



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

**НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/**

ВИПУСК 5 (30) 13

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”

ВИПУСК 5 (30) 13

Київ
Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова
2013

УДК 0.51
ББК 95
Н 34

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України у яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

"Педагогічні науки - фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 26.01.2011 р. № 1-05/1.

"Фізичне виховання і спорт"- фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 14.10.2009 р, № 1-05/4 – Бюл. ВАК України, 2009. - №11. С.8.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. **Серія № 15. "НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/"** 36. *наукових праць/ За ред. Г. М. Арзютова. - К.:Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2013. - Випуск 5(30)13. – 596 с.*

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи з питань педагогічної науки, педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, що висвітлюють нові технології в теорії та методикі навчання в фізичній культурі, спорту та підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, професор, академік АПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (<i>голова Редакційної ради</i>);
Авдієвський А.Т.	почесний доктор, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Андрусин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бех В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	кандидат педагогічних наук, доцент (<i>секретар Редакційної ради</i>); НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Волинка Г.І.	доктор філософських наук, професор, академік УАПН, НПУ імені М.П.Драгоманова; (<i>заступник голови Редакційної ради</i>)
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	Доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шкіль М.І.	доктор ф-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Відповідальний редактор **Г. М. Арзютов**

Редакційна колегія:

Арзютов Г.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков Л.В.	доктор педагогічних наук, професор, Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Г. Сковороди
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Медведева І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Ткачук В.Г.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Зйдер Ежи	доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П.Драгоманова

© Автори статей, 2013

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2013

Збірник друкується щомісяця

ДИСЦИПЛІН.....	153
34. <i>Омельяненко В.Г.</i> МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРИРОДНИЧО-НАУКОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СТУПЕНЕВОЇ ОСВІТИ	157
35. <i>Опарін С.С., Анікєєнко Л.В.</i> ДОСВІД США ЩОДО СТВОРЕННЯ СИСТЕМИ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	162
36. <i>Остапенко Г.О.</i> СУТНІСТЬ ТА СТРУКТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ ЯК ПИТАННЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	166
37. <i>П'ятничук Д.В., П'ятничук Г.О.</i> ПРОГРАМА ТРЕНУВАНЬ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ І ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ В УМОВАХ РІВНИНИ	170
38. <i>Павлюк Є.О., Чопик Т.В.</i> ВИЗНАЧЕННЯ МЕТОДОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ	174
39. <i>Павлюк О.С.</i> СТРУКТУРНА ХАРАКТЕРИСТИКА МОДЕЛІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДОСКОНАЛОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	180
40. <i>Панчук Т.М., Ковальчик Р.Н.</i> ОЦІНКА СТРУКТУРИ ГРИ ТА ЗМАГАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У МІНІ-ФУТБОЛІ, ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ДЛЯ РАЦІОНАЛЬНОЇ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ПРОФІЛАКТИКИ СПОРТИВНИХ ТРАВМ	185
41. <i>Пашкевич Л.П.</i> ПРИРОДНІ ЧИННИКИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ХРОНІЧНИМ ОБСТРУКТИВНИМ БРОНХІТОМ	191
42. <i>Попад'їн В.В.</i> ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	195
43. <i>Попадюха Ю.А.</i> СУЧАСНІ АСПЕКТИ ЗМІЦНЕННЯ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА СПОРТСМЕНІВ НА ТРЕНАЖЕРАХ З НЕСТІЙКОЮ ОПОРОЮ	200
44. <i>Попов С.М., Караулова С.І., Попов С.С.</i> ОЦІНКА ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР В ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ХЛОПЧИКІВ 12-13 РОКІВ	209
45. <i>Полович О.П.</i> ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУПАХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ.....	214
46. <i>Пріймаков А.А., Ейдєр Є.</i> МЕЖСИСТЕМНІЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЫШЕЧНОЙ И ВЕГЕТАТИВНЫХ СИСТЕМ ПРИ НАПРЯЖЕННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНО	220
47. <i>Присяжнюк С.І.</i> АКТУАЛЬНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ	227
48. <i>Пустолякова Л.М.</i> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ	234
49. <i>Путров Я.Ю., Путров С.Ю.</i> ІНФОРМАЦІЙНА КУЛЬТУРА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЯК СИСТЕМОУТВОРЮЮЧИЙ КОМПОНЕНТ ЗМІСТУ ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ	237
50. <i>Рєбрина А.А.</i> РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ПРОГРАМОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	242
51. <i>Рєдько Т.М.</i> АНАЛІЗ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	248
52. <i>Рімар Ю.І.</i> АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ХЛОПЧИКІВ 13-15 РОКІВ.....	253
53. <i>Романчук В. М.</i> ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ	257
54. <i>Рябчун Л.Я.</i> ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ "ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПОРТИВНИМ ДВОБОЯМ" СТУДЕНТАМ ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	262
55. <i>Сабіров О.С., Дєнбновецький Л.В.</i> СУЧАСНІ ВИМОГИ СИСТЕМИ ВІДБОРУ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО СЕКЦІЇ РЕГБІ.....	266
56. <i>Сасіко В.Г., Дубовой О.В.</i> ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАГАЛЬНОЇ ГРУПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СТУДЕНТІВ, ЯКІ СИСТЕМАТИЧНО ЗАЙМАЮТЬСЯ ПАУЕРЛІФТИНГОМ	270
57. <i>Сальникова Світлана</i> СТРУКТУРА ТА ВМІСТ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ З АКВАФІТНЕСУ.....	273
58. <i>Самсутіна Н.М.</i> ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ФУНКЦІЙ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ФАХОВИХ ДИСЦИПЛІН	279
59. <i>Сват'єєв А.В.</i> РІВНІ СФОРМОВАНОСТІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА АВТОДИДАКТИЧНИМ КОМПОНЕНТОМ (ЗА МАТЕРІАЛАМИ КОНТРОЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ)	282
60. <i>Сєваст'яненко Л.В., Гаркава О.В., Любіна Л.В.</i> СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ З РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДО РІВНЯ ВИЩОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	288
61. <i>Семенов А.А.</i> ВИХОВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ У УЧНІВ-ЛІДЕРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	294
62. <i>Сєргєєва Т.П.</i> ЗАСТОСУВАННЯ НОВИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ.....	298

