

7. Organizatsiya navchalnogo protsesu z fizichnogo vihovannya studentiv v umovah reformuvannya vischoyi osviti v Ukraini / A.V. Maglovaniy, O. Kuninets, L. Strelbitskiy, O. Novitskiy // Visnik Prikarpatського universitetu. – Ivano-Frankivsk-Mikulichin, 2007. – №5. – S. 88-91.
8. K voprosu ob ispolzovanii pokazatelya «biologicheskoy vozrast» v kachestve kriteriya urovnya zdorovya studentov / T.G. Morgaleva, Yu.N. Morgalev, T.A. Zolotareva, S.Yu. Morgalev, L.V. Volnin // Valeologiya. – 2003. – №1. – S. 41-47.
9. Prisyazhnyuk S. Kriteriyi viznachennya biologichnogo viku, samoosinko zdorov'ya i patologichnogo indeksu studentiv NAU / S. Prisyazhnyuk, Yu. Krivenko // Fizichne vihovannya v shkoli. – 2007. – №4. – S. 52-55.
10. Kompleksnaya innovatsionnaya metodika testirovaniya fizicheskikh konditsiy studentov tehnikeskogo universiteta / P.G. Syimanovich, I.V. Belskiy, V.S. Zhurovich, V.V. Drachevskiy // Suchasna strategiya ta innovatsiyi tehnologiyi fizichnogo vdoskonalennya studentskoyi molodiy (v traditsiyah naukovopedagogichnoyi shkoli ONPU). – O., 2010. – S. 368-372.
11. Futornyiy S.M. Problema defitsita dvigatelnoy aktivnosti studencheskoy molodezhi / S.M. Futornyiy // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2013. – №3. – S. 75-79.
12. Horuzhev A.G. Fizicheskaya i funktsionalnaya podgotovlennost – «dvigatelnyiy vozrast» yunoshey-pervokursnikov meditsinskogo universiteta po danniy testirovaniy 2014 goda / A.G. Horuzhev // Obrazovanie i nauka v sovremennyih usloviyah. – Cheboksary, 2015. – S. 151-154.
13. Biologicheskoy vozrast i tempyi stareniya studentov s raznyim urovnem dvigatelnoy aktivnosti / E.V. Tserkovnaya, A.L. Nefedova, V.N. Osipov, O.A. Mirgorod // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2011. – №1. – S. 130-133.

УДК 796.412:796.012

## **ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

Данильченко С.І., Корнієнко Д.С., Мілкіна О.В., Мотуз С.О.

*69600, Запорізький національний технічний університет, вул. Жуковського, 64,  
м. Запоріжжя, Україна*

svyatoslav.danilchenko@bk.ru

Розглянуто нові методичні підходи щодо процесу організації та побудови занять з фізичного виховання студентів Запорізького національного технічного університету спеціалізації аеробіка. На основі аналізу літератури за темою дослідження, отриманих експериментальних даних встановлено, що проблема є актуальною для сучасних вимог до фізичного виховання студентів ВНЗ. Зокрема, специфіка навчально-тренувальних занять фізичного виховання зі студентами різних спеціальностей показує, що для їх поліпшення, модернізації та збільшення ефективності необхідно впроваджувати в процес навчання різні універсальні форми та методи розвитку рухових здібностей. Найбільш зручними в цьому сенсі вважаються комплексні засоби аеробіки, особливо ті, які є найбільш доступними та простими у виконанні. Визначено індивідуальні морфофункціональні особливості та рівень рухової підготовленості студентів ВНЗ технічного профілю різних спеціальностей. Розроблено та експериментально обґрунтовано диференційовану методику виховання рухових здібностей у студентів, яка ґрунтується на застосуванні методу колового тренування. Обґрунтовано та експериментально апробовано авторський комплекс вправ колового тренування, що сприяє ефективному розвитку рухових якостей студентів. Загалом, результати експерименту свідчать про те, що вправи аеробіки, які склали комплекси колового тренування, є досить ефективним засобом впливу на оптимізацію та удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ та розвитку в студентів рухових здібностей. За період педагогічного експерименту встановлено позитивну динаміку у вихованні основних фізичних якостей у студенток, які брали участь у дослідженні, відзначено суттєву перевагу в рівні розвитку сили, витривалості й швидкісно-силових здібностей.

