

### ОБГРУНТУВАННЯ ШКАЛИ ОЦІНКИ РІВНЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ ГІРНИЧОДОБУВНОГО ПРОФІЛЮ ДО ПОДАЛЬШОЇ ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Юрій Доценко

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Для успішної трудової діяльності майбутнього гірничого інженера необхідні не тільки професійні знання, але й фізична підготовленість, так як людина, що працює під землею, постійно знаходиться в русі. Однак повноцінне використання професійних знань і умінь можливо тільки при доброму стані здоров'я, високій працездатності молодих фахівців, які можуть бути придбані ними під час регулярних і спеціально організованих занять фізичною культурою і спортом. Виходячи з цього, якість підготовки, у тому числі і фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого спеціаліста набуває не тільки особисте, а й соціально-економічне значення.

**Ключові слова:** студент, професійно-прикладна фізична підготовка, модель, оцінка, структура.

### ОБОСНОВАНИЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ГОРНОДОБЫВАЮЩЕЙ ПРОФИЛЯ К ДАЛЬНЕЙШЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Юрий Доценко

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

Для успешной трудовой деятельности будущего горного инженера необходимы не только профессиональные знания, но и физическая подготовленность, так как работающий под землей постоянно находится в движении. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом. Исходя из этого, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

**Ключевые слова:** студент, профессионально-прикладная физическая подготовка, модель, оценка, структура.

### BASIS OF ASSESSMENT SCALE READY PSYCHOPHYSICAL COLLEGE STUDENTS PROFILE MINING TO FURTHER EMPLOYMENT

Yuri Dotsenko

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

For successful work of the future mining engineer requires not only professional knowledge, but also physical fitness as well as working underground, is constantly in motion. However, the full use of professional knowledge and skills can only be in good health, high performance young professionals, which can be acquired by them in the regular and specially organized physical education and sports. On this basis, the quality of training, including physical, for the upcoming professional activity for every young specialist acquires not only personal, but also social and economic importance.

**Keys words:** student, professional-applied physical preparation, model evaluation, structure.

### ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Людмила Дудорова

*Київський національний університет технологій та дизайну*

**Постановка проблеми.** Удосконалення фізичного виховання у ВНЗ (вищий навчальний заклад) висвітлюється багатьма дослідниками [2; 3; 5-7] і як останній регламентований етап підготовки до соціально-професійної діяльності, і як один з найбільш важливих компонентів зміцнення здоров'я. Фізичне виховання у ВНЗ вимагає постійного удосконалювання, що відповідає особливостям розвитку

сучасного суспільства. Підвищений інтерес студентів до нових оздоровчих видів вправ і можливість одночасного вирішення ряду задач фізичного виховання, формування культури рухів (оптимальності й естетичності рухових дій) засобами фітнесу обумовлюють застосування системи вправ фітнесу як базового засобу у заняттях зі студентами.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** М. Авербух, Н. Воронов, В. Куделко, С. Королинська, В. Шадріна, В. Зайцев, С. Ермаков, Кристоф Прусик, Катерина Прусик, Л. Робінсон, Г. Томсон, Э. Хоули, Б. Френкс та ін. вважають, що потреба в руховій активності значною мірою визначається спадковими генетичними ознаками. Для кожної людини існує оптимальний діапазон рухової активності, необхідний для нормального розвитку і функціонування організму, збереження здоров'я. Отже, однією з обов'язкових умов організації оздоровчої фізичної культури є необхідність індивідуалізації її навантаження [1-4; 8].

На нашу думку, однією з форм проведення фізичного виховання у ВНЗ, що враховують потреби й можливості студентів, є фітнес-програми. Вони розроблялися, видозмінювалися й удосконалювалися упродовж багатьох років. Кращі фахівці світу на основі досвіду різних гімнастичних шкіл, досягнень сучасних танців створили вправи, які позитивно впливають на організм людини. В основі фітнес-програм лежить синтез вправ спортивно-гімнастичного стилю, елементів танцю і музики.

Незважаючи на досить велику кількість наукових досліджень по застосуванню оздоровчих вправ [1, 3, 4, 8], питання використання системи вправ фітнесу в системі фізичного виховання студентів ВНЗ залишаються невивченими.

Дослідження було виконано згідно плану НДР кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну.