УДК 796.88.012.1-057.87

Саєнко В.Г., Дубової О.В.

Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАГАЛЬНОЇ ГРУПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СТУДЕНТІВ, ЯКІ СИСТЕМАТИЧНО ЗАЙМАЮТЬСЯ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

Наведено дані статистично значущих показників, які відображають характеристики фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів-пауерліфтерів. Проведено їх співставлення та встановлено перевагу фізіологічних характеристик фізичного стану організму студентів-пауерліфтерів.

Ключові слова: характеристики, показники, фізичний, стан, студент, пауерліфтинг, спорт, сила, триборство.

Постановка проблеми. Як відомо, систематичні тренувальні заняття будь-яким видом спортом чи фітнесу підвищують різнобічну підготовленість людини, збільшують стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища та впливу стресових ситуацій. В процесі тренувальних занять ефективними засобами виступають фізичні вправи, що за направленістю навантаження поділяються на окремі рухові здібності переважної спрямованості (витривалості, гнучкості, координації, швидкості, сили). Проте, уява суспільства про види спорту, що пов'язані з підніманням надмірних обтяжень неоднозначна. Існує твердження, що заняття силовими видами спорту не мають суттєвого сприяння у формуванні та зміцненні здоров'я, і виходячи з цього не можуть тривалий час поліпшувати фізичний стан тих, хто займається з обтяженнями додатково до традиційної програми фізичного виховання. Особливо важливого аналізу потребує вікова група молоді, яка проявляє найбільшу зацікавленість різноманітними силовими видами спорту: важка атлетика (штанга), бодібілдинг (силова гімнастика), гирьовий спорт, пауерліфтинг, армліфтинг та ін. Тому, проведення наукових досліджень у даному напрямку є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різноманітні аспекти фізичного виховання та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді висвітлені у розробках [1, 3, 4, 6, 7, 9]. Методичні особливості організації силових занять розкриті у наступних публікаціях [2, 5, 10, 14]. Програми побудови тренувальних занять, у тому числі силових спрямованості, надані у джерелах [8, 11-13, 15]. Проте, досі науково не обґрунтовано корисність проведення тренувальних занять з силових видів спорту для формування та зміцненні здоров'я, а також підвищення фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді. Тому, у даній роботі робиться спроба визначення та співставлення показників фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів, які систематично займаються пауерліфтингом.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 – 2014 рр.; тема «Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та культури здоров'я учнівської молоді (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами)» (номер державної реєстрації 0110U000394).

