy zasib pidvishchennya rukhovoї ta funktsional'noї pidgotovlenosti studentiv / N.V. Glushchenko // Aktual'ni problemi fizichnogo vikhovannya, sportu ta turizmu: Mizhnar. nauk.-prakt. konf. – Zaporizhzhya. – 2009. – S. – 31
6. Ivashchenko L.YA. Programirovaniye zanyatiy ozdorovitel'nymfitnessom / L.YA. Ivashchenko, A.L. Blagiy, YU.A. Usachev. – K.: Nauk. svit, 2008. – 198s. –Bibliogr.: S. 197–198
7. Men'shutkina T.G. Teoriya i metodika ozdorovitel'nogo plavaniya zhenshchin raznogo vozrasta: dis. doktora ped.nauk./T.G. Men'shutkina – SPb., 2000. – 332 s.
8. Fanygina O.YU. Korrektsiya fizicheskoy podgotovlennosti studentok vuza v protsesse zanyatiy ozdorovitel'nymi vidami plavaniya : dis. kand. nauk po fiz. vospitaniyu i sportu: 24.00.02 / O.YU.Fanygina. - K., 2004. – 282 s.
9. Firsov Z.P. Plavaniye dlya vsekh / Z.P. Firsov. – M.: FiS, 1983.–64 s.

УДК 796.86:37.037.1 – 053.5

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ РУКОПАШНОГО БОЮ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ЛІЦЕЮ

Дядечко І.Є., Коваленко Ю.О., Нечай О.І.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м.Запоріжжя, Україна

hostkvo@mail.ru

Наведено результати дослідження особливостей фізичної підготовки юнаків засобами рукопашного бою відповідно до їхніх вікових і психофізіологічних особливостей, які навчаються в ліцеї-інтернаті з посиленою військово-фізичною підготовкою. З'ясовано вплив експериментальної методики на показники силових і координаційних здібностей юнаків 16-17 років засобами рукопашного бою. Встановлено, що наприкінці дослідження зросли і мали достовірний приріст показники координаційних здібностей. Особливо істотних змін зазнав показник здатності адекватного вирішення рухового завдання, він мав найвищий відносний приріст. Також достатньо високий відносний приріст склав за тестами «Рівновага» і «Складна сенсомоторна дія». Встановлено більш суттєві зміни в силових показниках юнаків, які істотно зросли наприкінці дослідження. Найбільший приріст зафіксовано за двома тестами (у кидках партнера і підйомах партнера заднім поясом за 20 с, підйом партнера заднім поясом за 20с). Визначено шляхи оптимізації навчально-тренувального процесу юнаків засобами рукопашного бою.

Ключові слова: військовий ліцей, фізичне виховання, учні, засоби, рукопашний бій, силові здібності, координаційні здібності.

Фізичне виховання та спорт

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ РУКОПАШНОГО БОЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ ЛИЦЕЯ

Дядечко И.Е., Коваленко Ю.А., Нечай О.И.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковського, 66, г Запорожье, Украина
hostkvo@mail.ru

Приведены результаты исследования особенностей физической подготовки юношей средствами рукопашного боя согласно их возрастным и психофизиологическим особенностям, которые учатся в лицее-интернате с усиленной военно-физической подготовкой. Выяснено влияние экспериментальной методики на показатели силовых и координационных способностей юношей 16-17 лет средствами рукопашного боя. Установлено, что в конце исследования увеличились и имели достоверный прирост показатели координационных способностей. Особенно существенным изменениям подвергся показатель способности адекватного решения двигательной реакции, он имел самый высокий относительный прирост. Также достаточно высокий относительный прирост установлен по тестам «Равновесие» и «Сложная сенсомоторная действие». Установлены более существенные изменения в силовых показателях юношей, они существенно выросли в конце исследования. Наибольший прирост зафиксирован по двум тестам (в бросках партнера и подъемах партнера задним поясом за 20 с, подъем партнера задним поясом по 20 с). Определены пути оптимизации учебно-тренировочного процесса юношей средствами рукопашного боя.

Ключевые слова: военный лицей, физическое воспитание, ученики, средства, рукопашный бой, силовые способности, координационные способности.

FEATURES OF APPLICATION HAND COMBAT IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS LYCEUM

Dyadechko I., Kovalenko Y., Nechay O.

