2. Nikolaenko V.V. (2014). Monitoring of the Warehouse of Professional and Junior-Teams for the Victory Team, Instrument Analysis Instructions and Essential Efficiency for the Process of Baggage Training of Footballs, Theory and methods of physical education and sport, № 2, pp. 27-34.

3. Nikolaenko V.V. (2015). Rational system of multi-year training of football players to achieve higher sportsmanship: monograph, Summit Book, Kiev, p. 360.

4. Turusheva A.V., Mountain D.A. (2018). Features of the physical development of children involved in football, Russian family doctor, V. 22, № 1, pp. 23-31.

5. Fiskalov V. D., Cherkashin V.P. (2016). Theoretical and methodological aspects of the practice of sports. Textbook, Sport, Moscow, p. 650.

6. Football: Navchalna program for child-youth sports school, special child-youth school olympian sports school sports school, Naukovo-methodical committee FFU, Kiev, p. 106.

7. Yavorska, T. Є., Nazarchuk O. A. (2013). Such criteria for the sports match of children's football, Magistracture in the minds of the European integration processes in schools: znirnik naukovih prats, Zhytomyr, pp. 308-313.

8. Coerver W. (2005). Soccer Fundamentals for Players and Coaches, Prentice Hall, p. 184.

9. Kormelink H., Seeverens T. (1997). Developing Soccer Players: The Dutch Way, bfp Versand, onLi Verlag, p. 143.

10. Kormelink H., Seeverens T. (1997). The Co-Philosophies of the Ajax Coaches, Seeverens, bfp Versand, onLi Verlag, p. 121.

11. Van Lingen B. Coaching Soccer Football Association, Reedswain Publishing, Michigan, p. 218.

Новицька Н.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Полтавський університет економіки і торгівлі
Іванов І. В.
кандидат наук фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ З ЧЕРЛІДИНГУ

Дослідження виконані в рамках дисертаційної роботи «Методика розвитку індивідуальної рухової активності студентів в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів»

У статті представлені результати пілотних досліджень загальної фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу, які активно займаються спортом. У програму досліджень включені польові загальноприйняті тести, результати яких дозволяють оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей.

Ключові слова: *фізична підготовленість студенток, фізичний стан, фізичний розвиток, черліднг.*

Новицкая Н.А., Иванов И.В. Исследование показателей физической подготовленности студенток высшего учебного заведения, которые занимаются в секции черлидинга. *Исследования выполнены в рамках диссертационной работы «Методика розвитку індивідуальної рухової активності студентів в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів»*

В статье представлены результаты пилотных исследований общей физической подготовленности студенток высшего учебного заведения, активно занимающихся спортом. В программу исследований включены полевые общепринятые тесты, результаты которых позволяют оценить уровень развития основных физических качеств.

Ключевые слова: *физическая подготовленность студенток, физическое состояние, физическое развитие, черлидинг.*

Novitska Nataliya. Ivanov Iwan. Study of indicators of physical preparedness of students of higher educational institution, who are engaged in the cheerleading section. *The studies were carried out within the framework of the thesis "Methodology of development of innovative materials for students' activities in the system of physical training of public schools"*

The article presents the results of a pilot study of the general physical fitness of female students of higher educational institutions who are actively involved in sports. The field research standard tests are included in the research program, the results of which allow us to estimate the level of development of basic physical qualities.

Keywords: *physical preparation of students, physical condition, physical development, cheerleading.*

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Рівень індивідуальних можливостей студентів визначає здоровий спосіб життя до вимог існуючих умов студентського середовища, що є показником адекватності взаємин «об'єкта» і середовища його існування [1]. При відхиленні цих відносин від їх норми взаємодії, виникає необхідність внесення корекційних поправок або в підвищенні можливостей «знаходитися в середовищі», або зниження вимог, що пред'являються до об'єкту [3].

У реальних умовах, рішення синхронізації оптимальних умов такого роду регуляції взаємообумовлених відносин «об'єкт-середовище» зводиться до зниження засвоєння вимог середовища, в іншому випадку до зниження життєздатності об'єкту, який проявляється в розвитку певних функціональних порушень його здоров'я [5]. Регулюючим фактором життєздатності об'єкту є фізичний стан студента, рівень якого визначається його фізичною підготовленістю, що забезпечує прояв та достатність активних можливостей до вимог в конкретних умовах студентського середовища [6].

