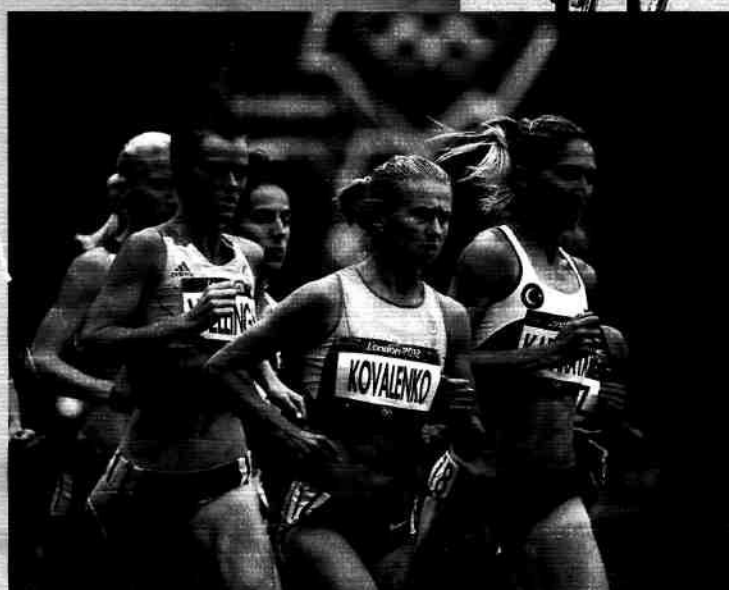


ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ
ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ

Збірник наукових праць

Випуск 1

*Присвячується 10-річчю
факультету фізичного виховання і спорту*

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2014

УДК 796.011
ББК 74.200.55
Ф48

*Рекомендовано до друку Вченою Радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
від 28 листопада 2014 року протокол № 4*

Рецензенти:

- Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського).
Козіна Ж. Л. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди).
Ахметов Р. Ф. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка).

Головний редактор: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Б. Кутек**
(Житомирський державний університет імені Івана Франка).

Відповідальний редактор: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Є. Яворська**
(Житомирський державний університет імені Івана Франка).

Редакційна колегія:

- Бріскін Ю. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Вовканич А. С., кандидат біологічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Виноградський Б. А., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Грибан Г. П., доктор педагогічних наук, професор (ЖДУ ім. І. Франка, м. Житомир).
Єрмаков С. С., доктор педагогічних наук, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).
Заневський І. П., доктор технічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Льїн В. М., доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Кашуба В. О., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Коробейников Г. В., доктор біологічних наук, с. н. с. (НУФКіСУ, м. Київ).
Москаленко Н. В., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ДДФК, м. Дніпропетровськ).
Філіпов М. М., доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Фурман Ю. М., доктор біологічних наук, професор (ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця).
Худолій О. М., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).

Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наукових праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 260 с, іл.

У збірнику вміщено наукові праці, що висвітлюють актуальні питання фізичного виховання різних верств населення, теорії та методики підготовки спортсменів, підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту, медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, фізичної рекреації.

Збірник буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів.

Мова видання: українська, російська, англійська

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей

УДК 796.011
ББК 74.200.55

С. Яворська, Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2014

..... 149	Пазіна В. О. Розвиток спортивної гімнастики на Житомирщині у післявоєнні роки	188
..... 152	Попович О. І. / Popovych O. I. Взаємозв'язок психофізіологічного стану студентів-жінок з рівнем їх рухової активності / Relationship of the mental and physical states of female students with the level of their motor activity	191
..... 155	Свістельник І. Р. Формування електронного галузевого інформаційного ресурсу у ВНЗ фізкультурного профілю	194
..... 157	Спіліва М. О. Формування позитивної мотивації у студентів до занять фізичною культурою засобами степ-аеробіки	196
..... 160	Стасюк Р. М., Смірнова К. Р. Формування у студентів свідомого ставлення до фізичного вдосконалення в процесі фізичного виховання	199
..... 163	НАПРЯМ IV. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ	
..... 166	Абдуллаєв А. К., Ребар И. В., Нестеров А. С. Процеси встановлення водного балансу спортсмена	202
..... 169	Андрійчук О. Я. Рекреаційно-туристичне державне регулювання	205
..... 171	Бойко Г. М. Корекційна спрямованість інклюзивного навчання студентів з особливими освітніми потребами в системі фізичного виховання молоді	207
..... 175	Бризак В. П., Милов О. А. Фізичне здоров'я школярів 7-8 років, що займаються хортингом	210
..... 177	Гацюсва Л. С. Теоретичний аналіз проблем адаптивного фізичного виховання	213
..... 179	Ковінько М. С., Драчук А. І., Шевчик Л. М. Шляхи оптимізації занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості	216
..... 183	Кокарева С. М., Щербій С. А. Дослідження стану здоров'я спортсменів різної кваліфікації, що займаються фітнес-багатоборством «Стренфлекс»	220
..... 186	Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Киричук В. О. Перебіг адаптаційних процесів та формування стресостійкості студентів молодших курсів факультету фізичного виховання і спорту	223
..... 186	Крук А. З., Крук М. З. Особливості морфофункціональних показників плавців-стаєрів	227

дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / О. А. Воронина – Курск, 2008. – 22с.

6. Дмитриев М. Г. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков / Дмитриев М. Г., Белов В. Г., Парфенов Ю. А. – М.: СПб.: ЗАО «Пони», 2010. – 316 с.

7. Научитель Е. Д. Адаптация студента в ВУЗе / Е. Д. Научитель; Практическая психология и социальная работа. – К., 2001. – с. 21-23.

8. Петрова Н. И. Уровень самоактуализации студентов и их социально-психологическая адаптация / Н. И. Петрова; Психологический журнал №3. – К., 2003. – с. 116-120.

9. Середняцька І. А. Стресостійкість як спосіб попередження конфліктів у студентській молоді / І. А. Середняцька; Педагогічна наука. – К., 2005. – с. 21-24.

10. Скрипник В. А. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників / В. А. Скрипник; Психологія і суспільство. – К., 2005. – с. 87-93.

АНОТАЦІЇ

ПЕРЕБІГ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ТА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Киричук В. О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У роботі досліджені особливості перебігу адаптаційних процесів та формування стресостійкості студентів молодших курсів факультету фізичного виховання і спорту. Аналіз показників оцінки нервово-психічної напруги показав позитивну динаміку зниження їх від 1-го до 3-го курсів навчання. Студенти першокурсники характеризувались надмірною вираженістю нервово-психічної напруги, другокурсники – помірною мірою вираженості нервово-психічної напруги, а третьокурсники мали слабку міру вираженості нервово-психічної напруги.

Ключові слова: адаптаційні процеси, стресостійкість, нервово-психічна напруга.

ХОД АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ И ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Корнійчук Н. Н., Ляшевич А. М., Киричук В. А.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В работе исследованы особенности хода адаптационных процессов и формирования стрессостойкости студентов младших курсов факультета физического воспитания и спорта. Анализ показателей оценки нервно-психического напряжения показал позитивную динамику снижения их от 1-го к 3-у курсов обучения. Студенты первокурсники характеризовались избыточной выраженностью нервно-психического напряжения, второкурсники – умеренной мерой выраженности нервно-психического напряжения, а третьокурсники имели слабую меру выраженности нервно-психического напряжения.

Ключевые слова: адаптационные процессы, стрессостойкость, нервно-психическое напряжение.

MOTION ADAPTATION PROCESSES AND FORMING OF STRESOSTIYKOSTI OF STUDENTS OF JUNIOR COURSES OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Korniychuk N., Liashevich A., Kirichuk V.

Zhytomyr Ivan Franko State University

In-process investigational features of motion of adaptation processes and forming of stresostiykosti students of junior courses of faculty of physical education and sport. The analysis of indexes of estimation of nervovo-psikhichnoy tension rotined the positive dynamics of decline of them from 1th to 3th courses of studies Students freshmen were characterized surplus expressed of nervovo-psikhichnoy tension, second-year students – by the moderate measure of expressed of nervovo-psikhichnoy tension, and tretkursniki had weak measure of expressed of nervovo-psikhichnoy tension.

Keywords: adaptation processes, stresostiykist', nervovo-psikhichna tension.

ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПЛАВЦІВ-СТАЄРІВ

Крук М.З., Крук А.З.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Перспективність спортсмена визначалася як інтегральна оцінка фізичного розвитку плавця за численними показниками. При цьому провідну роль відіграють морфофункціональні показники на 80-90% детерміновані спадковістю. До розряду модельних характеристик відносять також параметри, що характеризують спеціальну працездатність, технічну, тактичну та інші види підготовленості.

При цьому слід врахувати, що розроблені раніше модельні характеристики, представлені в роботах 70-80-х років, на сьогоднішній день дещо застаріли. І тому науковці почали розробку алгоритмів за допомогою яких можливо визначити спеціалізацію кожного спортсмена на початковому етапі тренувань. Приклад цьому, збірна США з плавання, де основною характеристикою є багатоборна тактика. Нажаль, на відміну від збірної команди США, українські плавці мають вузькоспеціалізовану підготовку.

Виходячи з вище викладеного, можна зробити припущення, що система спортивної орієнтації потребує проведення досліджень, що доповнюють знання про морфофункціональні характеристики плавців, відповідно до сучасних тенденцій розвитку спортивного плавання.

Високі спортивні досягнення у плаванні значною мірою визначаються рівнем розвитку фізичних якостей і особливостями статури. Вивченню цих показників велика увага приділялась ще з середини минулого століття. Плавці високої кваліфікації мають хороший фізичний розвиток: високий зріст, пропорційна статура, велика ЖЄЛ, що забезпечує хороші гідродинамічні якості – обтічність і плавучість.

Також існує проблема з неповним розкриттям теми пов'язаної з оптимізацією вибору основних та додаткових змагальних дистанцій в сучасному плаванні. Тому проблема раціонального визначення індивідуальної спортивної спеціалізації кожного плавця дуже актуальна. Виходячи з цього інтерес до стану розвитку окремих морфофункціональних і гідродинамічних показників спортсменів – не випадковий.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню плавців високого класу, особливостям їх морфофункціональних показників, а також впливу цих показників на швидкість плавання в залежності від спеціалізації присвячено чимало робіт. Цим питанням приділялась увага, зокрема, в роботах Н. Ж. Булгакової, В. М. Заціорського, Е. Г. Мартиросова, І. Є. Філімонової, Б. В. Статкявічюс. Багато авторів звертають увагу на ідеальні параметри плавців як стаєрів так і спринтерів, до певного часу цих параметрів не існувало, але при проведенні досліджень протягом багатьох років було створено ідеальні моделі плавців усіх видів плавання та на різних дистанціях.

Виявлення перспективних, спортивно обдарованих плавців є необхідною передумовою системи багаторічної підготовки. Підсумком численних досліджень І.В. Чеботарьової, Т.С. Тімакової, А.А. Кашкіна, А.Р. Воронцова є розробка модельних характеристик і нормативних вимог з фізичного розвитку та спеціальної підготовленості плавців різної кваліфікації та спеціалізації.

Метою статті є аналіз дослідження, що ставило своїм завданням експериментально порівняти морфофункціональні показники плавців ЖДЮСШ "Авангард", що спеціалізуються на дистанції 1500 м. вільним стилем з сталонними характеристиками плавців-стаєрів та з'ясувати ефективність обраної спеціалізації спортсменами Житомирської ДЮСШ "Авангард".

Методи дослідження. Під час дослідження, було використано такі методи, як спостереження, вимірювання, порівняльний аналіз, метод одержання ретроспективної інформації, антропометрія, методи математичної статистики, кореляційний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході експерименту, протягом двох тижнів проводилось обстеження спортсменів. У дослідженні взяли участь 15 спортсменів, хлопці віком 15-18 років. Програма обстеження включала вивчення і аналіз індивідуальних морфофункціональних показників плавців-стаєрів ЖДЮСШ та порівняння з ідеальними параметрами плавця-стаєра. Це були спортсмени груп спортивного вдосконалення, з рівнем підготовки першого спортивного розряду та КМС. З метою визначення оптимальної спортивної спеціалізації плавців був проведений аналіз їх морфофункціональних характеристик в залежності від їх зіставлення зі стандартною моделлю, наявними в науково-методичній літературі.

