

4. Данильченко В. А. Формування техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к.фіз.вих. 24.00.02, Київ, 2015. – 24 с.
5. Долбишева Н., Ведерніков В. Інноваційні підходи до вдосконалення фізичної та спеціальної підготовки майбутніх правоохоронців в системі ВНЗ МВС України // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №. 1. – С. 170-175.
6. Шай Р. Перспективи модернізації правоохоронних органів в умовах глобалізації / Рома Шай // Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки : збірник наукових праць. — Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2017. – № 861. – С. 219–224.

## МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Жир М. О., Брезденюк О. Ю.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

***Анотація.** У статті висвітлено можливості удосконалення фізичної підготовленості студентів. Встановлено, що ефективними засобами покращення якісних параметрів рухової активності є фізичні навантаження різного спрямування.*

**Вступ.** У теперішній час безперечно актуальним є дослідження, котрі спрямовані на пошук нових шляхів підвищення загального фізичного стану студентів, зокрема, за рахунок використання в процесі фізичного виховання фізичних вправ з найбільш високим загальнооздоровчим ефектом.

Дані наукової літератури свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я студентської молоді [1, 9]. Молодь, яка вступає до вищих закладів освіти, зазнає впливу незвичних стресових чинників, що

створюють додаткові фізичні і психологічні навантаження [8]. За таких обставин виникає необхідність підвищення стійкості організму студентів до впливу несприятливих чинників та покращення фізичної підготовленості засобами фізичного виховання. Як відомо, ефективність занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти оцінюють за допомогою спеціальних тестів, які дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей.

**Мета дослідження** – на основі аналізу літературних джерел розглянути можливості покращення фізичної підготовленості студентів засобами фізичного виховання.

**Методи дослідження.** Узагальнення і теоретичний аналіз даних літературних джерел з проблеми удосконалення фізичної підготовленості студентів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Інтегральними показниками функціональної підготовленості людини вважається аеробна та анаеробна продуктивність організму [1, 3]. Існують науково обґрунтовані відомості про зв'язок між фізичним здоров'ям людини та аеробними і анаеробними можливостями її організму [9], тому з метою забезпечення належного рівня здоров'я чимало учених у своїх роботах вказують на підвищення як аеробних, так й анаеробних можливостей організму людини [2, 5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить про те, що фізичне здоров'я людини оцінюється не лише за рівнем функціональної підготовленості, але й за здатністю адаптуватися до фізичних навантажень різного спрямування [1, 8]. Для оцінки можливостей студентів адаптуватися до фізичних вправ застосовують спеціальні тести, з визначення рівня фізичної підготовленості за здатністю проявляти фізичні якості, зокрема витривалість, швидкість, спритність, силу, гнучкість [9].

Як відомо, фізична активність студентської молоді у вищому навчальному закладі забезпечується заняттями з фізичного виховання [9, 10]. Іншим напрямом фізичного виховання у вищих закладах освіти є заняття

фізичними вправами у позанавчальний час (секції з видів спорту, факультативні заняття). Відвідування таких занять є добровільним, і тому передбачає наявність у студентів відповідного бажання [2, 6]. Підтримуючи таку думку Є.Г. Приткова зазначає, що підвищення рівня здоров'я студентської молоді повинно базуватися на формуванні стійкої мотивації та інтересу до занять фізичними вправами, врахуванні індивідуальних функціональних можливостей і тілобудови студентів [7].

Удосконалення фізичної підготовленості студентської молоді доцільно здійснювати шляхом застосування фізичних вправ, що стимулюють аеробні й анаеробні метаболічні процеси [2, 4, 6]. Серед існуючих засобів фізичного виховання, доступним і ефективним засобом удосконалення функціональної та фізичної підготовленості служить біг, за допомогою якого можна цілеспрямовано вдосконалювати аеробні й анаеробні процеси енергозабезпечення [5, 8]. Якість удосконалення функціональної підготовленості залежить від періодичності занять, форми занять, а також від режиму енергозабезпечення м'язової роботи – аеробного, анаеробного, змішаного [8].

Оздоровчі програми аеробної спрямованості такі як аеробіка, степ-аеробіка (ритмічна гімнастика) також привертають увагу багатьох своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінити зміст занять у залежності від індивідуальної фізичної підготовленості [6]. Відомо, що заняття ритмічною гімнастикою передбачають виконання вправ в аеробному режимі енергозабезпечення. Основними вправами в ритмічній гімнастиці є різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих засобів фізичного виховання у поєднанні з різними видами пересувань забезпечує різноманітний вплив на організм [6, 10]. Ритмічна гімнастика – це комплекс нескладних загальнорозвиваючих вправ, що виконуються без інтервалів відпочинку, у швидкому темпі, які супроводжуються сучасною музикою. На основі даних літературних джерел

встановлено, що заняття ритмічною гімнастикою сприяють удосконаленню функціональної підготовленості студентів, а також розвитку таких фізичних якостей як витривалість, сила, гнучкість, координація рухів [6, 10].

**Висновки.** Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з питань дослідження засвідчили необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Удосконалення фізичних якостей студентів доцільно здійснювати шляхом застосування фізичних вправ, які стимулюють аеробні й анаеробні процеси енергозабезпечення організму.

#### **Список використаної літератури:**

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г.Л.Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
2. Брезденюк О. Удосконалення функціональної підготовленості студентів із «високим» вмістом жирового компоненту біговими навантаженнями різного спрямування / О. Брезденюк, Н. Гаврилова // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 25 – 26. – С. 25-30.
3. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 510 с.
4. Коваль В.А. Можливості корекції фізичного здоров'я студентської молоді / В.А. Коваль, О.Ю. Брезденюк // Збірник наукових праць I Всеукраїнської інтернет-конференції “COLOR OF SCIENCE”. Вип. 1 – Вінниця, 2018. – С. 23 – 27.
5. Мірошніченко В. М. Можливості вдосконалення фізичного здоров'я та якісних параметрів рухової діяльності у жінок постпубертатного періоду онтогенезу фізичними тренуваннями різного спрямування / В. М. Мірошніченко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т.1. – С. 153 – 157.

6. Нерушенко О. В. Вплив занять ритмічною гімнастикою на організм студенток і курсу економічного факультету Запорізького національного університету / О. В. Нерушенко, І. С. Донченко, К. В. Лукоянова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2012. – №3.(30) – С. 27 – 30.
7. Прыткова Е. Г. Физическая работоспособность как ведущая составляющая здоровья человека / Е. Г. Прыткова, И. М. Сазонова // Спортивна медицина. – Київ : НУФВСУ, Олімпійська література. – 2005. – №1. – С. 26 – 29.
8. Фурман Ю. Вплив циклічної роботи помірної інтенсивності на функціональну підготовленість студентів 17-21 років з «високим» вмістом жирового компоненту / Ю. Фурман, О. Брезденюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 11 – С. 55 – 60.
9. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.
10. Цьось А. Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення : кол. Моногр. / А. Цьось, А. Хомич, А. Сорока та ін. / наук. ред. й упорядник проф. А.В. Цьось. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 312 с.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ**

*Катерина У. М., Поліс Є. А.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

***Анотація.** В статті висвітлюються основні закономірності побудови занять скандинавською ходьбою, їх вплив на показники фізичного стану осіб похилого віку. Відображені питання, що стосуються морфо-функціональних*