Суть реорганізації освіти в цілому і вищої освіти, зокрема на даному етапі його розвитку, полягає в індивідуалізації умов його побудови з урахуванням всіх необхідних вимог для забезпечення оптимального алгоритму освоєння необхідних знань [6]. Певною мірою ці завдання призводять до ідей педагогіки, що отримала свій бурхливий розвиток в кінці XIX і першої третьої XX століття. В силу недостатньою готовності наукової обґрунтованості і соціальних умов того часу, її реалізація не знайшла свого рішення. Розвиток наукової бази і технічних можливостей в даний час дозволяє реалізувати ці ідеї при дотриманні пропонованих для цієї мети вимог.

На сучасному етапі розвитку вузівської освіти виникає необхідність реорганізації фізичного виховання, заснованого на обліку індивідуальних особливостей фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичного стану студентів, їх інтересів до різних форм фізичної діяльності [4].

Основний фокус реорганізації навчального процесу в університетах України з метою збереження навчальної дисципліни «Фізичне виховання» пов'язане з роботою над залученням студентів до регулярного навчання фізичної культури та спорту через клубну систему відповідно до їх інтересів. Це вимагає вивчення цих інтересів для подальшої організації спортивно-орієнтованої фізичної підготовленості.

Модифікація змісту сьогоденної системи фізичного виховання студентської молоді стає важливою передумовою впровадження інноваційних технологій в систему професійної підготовки майбутніх фахівців. Шляхи вирішення цієї проблеми полягають у науковому обґрунтуванні та розробці нових програм із фізичного виховання студентів, удосконаленні системи оцінки, перевірки, забезпечення і обліку їх фізичної підготовки.

Перебування студентів протягом 4-5 років у специфічних умовах життєдіяльності вимагає, насамперед, обліку характеристики цих умов та їх вплив на організм. Маючи такі відомості можна говорити про профілактичні заходи, що попереджають несприятливі впливи певних компонентів цього середовища та організацію необхідних умов, які можуть забезпечити здоровий образ життєдіяльності [6].

Студентський вік становить в основній масі інтервал від 17 до 24 років і має свою специфіку фізичного, психічного й соціального становлення, що не можна не враховувати в забезпеченні норми їх розвитку й здорового образу життєдіяльності [4].

Здійснення цих вимог припускає обов'язкове систематичне проведення моніторингу фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичного стану, скринінгового контролю із пролонгованим спостереженням за кожним студентом [2, 10]. Це дозволяє встановити біологічний вік і особливості його протікання, визначити індивідуальну норму фізичного розвитку, фізичної підготовленості й фізичного стану, що буде відповідати здоровому образу життєдіяльності.

Норма фізичного розвитку й фізичного стану, стандарти вікової фізичної підготовленості й застосовувані тести для її оцінки повинні використовуватися як критерії оцінки фізичних можливостей організму студентів, а не обов'язкового їх досягнення [8, 10]. Це дозволяє простежити динаміку протікання цих процесів і здійснювати їхню порівняльну характеристику з метою можливої корекції несприятливих відхилень.

Розв'язок поставленої мети вимагає розгляду таких понять як біологічний вік, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичний стан та визначення їхнього взаємообумовленого стійкого зв'язку, який буде представляти норму індивідуального здорового способу життя.

Зв`язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження, виконуються згідно пріоритетного напряму розвитку науки і техніки (Законом України від 12.10.2010 № 2519-17): Науки про життя, нові технології профілактики та лікування найпоширеніших захворювань, пріоритетного тематичного напряму (згідно з постановою КМУ від 07.09.2011 № 942): Цільові дослідження з питань гармонізації системи "людина - світ" та створення новітніх технологій покращення якості життя, секції (згідно з паспортом секції): 7. Фізичне виховання та спорт. 7.10. Інноваційні технології у фізичному вихованні різних груп населення.

Мета дослідження: дослідити стан фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу, які займаються в спортивній секції.

Матеріали і методи дослідження: педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування), методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оцінка фізичної підготовленості студенток, які займаються черлідингом проводилася за результатами ряду загальноприйнятих тестів:

1) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів);
2) Вистрибування вгору прогнувшись із глибокого присіду за 20 с (кіл-ть разів);
3) Швидкість одиночного руху (с);
4) Біг на місці за 10 с (кіл-ть разів);
5) Шпагат на праву (бали);
6) Шпагат на ліву (бали);
7) Шпагат поперечний (бали);
8) Координаційний біг 3х10 м (с);

9) Відновлення рівноваги (бали).