Програма обстеження включала вивчення і аналіз особливостей морфо-функціональних показників. У загальній складності було вивчено 17 параметрів, за стандартною методикою: ріст, вага, ЖЄЛ, довжина руки, довжина ноги, довжина стопи, довжина тулуба, ширина плечей, обхват грудної клітини (при видохи, у стані спокою, при вдосі), відношення довжини рук до росту, відношення довжини ніг до росту, відношення ваги до росту, відношення ЖЄЛ до ваги, стрибок (у довжину, у висоту). За даними параметрами можна оцінити ріст і розвиток фізичних і функціональних систем спортсмена. Довжина і маса тіла є одними з основних характеристик інтенсивного ростового процесу і накопичення активної маси тіла.

Довжину тіла спортсменів отримували за допомогою дерев'яного станкового зростоміру. Вагу дізналися, застосувавши електронні ваги. ЖЄЛ визначили на основі даних отриманих зі спірометра. Довжину руки, ноги, стопи, тулуба, ширину плечей та обхват грудної клітини (при видохи, у стані спокою, при вдосі) визначили за допомогою вимірювальної стрічки. Відношення довжини рук до зросту, відношення довжини ніг до зросту, відношення ваги до зросту, відношення ЖЄЛ до маси отримували за допомогою обчислення даних з таблиці. Стрибок у довжину з місця визначили за допомогою методу, при якому спортсмен стає на лінію старту, ноги на ширині плечей. Потім з місця поштовхом двох ніг стрибає вперед на дальність. Відстань від лінії старту до лінії приземлення п'яток є показником стрибка. Стрибок у висоту з місця визначили прив'язавши до стіни вимірювальну стрічку і нанісши кожний сантиметр на висоту найнижчого плавця у групі. Досліджувані спортсмени ставали правим чи лівим боком з піднятою відповідно правою чи лівою рукою, на висоті витягнутої вверх руки. Перед стрибком на висоті витягнутої руки вверх робиться відмітка "I". Потім плавець з місця з напівприсяда з махом рук виконує стрибок вверх, і торкається максимально можливої висоти – відмітка "II". Різниця між відміткою "II" і "I" є висотою стрибка.

Візуально не завжди можливо точно визначити спеціалізацію спортсмена, тому був використаний кореляційний аналіз, який показав взаємозв'язок морфофункціональних показників спортсменів з модельними. Було зроблено нормування даних з метою виключення впливу абсолютних значень відхилень на коефіцієнт кореляції. Коефіцієнт кореляції був використаний як "міра подібності" індивідуальних показників спортсменів і модельних характеристик кваліфікованих плавців, які спеціалізуються на стаєрських дистанціях. На основі результатів кореляційного аналізу для кожного спортсмена були побудовані графіки, що відображають різну ступінь взаємозв'язку морфофункціональних показників плавців, для визначення спрямованості спортивної спеціалізації плавців. Таким

чином, були розроблені практичні рекомендації, що дозволяють визначити схильність плавця до певної спеціалізації. За допомогою методу ретроспективної інформації ми отримали ідеальні морфо-функціональні показники плавців-стаєрів. А саме, довжина тіла – 184 см., маса – 73 кг., ЖЕЛІ – 6,0 л., довжина руки – 81 см., ноги – 81 см., стопи – 26,7 см., тулуба – 50 см., ширина плечей – 39 см., обхват грудної клітини при видохи – 97 см., у стані спокою – 100 см., при вдосі – 104 см, співвідношення довжини руки до зросту – 0,44, довжини ноги до зросту – 0,44, маси до зросту – 0,4, ЖЕЛІ до маси – 0,082 і стрибок у довжину та висоту з місця, відповідно 256 см. і 50 см.

По завершенні експерименту було проведено порівняльний аналіз морфофункціональних показників досліджуваних плавців-стаєрів з ідеальними характеристиками і визначено правильність вибору обраної спеціалізації. Отримані дані були відображені в діаграмах, коли показники спортсменів накладались на ідеальні (рис. 1).

