

9. Ідрісова Н.О. Формування здорового способу життя в учнів середньої загальноосвітньої школи (кінець ХХ – початок ХХІ століття): дис. ... канд. пед. наук 13.00.01 / Н.О. Ідрісова; Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького. – Мелітополь, 2015. – 201 с.
10. Платон. Сочинения: в 4 т. – Т.3. Ч.2 / Под ред. А.Ф. Лосева и В.Ф. Асмуса. – СПб. : Изд-во О. Абышко, 2007. – 731 с.

REFERENCIS

1. Gorchak S.I. K voprosu o definitsii zdorovogo obraza zhizni / S.I. Gorchak. – Kishinev : Shtinitisa, 1991. – 184 s.
2. Lyakh V.I. Fizicheskaya kul'tura 10-11 klassy: metod. posob. Bazovyy uroven' / V.I. Lyakh, A.A. Zdanevich. – M. : Prosveshcheniye, 2012. – 237 s.
3. Manzheley I.V. Modeli fizicheskogo vospitaniya / I.V. Manzheley // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – M. : MGPU im. A.I. Gertsena, 2012. – № 6. – 112 s.
4. Lesgaft P.F. Rukovodstvo po fizicheskomu obrazovaniiu detey shkol'nogo vozrasta / P.F. Lesgaft. – M. : Fizkul'tura i sport, 1987. – 224 s.
5. Leont'yev A.N. Problemy razvitiya psikhiki / A.N. Leont'yev. – M. : Izd-vo Akademii Pedagogicheskikh Nauk RSFSR, 1959. – 496 s.
6. Panina N. Izbrannyye trudy po sotsiologii: v 3 tomakh. – Т. I. / N. Panina. – K. : Fakt, 2008. – 472 s.
7. Ідрісова Н.О. Резул'тати аналізу ставлення шкolarів до здоров'я та здорового способу життя / Н.О. Ідрісова // Наукові записки: зб. наук. ст. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Vip. CIX (109). – S. 86-93.
8. Ідрісова Н.О. Педагогічне моделювання як умова формування здорового способу життя шкolarів / Н.О. Ідрісова // Наукові записки: зб. наук. ст. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Vip. 115. – S. 47-55.
9. Ідрісова Н.О. Формування здорового способу життя в учнів середньої загальноосвітньої школи (кінець ХХ – початок ХХІ століття): дис. ... канд. пед. наук 13.00.01 / Н.О. Ідрісова; Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького. – Мелітополь, 2015. – 201 с.
10. Платон. Сочинения: в 4 т. – Т.3. Ч.2 / Под ред. А.Ф. Лосева и В.Ф. Асмуса. – СПб. : Изд-во О. Абышко, 2007. – 731 с.

УДК 796.412:796.012

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ ТАБАТА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Кокарев Б.В.¹, Щербій С.А., Данильченко С.І., Шеховцова К.В.²

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна¹
69600, Запорізький національний технічний університет, вул. Жуковського, 64, м. Запоріжжя, Україна²

kokarevb@gmail.com

Розглянуто питання ефективності застосування методики Табата на заняттях з фізичного виховання студентів 1-2 курсів ВНЗ для покращення фізичної підготовленості студенток 17-20 років. Цей спосіб позитивно впливає на швидкісні дані, збільшує витривалість, зміцнює серцево-судинну систему. Займаючись за запропонованою авторською методикою, студентки змогли досягти кращої фізичної форми, що знайшло вираження в більшому прискоренні показників загальної витривалості, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, стрибучості. На початку експерименту було виявлено, що за всіма представленими тестами статистично значущих відмінностей між результатами контрольної та експериментальної груп не було. Аналіз моніторингу фізичної підготовленості студенток 1-2 курсів під час експерименту показав позитивну динаміку основних фізичних якостей студенток у процесі занять з фізичного виховання. Згідно з аналізом отриманих результатів доведено високу ефективність використання запропонованої системи. Визначено позитивний вплив занять на фізичну підготовленість студентів, показано позитивну динаміку основних фізичних якостей студенток у процесі занять з фізичного виховання. У студенток, які брали участь в експерименті, з'явилася переконаність у необхідності регулярно