*Ключові слова: аеробіка, студенти, фізичне виховання, колове тренування, рухові здібності, фізична підготовленість.*

## **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ**

Данильченко С.И., Корниенко Д.С., Милкина Е.В., Мотуз С.А.

*69600, Запорожский национальный технический университет, ул. Жуковского, 64,  
г. Запорожье, Украина*

svyatoslav.danilchenko@bk.ru

Рассмотрены новые методические подходы к процессу организации и построения занятий по физическому воспитанию студентов Запорожского национального технического университета специализации аэробики. На основе анализа литературы по теме исследования, полученных экспериментальных данных, установлено, что проблема является актуальной для современных требований к физическому воспитанию студентов ВУЗов. В частности, специфика учебно-тренировочных занятий физического воспитания со студентами разных специальностей показывает, что для их улучшения, модернизации и повышения эффективности необходимо внедрять в процесс обучения различные универсальные формы и методы развития двигательных способностей. Наиболее удобными в этом смысле считаются комплексные средства аэробики, особенно те из них, которые являются наиболее доступными и простыми в исполнении. Определены индивидуальные морфофункциональные особенности и уровень двигательной подготовленности студентов ВУЗов технического профиля разных специальностей. Разработана и экспериментально обоснована дифференцированная методика воспитания двигательных способностей у студентов, основанная на применении метода круговой тренировки. Обоснован и экспериментально апробирован авторский комплекс упражнений круговой тренировки, который способствует эффективному развитию двигательных качеств студентов. В целом, результаты эксперимента свидетельствуют о том, что упражнения аэробики, которые составили комплексы круговой тренировки, являются весьма эффективным средством воздействия на оптимизацию и совершенствование учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в ВУЗе и развития у студентов двигательных способностей. За период педагогического эксперимента установлена положительная динамика в воспитании основных физических качеств у студенток, участвовавших в исследовании, отмечено существенное преимущество в уровне развития силы, выносливости и скоростно-силовых способностей.

*Ключевые слова: аэробика, студенты, физическое воспитание, круговая тренировка, двигательные способности, физическая подготовленность.*

## **THE APPLICATION OF THE METHOD OF CIRCUIT TRAINING CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY STUDENTS OF A TECHNICAL PROFILE**

Danilchenko S., Kornienko D., Milkina E., Motuz S.

*69600, Zaporizhzhya national technical university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine*

svyatoslav.danilchenko@bk.ru

New methodological approaches to the process of organizing and constructing physical education classes for students of the Zaporizhzhya National Technical University for the specialization of aerobics are considered. On the basis of the analysis of literature on the subject of the research, the experimental data obtained, it was established that the problem is relevant to the modern requirements for the physical education of students of higher educational institutions. In particular, the specifics of training sessions of physical education with students of different specialties shows that for their improvement, modernization and increase of efficiency it is necessary to introduce various universal forms and methods of development of motor abilities in the process of training. The most convenient means in this sense are the complex means of aerobics, especially the ones that are most accessible and simple in execution. Individual morphofunctional features and level of motor preparation of students of technical colleges of different specialties are determined. The differentiated method of training motor skills at the students, based on the application of the method of circular workout, was developed and experimentally substantiated. The author's complex of exercises of circular workout, which contributes to the effective development of motor qualities of students, is substantiated and experimentally tested. In general, the results of the experiment indicate that exercises aerobics, which formed complexes of circular workouts, are very effective means of influencing the optimization and improvement of the educational process of physical education in the university and the development of students' motor abilities. During the period of the pedagogical experiment, positive dynamics was established in the education of the basic physical qualities of the students who participated in the study, noted.

*Key words: aerobics, students, physical training, circuit training, movement skills, physical fitness.*

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Вплив на організм різних видів рухової активності (ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, туризм, скелелазіння) та численних фізичних вправ загально-розвивального характеру, стройових, прикладних, акробатичних вправ завжди привертала увагу вчених у галузі фізичної культури та спорту. Аналіз науково-методичної літератури з проведення навчально-тренувальних та практичних занять з фізичної культури та спортивного тренування з різними категоріями учнівської молоді загальноосвітніх, спортивних шкіл, студентів ВНЗ показав, що в навчально-освітньому процесі учнів для розвитку їхніх рухових якостей, а також активізації та вдосконалення роботи з фізичного виховання зараз широко використовуються різні комплексні засоби аеробіки, в тому числі нетрадиційні її види [1, 2, 7].