69600, Zaporizhzhya National University, Zhukovsky, str. 66, Zaporizhzhya, Ukraine

hostkvo@mail.ru

Researched features of physical preparation of young people in hand-to-hand fight according to their age and psycho-physiological characteristics. These children study in a school with intensive military and physical training. Researched the influence of experimental technique on the performance of power and coordination abilities of boys aged 16-17 years in hand-to-hand fight. It is established that at the end of the study grew up and had a significant increase in the indicators of coordination abilities. Especially significant changes undergone adequate measurement of the ability of solving motor tasks, it had the highest relative increase. Also quite high relative growth rate was on tests of "Balance" and "Complex sensory-motor action". Established more significant changes in the power indices of young men, they rose significantly at the end of the study. The largest increases were in two tests (in the throws of the partner and the partner lifts the rear belt 20 sec, the lift rear belt for 20 sec). Researched the ways of optimization of training process of young men.

Key words: military lyceum, physical education, students, facilities, martial arts, power, ability, coordination abilities.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

В основі фізичного виховання тих, хто навчається в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою, лежить тісний зв'язок між руховою активністю та їхнім фізичним та психічним станом. Складовою фізичного виховання ліцеїстів є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП). Прикладна фізична підготовка в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою поряд із вирішенням основних завдань на уроках фізичної культури повинна забезпечувати якісну підготовку ліцеїстів до навчання у вищих навчальних закладах Єдиної системи військової освіти, виховання в них вольових і командирських навичок та якостей. Своєю чергою основними завдання прикладної фізичної підготовки є розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості та спритності; оволодіння навичками в пересуванні по пересіченій місцевості в пішому порядку, подоланні перешкод, рукопашному бою, військово-прикладному плаванні; покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів військово-професійної діяльності.

АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Аналізуючи сучасний стан організації процесу фізичного виховання в навчально-виховних закладах типу ліцеїв, слід констатувати, що він реалізується, на жаль, ще за традиційними підходами без використання інноваційних технологій у професійно-прикладній фізичній

підготовці, що не сприяє якості навчання та виховання стійкої мотивації до здорового способу життя [1].

Проблема оптимізації процесу фізичного виховання учнів ліцеїв залишається актуальною і потребує подальшого наукового обґрунтування насамперед у пошуку найбільш дієвих засобів, методів занять професійно-прикладної спрямованості. Найважливішою проблемою сучасної теорії та методики навчання в спорті [1] є пошук оптимальних засобів і методів підвищення майстерності людей, що, на думку фахівців [2-5], можливо здійснити двома шляхами: індивідуалізуючи роботу з ними та удосконалюючи самі заняття. Усе це вимагає обґрунтованого та своєчасного використання тих методів та видів занять, які при вирішенні конкретних завдань можуть дати максимальний ефект [2], а при вдосконаленні особистої майстерності – сформулювати індивідуальний почерк, активно розвинути фізичні та психічні здібності. У зв'язку з цим важливим є ступінь базової (початкової) готовності людини до занять бойовими мистецтвами.

У цьому аспекті ми розглядали бойові мистецтва як складову спорту школярів, який, на думку фахівців [2], являє собою узагальнену категорію діяльності школярів у формі змагання і підготовки до нього з метою досягнення високих результатів у обраній спортивній спеціалізації. У науковій та методичній літературі [1], присвяченій єдиноборствам, багато уваги приділено історичним та етнографічним матеріалам про становлення та розвиток різних шкіл бойових мистецтв. У цих літературних джерелах [1-5] наводяться різні прийоми самозахисту, розглядаються формальні комплекси вправ. Безумовно, ці дані будуть корисними для людей, які хочуть займатися бойовими мистецтвами, проте методика навчання, яка є ключем для засвоєння базової техніки, відображена недостатньо. Пошуки методики викладання, вирішення проблем оптимізації навантажень тривають.

Досягнення перемоги в поєдинку багато в чому залежить від сприйняття спортсменом ситуації та швидкості його реагування на дії супротивника. Інакше кажучи, перемога спортсмена залежить від рівня його техніко-тактичної підготовки, що комплексно виявляється в оперативній розумовій діяльності, яка забезпечує аналіз ситуації, вибір і реалізацію оптимального рішення з ряду альтернативних [1, 5].

ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ

Мета дослідження – дослідити ступінь впливу завдань з техніко-тактичних дій на показники технічної і фізичної підготовленості школярів, які займаються рукопашним боєм.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Узагальнити і конкретизувати особливості фізичної підготовки юнаків засобами рукопашного бою відповідно до їхніх вікових і психофізіологічних особливостей під час теоретичного аналізу спеціальної наукової літератури.
2. Експериментально перевірити ефективність методики підготовки юнаків 16-17 років засобами рукопашного бою на основі вивчення змін показників їхньої технічної підготовленості, розвитку координаційних та силових здібностей у динаміці навчального року.
3. Визначити шляхи оптимізації навчально-тренувального процесу юнаків засобами рукопашного бою.

Під час дослідження здійснено: аналіз та узагальнення літературних джерел з теми дослідження; аналіз сильних та слабких компонентів техніко-тактичної підготовки спортсменів, які займаються рукопашним боєм та іншими єдиноборствами, а також співвідношення застосування бойових засобів у кожному конкретному виді спорту; педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом юнаків з рукопашного бою; педагогічний експеримент; тестування рівня розвитку координаційних і силових здібностей

спортсменів; обробку результатів за допомогою стандартних методів математичної статистики (\bar{X} , δ , m , t).

Педагогічний експеримент складався з чотирьох етапів. Концептуальним положенням педагогічного експерименту була перевірка розробленої власної експериментальної методики підготовки юнаків засобами рукопашного бою. Особливостями методики було використання різноспрямованого змісту занять на основі техніко-тактичних завдань з урахуванням особливостей ведення боїв з рукопашного бою, боксу, кікбоксингу, самбо та врахування сильних і слабких компонентів кожного спортсмена, якими він володіє. Також було виявлено особливості індивідуальної манери ведення бою кожного спортсмена, виявлення його сильних і слабких сторін за допомогою складання індивідуальних карток на кожного спортсмена.

Враховуючи індивідуальні особливості кожного спортсмена, під час навчально-тренувальних занять застосовувалися розроблені завдання техніко-тактичних дій спарингу із супротивниками з поступовим (тижневим) підвищенням навантаженням. Також заняття з юнаками проводилися в обмеженому просторі, в умовах, що раптово змінюються. У навчальному процесі апробовані завдання, що включали засоби й методи фізичної підготовки в різних нестандартних ситуаціях.

Тестування рівня спеціальної силової підготовленості здійснили за допомогою тестів:

1. Силові здібності: кидки чучела вагою 20 кг, кількість разів протягом 20с; забігання 30 с, кількість разів; кидки партнера 20 с, кількість разів; підйом партнера заднім поясом за 20 с, кількість разів.

2. Координаційні здібності: рівновага, «Стійка на одній нозі», с. Виконується тест з вихідного положення стійки на одній нозі, друга нога зігнута в коліні і максимально розвернута назовні; вестибулярна стійкість, градуси. Визначається за результатами стрибка з поворотом на максимально можливі градуси з вихідного положення стоячи руки на поясі; реагування, см. Визначається за допомогою пронумерованої гімнастичної палиці; складна сенсомоторна дія, с. Визначається за допомогою оцінки часу проходження учнем дистанції 15 м за допомогою перекидів уперед з обов'язковою зупинкою в відповідному місці з похибкою не більше 1 м; перебудова і погодженість рухів, с. Визначається за часом проходження полоси перешкод «змійка»; адекватне вирішення рухового завдання, кількість перемог (%). Визначається за допомогою розрахунку процента успішного виконання атак від їх загальної кількості, що виконувалися учнями.

Тестування проведене у вересні 2014 року та травні 2015 року. Математичні розрахунки виконувалися на комп'ютері з використанням стандартних програм Microsoft Office Excel 2003.

Дослідження проводилися в декілька етапів з вересня 2014 р. по травень 2015 р.

У дослідженні брали участь 17 юнаків 16-17 років, які займаються в секції з рукопашного бою при Запорізькому обласному ліцеї-інтернаті з посиленою військово-фізичною підготовкою «Захисник».

На першому етапі (вересень 2014 року) визначався загальний напрям роботи, формувалися і уточнювалися мета, завдання і гіпотеза дослідження. Також вивчалися літературні джерела, які висвітлюють стан проблеми підготовки юнаків засобами рукопашного бою. Також вивчалися особливості поєднання засобів і методів у тренувальних мікроциклах і мезоциклах у навчально-тренувальному процесі спортсменів з рукопашного бою, техніка бійців різних видів одноборств.