займатися фізичною культурою та спортом, оскільки ця програма плавно та рівномірно опрацьовує всі основні групи м'язів, покращує працездатність, поставу та фігуру, створює сприятливий психоемоційний фон для подальшого фізичного вдосконалення. Можна констатувати, що ця методика може розглядатися як новий зміст навчального процесу з фізичного виховання та засіб формування загальнокультурної компетенції, що характеризує готовність її використання для самовиховання, підвищення адаптаційних резервів організму та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: Табата, фітнес, методика, фізична підготовленість, інтервальне тренування.

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ ТАБАТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Кокарев Б.В.¹, Щербий С.А., Данильченко С.И., Шеховцова Е.В.²

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина¹

69600, Запорожский национальный технический университет, ул. Жуковского, 64, г. Запорожье, Украина²

kokarevb@gmail.com

Рассмотрены вопросы эффективности применения методики Табата на занятиях по физическому воспитанию студентов 1-2 курсов ВУЗов для улучшения физической подготовленности студенток 17-20 лет. Этот способ положительно влияет на скоростные данные, увеличивает выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Занимаясь по предлагаемой авторской методике, студентки смогли достичь лучшей физической формы, что нашло выражение в большем приросте показателей общей выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости, прыгучести. В начале эксперимента было выявлено, что по всем представленным тестам статистически значимых различий между результатами контрольной и экспериментальной групп не было. Анализ мониторинга физической подготовленности студенток 1-2 курсов в ходе эксперимента показал положительную динамику основных физических качеств у студенток в процессе занятий по физическому воспитанию. Согласно анализу полученных результатов, доказана высокая эффективность использования предложенной системы. Определено положительное влияние занятий на физическую подготовленность студентов, показано положительную динамику основных физических качеств у студенток в процессе занятий по физическому воспитанию. У студенток, участвовавших в эксперименте, появилась убежденность в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом, поскольку данная программа плавно и равномерно прорабатывает все основные группы мышц, улучшает работоспособность, осанку и фигуру, создает благоприятный психоэмоциональный фон для дальнейшего физического совершенствования. Можно констатировать, что данная методика может рассматриваться как новое содержание учебного процесса по физическому воспитанию и средство формирования общекультурной компетенции, характеризующее готовность ее использования для самовоспитания, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: Табата, фитнес, методика, физическая подготовленность, интервальная тренировка.

SUBSTANTIATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF THE METHODOLOGY OF TABAT IN THE CLASSES ON PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF UNIVERSITIES

Kokarev B.¹, Scherbiy S., Danilchenko S., Shekhovtsova K.²

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine¹

69600, Zaporizhzhya national technical university, Zhukovsky str., 64, Zaporizhzhya, Ukraine²

kokarevb@gmail.com

The problems of the effectiveness of the application of the method of Tabata in physical education lessons of 1-2 year students of higher educational institutions in order to improve the physical fitness of 17-20 year old students. This method has a positive effect on speed data, increases endurance, strengthens the cardiovascular system. By engaging in the proposed author's methodology, students were able to achieve a better physical form, which was expressed in a greater increase in the indicators of overall endurance, speed-strength abilities, flexibility, and jumping. At the beginning of the experiment, it was discovered that there were no statistically significant differences between the results of the control and the experimental group for all the submitted tests. The analysis of the physical fitness of students 1-2 courses during the experiment showed a positive dynamics of the basic physical qualities of students in the process of physical education. According to the analysis of the obtained results, the high efficiency of the proposed system is proved. Positive influence of occupations on physical preparedness of students is determined, positive dynamics of basic physical qualities of students in the process of physical education classes is shown. The students who took part in the experiment expressed the belief in the need to regularly engage in physical education and sports, since this program

smoothly and uniformly processes all major muscle groups, improves performance, posture and shape, creates a favorable psycho-emotional background for further physical perfection. It can be stated that this technique can be considered as a new content of the educational process of physical education and a means of forming general cultural competence, characterizing the readiness of its use for self-education, increasing the adaptive reserves of the organism and strengthening the health of student youth..