Однак специфіка навчально-тренувальних занять на заняттях з фізичного виховання зі студентами різних спеціальностей показує, що для їх поліпшення, модернізації та підвищенню ефективності необхідно впроваджувати до процесу навчання різні універсальні форми та методи розвитку рухових здібностей. Найбільш зручними в цьому сенсі вважаються комплексні засоби аеробіки, особливо ті, які є найбільш доступними та простими у виконанні [5, 6].

У зв'язку з цим використання вправ аеробіки на заняттях з фізичного виховання зі студентами, що проводяться за методом колового тренування, безсумнівно, матимуть значення в розвитку загальної фізичної підготовленості, витривалості, сили та гнучкості студентів [4].

На підставі зазначеного проведено дослідження з використанням різних вправ аеробіки для розвитку основних рухових якостей у студенток ВНЗ у процесі навчально-тренувальних занять, що проводяться за методом колового тренування.

Робота є частиною НДР кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту Запорізького національного технічного університету і виконана в рамках теми «Колове тренування як засіб розвитку спеціальних рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у навчально-тренувальному процесі у вищих навчальних закладах».

## АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Експериментальне обґрунтування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі розвитку суспільства пов'язане насамперед, з процесами європейської інтеграції та глобалізації освітнього простору, зумовлене недостатнім аналізом цих питань у вітчизняній та зарубіжній науково-методичній літературі, а також практичним досвідом фахівців [1, 2, 3].

Загальновідомо, що студенти, які займаються фізичною культурою у ВНЗ, мають різні морфофункціональні характеристики, що відображають темпи їхнього фізичного розвитку. Так, студенти, які займаються ігровими видами спорту, відрізняються великими значеннями довжини і маси тіла, довжини кисті, стопи, окружності грудної клітки та ЖЄЛ. У студентів, що спеціалізуються в аеробіці, істотно вище значення екскурсії грудної клітки та показників загальної працездатності [3, 5, 6].

Разом з тим, переважною більшістю попередніх досліджень загальної фізичної підготовленості студентів різних спортивних спеціалізацій у них не виявлено достовірних відмінностей. Також встановлено, що рівень фізичної підготовленості 56% студентів перебуває на задовільному рівні, 31% – на хорошому, 13% – на відмінному, що є недостатнім для етапу поглибленої спеціалізації [2, 7].

Отримані дані свідчать про те, що підвищення ефективності навчання може бути забезпечене за умови раціоналізації навчально-тренувального процесу. У зв'язку з цим розробка таких питань, як вибір засобів, форм та методів фізичного виховання на різних етапах навчання, підвищення ефективності використання навчально-тренувального часу, розробка практичних

рекомендацій з метою впровадження у практику різних навчальних закладів, потребує сучасних досліджень та уточнень [4, 5, 6].

### ФОРМУЛЮВАННЯ МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ РОБОТИ

Метою дослідження є обґрунтування та експериментальна апробація авторської методики використання комплексів вправ аеробіки та основної гімнастики за допомогою методу колового тренування під час академічних занять з фізичного виховання студентів технічних спеціальностей.

Згідно з метою було конкретизовано завдання дослідження:

1. Розробити комплекси гімнастичних вправ з елементами аеробіки, які б сприяли розвитку основних фізичних якостей та м'язових груп студентів ВНЗ технічного профілю різних спеціальностей.
2. Експериментально перевірити ефективність застосування обраної методики побудови основної частини заняття, яка ґрунтується на застосуванні методу колового тренування.

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Для оцінки ефективності проведення навчально-академічних занять з фізичного виховання з елементами колового тренування з вересня 2016 по травень 2017 р. було сформовано 2 групи: експериментальна (24 студентки) і контрольна (24 студентки). Заняття в експериментальній групі проводилися у відповідності з розробленою нами програмою фізичної підготовки студенток ВНЗ технічного профілю спеціалізації аеробіка. До першої (підготовчої) частини занять було включено вправи оздоровчої аеробіки тривалістю від 15 до 25 хвилин з використанням трихсерійної форми проведення спеціальних вправ: серія в положенні стоячи; бігова або стрибкова серія; партерна (ізольована силова) частина (floor work) [8].