**Мета дослідження** – розробка науково-практичних засад інтеграції фітнес-технологій у систему підготовки студентів для формування у них спеціальних рухових навичок.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Процес фізичного виховання у своїй основі має три вектори впливу: створення широкого кола знань в області фізичної культури, навчання руховим діям (формування культури рухів) і керування розвитком фізичних якостей. Причому усі вони є взаємозалежними. Отже, широке використання засобів фізичної культури, у тому числі нетрадиційних, а також різних видів навчальних занять сприяє більш повноцінній фізичній і теоретичній підготовленості студентів. У ході дослідження з'ясувалося, що недоліками традиційної системи фізичного виховання у ВНЗ є наступні: орієнтація винятково на контрольні нормативи і тілесний компонент навчального процесу, ігнорування взаємозв'язку фізичного виховання з іншими видами виховання. Ці недоліки обумовлюють зниження інтересу до занять фізичними вправами, обмеження рухової активності, низький рівень теоретичної, фізичної підготовленості студентів. Означені проблеми сприяли науковому пошуку удосконалення програмно-методичного змісту фізичного виховання у ВНЗ. Одним з найбільш оптимальних засобів формування культури рухів є фітнес, що представлений в оздоровчій фізичній культурі у вигляді системи вправ. Процес виконання вправ фітнесу, що синтезують техніку рухових дій і естетичні переживання під час рухів (переживання самого музичного твору, рухів у сполученні з музикою), дозволяє створювати гармонійний образ самовираження і здійснювати, разом з тим, корисну фізичну роботу. Таким чином, фітнес, що поєднує в собі елементи мистецтва і фізичні вправи, може одночасно вирішувати багато задач фізичного виховання.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Найбільш популярними видами фітнесу в студентів є силовий фітнес, шейпінг і пілатес, а також танцювальні напрямки. Система фітнесу може застосовуватися у фізичному вихованні студентів і вирішувати ряд задач (оздоровчих, виховних, освітніх). Застосування комплексу засобів фітнесу, а також різних видів навчальних занять дозволить оптимально доповнити вплив системи вправ фітнесу на розвиток рухових якостей, підвищення рівня знань, що впливають на мотивацію й інтереси студентів і збільшити можливості реалізації життєвих задач.

Під педагогічною технологією ми розуміємо цілісну сукупність послідовних дій, операцій і процедур, спрямованих на досягнення поставленої мети, що гарантовано приводять до запланованого результату, а під технологією занять фітнесом – цілісну упорядковану сукупність валідних і ефективних засобів, методів і прийомів, що гарантовано забезпечують планований рівень фізичної кондиції тих, що займаються.

Нами пропонується технологічний алгоритм проектування занять фізичною культурою засобами фітнесу, що може бути представлений як перелік операцій, реалізованих у чіткій логічній послідовності:

1 етап (діагностичний) – комплексна соціологічна, педагогічна і медико-біологічна діагностика, що випереджає власне проектувальну діяльність. Набір операцій і процедур дозволяє виявити цільові настанови до занять фізичною культурою з використанням засобів фітнесу, оцінити рівень фізичної кондиції (здоров'я, функціонального стану і фізичної підготовленості) контингенту студентів. Чим вище об'єктивність даних, отриманих у ході діагностики, тим точніше вихідні передумови проектування різних складових системи занять.

На першому етапі проводяться опитування й обстеження студентів. У підсумку повинні бути виявлені цільові настанови до занять фізичними вправами, визначений рівень функціонального стану, фізичної підготовленості, рівень здоров'я, показники статури.

2 етап (передпроектний) – визначення орієнтирів для вибудовування проекту системи занять фізичною культурою з використанням засобів фітнесу.

Другий етап повинен передбачати визначення орієнтирів для вибудовування проекту системи занять фізичною культурою з використанням засобів фітнесу зі студентами. На підставі результатів діагностики встановлено, що згадана система занять повинна забезпечувати: удосконалювання пропорцій статури (зниження маси, зменшення обхватних розмірів частин тіла, нормалізацію складу тіла); відновлення рівня функціонування основних, життєво-важливих систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової); нівелювання наслідків і профілактику захворювань; досягнення нормативних показників прояву основних фізичних якостей (витривалості, сили, гнучкості, спритності); поліпшення настрою і самопочуття; урахування основних інтересів, потреб і за індивідуальних схильностей у виборі засобів і планованих результатів занять фізичною культурою із використанням засобів фітнесу.

3 етап (власне проектувальний) – розробка моделі заняття фізичною культурою з використанням засобів фітнесу, структури і змісти макроциклу кондиційного тренування, включаючи підбір засобів, методів, методичних прийомів, параметрів навантаження і відпочинку, що забезпечують досягнення планованих результатів.

Третій етап повинен бути присвячений розробці моделі заняття фітнесом, а також структури і змісту макроциклу кондиційного тренування, включаючи підбір засобів, методів, методичних прийомів, параметрів навантаження і відпочинку, що забезпечують досягнення планованих результатів.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

4 етап (реалізаційний) – розгортання системи занять, у ході якого відбувається поступальне зближення реальних показників фізичної кондиції студентів з їх запланованими значеннями.