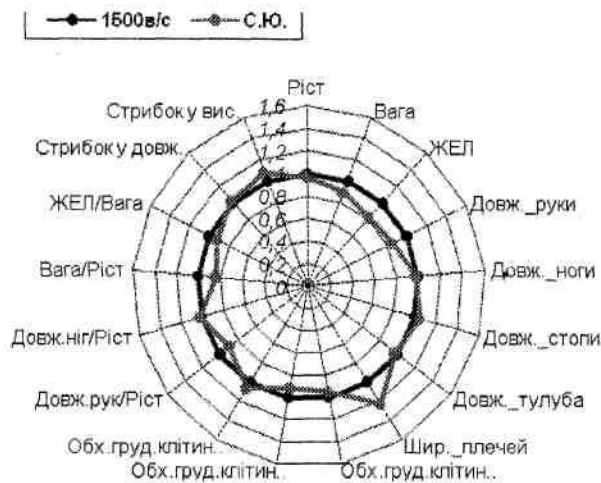


Рис. 1. Порівняльна діаграма фактичних морфофункціональних показників плавців-стаєрів з ідеальними характеристиками

У ході дослідження, проведеного під час учбово-тренувального збору, порівнювались індивідуальні морфофункціональні показники спортсменів (із застосуванням кореляційного аналізу) зі стандартними модельними характеристиками плавців-стаєрів.

З 15 обстежених юнаків збігу за морфо-функціональним параметрам і вибраної основної дистанції в процентному співвідношенні було виявлено 46,6% (7 осіб). При цьому розбіжностей вибраної основної спеціалізації склало відповідно 53,4 (8 осіб). Відповідно до результатів дослідження спортсмени у яких виникла суттєва розбіжність повинні передивитись доцільність вибору спеціальності. Заключним етапом дослідження було проведення бесіди з усіма учасниками дослідження. Також ми підготували рекомендації, щодо кожного спортсмена які потім були передані тренерам спортсменів. В подальшому процесі підготовки збірної команди ЖДЮСШ з плавання, а саме стаєрів потрібно переробити методику відбору спортсменів по даній спеціальності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отримані результати вказують на необхідність контролю морфофункціональних параметрів плавців з метою виявлення відповідності індивідуальних даних вибраної плавальної спеціалізації.

Спеціалізація в тому чи іншому способі плавання на дистанціях різної відстані, основана на морфологічних особливостях будови тіла плавця і рівні спеціальної підготовленості, в кінцевому результаті забезпечить більш ефективні виступи спортсмена на змаганнях. Таким чином, використання даної методики оптимального вибору змагальної спеціалізації дасть можливість досліджуваним збільшити темп росту спортивної майстерності спортсменів ЖДЮСШ.

Отже, можемо зробити висновок, що більш ніж половина спортсменів через неправильний вибір спеціалізації і відсутність методів відбору показують набагато нижчі результати. Але комплексний підхід до методів відбору спеціалізації як основної так і додаткової може підвищити результативність спортсменів, що ми і бачимо на прикладі збірної США.

Потрібно дуже виважено підходити не тільки до вибору спеціалізації, а й на подальший розвиток спортсмена та його результатів. Варто враховувати всі елементи гідромеханіки та тренувального процесу всіх морфофункціональних показників, так як вони взаємопов'язані, і якщо щось упустити це негативно впливає на результат в цілому.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ганчар І.Л. Методика преподавания плавания: технологи обучения и совершенствования. – Ч.П. Учебник. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
2. Политько Е.В., Пилишко О.А. Определение направленности спортивной специализации пловцов олимпийского резерва // Swim.– 2011.– №2.–30-33 с.
3. Спортивное плавание : путь к успеху : в 2 кн./ под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимп. лит., 2011 – 480 с.

АНОТАЦІЇ

ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПЛАВЦІВ-СТАЄРІВ

Крук М.З., Крук А. З.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті зроблено порівняльний аналіз морфофункціональних показників спортсменів, що тренуються на відділенні плавання Житомирської ДЮСШ «Авангард» з еталонними характеристиками плавців-стаєрів.

Ключові слова: плавання, спортсмени, плавці-стаєри, морфо-функціональні показники.

ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЛАВЦОВ-СТАЕРОВ

Крук М.З., Крук А. З.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье сделано сравнительный анализ морфофункциональных показателей спортсменов, которые тренируются на отделении плавания Житомирской ДЮСШ «Авангард» с эталонными характеристиками пловцов-стасров.

Ключевые слова: плавание, спортсмены, пловцы-стаеры, морфофункциональные показатели.