На другому етапі дослідження (травень 2015 р.) були підібрані і проведені тести для оцінки силової і координаційної підготовленості юнаків. Добір тестів здійснювали на основі змагальної діяльності спортсменів з різних видів одноборств. Тестування здійснили за допомогою 10 тестів.

На третьому етапі дослідження вивчався вплив експериментальної методики за показниками силової і координаційної підготовленості.

На четвертому етапі дослідження для перевірки ефективності навчально-тренувального процесу юнаків у процесі занять з рукопашного бою провели повторне тестування рівня силової і координаційної підготовленості за вище зазначеними тестами.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Отже встановлено, що складовою фізичного виховання ліцеїстів є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП). Прикладна фізична підготовка в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою поряд із вирішенням основних завдань на уроках фізичної культури повинна забезпечувати якісну підготовку ліцеїстів до навчання у вищих навчальних закладах Єдиної системи військової освіти, виховання в них вольових і командирських навичок та якостей. Своєю чергою основними завдання прикладної фізичної підготовки є розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості та спритності; оволодіння навичками в пересуванні по пересіченій місцевості в пішому порядку, подоланні перешкод, рукопашному бою, військово-прикладному плаванні; покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів військово-професійної діяльності.

Аналізуючи сучасний стан організації процесу фізичного виховання у навчально-виховних закладах типу ліцеїв, слід констатувати, що він реалізується, на жаль, ще за традиційними підходами без використання інноваційних технологій у професійно-прикладній фізичній підготовці, що не сприяє підвищенню рівня їхньої технічної підготовленості і показників сили і спритності. Отже, проблема оптимізації процесу фізичного виховання учнів ліцеїв залишається актуальною і потребує подальшого наукового обґрунтування насамперед у пошуку найбільш дієвих засобів, методів занять професійно-прикладної спрямованості.

Найважливішою проблемою сучасної теорії та методики навчання є пошук оптимальних засобів і методів підвищення майстерності людей, що на думку фахівців, можливо здійснити двома шляхами: індивідуалізуючи роботу з ними та удосконалюючи самі заняття. Усе це вимагає обґрунтованого та своєчасного використання тих методів та видів занять, які при вирішенні конкретних завдань можуть дати максимальний ефект, а при самовдосконаленні особистої майстерності – сформулювати індивідуальний почерк, активно розвинути фізичні та психічні здібності. У зв'язку з цим важливим є ступінь базової (початкової) готовності людини до занять бойовими мистецтвами, зокрема рукопашним боєм.

У цьому аспекті ми розглядали бойові мистецтва як складову спорту школярів, який, на думку фахівців, являє собою узагальнену категорію діяльності школярів у формі змагання і підготовки до нього для досягнення високих результатів в обраній спортивній спеціалізації.

Поєдинки з рукопашного бою характеризуються високою щільністю, різноманітним комбінацій ударів і захисних дій, уклонів, обманних рухів, що мають складно координаційну структуру. Спаринги відбуваються в умовах, що постійно змінюються, коли існує дефіцит часу для сприйняття й аналізу ситуацій, прийняття й реалізації рішень, за активної протидії супротивників.

Досягнення перемоги в поєдинку багато в чому залежить від сприйняття спортсменом ситуації та швидкості його реагування на дії супротивника. Інакше кажучи, перемога спортсмена залежить від рівня його техніко-тактичної підготовки, що комплексно виявляється в оперативній розумовій діяльності, яка забезпечує аналіз ситуації, вибір і реалізацію оптимального рішення з ряду альтернативних.

Основою особливості підготовки спортсменів з рукопашного бою є формування в них техніко-тактичних дій в поєдинку із супротивником, використовуючи сильні й слабкі

компоненти кожного стилю, яким володіє спортсмен. А техніко-тактичні завдання повинні мати індивідуальний характер, отже, враховувати вид одноборств, найбільш придатний для окремого спортсмена.

У сучасних умовах не викликає сумніву положення, що без глибокого знання динамічної структури основних техніко-тактичних дій рукопашного бою, цілеспрямованого розвитку психомоторики й адаптації спортсмена до екстремальних чинників поєдинків з рукопашного бою неможлива ефективна побудова сучасного навчально-тренувального процесу.

Під час дослідження ми з'ясували вплив експериментальної методики на показники силових і координаційних здібностей юнаків.

