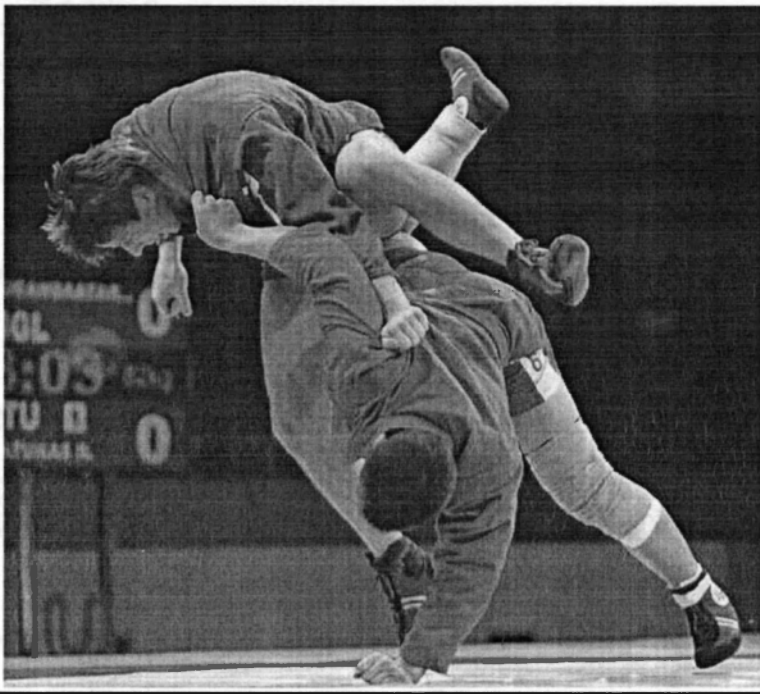


**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ  
УКРАЇНИ**

**НЕЗАЛЕЖНА АСОЦІАЦІЯ СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНИХ  
ЄДИНОБОРСТВ**

**Збірник наукових праць учасників X міжнародної  
Інтернет науково – методичної конференції**

**«Актуальні проблеми розвитку традиційних  
і східних єдиноборств»**



*За загальною редакцією доктора педагогічних наук  
професора Віктора Петровича Бізіна*

**24-25.03.2015**

**<http://avv.gov.ua/>**

**<http://martialarts.at.ua/>**

**Харків  
2016**

менеджером акмеолого-педагогічної культури. Головне її призначення полягає у тому, щоб дана культура несла продуктивний характер. Інтегративне призначення акмеолого-педагогічної культури проявляє себе у досягненні єдності пізнання і соціально ціннісної практичної дії у відповідності зі стратегією життя конкретної людини. Воно досягається за рахунок реалізації усіх зазначених вище функцій. Це дозволяє синтезувати нові знання, продуктивний досвід та інноваційні дії у відповідності з концепцією життя та обраним видом професійної діяльності.

**Висновки з даного дослідження.** Вдосконалення акмеолого-педагогічної культури менеджера (випускника ВНЗ) доцільно здійснювати за наступними напрямками:

- оволодіння знаннями про сутність, структуру, функції та механізми акмеолого-педагогічної культури;
- розвиток професійної компетентності, показниками котрої виступають знання, навички, психологічні особливості, професійні позиції та акмеологічні інваріанти, здобуті та закріплені студентами у т.ч. й на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ;
- підвищення технологічної культури творчої праці, що дозволяє ефективно задіяти широке коло технологій, конкретних психотехнік, групотехнік та ін. (зокрема, на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ);
- використання можливостей, закладених у цілісному учбово-педагогічному процесі;
- застосування всіх традиційних та інноваційних підходів з метою розвитку акмеолого-педагогічної культури підлеглого (студента ВНЗ), один з котрих полягає у ефективному морально-психологічному супроводженні повсякденної праці (навчання).

#### Список використаних джерел

1. Основы общей и прикладной акмеологии/Редколл. А.А. Бодалев, А.А. Деркач, Н.В. Кузьмина, Л.Г. Лаптев. – М.: РАГС и ВА им. Ф.Э. Держинского, 1995. – 388 с.

УДК 796.012.412.7

### ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Баламутова Н.М.

Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого, Украина

Шейко Л.В.