До другої (основної) частини заняття тривалістю від 40 до 50 хвилин включено розроблені авторами експериментального дослідження комплекси гімнастичних вправ з елементами аеробіки, які сприяють фізичному розвитку основних м'язових груп плечового поясу, рук, ніг, м'язів тулуба, що проводяться за методом колового тренування (рис. 1, 2).

Комплекси вправ колового тренування змінювалися через два тижні. Третя (заклучна) частина занять містила спеціальні вправи на гнучкість (стретчинг), еластичність, розтягування м'язів у поєднанні з вправами на релаксацію та розслаблення, а також дихальні вправи. При використанні фізичних навантажень за методом колового тренування в процесі навчання бралася до уваги фізична (рухова) готовність студенток обох груп до виконання наступного, більш складного комплексу вправ. Для цього на початку та наприкінці експерименту було проведено класичне тестування по визначенню стану рухових якостей у студентів експериментальної та контрольної груп.

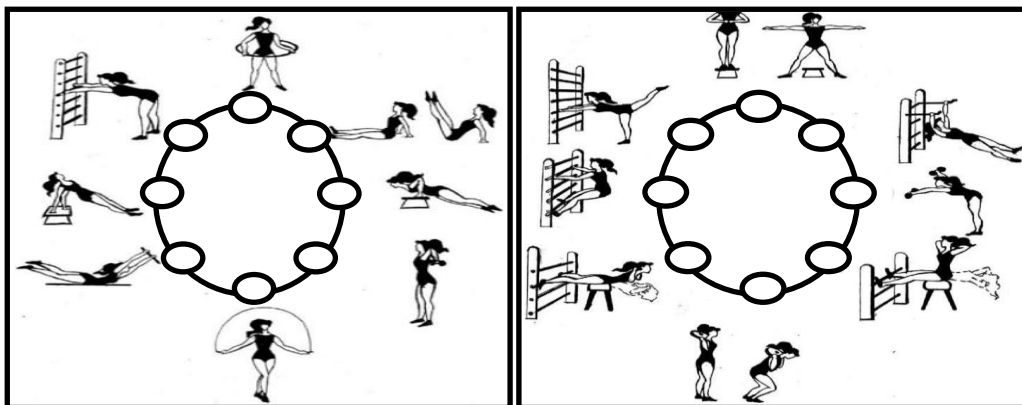


Рис. 1. Комплекс вправ для колового тренування № 1

Рис. 2. Комплекс вправ для колового тренування № 2

Тестуванням було визначено показники: гнучкість – нахил тулуба вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві (см); вибухова сила – стрибок у довжину з місця (см); сила м'язів рук – згинання і розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві (кількість разів); сила м'язів живота – підйом тулуба за 30 с з положення лежачи на спині, руки за головою; координаційні здібності – зі стійки ноги нарізно, нахил тулуба вперед – гумовим м'ячем описувати вісімку, передаючи м'яч з рук у руки під коліном (кількість виконаних вісімок за 30 с); почуття рівноваги – із закритими очима, стійка на одній нозі, друга нога зігнута, коліно розгорнуто у бік, руки на пояс (с).

За час проведення експерименту відзначено позитивні зміни в усіх показниках, які характеризують фізичну підготовленість студенток експериментальної групи на рівні значущості  $p < 0,05$  (табл. 1).

Таблиця 1 – Показники стану рухових якостей у студентів експериментальної групи (n=24)

Рухова якість	Досліджуваний показник	Початок експерименту	Закінчення експерименту	p
Гнучкість	Нахил тулуба вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві (см)	11,78±1,12	19,94±1,27	<0,05
Вибухова сила	Стрибок у довжину з місця (см)	164,36±2,62	197,27±2,06	<0,05
Сила м'язів рук	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві (кількість разів)	9,78±1,26	14,56±1,42	<0,05
Сила м'язів живота	Підйом тулуба за 30 с із положення лежачи на спині, руки за головою (кількість разів)	11,84±1,12	16,32±1,18	<0,05
Координаційні здібності	Із стійки ноги нарізно, нахил тулуба вперед – гумовим м'ячем описувати вісімку, передаючи м'яч з руки у руку під коліном за 30 с (кількість разів)	28,57±2,19	41,12±1,44	<0,05
Почуття рівноваги	Із закритими очима, стійка на одній нозі, друга нога зігнута, коліно розгорнуто у бік, руки на пояс (с)	30,65±1,35	45,67±1,28	<0,05

На противагу експериментальній групі, показники фізичної підготовленості контрольної групи не набули достовірних змін ( $p > 0,05$ ), виявивши лише тенденцію до покращення результатів (табл. 2).