Мета дослідження – визначити та співставити показники фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів, які систематично займаються пауерліфтингом.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічне спостереження. 3. Педагогічні тестування. 4. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для виконання поставленого завдання були відібрані 40 студентів Вищого навчального закладу – Луганського національного університету імені Тараса Шевченка та Рубіжанського інституту хімічних технологій Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Першу експериментальну групу складало 25 студентів, які не відвідують додаткові заняття з будь-якого виду спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення.

Друга експериментальна група була сформована з 15-ти спортсменів, які спеціалізуються з силового виду спорту – пауерліфтингу. За узагальненнями [14], пауерліфтинг (силове триборство) визнаний Міжнародним олімпійським комітетом та входить до програми змагань Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту. Спортсмени в цьому виді спорту змагаються у піднятті штанги в трьох вправах: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, тяга штанги.

Всі студенти-пауерліфтери мають перший спортивний розряд та трирічний стаж занять цим силовим вилом спортом. Вік випробуваних студентів та спортсменів становив від 18 до 21 року. Для виконання поставленого завдання було обрано інформативну методику оцінки фізичного стану у дорослих людей (автор Є. А. Пирогова), підґрунтям якої є формула взаємозв'язку між фізіологічними показниками в покої та рівнем максимальної фізичної працездатності. Складовими характеристиками формули є: маса і довжина тіла, вік, частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ).

Детальна методика проведення тестування і доцільність її застосування в контролі фізичного стану дорослих людей обґрунтовано в джерелах [7, 8]. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розбіжностей ($p < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента.

Результати дослідження. Результати тестування показників фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів, які систематично займаються пауерліфтингом (силовим триборством) за обраною методикою, наведені у табл. 1. Аналізуючи досліджені показники фізичного стану студентів та спортсменів-пауерліфтерів, спостерігається статистично значуще ($p < 0,05$) поліпшення в характеристиках: ЧССсп – від 84,92 уд./хв. у групі студентів до 75,93 уд./хв. у групі триборців (відсоткове поліпшення складає 12%), АТсис – від 133,76 мм рт. ст. до 129,33 мм рт. ст. у групі пауерліфтерів (відсоткове поліпшення складає 3%), АТд – від 78,36 мм рт. ст. до 73,27 мм рт. ст. у групі триборців (відсоткове поліпшення складає 7%), АТсер – від 96,83 мм рт. ст. до 91,96 мм рт. ст. у групі пауерліфтерів (відсоткове поліпшення складає 5%) та індекс фізичного стану (за методикою Є.А. Пирогової) – від 0,51 у. о. до 0,63 у. о. у групі триборців (відсоткове поліпшення складає 18%). Інші показники віку, маси та довжини тіла випробуваних для забезпечення чистоти експерименту порівняння не мають статистично значущих ($p > 0,05$) розбіжностей.