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

**Постановка проблемы.** Тезис, выдвинутый Международной организацией здравоохранения, советом Европы и Европейского Союза, о том, что будущее новой Европы – ее подрастающее поколение, которому должна быть дана возможность расти здоровым, получить образование, развивать навыки здорового образа жизни, актуален и для Украины. Именно поэтому одной из задач высшей школы является развитие духовных и физических возможностей личности. создание твердых основ здорового образа жизни. Наличие собственного плавательного бассейна в юридическом университете позволяет широко использовать возможности плавания в вопросе оздоровления, общего физического развития и спортивного совершенствования.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Многолетний опыт исследования плавания и занятий в воде свидетельствует о положительном воздействии воды, как среды, обладающей особыми свойствами. Вода служит местом для занятий спортом, для активного отдыха и проведения терапевтических процедур. Она является опорой для тела и идеальной

средой для физической активности человека в любом возрасте (1,2). Отмечено оздоровительное воздействие плавания как в бассейнах так и на естественных водоёмах (3).

Наряду с субъективной оценкой улучшения самочувствия на объективном уровне отмечается снижение уровня тревожности (по методике Спилберга/Ханина), повышение комфортности (по цветовому тесту Люшера), нормализации АД и ЧСС и повышение общей работоспособности (функциональная проба Руфье) (3).

Многочисленными исследованиями уже доказано положительное влияние плавания и занятий в воде на состояние здоровья занимающихся. Открытым остается вопрос о величине и интенсивности (объеме) тренировочной нагрузки. По нашему мнению в области оздоровительной физической культуры объем нагрузки может быть определен только после предварительного тестирования и оценки исходного уровня физического состояния.

В период обучения в вузе физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студентов, так как является областью удовлетворения жизненно-необходимой потребности в двигательной активности.

**Цель исследования.** Разработать учебно-тренировочную программу на отделении плавания с учетом конкретного контингента студентов. Посредством занятий плаванием предполагается создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, формированию потребностей в физическом совершенствовании.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании приняли участие 30 студенток юридического университета, среди них 15 девушек первого курса и 15 девушек второго курса, занимающихся на специализации плавание второй год. Необходимо отметить, что на специализацию плавание принимаются все желающие умеющие держаться на воде и после прохождения медицинского осмотра, имеющие основную медицинскую группу.

В соответствии с планом учебного процесса на отделении плавания студентки первого курса изучают спортивные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. По мере освоения оценивается уровень технической подготовки. Занятия на втором курсе направлены на развитие функциональных возможностей организма и имеют прикладное значение (транспортировка тонущих, первая медицинская помощь и т.д.). В период занятий студенты принимают участие в соревнованиях по плаванию.

Первый этап исследования предусматривал: антропометрические измерения по росту-весовому индексу; ЖЕЛ; динамометрию; становую силу. Используя формализованную (в баллах) экспресс-оценку по А.Г. Апанасенко, Р.Г. Науменко (5) были получены следующие данные: на первом курсе средний балл составил 2,7, а на втором – 2,9 балла.

На втором этапе определялись физическое, функциональное состояние, а также состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем студенток. С этой целью использовались: степ тест Гарвардского университета, пробы Генчи и Штанге, проба Мартине, 12-ти минутный тест Купера.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В начале учебного года перед занятиями плаванием проводились три теста: степ –тест, пробы Генчи и Штанге и проба Мартине. В конце первого семестра проводился тест Купера с фиксацией пульса до нагрузки и после на 1,2,3 минутах восстановления, когда студентками первого курса были освоены два способа плавания кроль на груди и на спине (Табл. 1).

Все тесты оценивались по пятибалльной системе Контрэкс (4). На следующем этапе исследования студентки сдавали тесты физической подготовленности:

- силовые (количество раз) – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание (сед) и опускание туловища ноги закреплены руки за голову;

- легкоатлетические нормативы – прыжки в длину (см), бег 1000 м. Эти нормативы были разработаны для студенток юридического университета, имеющие пятибалльную шкалу. На протяжении всего учебного года проводились микрозачёты по плавательной подготовке. Студентки первого курса изучали спортивные способы плавания. По мере освоения каждого способа оценивался уровень технической подготовки. На втором курсе оценивалась техника выполнения поворотов при комплексном плавании. На обоих курсах дистанцию 50м

вольным стилем девушки проплывали с учётом времени.

Таблица 1

**Показатели физического и функционального состояния студенток**

Время проведения	1 занятие	2 занятие	3 занятие	3 занятие	30 занятие	Средние показатели физического и функционального состояния
Тесты	Степ-тест	Проба Мартине	Проба Генчи	Проба Штанге	Тест Купера	-
1 курс	4.0	2.8	3.8	4.6	2.4	3.5
2 курс	4.2	3.5	3.2	4.6	3.2	3.6

Для итогового контроля успеваемости и уровня освоения предлагаемой программы была применена формула (3)

$$h = ((5a+4b+3c+2d) - 2m) / 3 mn \times 100\%$$

где а – количество «5»; в – «4»; с – «3»; d - «2» и «1», m – число контрольных нормативов, n – число студентов, h – степень освоения программного материала.