Результати дослідження наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати тестування фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу, які займаються в секції з черлідингу (n=30)

№ п/п	Назва тестування	Хср ±σ	Коеф. вар V%
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	23,6 ± 4,4	15,9 %
2	Вистрибування вгору прогнувшись із глибокого сіду за 20 с (кіл-ть разів)	28,4 ± 8,7	16,7 %
3	Швидкість одиночного руху(с)	0,8 ±0,008	12,5 %
4	Біг на місці за 10 с (кіл-ть разів)	65,1±33,1	15,9 %
5	Шпагат на правую ногу (бали)	9,8 ± 0,09	14,9 %
6	Шпагат на ліву (бали)	9,6 ± 0,2	13,6 %
7	Шпагат поперечний (бали)	9,2±0,4	13,75 %
8	Координаційний біг 3х10 м (с)	7,8 ± 0,4	12,5 %
9	Відновлення рівноваги (бали)	7,2 ±2,5	12,8 %

***Примітка: Хср –** середнє арифметичне; σ − помилка репрезентативності середнього арифметичного; **V – коефіцієнт варіації**.

Рівень розвитку силової витривалості, виражався в результатах тестування «згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Результат склав 23,6±4,4.

Розвиток швидкісної сили в тесті «вистрибування вгору прогнувшись із глибокого присіду за 20 с», склав 28,4±8,7. За підсумками експерименту в тесті «швидкість одиночного руху», за допомогою якого ми оцінювали розвиток швидкісних якостей - 0,8±0,008.

Розвиток швидкісних якостей. У тесті «біг на місці 10 с» результат склав 65,1±33,1.

За підсумками експерименту в тестах, за допомогою яких ми оцінювали розвиток гнучкості, результати склали:

- «шпагат на праву ногу» - 9,8±0,09;
- «шпагат на ліву ногу» - 9,6±0,2;
- «шпагат поперечний» - 9,2±0,4.

За підсумками експерименту в тесті «координаційний біг 3х10 м», за допомогою якого ми оцінювали розвиток координаційних якостей, склав 7,8±0,4.

За результатами експерименту у тесті «відновлення рівноваги», за допомогою якого ми оцінювали розвиток координаційних якостей, результат склав 7,2±2,5.

Висновки. Результати експерименту дають можливість скласти уявлення про рівень фізичної підготовленості студенток, які займаються у спортивній секції з метою подальшого дослідження динаміки результатів під впливом впровадження інноваційних корекцій в систему фізичного виховання студентів вищого навчального закладу.

Перспективи подальших досліджень. При повторному тестуванні за динамікою результатів випробування доцільно дослідити оптимальні параметри алгоритму побудови індивідуальної рухової активності студенток, які активно займаються в спортивних секціях.

Література

1. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич. – Л.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
2. Иванов И.В. Показатели специальной физической подготовленности спортсменок 15-18 лет в черлидинге / И.В. Иванов // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : 2013. – №5 (38). - С.104-107.
3. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я / Л. П. Долженко : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. – К., 2007. – 21 с.
4. Новицкая Н.А. Организация занятий физическим воспитанием студентов высших учебных заведений с учетом их интересов и индивидуального физического развития / Н.А. Новицька // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал, 2015. – №6 (50). – С. 111-116.
5. Ажиппо А.Ю. Проблемы оздоровительной физической культуры на данном этапе преобразования системы физического воспитания / А.Ю. Ажиппо, Г.П. Артемьева, К.В. Бурень, Т.И. Дорофееева, В.А. Друзь, Я.В. Жерновникова, М.В. Нечитайло, Н.А. Новицкая, Я.И. Пучач // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал, 2016. – №1 (51). – С. 7-14.
6. Druz V.A. The problems of students' physical training individualization / V.A. Druz, S.S. Iermakov, M.O. Nosko, L.Ye. Shesterova, N.A. Novitskaya // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал, 2017. – №2. – С. 51-59.
7. Новицька Н.А. Вплив процесу фізичного виховання на фізичний розвиток, функціональний стан студенток 1-4 курсів спеціалізації фітнес / Н.А. Новицька // INTERNATIONAL ACADEMY JOURNAL Web of Scholar: науковий журнал, 2018. – №12 (30). – С.48 -52.