Порівнюючи результати тестування контрольної та експериментальної груп, маємо змогу констатувати, що за рівнем розвитку гнучкості, вибухової сили та сили м'язів рук студентки експериментальної групи значно переважають своїх опоненток з контрольної групи. Міжгрупові відмінності достовірні на рівні значущості  $p < 0,01$ .

За рівнем розвитку рівноваги, координаційних здібностей, сили м'язів живота різниця між результатами контрольної та експериментальної груп менш виражена, але теж не викликає сумнівів. Різниця результатів тестування вказує на значну перевагу експериментальної групи ( $p < 0,05$ ).

Педагогічним експериментом, проведеним у межах навчально-тренувального процесу зі студентками ВНЗ на заняттях з фізичного виховання, вдалося встановити, що комплексне застосування різних засобів гімнастики та аеробіки з впровадженням комплексів колового тренування, які містять вправи загальнорозвивального характеру з елементами аеробіки, виявилися для студенток експериментальної групи доступними в освоєнні та ефективними в застосуванні.

Таблиця 2 – Показники стану рухових якостей у студентів контрольної групи (n=24)

Рухова якість	Досліджуваний показник	Початок експерименту	Закінчення експерименту	p
Гнучкість	Нахил тулуба вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві (см)	11,42±1,24	14,62±1,36	>0,05
Вибухова сила	Стрибок у довжину з місця (см)	162,12±2,78	175,54±2,16	>0,05
Сила м'язів рук	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві (кількість разів)	9,44±1,18	10,73±1,48	>0,05
Сила м'язів живота	Підйом тулуба за 30с із положення лежачі на спині, руки за головою (кількість разів)	10,46±0,96	12,27±1,08	>0,05
Координаційні здібності	Із стійки ноги нарізно, нахил тулубу вперед – гумовим м'ячем описувати вісімку, передаючи м'яч з руки у руку під коліном за 30 с (кількість разів)	27,72±2,47	35,39±2,27	>0,05
Почуття рівноваги	Із закритими очима, стійка на одній нозі, друга нога зігнута, коліно розгорнуте у бік, руки на пояс (с)	31,12±1,22	36,43±1,32	>0,05

Отже, за результатами проведеного педагогічного експерименту, аналізу отриманих цифрових даних, визначення рівня розвитку деяких рухових якостей, фізичної підготовленості студенток на заняттях з фізичного виховання в процесі спеціального колового тренування та застосування комплексних засобів аеробіки, можемо зробити такі висновки.

### ВИСНОВКИ

1. Вправи аеробіки, які склали комплекси колового тренування, є досить ефективним засобом впливу на оптимізацію та удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ та розвитку в студентів рухових здібностей, що проявляються, по-перше, в силових показниках основних м'язових груп плечового поясу, рук, м'язів тулуба; по-друге, у розвитку координаційної стійкості, почуття рівноваги, гнучкості та рухливості в суглобових ланках людського тіла, що загалом свідчить про позитивний вплив різних засобів аеробіки на динаміку показників рухових якостей та фізичної підготовленості студенток.

2. За період педагогічного експерименту встановлено позитивну динаміку у вихованні основних фізичних якостей у студенток, які брали участь у дослідженні. У студенток експериментальної групи відзначено суттєву перевагу порівняно зі студентками контрольної групи в рівні розвитку сили ( $p < 0,01$ ), витривалості ( $p < 0,05$ ) і швидко-силових здібностей ( $p < 0,01$ ).

3. Упровадження в навчально-тренувальний процес студентів різних спеціальностей розробленої методики виховання фізичних якостей і пов'язаних з ними рухових здібностей з використанням методу колового тренування сприяє поліпшенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості тих, хто займається, а також підвищенню їхньої спортивної кваліфікації. Результати дослідження можуть застосовуватися в навчально-тренувальному процесі ВНЗ на заняттях з фізичного виховання та обраної спортивної спеціалізації.