На первом курсе уровень сдачи силовых и легкоатлетических нормативов составили 57,5%, на втором 58,5% и соответственно плавательных нормативов на первом курсе – 60%, а на втором 75,5%.

На первом курсе нагрузка составила 43 км за год, на втором 64 км. Совершенствование техники плавания (средний балл технической подготовки на 1 –ом курсе – 3,7, на 2-ом 4,4 балла) способствовало значительному приросту усвоения программного материала по плавательной подготовке.

Совершенствование на 2 – ом курсе плавательной подготовки оказало положительное влияние на рост личных достижений студенток при сдаче силовых и легкоатлетических нормативов и позволило повысить показатель средних величин по физической подготовленности и функциональному состоянию.

Таблица 2

**Комплексная оценка подготовленности студенток**

Курс	Физическое развитие	Физическая работоспособность функциональное состояние	Физическая иодготовленность	Плавательная иодготовленность
1-й	2.5	3.5	3.6	3.7
2-й	2.9	3.7	3.7	4.4

**Выводы.** Установлено, что предлагаемая учебно-тренировочная программа соответствует требованиям государственного образовательного стандарта как по количеству часов, так и по направленности. Улучшение показателей физической подготовленности и функционального состояния наиболее характерно выявлено после 2х летнего учебно-тренировочного процесса. Кроме этого значительно улучшились показатели в технике плавания (на 1-ом курсе – 3,7, на 2-ом – 4,4 балла) и выявлен прирост усвоения програмного материала по плавательной подготовке 60% - 1-ым курсом и 75,5% - 2-ым курсом.

**Перспективы дальнейшего исследования.** Предполагается исследовать влияние предложенной методики на рост спортивных результатов студенток старших курсов.

## Список использованных источников

1. Быков В.А. Комплексная система плавательной подготовки студенток высших учебных заведений физической культуры / В.А.Быков – Смоленск: СГИФК – 2003. – 175 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова – М.: Физкультура и спорт. – 2011. – 400 с.
3. Лопухин В.Я. Методы анализа учебного процесса: Методические разработки / В.Я. Лопухин. – Смоленск: СПБГМУ – 2011. – 45с .
4. Меньшуткина Т.Г., Непочатых М.Г., Смирнов И.Р. Комплексный педагогический контроль за студентами во время занятий плаванием: Учебное пособие / И.Р. Смирнов – Смоленск: СПБГМУ. – 2005. – 53 с.
5. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье. Учебник / В.В. Пономарева. Смоленск:СГИФК. – 2001. – 352 с.

УДК 796.4

### ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ СПОРТСМЕНОК-АКРОБАТОК З УРАХУВАННЯМ БІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ

Бачинська Н.В.

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, Україна

**Постановка проблеми.** Сучасні тенденції розвитку спорту вимагають систематичного вдосконалення організаційно-методичних основ тренувального процесу. Ефективність багаторічної спортивної підготовки передбачає врахування закономірностей становлення вищої спортивної майстерності і насамперед – залежності його від темпів спеціалізації і статі спортсменів.

Темпи становлення майстерності також багато в чому обумовлені індивідуальністю спортсменів, специфіки їх підготовки та віком її початку. Організаційні основи багаторічної спортивної підготовки повинні відповідати вимогам її ефективної методики.

Головною метою тренувального процесу є досягнення необхідного рівня розвитку провідних функцій на всіх етапах багаторічної підготовки, який в подальшому забезпечить досягнення видатних спортивних результатів [2, 4, 5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Велика частина багаторічної підготовки в складнокоординаційних видах спорту припадає на пубертатний період розвитку, його характерною особливістю є гетерохронність дозрівання соматичних і функціональних систем. При цьому при плануванні багаторічної підготовки і оцінки перспективності спортсмена необхідний облік статевої особливості, індивідуальних темпів і строків біологічного дозрівання (Соломатін, В.Р., 2010; Н.Ж. Булгакова, А.Р. Воронцов, 1984; 1986 та інші).

Розробка комплексних модельних характеристик і нормативних вимог для юних і висококваліфікованих спортсменів на основі соматичних і функціональних показників спеціальної працездатності необхідна для вдосконалення багаторічного тренувального процесу і досягнення високих спортивних результатів у зрілі роки [2, 4, 5, 6].

Для ефективного управління тренувальним процесом тренеру необхідно мати надійні дані, що характеризують, з одного боку, рівень функціональних можливостей спортсмена, з іншого – показники тренувальних навантажень.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що при складанні тренувальних програм і організації занять, особливості функціональної перебудови репродуктивної функції у період менструальної функції організму спортсменок не завжди враховуються [2-4, 6, 7].