Таблиця 1

Показники фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання (n=25) та студентів, які систематично займаються пауерліфтингом (n=15) (за методикою Є. А. Пирогової)

Показники фізичного стану	Група студентів університетів n=25		t	p	Група студентів, які систематично займаються пауерліфтингом n=15		Відмінність показників, %
	Х	m			Х	m	
ЧССсп, уд./хв.	84,92	0,73	5,65	<0,05	75,93	1,41	12%
АТсис, мм рт. ст.	133,76	1,05	2,61	<0,05	129,33	1,33	3%
АТд, мм рт. ст.	78,36	0,99	2,39	<0,05	73,27	1,88	7%
АТсер, мм рт. ст.	96,83	0,98	3,14	<0,05	91,96	1,20	5%
Вік, років	19,08	0,16	0,66	>0,05	19,27	0,24	1%
Маса тіла, кг	80,48	0,63	0,49	>0,05	81,07	1,02	1%
Довжина тіла, см	181,76	1,31	0,78	>0,05	180,27	1,41	1%
Індекс фізичного стану, у.о.	0,51	0,01	6,03	<0,05	0,63	0,01	18%

Виходячи з досліджених показників, можна зробити висновок, що у процесі занять силовими вилами спорту та пауерліфтингом зокрема, поліпшується сукупність функціональних характеристик організму спортсменів. В свою чергу заняття силовими видами спорту мають свої особливості. Апарат зовнішнього дихання пауерліфтерів за своїми функціональними можливостями дещо поступає показникам спортсменів, що тренуються на витривалість, оскільки при піднятті обтяжень немає необхідності підтримувати високий рівень споживання кисню протягом тривалого часу. Проте, підняття обтяжень викликає певні зміни серцево-судинної системи, що значною мірою пов'язані із затримкою дихання і

натуренням. Затримка дихання і натуження є фізіологічно виправданими, оскільки сила м'язів знаходиться в прямій залежності від фази дихання. Під час тренувального заняття гемодинаміка характеризується великими перепадами артеріального тиску в короткі відрізки часу, що пов'язане з натуженням, яке ускладнює роботу серця. Під час підйому штанги внаслідок порушення притоку крові до серця і зниження серцевого викиду різко падає систола і підвищується артеріальний тиск діастоли. Внаслідок фізіологічних процесів, що відбуваються при заняттях пауерліфтингом у спортсменів вдосконалюється не тільки технічна майстерність та виробляється психологічна стійкість до тренувальних і змагальних навантажень, але й поліпшуються функціональні характеристики їх організму, тобто фізичного стану. При порівнянні досліджених показників індексу фізичного стану студентів-пауерліфтерів (0,63 у. о. – середній рівень за шкалою Є. А. Пирогової) та студентів (0,51 у. о. – нижче середнього рівня за шкалою Є. А. Пирогової), які не відвідували додаткові заняття з будь-якого виду спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення – виявляється суттєва різниця з перевагою у спортсменів, які спеціалізуються в силових видах спорту.

ВИСНОВКИ

1. Визначені наступні показники фізичного стану групи студентської молоді, яка відвідує тільки традиційні заняття з фізичного виховання та групи студентів, що додатково систематично займаються силовими видами спорту: маса і довжина тіла, вік, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск. Отримані результати дозволяють визначити та об'єктивно співставити індивідуальний рівень фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів зі стажем занять пауерліфтингом.

2. Встановлено перевагу фізіологічних характеристик фізичного стану організму студентів-пауерліфтерів у показниках ЧССп – 12%, АТсис – 3%, АТд – 7%, АТсер – 5% та індексу фізичного стану (за методикою Є. А. Пирогової) – 18%.

3. Отримані в процесі досліджень кількісні характеристики можуть слугувати орієнтиром як для спортсменів з тренувальним досвідом, так і для учнівської та університетської молоді, яка тільки починає відвідувати тренувальні заняття з силових видів спорту.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗРОБОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ. У подальшому планується провести дослідження рівня прояву силових і швидко-силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н. А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса / Н. А. Агаджанян, Т. Ш. Миннибаев, А. Е. Северин и др. / Гигиена и санитария. – 2005. – № 3. – С. 48 – 53.

2. Вейдер Б. Руководство по развитию максимальной силы, формированию объема и пропорций тела / Бен Вейдер, Джо Вейдер. – М. : ЭКСМО, 2004. – 425 с.