5 етап (контрольно-коректувальний), у рамках якого виробляється оцінка ефективності розробленої системи занять, що, визначається, з одного боку, особистими успіхами тих, що займаються, в плані підвищення рівня здоров'я, функціонального стану, фізичної підготовленості й удосконалення статури, і, з іншого боку, їх задоволеністю досягнутими результатами. У ході оперативного контролю при необхідності повинні вноситися корективи в плани окремих занять, мікро- і мезоциклів занять фізичною культурою з використанням засобів фітнесу з метою забезпечення можливо більш повної відповідності планованих і реальних показників.

З огляду на особливості навчання у ВНЗ, навчально-тренувальний процес за програмою фітнесу може бути представлений двома макроциклами, але з урахуванням семестрової побудови, включення лекційного і методико-практичного курсу, етапного і поточного видів контролю, що, у свою чергу, складаються з мезоциклів, що включають три навантажувальних мікроцикли й один розвантажувальний. На час розвантажувальних мікроциклів планувалося проведення лекцій, методико-практичних, контрольних занять, а також самостійних занять по індивідуальних завданнях.

У результаті дослідження нами була розроблена модель технології підготовки студентів з використанням засобів фітнесу. Підставою для розробки технології реалізації моделі проведення занять фізичною культурою з використанням засобів фітнесу послужили: модель проведення традиційних занять фізичною культурою; особливості сучасних підходів до фізичного виховання студентів, що включає як базовий компонент змісту програми, так і варіативний компонент, що дозволяє розробляти новий зміст і використовувати свої методики.

Розроблена нами технологія реалізації моделі проведення занять фізичною культурою з використанням засобів фітнес-підготовки в системі фізичного виховання студентів здійснювалася відповідно до програми фізичного виховання у ВНЗ. Навчально-тренувальний процес у студентських групах фізичної підготовки буде успішним у тому випадку, якщо його розглядати як єдину систему, складові частини якої взаємозалежні і спрямовані на вирішення основних задач. Виходячи з цього, варто систематизувати навчально-тренувальний процес за допомогою розробки навчальної програми і розташування навчального матеріалу в строгій логічній послідовності, що забезпечує оптимальні умови його освоєння.

**Висновки.** В результаті дослідження розроблено технологічний алгоритм проектування занять фізичною культурою засобами фітнесу, що може бути представлений як перелік операцій, реалізованих у суворій логічній послідовності: діагностичний етап; передпроектний етап; проектувальний етап; реалізаційний етап; контрольно-коректувальний етап. Пропонована модель педагогічної діяльності по проектуванню, організації і проведенню навчального процесу включає: розробку програмно-методичного змісту і документів планування фізичного виховання студентів (яке спрямовано на формування культури рухів; розвиток координаційних здібностей, загальної витривалості, силових здібностей, гнучкості; придбання теоретичних, методико-практичних знань, умінь і навичок; формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами); контроль ефективності застосування системи занять, з урахуванням якого здійснювалася корекція навчального процесу фізичного виховання.

**Перспективи подальших досліджень** слід спрямовувати на розробку програмно-методичного забезпечення формування професійних навичок і вмінь студентів ВНЗ.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: Уникальная фитнес-программа продления молодости / М. Авербух / Пер. с англ. Т. Новиковой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 272 с.
2. Воронов Н.П. Методика составления комплекса физических упражнений с фитнес-мячами / Н.П. Воронов, В.Э. Куделко, С.В. Королинская, В.В. Шадрина // Физическое воспитание студентов, 2011. – № 1. – С. 34-36.
3. Зайцев В.П. Методологические аспекты практического занятия для студентов на основе комплексов физических упражнений реабилитационной направленности / В.П. Зайцев, С.С. Ермаков, Кристоф Прусик, Катерина Прусик // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 5. – С. 42-57.
4. Робинсон Л. Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон / Пер. с англ. – Минск: ООО «Попурри», 2002. – 128 с.
5. Сущенко Л.П. Про професійне самовизначення майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: Зб. наук. пр. / Редкол.: Т.І.Сущенко (відп. ред.). – Київ-Запоріжжя. – 2004. – Вип. 31. – С. 383-389.
6. Физическое воспитание студенток / Под ред. В.М. Михалени. – М.: Дизайн ПРО, 1998. – 128с.
7. Хижевский, О.В. Методика использования тренажерных устройств в физическом воспитании студентов / О.В. Хижевский, Е.А. Масловский, В.И. Стадник. – Минск: БГЭУ, 1999. – 173с.
8. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