Key words: Tabata, fitness, technique, physical readiness, interval training.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Статистичні дані, що наводяться за останні 10 років, показують, що з року в рік відбувається погіршення фізичного здоров'я абітурієнтів, які вступають на перший курс. Крім того, констатується факт зниження рівня фізичної підготовленості студентів з переходом на старші курси. У зв'язку з цим одним із показників, які визначають рівень фізичного здоров'я студентів, є їхня фізична підготовленість [1, 2].

Ряд авторів у своїх дослідженнях вказують на низьку фізичну підготовленість студентів за основними життєвими та професійно важливим фізичними якостями: силою, витривалістю, швидкістю [1, 2, 5].

В останні роки такі методики, як Cross-Fit, Strenflex, Табата, здобули світову популярність, проте їх вплив на фізичну підготовленість студентів в умовах вищих навчальних закладів не вивчено. Вирішення викладених проблем вбачається в підборі та впровадженні в освітній процес нових, сучасних методик вдосконалення фізичної підготовленості студентів, в т.ч. вказаної вище системи професора Ізумі Табата. Не викликає сумніву факт, що від того, як побудований процес фізичного виховання, багато в чому залежить здоров'я студентської молоді та її подальша професійна діяльність [3, 7].

Робота є частиною наукових програм факультету фізичного виховання та кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету і виконана в межах теми «Сучасні технології підготовки спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації в олімпійських видах спорту» (номер державної реєстрації 0116U004848).

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Соціологічними дослідженнями останніх років відзначено, що нинішнє покоління студентів, переважно, що не зацікавлене в заняттях фізичною культурою та спортом. У зв'язку з цим, укладання програм занять з фізичного виховання таким чином, щоб мотивувати студента займатися фізичною культурою для більш успішного оволодіння майбутньою професією є основним завданням педагогів ВНЗ [1, 2].

Для реалізації цих цілей на практиці існує великий вибір засобів фізичного виховання та методичних підходів щодо організації занять з фізичного студентів. Серед них особливе місце все частіше відводиться різновидам інтервальних тренувань. Одним із найбільш популярних різновидів останнім часом можна вважати систему вправ, засновану на методиці Табата. [3, 4, 7, 9].

За своєю сутністю вона є розвитком та інтерпретацією інтервального методу тренування [8]. Автор методики наполягає на використанні під час занять за методикою Табата найпростіших та найдоступніших вправ циклічного характеру, які, на думку фахівців, найкраще підходять для занять саме зі студентами. Серед них підняття важких речей (гантелі, обтяжені м'ячі та гімнастичні палиці тощо) бігові та аеробні вправи (біг, емітаційні вправи або вправи оздоровчих напрямів аеробіки) [3, 4, 7, 9].

Методика занять за протоколом Табата складається з чергування коротких періодів інтенсивних фізичних вправ із три-чотирихвилинними перервами на відпочинок. Вправи Табата зазвичай виконуються за схемою: вісім повторів за чотири хвилини (двадцять секунд інтенсивного навантаження – десятисекундна перерва), або на 4 частини. Отже, тренування включає 8 вправ (наприклад, 4 вправи по 2 сету). Система ефективно розвиває загальну та

спеціальну витривалість, а найголовніше, вносить різноманітність до тренувального процесу. Заняття можуть проводитися під музичний супровід.

На думку фахівців з фізичної та функціональної підготовки, подібний підхід здатен забезпечити збалансований педагогічний та несуперечливий фізіологічний алгоритм формування статури та фізичної підготовленості студентів і, у подальшому, позитивно вплинути на їх професійне вдосконалення. Виходячи з цього, провідною ідеєю цього дослідження є методична інновація, заснована на використанні методики Табата як способу розвитку спритності, швидкості, координаційних здібностей у сукупності з розвитком витривалості, у тому числі силової [4, 6, 7, 8].