**Перспективою подальших досліджень** є розробка комплексів спеціальних вправ колового тренування для розвитку спеціальних рухових якостей у студентів, які входять до складу різних збірних команд ВНЗ з обраних видів спорту.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Кокарев Б.В. Аналіз фізичного стану та фізичного розвитку студентів 1-2 курсу економічних спеціальностей / Б.В. Кокарев, С.М. Кокарева // Тиждень науки – 2015: зб. тез доп. щоріч. наук.-практ. конф. викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів і студентів ЗНТУ, Запоріжжя, 13 – 17 квітня 2015р. В 5 т. Т. 1. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2015.
2. Кокарев Б.В. Фітнес-багатоборство STRENFLEX у підвищенні силових якостей та фізичної підготовленості студентів // Б.В. Кокарев, С.М. Кокарева, Т.В. Напалкова // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури / гол. ред. В.Г.Савченко. – Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2015. – № 2. – С. 82 – 86.
3. Коновалова Л. А. Фитнес в физическом воспитании студенческой молодежи / Л. А. Коновалова, Г. Я. Барашина // Запад – Россия – Восток. – 2013. – № VII. – С. 261–266.
4. Кулагина Е.В. Комплексные средства гимнастики в процессе круговой тренировки для развития некоторых двигательных качеств студентов вуза / Е.В. Кулагина, С.Ф. Бурухин // Ярославский педагогический вестник: Психолого-педагогические науки.– Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2012. – Т. 2. – № 2. – С. 133–136.
5. Осыченко М. В. Реализация вариативного компонента дисциплины «Физическая культура» на основе современных фитнес-технологий / М. В. Осыченко, В. С. Скрипкин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 11–14.
6. Поливаев А.Г. Технологии и подходы к организации учебного процесса по физической культуре в современной системе физкультурного образования / А.Г. Поливаев, Н.В. Фомичева, А.Г. Поливаев, Н.А. Волохина, А. Н. Родионов // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – № 6. – С. 61–64.
7. Пьянзин А. И. Фитнес-аэробика как средство физического воспитания студенток вуза / А. И. Пьянзин, Н. Н. Пьянзина, В. К. Таланцева // Казанский педагогический журнал. – 2012. – Т. 4. – № 4 (94). – С. 56–61.
8. Кокарева С.М. Конспекти лекцій розділу «Степ – аеробіка» з дисципліни Фізичне виховання спеціалізація «Аеробіка» для студентів ВНЗ технічного профілю / Б.В. Кокарев, С.М. Кокарева, С.І. Атаманюк. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. – 38с.

## REFERENCES

1. Kokarev B.V. Analíz fizichnogo stanu ta fizichnogo rozvitku studentív 1-2 kursu yekonomíchnikh spetsial'nostey / B.V. Kokarev, S.M. Kokareva // Tizhden' nauki - 2015: zb. tez dop. shchorích. nauk.-prakt. konf. vikladachív, naukovtsív, molodikh uchenikh, aspirantív í studentív ZNTU, Zaporízhzhya, 13 - 17 kvítnya 2015r. V 5 t. T. 1. – Zaporízhzhya : ZNTU, 2015. - zdano do druku.
2. Kokarev B.V. Fítnes-bagatoborstvo STRENFLEX u pídvischenní silovikh yakostey ta fizichnoí' pídgotovleností studentív // B.V. Kokarev, S.M. Kokareva, T.V. Napalkova // Sportivniy vísnik Pridníprov'ya: naukovopraktichniy zhurnal Dnípropetrovs'kogo derzhavnogo ínstytutu fizichnoí' kul'turi / gol. red. V.G.Savchenko. – Dnípropetrovs'k: DDÍFKS, 2015. – № 2. – S. 82–86.
3. Konovalova L. A. Fitnes v fizicheskom vospitanii studencheskoy molodezhi / L. A. Konovalova, G. YA. Barashina // Zapad – Rossiya – Vostok. – 2013. – № VII. – S. 261-266.
4. Kulagina Ye.V. Kompleksnyye sredstva gimnastiki v protsesse krugovoy trenirovki dlya razvitiya nekotorykh dvigatel'nykh kachestv studentov vuza / Ye.V. Kulagina, S.F. Burukhin // Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik: Psikhologo-pedagogicheskiye nauki.- Yaroslavl': Izd-vo YAGPU im. K.D. Ushinskogo, 2012. – Т. 2. – № 2. – S. 133-136.
5. Osychenko M. V. Realizatsiya variativnogo komponenta distsipliny «Fizicheskaya kul'tura» na osnove sovremennykh fitnes-tekhnologiy / M. V. Osychenko, V. S. Skripkin // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2013. – № 9. – S. 11-14.
6. Polivayev A.G. Tekhnologii i podkhody k organizatsii uchebnogo protsessa po fizicheskoy kul'ture v sovremennoy sisteme fizkul'turnogo obrazovaniya / A.G. Polivayev, N.V. Fomicheva, A.G. Polivayev, N.A. Volokhina, A. N. Rodionov // Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal. – 2013. – № 6. – S. 61-64.

