

Рукопашний бій дає змогу адекватно розвивати потрібні фізичні та спеціальні якості, формувати важливі оборонно-рухові навички, удосконалювати професійні прийоми й дії, виховувати моральні та психічні якості. Також рукопашний бій сприяє запобіганню антисоціальним проявам серед молоді, формуванню та пропаганді здорового способу життя, збільшенню рухової активності, залученню молоді до систематичних занять фізичною культурою й спортом.

У процесі занять рукопашним боєм вдосконалюються фізичні, спеціальні, психічні якості, такі як загальна, силова й швидкісна витривалість, швидкість у діях і рухових реакціях, спритність, точність дій та рухова координація, стійкість уваги й здатність до його широкого розподілу та переключення, загальна психологічна й емоційно-вольова стійкість, сміливість, рішучість і впевненість у своїх силах, наполегливість, завзятість та цілеспрямованість.

Список використаних джерел:

1. Чудик А. В. Методика навчання прийомів застосування сили та рукопашного бою в системі фізичної підготовки персоналу Державної прикордонної служби України / А. В. Чудик, – Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України № 1. – 2015. – Ст. 248-261.
2. Назаров Ю. Н. Педагогические основы формирования профессиональных качеств у сотрудников ОМОН средствами и методами физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук / Ю. Н. Назаров. – М., 2001. – 219 с.
3. Дзержинская Л. Б. Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя в процессе физической подготовки сотрудников Министерства юстиции РФ / Л. Б. Дзержинская, Ю. М. Созин // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 4. – С. 49–52.
4. Електронний ресурс: https://uk.wikipedia.org/wiki/Головна_сторінка
5. Мунтян В. С. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Віктор Степанович Мунтян ; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2006. – 20 с.

Семенюк В.В.

викладач,

Технологічний коледж

Національного університету «Львівська політехніка»

ЗАСТОСУВАННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ І-ІІ РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

Основною метою державної політики в галузі освіти є створення умов для розвитку особистості та організації навчально-виховного процесу відповідно до демократичних цінностей. Водночас до недавнього часу у діяльності кафедр фізичного виховання вищих закладів освіти був не сам студент, його ціннісні

орієнтації і потреби, а підготовка до здачі навчальних нормативів та Державних тестів. Натомість після низки трагічних випадків на уроках фізкультури в школах і заняттях з фізичного виховання у ВНЗ у 2008 році Державні стандарти та нормативні вимоги з фізичного виховання були переглянуті та скасовані Постановою Кабінету Міністрів України № 992 від 5.11.2008 року.

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту України закладено концептуальні ідеї і погляди на організаційну структуру та завдання фізичної культури і спорту в Україні на період до 2016 року. Щодо положень у фізичному вихованні в вищих навчальних закладах України, держава реалізовує заходи, спрямовані на формування та подальше вдосконалення сфери фізичної культури. Державна політика спрямована на формування у різних груп населення, в тому числі і у студентської молоді, сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя. Формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності повинно відбуватися на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожної людини. Зміст і обсяг відповідних занять визначається на підставі науково обґрунтованих норм для окремих груп населення, наявних мотивів і цінностей, з урахуванням характеру рухової активності людини у професійній діяльності, навчанні та побуті. Завданнями держави у сфері фізичного виховання і масового спорту є вдосконалення системи фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Указом Президента України № 344/2013 від 25 червня 2013 року «Про національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» схвалено Національну стратегію розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки, яка передбачає модернізацію освіти та науки, з урахуванням нових тенденцій в освіті в області розвитку базової фізичної культури. В реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді постають задачі, вирішення яких залежить від розробки та впровадження в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення, що допоможе учням встановити зв'язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом.

Аналіз наукових праць, у яких висвітлюються питання мотивації студентської молоді до вибору фізичних вправ довели, що традиційні форми проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах не викликають інтересу у студентів до підвищення їх рухової активності і цінностей фізичної культури в цілому [1; 2; 3; 4 та ін.]. Дослідники вказують на відсутність можливості вибрати бажаний вид рухової активності у процесі урочної форми занять з фізичного виховання. Натомість і в позаурочний час та на дозвіллі студенти не мають можливості обрати бажаний вид рухової активності як через відсутність належних спортивних баз та обладнання, так і через незначну пропозицію тренерсько-викладацького складу навчальних закладів.

За даними досліджень Іванни Боднар (2000) соматичне здоров'я (36,5%), фізична підготовленість (23,3%) та краса тіла (20%) слугують метою і мотивацією до занять з фізичного виховання у 80% випускниць

загальноосвітніх шкіл Львова. Старшокласниці вказують на те, що спортивна екіпіровка (5,3%), відсутність можливості вибрати заняття за інтересами (4,3%), відсутність душевої (3%), знярядь (2,4%), музичного супроводу (1%) суттєво погіршує їх ставлення до занять фізичними вправами. Серед причин негативного ставлення молодих людей до фізичного виховання також були названі: відсутність індивідуального підходу, примусовість, відсутність у програмі з фізичного виховання засобів цікавих для дівчат.