ФОРМУЛЮВАННЯ МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ РОБОТИ

Метою статті є практичне обґрунтування ефективності використання впродовж занять з фізичного виховання у ВНЗ методики Ізумі Табата (Dr. Izumi Tabata) виявивши їх вплив на фізичну підготовленість студентів. Виходячи з мети дослідження перед нами постали наступні завдання.

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з досліджуваної проблеми.
2. Визначити ефективність впливу занять на фізичну підготовленість студентів.

У роботі було використано методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, тестування, порівняльний аналіз. Дослідження проводилося на базі Запорізького національного технічного університету.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Педагогічний експеримент тривав протягом 2-х навчальних років. У ньому взяли участь дівчата віком 17-20 років (1-2 курс), основної медичної групи, які становили контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи чисельністю по 25 осіб у кожній. Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання, а експериментальна – за запропонованою методикою Табата.

Критерії при виборі вправ для «Табата»: 1. У вправі має бути задіяною якомога більша кількість м'язів тіла одночасно. 2. Необхідно забезпечити максимально можливе скорочення та напругу м'язових волокон в кожній т. зв. «цільовій зоні». Найчастіше це досягається шляхом скручування та максимально можливою амплітудою рухів. 3. Якщо за 20 секунд зроблено не більше 8-10 повторень, то вправу вибрано вірно, що буде відповідати анаеробному навантаженню. Решту можна віднести до аеробного інтервального високоінтенсивного тренування.

При виконанні «Табата» зміцнюється серцево-судинна система, що, своєю чергою, збільшує витривалість. Цей спосіб позитивно впливає і на швидкісні дані. Згідно суб'єктивним відчуттям, підбирати вправи необхідно так, щоб після виконання восьми підходів у студенток практично не залишалося сил зробити хоча б ще один підхід. Якщо залишилися сили після виконання всіх підходів, то це означає, що темп виконання був невеликим або неправильно підібрані вправи.

Займаючись за запропонованою авторською методикою, студентки змогли досягти кращої фізичної форми, що знайшло вираження в більшому прирості показників загальної витривалості, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, стрибучості. Більш того, в трьох тестах («нахил тулуба із положення стоячих на гімнастичній лаві», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «підйом в сід із положення лежачи на спині за 1хв») дані приросту виявили високу статистичну достовірність на рівні $p < 0,01$ (табл. 1).

Таблиця 1 – Моніторинг фізичної підготовленості студенток експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп з 2014 по 2016 навчальний роки ($\bar{X} \pm S$)

Нормативи/Тести	Група	Етапи дослідження		p
		Початок експерименту	Закінчення експерименту	
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	166,74 ± 6,66	171,92 ± 6,03	>0,05
	ЕГ	162,54 ± 6,45	180,60 ± 7,40	<0,05
Біг 100 м, с	КГ	15,00 ± 0,30	14,20 ± 0,20	>0,05
	ЕГ	14,70 ± 1,23	13,28 ± 0,33	<0,05
Нахил тулуба із положення стоячи на гімнастичній лаві, см	КГ	11,33 ± 1,20	11,80 ± 3,20	>0,05
	ЕГ	12,24 ± 0,65	16,00 ± 2,20	<0,01
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, раз	КГ	34,04 ± 3,20	37,00 ± 5,90	<0,05
	ЕГ	36,50 ± 3,56	45,00 ± 5,20	<0,01
Підйом в сід із положення лежачи на спині за 1хв, раз	КГ	42,21 ± 1,41	42,00 ± 5,20	>0,05
	ЕГ	45,40 ± 1,90	55,00 ± 4,90	<0,01

Згідно з аналізом отриманих результатів, наприкінці року навчання було виявлено таке. На початку експерименту не спостерігалось статистично достовірних міжгрупових відмінностей за результатами тестування досліджуваних груп студентів (рис.1). За всіма представленими тестами статистично значущих відмінностей між результатами контрольної та експериментальної груп виявлено не було ($p > 0,05$).

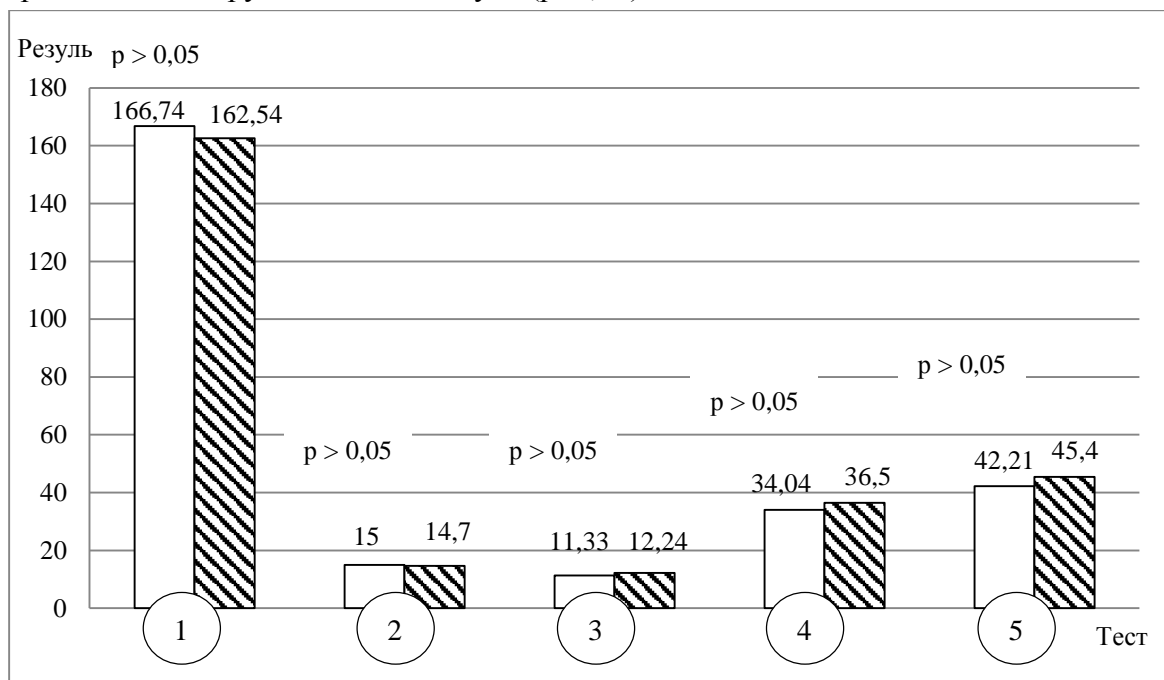




Рис. 1. Результати моніторингу фізичної підготовленості студенток експериментальної  та контрольної  груп до початку експерименту

Примітки: 1 – стрибок у довжину з місця, (см); 2 – біг 100 м, (с); 3 – нахил тулубу із положення стоячих на гімнастичній лаві (см); 4 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів); 5 – підйом в сід із положення лежачи на спині за 1хв (разів).

Зовсім іншу картину спостерігали на момент завершення експерименту (рис.2).

Так, у стрибку з місця різниця між середніми показниками експериментальної групи (180,60 ± 7,40 см) та контрольної групи (171,90 ± 6,30 см) склала 8,70 см, що статистично достовірно ($p < 0,05$).

Час пробігання 100-метрової дистанції у експериментальної групи 13,28 ± 0,33 с, а в контрольній групі 14,20 ± 0,20 с, що склало різницю 0,92 с. Цей результат тесту був єдиним, у якому не встановлено статистично достовірних міжгрупових відмінностей ($p > 0,05$).

Поясненням цьому може служити підтверджений багатьма дослідниками факт, який стверджує про досить складний процес вдосконалення швидкісних якостей, особливо у піддослідних, які не займаються цілеспрямовано її розвитком виходячи з професійних або фахових потреб [3, 4].

У вправі «нахил тулуба із положення стоячи на гімнастичній лаві», середні показники експериментальної групи $16,00 \pm 2,20$ см у порівнянні з контрольною групою ($11,80 \pm 3,20$ см) достовірно більше на $4,20$ см ($p < 0,05$).

Контрольні випробування з тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» дали середні показники експериментальної групи ($45,00 \pm 5,20$ разів) достовірно більші ($p < 0,05$) у порівнянні з контрольною групою ($36,00 \pm 5,90$ раз) на $9,00$ разів.

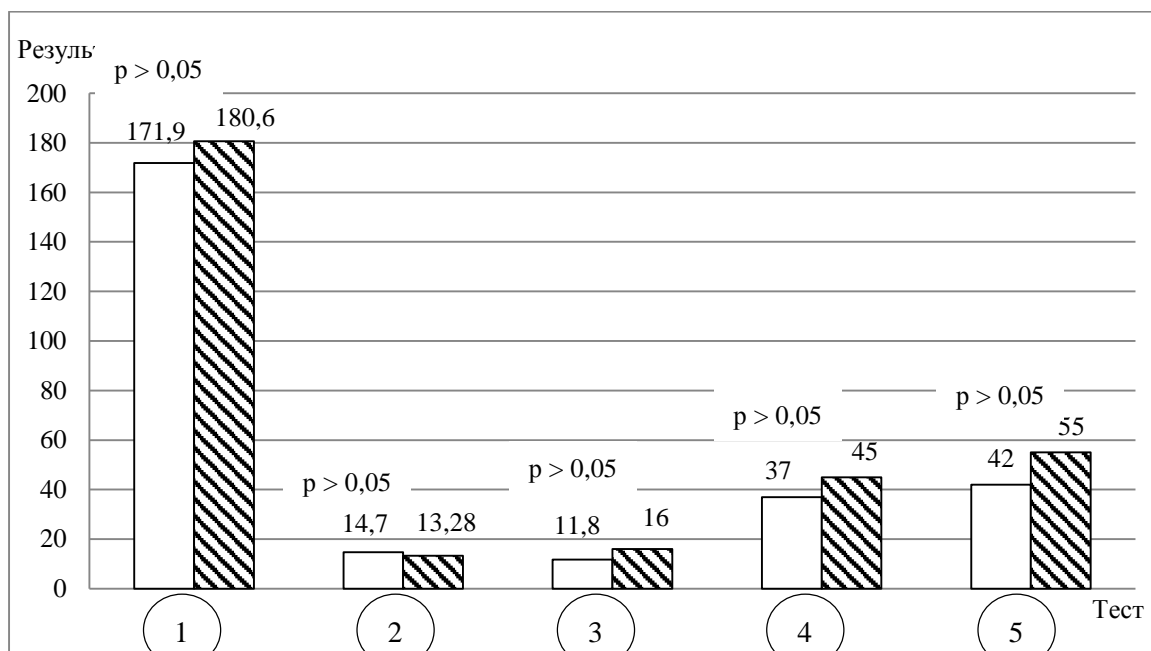


Рис. 2. Результати моніторингу фізичної підготовленості студенток

експериментальної  та контрольної  груп до початку експерименту

Примітки: 1 – стрибок у довжину з місця, (см); 2 – біг 100 м, (с); 3 – нахил тулуба із положення стоячих на гімнастичній лаві (см); 4 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів); 5 – підйом в сід із положення лежачи на спині за 1хв (разів).

У тесті «підйом в сід із положення лежачи на спині за 1хв» середні показники експериментальної групи $55,00 \pm 4,90$ разів у порівнянні з контрольною групою ($42,00 \pm 5,20$ разів) достовірно більші на 13 повторень ($p < 0,05$). Отже, все викладене дозволило нам зробити такі висновки та узагальнення.

ВИСНОВКИ

Запропонована нами програма, побудована на основі застосування системи «Табата» дозволила покращити фізичну підготовленість студенток 17-20 років ВНЗ технічного профілю. Навчальні заняття з використанням методика Табата дозволили досягти більш високого рівня фізичної підготовленості студенток у порівнянні з традиційною програмою з фізичного виховання. Аналіз моніторингу фізичної підготовленості студенток 1-2 курсів показав позитивну динаміку основних фізичних якостей студенток у процесі занять з фізичного виховання. Отже, цю методику можна вважати ефективною і рекомендувати її для фізичної підготовки студенток у період навчання у ВНЗ.

Також вважаємо за можливе зазначити, що в студенток, які брали участь в експерименті, з'явилася переконаність у необхідності регулярно займатися фізичною культурою та спортом, оскільки це програма плавно та рівномірно опрацьовує всі основні групи м'язів, покращує працездатність, поставу та фігуру, створює сприятливий психоемоційний фон для подальшого фізичного вдосконалення. Можна констатувати, що ця методика може

розглядатися як новий зміст навчального процесу з фізичного виховання та засіб формування загальнокультурної компетенції, що характеризує готовність її використання для самовиховання, підвищення адаптаційних резервів організму та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Перспективами подальших досліджень є пошук, обґрунтування та впровадження сучасних методик групового та персонального фітнес-тренінгу до навчально-тренувального процесу студентів ВНЗ, які виникають останнім часом завдяки розвитку теорії та методики фізичного виховання і спорту вищих досягнень, вдосконалення інвентаря та обладнання, матеріально-технічного забезпечення фізичного виховання та студентського спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Болотин А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, В.А. Чистяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2013. – № 3 (97). – С. 35–41.
2. Коломийцева О.Э. Уровень развития физических качеств и сенсорных систем студенток педагогического колледжа / О.Э. Коломийцева, Н.Н. Терентьева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2001. – Вип. 4. – С. 28 – 30.
3. Кокарева С.М. Обґрунтування використання вправ TRX та методики Ізумі Табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту / С.М. Кокарева, Б.В. Кокарев // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Житомир : ФОП Євенок О. О., 2016. – Вип. 2. – С. 69 – 73.
4. Кокарева С.М. Система Табата як напрямок удосконалення процесу фізичної підготовки футболістів / С.М. Кокарева // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2017. – Вип. 3(22). – С. 314 – 319.
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. – М., 2013. – № 9. – С. 11–14.
6. Прыткова Е. Г. Актуальные проблемы и направления совершенствования вузовского физического воспитания / Е. Г. Прыткова, В. Б. Мандриков // Молодой ученый, Т.2. – Казань, 2012. – №1. – С. 118 – 122.
7. Стойчева С.С. Система упражнений В.Е.С.Т. FIT как новое содержание занятий физической культурой в ВУЗе / С.С. Стойчева, А.Г. Поливаев // Омский научный вестник : Физическая культура и спорт. – Омск, 2014. – № 3 (129). – С. 174 – 176.
8. Теорія і методика фізичного виховання (Загальні основи теорії і методики фізичного виховання) : підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич, Т.І. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с.
9. Фомичева Н. В. Технологии и подходы к организации учебного процесса по физической культуре в современной системе физкультурного образования / Н. В. Фомичева, А. Г. Поливаев, Н. А. Волохина, А. Н. Родионов // Сибирский педагогический журнал. – Новосибирск : НГПУ, 2013. – № 6. – С. 61–64.

REFERENCES

1. Bolotin A.E. Struktura i sodержanie pedagogicheskoy kontseptsii sovershenstvovaniya mnogourovnevoy sistemy fizicheskogo vospitaniya v Rossii / A.E. Bolotin, V.A. Chistyakov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2013. – №3 (97). – S. 35 – 41.
2. Kolomyitseva O.Э. Uroven razvytiya fyzycheskykh kachestv y sensorykh system studentok pedahohicheskoho kolledzha / O.Э. Kolomyitseva, N.N. Terenteva // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. – Kharkiv: KhDAFK, 2001. – Vyp. 4. – S. 28 – 30.
3. Kokareva S.M. Obgruntuvannia vykorystannia vprav TRX ta metodyky Izumi Tabata dlia orhanizatsii zaniat iz zahalnoi fizychnoi ta spetsialnoi rukhovoї pidhotovky sportsmeniv u ihrovyykh vyдах sportu / S.M. Kokareva,