FEATURES OF THE MORPHOLOGICAL INDICES OF THE SWIMMERS-STAYERS

Kruk M., Kruk A.

Zhytomyr state University named after Ivan Franko

In this article is made the comparative analysis of morphological indices of sportsmen who train for swimming in Zhytomyr department «Avangard» with etalon features swimmers-stayers

Keywords: swimming, athletes, swimmers-stayers, morphological indicators

**АДЕКВАТНІСТЬ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ
В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я**

Куц О.С., Леонова В.А.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка питання. Сьогодні відбувається активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, що сприятимуть підвищенню якості підготовки майбутніх спеціалістів вищих навчальних закладів (ВНЗ) гуманітарного профілю. Але аналіз спеціальної літератури (І.Р. Боднар, 2000; А.І. Драчук, 2001; О.В. Дрозд, 1999; Ю.І. Євтушок, 1997 та ін.) показує, що існуючі методи організації фізичного виховання не підвищують рівень фізичної підготовленості студентів, які навчаються у ВНЗ, до належного рівня. У методиці проведення навчальних занять у ВНЗ за останніх десяти років не відбулося особливих змін, її ефективність відносно низька, що не повністю відповідає сучасним вимогам вищої школи.

У зв'язку з цим численні дослідження, показали, що збільшити ці резерви дозволяє оптимальне і достатньо постійне навантаження [1, 2, 6 та ін.]. Однак, науково-методичні рекомендації, які є на сьогоднішній день, не орієнтують на всебічний фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Викладені факти свідчать: методика проведення і організація занять у ВНЗ потребують удосконалення, розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання спрямованого на покращення здоров'я студентів.

Метою наших досліджень було: шляхом експериментального апробування, визначити рівень адекватності фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні студентів з низьким рівнем здоров'я.

Для вирішення поставленої мети використовувались спеціальні комплексні завдання, які реалізовувались переважно повторно-прогресуючим методом.

До участі в педагогічному експерименті були залучені 150 студентів факультету інформаційних технологій і менеджменту з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Результати дослідження

Результати наших досліджень з визначення адекватності фізичних навантажень відносно стану організму студентів показали, що як недостатня, так і надмірна величина навантаження суттєво знижує рівень здоров'я.

При розрахунку адекватного фізичного навантаження нами встановлено переваги комплексного підходу до оцінки стану здоров'я. Переведення стану здоров'я в кількісну бальну систему оцінки дає можливість програмувати адекватне фізичне навантаження з таким обсягом і інтенсивністю, які дозволяють вийти із небезпечних для життя меж.

Найбільш ефективні зони адекватності індивідуального фізичного навантаження розраховуються за спеціальними формулами, які розроблені на основі математичного аналізу показників захворюваності і рівня здоров'я в залежності від параметрів об'єму, інтенсивності і частоти занять. Величина оптимального навантаження легко і швидко розраховується з врахуванням віку, статі, загальної рухової активності і рівня здоров'я студентів. Заняття фізичними вправами в зоні адекватності дозволили суттєво підвищити імунітет організму студентів – середня кількість днів з простудними захворюваннями на одного студента в рік значно понизилася, а рівень здоров'я підвищився. Порівнюючи з вихідними результатами, у студентів з нижче середнім рівнем соматичного здоров'я з

Наукове видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових праць

У збірнику збережено орфографічні та пунктуаційні особливості авторських текстів

Комп'ютерний макет: Остринський В. В.
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

В оформленні обкладинки використано фотографії:

- Рустама Ахметова – майстра спорту міжнародного класу, учасника XX Олімпійських ігор (Мюнхен);
Інні Євсєєвої – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XIV та XV Олімпійських ігор (Сеул, Барселона);
Валерія Андрійцева – заслуженого майстра спорту, срібного призера XXX Олімпійських ігор (Лондон);
Юлії Єлістратової – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXIX та XXX Олімпійських ігор (Пекін, Лондон);
Людмили Коваленко – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXX Олімпійських ігор (Лондон).

Надруковано з оригінал-макета авторів

Підписано до друку 28.11.14. Формат 60x90/8. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.
Ум. друк. арк. 32.5. Обл. вид. арк. 30.7. Наклад 300. Зам. 249.

Видавець і виготовлювач

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua