МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«Харківський політехнічний інститут»

ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ
І ВДОСКОНАЛЕННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ
В УКРАЇНІ

Тези доповідей

ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції

м. Харків

1-2 жовтня 2014 року

Х а р к і в
НТУ «ХПІ»
2 0 1 4

УДК 796.072.2
ББК 75.1
З-46

ПРОГРАМНИЙ КОМІТЕТ

Голова
Товажнянський Л.Л. – ректор національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

Члени комітету:
Романовський О.Г. – доктор педагогічних наук, професор НТУ «ХПІ»;
Єрмаков С.С. – д-р пед. наук, проф. Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди;
Сак Н.Н. – д-р мед. наук, професор Харківської державної академії фізичної культури

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

Голова
Марченко А.П. – проректор з наукової роботи НТУ «ХПІ», д-р технічних наук, професор

Заступники голови
Гамаюн І.П. – декан факультету інформатики і управління НТУ «ХПІ», д-р технічних наук, професор;
Любієв А.Г. – завідувач кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Члени оргкомітету
Горлов А.С. – доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», кандидат педагогічних наук;
Попов А.М. – директор ХОВУФКС, заслужений працівник фізичної культури і спорту України;
Коржилов І.М. – директор ХДВУФК №1, відмінник народної освіти України, майстер спорту СРСР і України;
Блещунова К.М. – доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», кандидат педагогічних наук.

Друкується за рішенням вченої ради Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (протокол № від 2014 р.)

Здоров'янації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в
З-46 Україні: тези доповідей III Всеукр. наук.-практ. конфер. 1-2 жовт. 2014 р.
/гол. оргком. А.П. Марченко. – Харків: НТУ «ХПІ», 2014. – 149 с.

ISBN 978-617-05-0026-7

Тези доповідей науково-практичної конференції «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти» висвітлюють дуже важливі актуальні напрямки вдосконалення фізичної культури і спорту, а також фізкультурно-спортивної освіти в Україні.

УДК 796.072.2
ББК 75.1

ISBN 978-617-05-0026-7© НТУ«ХПІ», 2014

ЗМІСТ

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ВВИЩИХУЧБОВИХ ЗАКЛАДАХУ К Р А Ї Н И

Берестова О.Ю.
КЛАСНИЙ КЕРІВНИК, ЯК ОРГАНІЗАТОР ВИХОВНИЙ РОБОТИ У КОЛЕДЖІ ……9
Борейко Н.Ю., Азаренкова Л.Л.
ПІДГОТОВКА БАКАЛАВРІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ……11
ЧернінаС. М.
ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОЗБАВЛЕННЯ НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ У СТУДЕНТІВ УкрДАЗТ……13
Красуля А. В.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ……16
Кулаков Д.В.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯСТУДЕНТОВ ХНУГХ им. А.Н. БЕКЕТОВА СРЕДСТВАМИ МИНИ-ФУТБОЛА……18
Азаренков В.М.
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ……20

Ш Л Я Х И Ф О Р М У В А Н Н Я З Д О Р О В О Г О О Б Р А З У Ж И Т Т Я У С У Ч А С Н О Ї М О Л О Д І

Блошенко О.І, Коваленко О.Д.
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ЇЇ ВІДНОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ……..…23
Родигіна В.П.
ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ’Я МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-ХІМІКІВ……26
Баламутова Н.М.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВААЭРОБИКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК ……28
Юрченко В.Б.
СТРЕТЧИНГ КАК ОСНОВНОЙ СПОСОБ НАЧАЛА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ……30

Ляшуга И.Ю.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ САМБО В ВУЗАХ……31
Мунтян В. С.
ОПТИМАЛЬНИЙ РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ВІДМОВА ВІД ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ……33
Шеремет І.В.
СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ ……35
Батрун І.В.
ПОГЛЯД В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО НА ПРОБЛЕМУ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ……37
Коваленко О. Г.
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ…….38
Азаренков В.М.
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СДПУ ім. А.С. МАКАРЕНКА……40

Б І О Л О Г І Ч Н І ТА П С И Х О Л О Г О-П Е Д А Г О Г І Ч Н І А С П Е К Т И Р О З В И Т К У ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Плотницький Л.М. Мариненко В.Ю.
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ……43
Клочко В. М., Бондаренко Т. В.
САМООЦЕНКА ФУНКЦИЙ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ……44
Панина К.Л.
РЕКОМЕНДАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕЛОСТНОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ……46
Тіняков А.О., Чернявський С.В.
ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРЕДСТАРТОВИЙ СТАН БАСКЕТБОЛІСТІВБК«АВАНТАЖ-ПОЛІТЕХНІК»ПІД ЧАС ВИСТУПІВУ НАЦІОНАЛЬНОМУ ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ…….48

Черніна С.М.

БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ……...51
Юрченко В.Б.
СЕРЦЕВО - СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ……53
Баламутова Н.М.
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ПЛОВЦОВ В ПРОЦЕССЕ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ……54
Сак А.Е., Сак Н.Н.
ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИЕ ПОРАЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И НЕКОТОРЫЕ ПУТИ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ……56
Сак А.Е.
РОЛЬ МЫШЕЧНЫХ СПИРАЛЕЙ В СОХРАНЕНИИ ПОЛОЖЕНИЙ И ОБЕСПЕЧЕНИИ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА……58
Мозолякина Л.М.
ЗНАЧЕНИЕ ОСАНКИ И МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЕЕ У ЧЕЛОВЕКА ……61
Тіняков А.О., Рочняк А.Ю.
КЛАСИФІКАЦІЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ……63
Горлов А.С., Бубнов В.А.
ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ СРЕДСТВТРЕНИРОВКИ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ ЮНОШЕЙ-СПРИНТЕРОВ 14-15 ЛЕТ.....65
ЄвтифієвА.С. БочкаревС.В. Титаренко В.М.
ТЕНДЕНЦІЇРОЗВИТКУТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ ……67
Чупахіна К.О., Блещунова К.М.
ПОКАЗНИКИ ГЕНЕТИЧНИХ МАРКЕРІВ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ ……69
Подригало Л.В., Галашко Н.И., Галашко М.Н.
ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ СПОРТСМЕНОВ АРМСПОРТА РАЗНОГО УРОВНЯ МАСТЕРСТВА ……71
Горлов О.А., Горлов А.С., Галица В.И.
ОПТИМИЗАЦИЯ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 16–17 ЛЕТ……74

Єфремова А. Я.
ОСНОВНІ ЗАСОБИ І МЕТОДИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

СПОРТСМЕНІВ У ВНЗ ……76
Плотницкий Л.М., Мариненко В.Ю.
УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ЖИМЕ ЛЕЖА ВПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ……79

СОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

Попрошаєв О. В.
ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ «ЦЕНТРІВ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ» НА БАЗІ ВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ……81
Бондаренко Т. В., Зайцев В. П.
ВИТРАТИ НАСЕЛЕННЯ НА ЛІКИ Й ХАРЧУВАННЯ В УКРАІНІ ……83
Горлов А. С.
ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В КОНТЕКСТЕ ЕВРОИНТЕГРАЦИИ……85
Дружнікова Л. А., Бондаренко Т. В.
ДОСЛІДЖЕННЯ ВИТРАТ БЮДЖЕТУ УКРАЇНЦІВ НА ЗДОРОВ'Я…93
Любієв А. Г.
ФІНАНСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ……96
Крамской С. И., Зайцев В. П.
НЕКОТОРЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ……98
Єфіменко Н.П., Каніщева В.І.
ДІЯ ШКІДЛИВИХ ФАКТОРІВ НА БЕЗПЕЧНІ УМОВИ ПРАЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ……101
Ажиппо А.Ю., Подригало Л.В., ШестероваЛ.Е.
УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОТРАЖЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ УКРАИНЫ ……103
Зайцев В. П., Бондаренко Т. В.
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ И СМЕРТНОСТЬ В УКРАИНЕ……106

І Н Н О В А Ц І Й Н І Т Е Х Н О Л О Г І Ї Т Р Е Н У В А Н Н Я І С П О Р Т И В Н О Ї П І Д Г О Т О В К И М О Л О Д І

Адашевський В.М., Корж Н.В.
МОДЕЛЮВАННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНИХ БІОМЕХАНІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ФАЗІ ПОЛЬОТУ БАР'ЄРНОГО БІГУ……109
Шкарлат Н.Ю.,Бабина К.П.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЯ В ЖЕНСКОЙ КОМАНДЕ ХНУСА ПО ГАНДБОЛУ……111
Донець Ю.Г
ВПРОВАДЖЕННЯ БЛОКОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОГРАМІ З ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ……113
Колесник П.Р., Стасевский О.С
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НОВИЧКОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ……..…115
Іщенко А.М., Гунько М.В.,Єрьоменко С.Ю.
ПЕРЕВІРЯННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ……116
Глядя С.О.
ПЛАНУВАННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ……118
Сірик.В.С., Мазульникова О.А., Мащенко О.М.
УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ЧАСТИНИ КОМПЛЕКС-КОМБІНАЦІЙ В ЗМАГАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ЗАСОБАМИ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ……121
Юрченко В. Б.
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТРЕНИРОВОК И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ……123
Жичкин А.Е., Петренко В.И., Федорина Т.Е.
ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НТУ «ХПИ»…….....125
Арабаджи А.Ю., Федорина Т.Е.
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НТУ «ХПИ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДАХ ГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ …126
Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Мащенко О.М.
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У ГРУПАХ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ТА ЧЕРЛІДЕНГУВ УкрДАЗТТА ХНУБА……128
Пінкевич В.Ю., Горлов А.С.
ЕФЕКТИВНІСТЬ ДРУГОГО ЕТАПУ ВІДБОРУ ЮНИХ БІГУНІВ

НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ ……130
Кугаевский С.А.
НАПРАВЛЕНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ХОККЕЕ ……133

МЕНЕДЖМЕНТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Близнецова З. А.
ФИНАНСИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТРАНАХ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА……136

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТУ

Адашевський В.М., Логвиненко К.І.
ФІЗИКО – МАТЕМАТИЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ПОЛЬОТУ ПРЕДМЕТІВ
У ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ……140
Адашевский В.М., Ермаков С.С., Фирсова Ю.Ю.
ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ
СЛОЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА…142
Сапегіна І.О., Довженко С.С.
МОНІТОРІНГ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУСТУДЕНТІВ УкрДАЗТ
НА ОСНОВІ ТЕСТУ 120/30……144
Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., БодренковаІ.О.
ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СПОРТСМЕНІВ-
ЧЕРЛІДЕРІВ В УкрДАЗТ……146

Акробатический рок-н-ролл /: Уч. пособие /Под общ. ред. П.Н.Кизим, А.Я.Муллагильденой. - Харьков: Основа, 1999. — 136с. 4. Биомеханика спорта / Под ред. А.М. Лапутина. — К.: Олімпійська література, 2001. — 320 с.

МОНІТОРІНГ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ УкрДАЗТ НА ОСНОВІ ТЕСТУ 120/30

Сапегіна І.О.
Викладач
Довженко С.С.
Викладач*Українська державна академія залізничного транспорту, м. Харків*

У практиці роботи з навчальними групами УкрДАЗТ доводиться зустрічатися з різним рівнем загальної фізичної підготовки студентів, які потрапили за розподілом до груп спеціалізації «легка атлетика». Більшість студентів взагалі не є спортсменами, за плечима яких роки тренувань в спортивних секціях. Тому навчальний процес з фізичного виховання з групами спеціалізації легкої атлетики необхідно будувати в розрахунку на різний рівень фізичної підготовки, здебільшого спираючись на методику роботи з починаючими студентами-спортсменами.

Графік навчального процесу дозволяє реалізувати базові принципи бігових тренувань, які можна звести до 5 положень: постійність, поступовість, доступність, індивідуальність та варіативність. Усі успішні тренувальні програми базуються на цих положеннях. Нехтування хоч би одним з цих принципів веде, у кращому разі, до відсутності прогресу, а частіше до травм, перетренованості, та взагалі втраті бажання до занять спортом.

Під час бігових тренувань не можна ставити короткострокові цілі. Постійні бігові навантаження надають запас витривалості м’язам, потужності серцю, стійкості до стресу для того, щоб справлятися з навантаженнями сучасного життя.

Основний напрямок тренувань: від простого – до складного. Будь-яке додавання нових вправ, або нових видів тренувань для студентів повинно йти поступово для мінімізації ризику травматизму. Надмірні зусилля для непідготовлених, починаючих спортсменів може привести до перевантажень серцево-судинної системи, опорно-рухового та м’язового апарату.

Для тих хто починає займатися спортом важливо навчитись керувати тренувальним процесом, регулюючи його у відповідності з наявним функціональним станом студентів. Оскільки нема студентів з однаковими функціональними можливостями, не може бути і однакових тренувальних планів, що підходять для усіх.

Якнайкраще для цього підходить метод бігу на «низьких пульсах», так званого відновлювального бігу. Для правильного планування бігових тренувань необхідно визначити наявні можливості починаючих бігунів. Вже давно, майже усі спеціалісти прийшли до висновку, що частота серцевих скорочень (ЧСС) досить точно та вельми комплексно відображує інтенсивність роботи організму у видах спорту, які розвивають витривалість, та і в інших видах швидкісно-силових тренувань цей показник дуже важливий. Тим хто починає займатися легкою атлетикою у ВНЗ потрібно рухатись від простого до складного, спочатку навчитися бігати повільно, а потім вже рухатися вище по шкалі швидкості. Спочатку визначається рівень відновлювального бігу (для починаючих це і є основна зона тренувань), а потім уже будуються тренувальні плани в різних розвиваючих зонах.

В якості базового порогового значення приймається ЧСС 120 уд/хв., оскільки саме ця величина приймається більшістю як ЧСС відновлення; на ЧСС 120 уд/хв. бігають відновлювальні кроси, до ЧСС 120 знижують пульс під час інтервальних тренувань.

Суть даної методики викладена в статті Василя Парнякова «Самые важные шаги – первые» і зводиться до наступного: починаючим спортсменам необхідно спробувати пробігти 30 хвилин на пульсі 120 уд/хв. При перевищенні цього значення належить знизити швидкість доки серцевий ритм не відновиться. Якщо під час бігу пульс не знижується до 120 уд/хв., навіть на найменшій швидкості, слід переводити студента на ходьбу, щоб він ішов з тією швидкістю, яка дозволяє утримувати ЧСС в діапазоні 117-120 уд/хв. При відсутності пульсометра треба зупиняти студента і рахувати пульс кожні 3 хвилини, краще 2. Зупинка на 15-20 секунд результату тесту дуже не змінить. Цей тест дозволяє визначити базовий рівень функціонального стану студентів для побудови плану подальших тренувань.

Для починаючих спортсменів необхідно досягти рівня тренованості, що дозволяє пробігти від 20 до 40 хвилин, суворо дотримуючись пульсового режиму. Цей рівень має бути стійко досягнутий , таке тренування має бути по силам у будь-якому стані, а потім можливо опановувати більш високі швидкості у відповідності до принципів поступовості та доступності тренувального процесу, тому що аеробний біг – це основний метод розвитку витривалості, як основи здоров'я студентів. ЧСС 120 уд/хв. – це найкраща швидкість для накопичення базової витривалості. При цьому рівні навантаження зручно відпрацьовувати техніку бігу, закладаючи основи технічної досконалості, слідкувати за постановкою стопи на опору, за нахилом тулуба та «посадкою» голови, за роботою рук, за відсутністю вертикальних коливань та інше.

Цей тест був використаний під час навчального процесу УкрДАЗТ з групами спеціалізації «легка атлетика». Досліджувана група студентів показала досить різноманітні результати початкового рівня підготовки. Витримати вимоги ЧСС 120 уд/хв. під час тридцяти хвилинного повільного

бігу одразу змогли тільки 10% студентів (повільний біг зі швидкістю 7.30 хв/км). 5% студентів на ЧСС 120 уд/хв змогли лише йти, при тому не досить швидко. Решта чергували біг з ходьбою для досягнення оптимального пульсу.

Проходження даного тесту студентами дозволило побачити реальну картину функціональної підготовки груп на початку навчального року, оптимізувати навантаження та індивідуалізувати тренувальний план, щоб досягнути розвитку, а не регресу.

Таким чином, необхідно з самих перших днів тренуватися правильно, щоб поступово досягти гідних результатів на високих швидкостях без шкоди для непідготованого організму студентів.

Список літератури:

1. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т ім.. Г.С.Сковороди.— Харків: «ОВС»,2001.—112с. 2. Парняков В. Самые важные шаги – первые.http://skirun.ru/2010/09/07/runing-school-begin-run/#ixzz33NRt4Gr5. 3. Парняков В. Базовые принципы беговых тренировок всех уровней. http://skirun.ru/2010/07/12/base-of-training/#ixzz33NU2ZJCf

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЧЕРЛІДЕРІВ В УкрДАЗТ

ШепеленкоТ.В.

Старший викладач

ЛучкоО.Р.

Старший викладач

Українська державна академія залізничного транспорту, м. Харків

БодренковаІ.О.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач

Національна юридична академія України ім. Яр. Мудрого, м. Харків

Черліденг це вид спорту, який потребує від спортсменів вимогливості до себе та інших членів команди, гармонійного розвитку усіх фізичних якостей та високої працездатності.

Фізична підготовка спортсменів - черлідерів спрямована, перш за все, на збереження здоров’я, розвиток творчої та рухової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, які необхідні для досягнення високого спортивного результату на змаганнях різного рівню.

Визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів, які вибрали такий вид спорту як черліденг, стимулює та більш чітко відображає рівень професійної майстерності, допомагає здійснити контроль за ефективністю тренувального процесу, звернути увагу тренерів та спортсменів на

Тези доповідей
ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції

1-2 жовтня 2014 р.

Відповідальний за випуск *Любієв А.Г.*