- B.V. Kokarev // Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii: zb. nauk. prats. – Vyp. 2. – Zhytomyr : Vyd-vo FOP Yevenok O. O., 2016. – S. 69 – 73.
4. Kokareva S.M. Systema Tabata yak napriamok udoskonalennia protsesu fizychnoi pidhotovky futbolistiv / S.M. Kokareva // Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii: zb. nauk. prats. – Vyp. 3(22). – Vinnytsia : TOV «Planer», 2017. – S. 314 – 319.
 5. Osyichenko M. V. Realizatsiya variativnogo komponenta distsipliny «Fizicheskaya kultura» na osnove sovremennyih fitnes-tehnologiy / M. V. Osyichenko, V. S. Skripkin // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. – M., 2013. – № 9. – S. 11 – 14.
 6. Pryitkova E. G. Aktualnyie problemy i napravleniya sovershenstvovaniya vuzovskogo fizicheskogo vospitaniya / E. G. Pryitkova, V. B. Mandrikov // Molodoy ucheniy, T.2. – Kazan, 2012. – № 1. – S. 118 – 122.
 7. Stoycheva S.S. Sistema uprazhneniy B.E.S.T. FIT kak novoe sodержanie zanyatiy fizicheskoy kulturoy v VUZE / S.S. Stoycheva, A.G. Polivaev // Omskiy nauchniy vestnik : Fizicheskaya kultura i sport. – Omsk, 2014. – № 3 (129). – S. 174 – 176.
 8. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia (Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia) : pidruchnyk / Pid. zah. red. T.Iu. Krutsevych // V 2-kh tomakh., T.1. – K. : Olimpiiska literatura, 2012. – 392 s.
 9. Fomicheva N. V. Tehnologii i podhody k organizatsii uchebnogo protsesa po fizicheskoy kulture v sovremennoy sisteme fizkulturnogo obrazovaniya / N. V. Fomicheva, A. G. Polivaev, N. A. Volohina, A. N. Rodionov // Sibirskiy pedagogicheskii zhurnal. – Novosibirsk : NGPU, 2013. – № 6. – S. 61–64.

УДК 071.4 : 81271 : 378.047

МОВЛЕННЄВА КУЛЬТУРА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ВАГОМІЙ КОМПОНЕНТ ЗАГАЛЬНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Конох А.П.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м. Запоріжжя, Україна*

Konoch105@rambler.ru

Досліджено проблему формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців фізичного виховання. Обґрунтовано теоретико-методичні засади генези мовлення та культури вчителя фізичної культури. Визначено соціально-філософські, психолого-педагогічні та оздоровчо-педагогічні передумови розвитку системи формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців фізичного виховання. Виокремлено структурні компоненти системи формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців фізичного виховання. У процесі аналізу існуючих концепцій виокремлено основні аспекти, які впливають на функціонування наукової організаційно-методичної системи формування мовленнєвих умінь: соціокультурний, психологічний та педагогічний.

Ключові слова: мовлення, культура, вчитель фізичної культури, професійно-мовленнєва культура, формування професійної культури.

ЯЗЫКОВАЯ КУЛЬТУРА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ВЕСОМЫЙ КОМПОНЕНТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Конох А.П.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м. Запоріжжя, Україна*

Konoch105@rambler.ru

Исследована проблема формирования профессионально-речевой культуры будущих специалистов физического воспитания. Обоснованы теоретико-методические основы генезиса речи и культуры учителя физической культуры. Определены социально-философские, психолого-педагогические и оздоровительно-педагогические предпосылки для развития системы формирования профессионально-речевой культуры будущих специалистов физического воспитания. Выделены структурные компоненты системы формирования профессионально-