### АНОТАЦІЇ

#### **ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ**

Людмила Дудорова

*Київський національний університет технологій та дизайну*

Розглянуто науково-практичні проблеми інтеграції фітнес-технологій у систему підготовки студентів. Розроблено технологічний алгоритм проектування занять фізичною культурою засобами фітнесу. Представлено перелік етапів у строгій логічній послідовності: діагностичний; передпроектний; проектувальний; реалізаційний; контрольно-коректувальний. Зазначається, що педагогічна діяльність включає: розробку програмно-методичного змісту фізичного виховання студентів; контроль ефективності застосування системи занять. Рекомендовано навчальний процес у групах фізичної підготовки систематизувати за допомогою розробки навчальної програми і розташування навчального матеріалу в строгій логічній послідовності.

**Ключові слова:** фізична культура, рухові навички, фітнес, технологія, програма, студенти.

#### **ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ**

Людмила Дудорова

*Киевский национальный университет технологий и дизайна*

Рассмотрены научно-практические проблемы интеграции технологий фитнеса в систему физического воспитания студентов. Разработан технологический алгоритм проектирования занятий физической культурой средствами фитнеса. Представлен перечень этапов в строгой логической последовательности: диагностический; передпроектный; проектировочный; реализационный; контрольно-коррекционный. Отмечено, что педагогическая деятельность включает: разработку программно методического содержания физического воспитания

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

студентов; контроль эффективности применения системы занятий. Рекомендуется учебный процесс в группах физической подготовки систематизировать с помощью разработки учебной программы и расположения учебного материала в строгой логической последовательности.

**Ключевые слова:** физическая культура, двигательные навыки, фитнес, технология, программа, студенты.

### ON THE FORMATION OF STUDENTS SPECIAL MOTOR SKILLS OF FACILITIES FITNESS-TECHNOLOGY

Ludmila Dudorova

*Kiev National University of Technology and Design*

Reviewed the scientific and practical problems of integration of technology into the fitness training of students. The technological design algorithm by means of physical training fitness. A list of stages in a strict logical sequence: diagnostic, pre-project, projecting; realizable; control and corrective. It is noted that educational activities include: development methodology and software content of physical education students, monitoring the effectiveness of the system classes. We recommend the learning process in groups to systematize physical training with curriculum development and the location of the training material in strict logical sequence.

**Key words:** physical education, motor skills, fitness, technology, software, students.

### ВІДБІР СУДДІВ В БАСКЕТБОЛІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Сергій Дусь, Людмила Пільганчук

*Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень.** Важливість проблеми підвищення ефективності суддівської діяльності в баскетболі полягає в тому, що висококваліфіковане суддівство створює необхідні умови для підвищення майстерності спортсменів. Техніко-тактичне вдосконалення спортсменів можливо лише в умовах нормального спортивного суперництва, коли якість суддівства не вступає в протиріччя із правилами баскетбольного турніру. Чим вище ранг турніру, тим сильніше виявляється тенденція цілеспрямованого добору кваліфікованих суддів в умовах досить жорсткої конкуренції [10].

Вивчення результатів наукових робіт у галузі теорії й методики спортивних ігор дало змогу встановити, що сучасна підготовка арбітрів є виключно індивідуальним пріоритетом кожного судді окремо та ґрунтується виключно на системі одиничних семінарських занять теоретичної спрямованості [5]. Визначення рівня фізичної, теоретичної й техніко-тактичної підготовленості арбітрів у баскетболі здійснюється двічі на рік у процесі педагогічного тестування [3, 5].

Спортивною наукою розроблені й впроваджені методи підготовки спортсменів і тренерів за видами спорту, багато команд оснащені сучасною апаратурою відеозапису та технічними засобами, в командах здійснюється постійний комплексний контроль підготовленості спортсменів. Проте, в області суддівства аналогічні дослідження і розробки, а також передові методи відбору майже не проводилися [4]. Слабке віддзеркалення питань суддівства в науково-методичній літературі, відсутність методики відбору і вивчення цієї діяльності зумовили помітне відставання майстерності арбітрів від рівня розвитку баскетболу [5].

Сучасний етап розвитку баскетболу обумовлює діяльність суддівського персоналу в умовах значного підвищення фізичного та психічного напруження, неухильного послідовного прогресу виконавської майстерності учасників змагань [3]. В окремих роботах робилися спроби трактувати питання суддівства з позицій спортивної науки, однак більшість важливих аспектів даної проблеми розроблено недостатньо. Так, автори практично повністю обходять стороною питання відбору і комплексного контролю підготовленості арбітрів, фактично відсутні дані про експериментальну перевірку ефективності пропозованих програм підготовки, не вироблені кількісні оцінки низки найважливіших факторів підготовленості та якості