3. Вовк В. М. Преемственность физического воспитания ученической и студенческой молодежи / В. М. Вовк. – Луганск : СНУ ім. В. Даля, 2004. – 226 с.

4. Волков В. Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді : [навч. посіб. для студ. вид. навч. закл.] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.

5. Дворкин Л. С. Силовые единоборства : атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2003. – 283 с.

6. Долженко Л. П. Інтегральна оцінка фізичного здоров'я студентів за допомогою різних діагностичних систем / Л. П. Долженко // Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фіз. культури та спорту: періодичне видання / Львівський ДІФК. – Львів : Українські технології, 2004. – Вип. 8 : У 4 т. Т. 2. – С. 112 – 116.

7. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підручник для вузів фіз. вих. і спорту] / В. Г. Олешко. – К. : „Олімпійська л-ра”

1999. – 288 с.

8. Подпалько С. Л. Силовая подготовка тхэквондистов на основе биомеханического соответствия соревновательной деятельности / С. Л. Подпалько, А. А. Новиков, В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – М., 2007. – № 5. – С. 37.

9. Саенко В. Г. Киокушинкай каратэ: система физической подготовки студента: [монография] / В. Г. Саенко // Частное высшее учебное заведение «Никопольский экономический университет». – Никополь: ЧВУЗ НЭУ; Луганск: СПД Резников В. С., 2010. – 228 с.

10. Саенко В. Г. Концепция подготовки студентов в высших учебных заведениях посредством системы киокушинкай каратэ / В. Г. Саенко // Підготовка спеціаліста до дії у ринкових умовах: знання і розвиток: Матер. Регіон. наук.-практ. конф. – Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. – С. 35 – 44.

11. Стеценко А. І. Пауэрліфтинг. Теорія і методика викладання: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

12. Черноштан А. Г. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з гімнастики. Модульний курс / А. Г. Черноштан, А. Ф. Очкалов. – Луганськ: Знання, 2003. – 52 с.

Аннотация. Саенко В. Г., Дубовой А. В. Характеристики физического состояния университетской молодежи общей группы физического воспитания и студентов систематически занимающихся пауэрлифтингом.

Приведены данные статистически значимых показателей, отражающих характеристики физического состояния университетской молодежи общей группы физического воспитания и студентов-пауэрлифтеров. Проведено их сопоставление и установлено преимущество физиологических характеристик физического состояния организма студентов-пауэрлифтеров.

Ключевые слова: характеристики, показатели, физическое, состояние, студент, пауэрлифтинг, спорт, сила, троеборье.

Annotation. Saienko V. G., Dubovoi O. V. Features of the physical condition with total groups of the physical education youths university and students specializing in powerlifting.

Identified statistically significant indicators of characteristics physical condition youths university and students specializing in powerlifting. They are also compared and established physiological advantage of the physical condition of the organism students-powerlifters.

Key words: features, indicators, physical, condition, student, powerlifting, sports, strength, triathlon.

ISSN 378.016:796.217

Сальникова Світлана
Вінницький державний педагогічний університет

СТРУКТУРА ТА ВМІСТ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ З АКВАФІТНЕСУ

У статті визначається поняття "професійна компетентність". Аналізується її структура, вміст та види за змістовними напрямками. Виділяються професійні компетенції тренера-викладача з аквафітнесу з урахуванням особливостей та функцій, які вони виконують. За результатами досліджень розроблено структуру професійної компетентності фахівців зазначеної галузі.

Наукове видання

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

**“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”**

ВИПУСК 5 (30) 13



Підписано до друку 18.02.2013 р. Формат 60x84/8.

Папір офсетний. Гарнітура Arial Narrow.

Ум. др. арк. 68,82. Обл.-вид. арк. 50,94.

Наклад 300 прим. Зам. № 070.

Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію ДК № 1101 від 29.10.2002. (044) 234-75-87
Віддруковано в друкарні Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова (044) 239-30-26