8. Новицкая Н.А. Проблемы организации физического воспитания в высших учебных заведениях на современном этапе его реформирования / Н.А. Новицкая // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова: науковий журнал, 2019. – №1 (107). – С.51 -56.

9. Allison D. B. The direct health care costs of obesity in the United States / D. B. Allison, R. Zannolli, K. M. Narayan // Am J. Public Health. – 1999. – Vol. 89 (8). – P. 1194–1199.

10. Determining the amount of physical activity needed for long-term weight control / L. T. Wier, G. W. Ayers, A. S. Jackson [et al.] // International Journal of Obesity 2001. – Vol. 25, N 5. – P. 613-621.

11. Behnke A. R. The specific gravity of healthy men. Body weight divided by volume as an index of obesity / A. R. Behnke, B. G. Feen, W. C. Welham // Obes. Res. – 1995. – Vol. 3. – P. 295-300.

References

1. Bullik, E.G. (2003), «Human health: biological basis of vital activity and motor activity in its stimulation», L.: Olympic literature, 424 pp.

2. Ivanov, I.V. (2013), «Indicators of special physical fitness athletes aged 15-18 in cheerleading», Slobozhansky Scientific and Sport Newsletter: [Sci.-Theor. Journal]. - Kharkiv: no. 5 (38), pp.104-107.

3. Dolzhenko, L.P. (2007), «Physical preparedness and functional features of students with different levels of physical health», author's abstract. dis for the sciences. Degree Candidate Sciences of Phys. upbringing and sports, K., 21 pp.

4. Novitskaya, N.A. (2015), «Organization of physical education classes for students of higher educational institutions taking into account their interests and individual physical development», Slobozhansky Scientific and Sport Bulletin: Scientific and Theoretical Journal, no. 6 (50), pp. 111-116.

5. Azhippo, A.Yu., Artemyeva, G.P, Buren, K.V., Dorofeev, T.I., Friend, V.A, Zhernovnikova, Ya.V., Nechitaylo, M.V., Novitskaya, N.A., Puchach, Ya.I. (2016), «Problems of improving physical culture at this stage of the transformation of the system of physical education», Slobozhansky Scientific and Sport Bulletin: Scientific and Theoretical Journal, no. 1 (51), pp. 7-14.

6. Druz, V.A., Iermakov, S.S., Nosko, M.O., Shesterova, L.Ye., Novitskaya, N.A. (2017), «The problems of students' physical training individualization», Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: scientific journal, no. 2, pp. 51-59.

7. Novitskaya, N.A. (2018), «Influence of physical education process on physical development, functional state of students 1-4 years of specialization fitness», International Academy Journal Web of Scholar: Scientific Journal, no. 12 (30), pp. 48 -52.

8. Novitskaya, N.A. (2019), «Problems of organization of physical education in higher educational institutions at the present stage of its reformation», Scientific Journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. Drahomanov: Scientific Journal, no. 1 (107), pp. 51 -56.

9. Allison, D. B., Zannolli, R., Narayan, K. M. (1999), «The direct health care costs of obesity in the United States», Am J. Public Health, Vol. 89 (8), pp. 1194–1199.

10. Wier, L. T., Ayers, G. W., Jackson, A. S. (2001), «Determining the amount of physical activity needed for long-term weight control», International Journal of Obesity, Vol. 25, no. 5, pp. 613-621.

11. Behnke, A. R., Feen, B. G., Welham, W. C. (1995), «The specific gravity of healthy men. Body weight divided by volume as an index of obesity», Obes. Res., Vol. 3, pp. 295-300.

Омельчук О.В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін
Дяченко Л.А.,
магістр спеціальності фізична терапія, ерготерапія
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ПРОБЛЕМУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ЗАКЛАДУ

У статті розглядаються погляди сучасних вітчизняних та зарубіжних науковців на проблему розладів аутистичного спектру дітей та погляди науковців на фізичну терапію дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру.

Ключові слова: *розлади аутистичного спектру, аутизм, молодший шкільний вік, фізична терапія.*

Омельчук Е.В., Дяченко Л.А., Современный взгляд на проблему физической терапии детей младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра в условиях специализированного учреждения. *В статье рассматриваются взгляды современных отечественных и зарубежных ученых на проблему расстройств общего развития детей и взгляды ученых на физическую терапию детей младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра.*

Ключевые слова: *расстройства аутистического спектра, аутизм, младший школьный возраст, физическая терапия.*