Усі показники координаційних здібностей юнаків наприкінці дослідження зросли і мали достовірний приріст (табл. 1). Особливо істотних змін зазнав показник здатності адекватного вирішення рухового завдання. Відносний приріст за цим тестом склав 54,9%. Також достатньо високий відносний приріст склав за тестами «Рівновага» (37,7%) і «Складна сенсомоторна дія» (21,9%) (табл. 2).

Отримані результати досліджень свідчать про ефективність використаних під час навчально-тренувальних занять завдань техніко-тактичної підготовки, а також урахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена.

Таблиця 1 – Результати тестування координаційних здібностей юнаків на різних етапах дослідження ($M \pm m$)

Тести	Початок дослідження	t	Кінець дослідження
Рівновага, с	3,77±0,23	5,81	5,19±0,34
Вестибулярна стійкість, градуси	227±5,29	7,86	247±5,89
Реагування, см	16,00±0,48	6,97	13,53±0,32
Складна сенсомоторна дія, с	13,33±0,64	6,92	10,40±0,48
Перебудова і погодженість рухів, с	12,93±0,40	6,79	10,73±0,24
Адекватне вирішення рухового завдання, кількість перемог (%)	4,73±0,43	8,78	7,33±0,52

Аналізуючи показники силових здібностей юнаків, слід зазначити, що вони також зросли наприкінці дослідження. Достовірний приріст зафіксовано за всіма тестами. Відповідно найбільший приріст показників більше 40,0%, зафіксовано за двома тестами. У кидках партнера 20 с і підйомах партнера заднім поясом 46,0% і 42,7%, відповідно.

Таблиця 2 – Порівняльна характеристика показників силової підготовленості юнаків на початку і наприкінці дослідження ($M \pm m$)

Тести	Початок дослідження	t	Кінець дослідження
Кидки чучела вагою 20 кг за 20 с, кількість разів	18,5±2,1	2,3	21,3±2,1
Забігання 30 с, кількість разів	15,7±0,7	2,1	20,1±0,1
Кидки партнера 20 с, кількість разів	10,0±2,5	3,2	14,6±1,5
Підйом партнера заднім поясом за 20 с, кількість разів	8,2±3,5	3,8	11,7±2,9

Найбільший приріст зафіксовано в тесті «Кидки партнера 20 с». За даним тестом відносний приріст склав 46,0%. Також достатньо високий приріст зафіксовано у тесті «Підйом партнера заднім поясом за 20с» (42,7%). Відносний приріст показників за іншими тестами склав більше 15%.

Отже, ми вважаємо, що на практичних заняттях з рукопашного бою слід використовувати спеціальні завдання, які за психофізичними параметрами відтворюють екстремальні ситуації, зокрема моделювання фрагментів поєдинку з боксером, борцем і бійцями інших стилів східних єдиноборств. Також слід враховувати індивідуальні особливості ведення бою кожного спортсмена, виявлення його сильних і слабких сторін.

Розроблені техніко-тактичні завдання дозволяють відпрацювати найефективніші комбінації рукопашного бою та створюють спеціальне екстремально-психофізичне середовище, неодноразове перебування у якому сприяє формуванню розуміння шляхів досягнення перемоги над супротивником конкретного стилю.

На наш погляд, шляхи оптимізації навчально-тренувального процесу юнаків засобами рукопашного бою є:

- виявлення оптимальних варіантів реалізації техніко-тактичного арсеналу спортсмена;
- виявлення стратегічної лінії поведінки спортсменів і манери ведення бою з урахуванням індивідуальних особливостей юнаків та суперників;
- ведення бою оптимально-індивідуальним варіантом, як найбільш ефективним;
- контроль за розвитком координаційних здібностей спортсменів.

ВИСНОВКИ

Доведено ефективність експериментальної методики на основі використання техніко-тактичних завдань для підвищення рівня силової і координаційної підготовленості юнаків, які займаються рукопашним боєм. Показники координаційних і силових здібностей юнаків наприкінці дослідження зросли і мали достовірний приріст. Особливо істотних змін зазнав показник здатності адекватного рішення рухового завдання. Відносний приріст за цим тестом склав 54,9%. Також достатньо високий відносний приріст склав за тестами «Рівновага» (37,7%) і «Складна сенсомоторна дія» (21,9%). Найбільший приріст силових показників, більше ніж 40,0%, зафіксовано за двома тестами (у кидках партнера 20 с і підйомах партнера заднім поясом 46,0% і 42,7%).