1. P'yanzin A. I. Fitnes-aerobika kak sredstvo fizicheskogo vospitaniya studentok vuza / A. I. P'yanzin, N. N. P'yanzina, V. K. Talantseva // Kazanskiy pedagogicheskiy zhurnal. – 2012. – T. 4. – № 4 (94). – S. 56-61.
7. Kokareva S.M. Konspekti lektsiy rozdilú «Step – ayerobika» z distsiplini Fízichne vikhovannya spetsializatsiya «Ayerobika» dlya studentí VNZ tekhníchnogo profilyu / B.V. Kokarev, S.M. Kokareva, S.Í. Atamanyuk. – Zaporizhzhya : ZNTU, 2014. – 38s.

УДК 373.5. 015.311:613.8

## **МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

Идрисова Н.А.

*72301, ООШ №1, ул. Ярослава Мудрого 13, г. Мелитополь, Украина*

bahtiyar\_idrisov@mail.ru

Проанализированы современные концепции физического воспитания средствами физической культуры, социально-психологические теории ценностно-нормативной системы личностного развития школьника и возрастнo-ролевых ожиданий. Определено, что в физическом воспитании европейских школьников применяются обучающие практики физической культуры, базирующиеся на общефизической подготовке учащихся, воспитании адекватной личности с помощью физических упражнений и концепции развития физических, психических и социальных качеств индивида. Обосновывается, что для воспитания здорового члена общества необходима переориентация физического воспитания на личность школьника как на субъект социальных отношений. Поэтому в современном физическом воспитании необходима взаимосвязь антрополого-онтологических факторов и социально-психологического выбора. Представлена авторская модель поэтапного физического воспитания школьников в контексте их социального и психического развития. Целью ее построения является удовлетворение требований общества к адекватному выполнению здоровой личностью своих статусных социальных ролей. Такое моделирование физического воспитания соответствует личностно-ориентированной направленности обучения физической культуре и современным требованиям, предъявляемым к целям и задачам компетентностного обучения. Предполагается, что для эффективности физического воспитания учеников на всех этапах обучения в школе необходимо применение различных сочетаний моделей физической культуры. Подобная вариативность позволяет обеспечить взаимосвязь с личностными особенностями социально-психологического развития. Представленная модель сочетает практические концепции физической культуры и теоретическое построение социально-психологических возрастнo-ролевых ожиданий, отличается универсальностью, измеряемостью объективных и субъективных показателей и возможностью адаптации к возможным социально-педагогическим изменениям.

*Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, здоровье школьника, социальное и психическое развитие личности.*

## **МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

Ідрісова Н.О.

*72301, ЗОШ №1, вул. Ярослава Мудрого, 13, м. Мелітополь, Україна*

bahtiyar\_idrisov@mail.ru

Проаналізовано сучасні концепції фізичного виховання засобами фізичної культури, соціально-психологічні теорії ціннісно-нормативної системи особистісного розвитку школяра і віково-рольових очікувань. Визначено, що у фізичному вихованні європейських школярів застосовуються навчальні практики фізичної культури, які базуються на загально-фізичній підготовці учнів, вихованні адекватної особистості за допомогою фізичних вправ та концепції розвитку фізичних, психічних і соціальних якостей індивіду. Обґрунтовано, що для виховання здорового члена суспільства необхідна переорієнтація фізичного виховання на особистість школяра як на суб'єкт соціальних відносин. Тому в сучасному фізичному вихованні необхідний взаємозв'язок антрополого-онтологічних чинників та соціально-психологічного вибору. Наведено авторську модель поетапного фізичного виховання школярів у контексті їхнього соціального та психічного розвитку. Метою її побудови є задоволення вимог суспільства до адекватного виконання здорової особистістю своїх статусних