

вимагає значних об'єднаних зусиль спеціалістів фізичного виховання, медиків, валеологів, соціологів, психологів та інших суміжних галузей наук. Цьому може сприяти проведення симпозіумів, семінарів вчених та практиків, конкурсів дієвих програм фізичного вдосконалення, створення науково-методичних центрів з проблем базової і ППФП, узагальнення накопичених даних у вигляді збірників, монографій. У країнах зі складним соціально-економічним становищем особливого значення набуває державна підтримка всього комплексу зазначених вище заходів на різних рівнях їх реалізації.

Література:

1. Демінський О. та ін. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних занять: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 1997.
2. Беляєв А.В., Буликіна Л.В. Основи вправ як засіб розвитку фізичних якостей. *Теорія і практика фізичної культури*. 1995. №3. С.23-25.

АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕХАНІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ХНАДУ

Кірсанов М.В.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Розглянуто питання щодо рівня фізичної підготовленості студентської молоді Харківського національного автомобільно-дорожнього університету. Викладено результати тестування фізичної підготовленості студентів. Отриманні результати дослідження дають можливість оптимізувати процес фізичної підготовки студентів, рекомендувати вправи, спрямовані на розвиток певних фізичних якостей, і тим самим підвищити рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників.

З кожним роком все більше сфер трудової діяльності охоплює комп'ютерне управління, в той же час безперервно зростає рівень розумового навантаження на сучасного фахівця, що у свою чергу, веде до зниження фізичної активності та розвитку гіподинамії. Тому для зміцнення здоров'я, покращення професійної працездатності, здатності витримувати багатогодинні, а інколи і екстремальні розумові навантаження все більш важливою стає проблема формування високого рівня фізичної підготовленості та професійної надійності майбутнього спеціаліста. Сучасна людина повинна відповідати тим вимогам, що діють на європейському і світовому ринку праці, мати високий рівень професіоналізму та конкурентоспроможності [1].

Студенти – це особлива соціальна група, аксіологічні настанови якої пов'язані із навчанням у вищому навчальному закладі та бажанням здобути знання необхідні для майбутньої професії. Навчання, успішність і працездатність студентів тісно пов'язані зі здоров'ям, яке в свою чергу обумовлюється способом життя. Так, відомо, що недостатня рухова активність у цей період зумовлює детренованість різних систем організму, що стає

причиною зниження опірності до захворювань і погіршення фізичної працездатності [2].

Питанню збереження здоров'я студентської молоді та покращенню рівня її загальної фізичної підготовленості в процесі підготовки до майбутньої 74 професійної діяльності присвячена велика кількість публікацій [3]. Проте, актуальність даного питання не знижується і сьогодні, оскільки багато авторів вказують на її низький рівень у студентів ВНЗ. У зв'язку з чим виникає необхідність дослідження рівня фізичної підготовленості студентів, майбутніх фахівців історії і археології.

В дослідженні взяли участь 28 студентів (юнаків) першого курсу ХНАДУ механічного факультету. Тестування проводилося на спортивній базі ХНАДУ у вересні-жовтні 2020 року. Рівень фізичної підготовленості студентів визначався за показниками розвитку витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та сили. Для їх визначення були застосовані контрольні нормативи з фізичного виховання.

Показники рівня витривалості в порівнянні з контрольними нормативами програми з фізичного виховання виявилися відповідними «2» балам. Показники вибухової сили досліджуваних визначалися за результатами стрибку довжину з місця та відповідали «3» балам. Результати бігу на 100 м. і стрибків через скакалку виявилися на рівні «3» балів. За результатами піднімання тулубу в сід за 1 хв. з положення лежачі на спині, ноги зігнуті в колінах у порівнянні з нормативами студенти отримали «4» бали. Рівень розвитку гнучкості визначався за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи і відповідав «2» балам. Показник розвитку сили яка оцінювалась за результатами підтягування на перекладині становить «3» бали. Результати човникового бігу становлять «3» бали.

За даними проведеного тестування було виявлено, що найгірші результати під час випробування студенти показали в бігу на 1000м. і нахилу тулубу вперед із положення сидячи. Найкращі показники виявилися в підніманні тулуба в сід за 1 хв. з положення лежачи на спині, ноги зігнуті під прямим кутом.

За результатами тестування був визначений рівень фізичної підготовленості кожного студента. На основі цього вони були розподілені на групи, які відповідали рівню фізичної підготовленості добрий, задовільний, незадовільний.

За даними дослідження було виявлено, що найгірші показники студенти показали в бігу на 1000м. і нахилу тулубу вперед із положення сидячи, що свідчить про низький рівень розвитку витривалості і гнучкості. На основі проведеного експерименту було встановлено, що 7% студентів 1 курсу мають добрий рівень фізичної підготовленості, 70%- задовільний, 23%-незадовільний. Результати дослідження фізичної підготовленості студентів 1 курсу свідчать про необхідність включати в заняття з фізичного виховання більше вправ спрямованих на підвищення розвитку витривалості, гнучкості і сили.

Література:

1. Болтенкова О.М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково-обґрунтованої системи оцінювання. *Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК*. 2010. №4. С.44-47. 76
2. Гостіщев В.М. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час. *Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК*. 2010. № 1.С. 15-18.
3. Павлова Ю. Рухова активність як компонент якості життя студентів. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №1. С. 102-106.
4. Осіпцов А.В. Шляхи удосконалення психолого-педагогічних умов організації професійно-прикладного фізичного виховання учнів і студентів в системі неперервної освіти. *Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал*. 2006. №3(23). С.9-12.

ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ В УКРАЇНІ

Кофанов І.В., викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Сучасні економічні і соціальні передумови, що склалися в Україні, сформуvalи суспільне замовлення на розвиток системи спортивних клубів.

Для організації дослідження було використано теоретичний аналіз та дослідження літературних джерел. В процесі роботи вивчалась література, яка безпосередньо зв'язана з діяльністю спортивних клубів. Окрім цього аналізу піддалася література, яка піднімає питання теорії і методики фізичної культури, а також питання економіки і управління. Узагальнення літературних джерел дозволило уточнити основні поняття і категорії в області спортивних клубів, виявити існуючі проблеми управління і розвитку діяльності спортивних клубів в умовах ринкової економіки, визначити цілі і завдання даного дослідження, проаналізувати отримані результати. Також аналіз літературних джерел надав можливість використовувати результати вже наявних наукових розробок і досліджень з даної проблеми, в основному всі дослідження спираються на аналіз діяльності спортивних клубів в зарубіжних країнах в умовах ринку з рекомендаціями для здійснення подібної діяльності в Україні. Також для організації дослідження були проаналізовані нормативні акти і правові документи, основу яких склали: Закон України «Про фізичну культуру та спорт», Укази Президента в області фізичної культури та спорту, постанови та накази Міністерства молоді та спорту України, Концепція реформування сфери фізичного виховання та спорту, Конституція України.

Проте до теперішнього часу питання становлення системи спортивних клубів у науковому плані не розглядалися і дана проблема залишається доки практично мало вивченою. Вся отримана в ході дослідження інформація піддалася економічному аналізу: оцінка ефективності діяльності клубу і