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

У цьому напрямі ми вбачаємо у вивченні впливу розвитку швидкісної витривалості на показники технічної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Буданов А.В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и приемам личной безопасности при решении профессиональных задач (на опыте США) / А.В.Буданов. – М. : Академия МВД России, 1996. – С. 80–85.
2. Буданов А.В. Педагогика личной безопасности сотрудников ОВД: учеб.-метод.пособие / А.В.Буданов. – М.: РИО МВД, 1996. – С. 42.
3. Типові дії працівника податкової поліції (міліції) / В.Т.Білоус, В.О.Шамрай, В.П.Чабан, та ін. – К. : Логос, 1997. – 123 с.
4. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” // Перелік документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і пізнавальної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти I, II, III та IV рівнів акредитації. – К., 1999. – С. 3–4.
5. Закони України про охорону здоров'я. Зб. нормативно-правових актів / Під ред. В.Ф. Москаленка, В.В. Костицького. – К.: 2000. – 454 с.

REFERENCES

1. Budanov A.V. Obucheniye sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov taktike i priyemam lichnoy bezopasnosti pri reshenii professional'nykh zadach (na opyte SSHA) / A.V.Budanov. v M. : Akademiya MVD Rossii, 1996. – S. 80-85.
2. Budanov A.V. Pedagogika lichnoy bezopasnosti sotrudnikov OVD: Uchebno-metodicheskoye posobiye / A.V.Budanov. – M. : RIO MVD, 1996. – S. 42.
3. Belous V.T. Tipichnyye deystviya rabotnika nalogovoy politsii (militsii) / V.T.Bilous, V.O.Shamray, V.P.Chaban, O.YU.Zharikova, V.I.Kochetov, T.O.Protsenko. – Kiyev: Logos, 1997. – 123 s.
4. Zakon Ukrainy "O fizicheskoy kul'ture i sporte" // Perechen' dokumentov, reglamentiruyushchikh organizatsiyu uchebno-vospitatel'nogo protsessa i piznava-l'noi raboty po fizicheskomu vospitaniyu v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh I, II, III i IV urovney akkreditatsii. – M., 1999. – S. 3-4.
5. Zakony Ukrainy ob okhrane zdorov'ya // Sb. normativno-pravovykh aktov / Pod red. V.F. Moskalenko, V.V. Kostitskogo. K. : 2000. – 454 s.

УДК 796.011.3 : 796.015:371.50053.6

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ

Коваленко Ю.О., Кузьміна Л.І.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

visnik_znu@ukr.net

Наведено результати оцінки показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості студенток 1 курсу під впливом занять з фізичного виховання. Здійснено порівняльний аналіз показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості студенток 1 курсу різних спеціальностей. У дослідженні брали участь дівчата 1 курсу економіко-правничого коледжу ЗНУ різних спеціальностей в загальній кількості 43 особи. Подана характеристика показників фізичного розвитку дівчат за індексом Скібінського, індексом Руф'є, за пробами Штанге і Генчі, АТ, ЧСС та ваго-ростовим індексом. Також подано результати тестування показників фізичної підготовленості студенток за наступними шести тестами. Встановлено, що показники фізичного розвитку дівчат всіх спеціальностей відповідали віковим нормам, окрім індексу Скібінського та Руф'є. Показники фізичного розвитку дівчат спеціальності «Фізичне виховання» виявилися кращими, ніж дівчат інших спеціальностей. Рівень фізичної підготовленості дівчат всіх спеціальностей виявився низьким, окрім дівчат спеціальності «Фізичне виховання». А більшість показників дівчат відповідали низькому, нижче середнього і середньому рівням, окрім показника у згинанні та розгинанні рук. Надано методичні рекомендації викладачам з фізичного виховання щодо вдосконалення навчально-виховного процесу зі студентками 1-2 курсів.

Ключові слова: коледж, фізичне виховання, студенти, порівняльна характеристика, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

Коваленко Ю.А., Кузьмина Л.И.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина

visnik_znu@ukr.net

Приведены результаты оценки показателей физического развития и физической подготовленности студенток 1 курса под влиянием занятий по физическому воспитанию. Осуществлен сравнительный анализ показателей физического развития и физической подготовленности студенток 1 курса различных специальностей. В исследовании принимали участие девушки 1 курса экономико-правового колледжа ЗНУ различных