З метою вивчення запиту студенток щодо бажаних видів рухової активності в заняттях з фізичного виховання нами методом випадкової вибірки було сформовано групу в кількості 40 чоловік із студенток 2-го курсу Технологічного коледжу Національного університету «Львівська політехніка», що займалися за традиційною програмою фізичного виховання. Опитування студенток шляхом анкетування проводилось на початку навчального року. Анкета складалась з двох запитань. У кожному з запитань студенткам було запропоновано вибрати три різновиди фізичних вправ із 15-ти і пронумерувати їх цифрами 1, 2, 3 в порядку значущості для них. Оцінка відповідей на запитання анкети проведена у відсотках та за рейтингом.

Зіставлення відповідей студенток на перше запитання «Який вид рухової активності Вам подобається виконувати?» (табл. 1) свідчить про те, що переважній більшості опитаних найбільше до вподоби оздоровчі види гімнастики, а саме шейпінг, аеробіка, ритмічна гімнастика (60%).

Таблиця 1

Рейтинг видів рухової активності, які подобається (чи не подобається) виконувати студенткам (n=40)

Види рухової активності	подобається		не подобається	
	к-сть	%	к-сть	%
Акробатика	0	0	4	10
Атлетична гімнастика (боді-білдінг)	6	15	7	17,5
Баскетбол	5	12,5	20	50
Біг на короткі дистанції	3	7,5	6	15
Біг на довгі дистанції	4	10	18	45
Волейбол	5	12,5	13	32,5
Вправи хореографії	12	33	2	5
Спортивно-бальні танці	1	2,5	7	17,5
Сучасні танці	18	45	0	0
Стрибки у довжину	5	12,5	15	37,5
Стрибки зі скакалкою	5	12,5	2	5
Хо́да звичайна	16	40	2	5
Хо́да подіумна	7	17,5	2	5
Футбол	7	17,5	17	42,5
Шейпінг, аеробіка, ритмічна гімнастика	24	60	2	5

У рейтингу відповідей студенток друге місце після оздоровчих видів гімнастики займають сучасні танці (45%). Четверта сходинка у рейтингу вправ хореографії погоджується з бажанням більшості опитуваних в першу чергу гарно виглядати, мати гарну статуру і красиво рухатися. Інші види рухової активності суттєво «відстають» у популярності серед студенток коледжу від чотирьох означених вище. На наш погляд саме шейпінг, сучасні танці та хореографія поєднують можливість гармонійного розвитку організму, викликають емоційне задоволення та мають яскраво виражену оздоровчу спрямованість. Ці види дають змогу не лише покращити зовнішній вигляд, поставу і ходу, а й покращити здоров'я в цілому.

Шейпінг (від англ. shape – форма), котрий задумувався як засіб для підвищення фізичної привабливості жінки, виник у Санкт-Петербурзі. З 1992 року шейпінг активно розвивається у Львові. В Україні шейпінг офіційно визнаний Державним комітетом молодіжної політики, спорту і туризму як вид спорту, що не входить до програми Олімпійських ігор. Шейпінг суттєво відрізняється від традиційного фізичного виховання та спортивного тренування. До тренера з шейпінгу пред'являються дещо інші вимоги, ніж до викладача фізичного виховання чи тренера з олімпійських видів спорту. Тренер з шейпінгу повинен мати глибокі знання про особливості харчування в анаболічній і катаболічній фазах тренування, вміти враховувати індивідуальні особливості показників медичного анамнезу жінки, мати уяву про нові напрямки у моді, музиці. Він мусить володіти знаннями про нові розробки у галузі косметики, особистої гігієни. Більш повно шейпінг – це система фізичного та духовного вдосконалення людини. Дослідники В. Гумен (2006) та У. Шевців (2009) довели, що шейпінг можна застосовувати як навчальну дисципліну в урочній формі занять, частково модифікуючи наявні шейпінг-програми в залежності від вимог навчальних програм системи освіти.

З метою підвищення зацікавленості студенток до занять з фізичного виховання у Відокремленому структурному підрозділі Технологічного коледжу Національного університету «Львівська політехніка» нами впроваджено до навчального процесу шейпінг. Студентки можуть довільно вибрати форму занять: заняття за традиційною програмою з фізичного виховання або шейпінг-тренування. Заняття шейпінгом проводяться два рази на тиждень згідно розкладу академічних занять з фізичного виховання. Залікові вимоги для студенток експериментальної групи, дещо розширені: вони повинні проявити знання основ шейпінгу, координованість рухів, спеціальну витривалість, правильність виконання вправ за відеолідером. Окремі студентки, за їх бажанням, отримують контроль змін параметрів статури згідно антропологічних вимірів.

Список використаних джерел:

1. Анікеев Д. Рухова активність у способі життя студентської молоді / Д. Анікеев // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – №4. – С. 47-52.
2. Боднар І. Актуальні проблеми процесу фізичного виховання студентів / І. Боднар // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – №3. – С. 10-15.

3. Гордійчук С. Застосування шейпінг-технологій у фізичному вихованні студентів : [магістерська робота] / Світлана Гордійчук. – Львів : ЛДІФК, 2001. – 40 с.

4. Гумен В.М. Вплив занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах на зацікавленість студенток до рухової активності / В. М. Гумен, М. М. Линець // Буковинський науковий спортивний вісник : зб. наук. пр. за матер. Всеукр. наук-практ. конференції. – Чернівці : ЧТЕІ КНТЕ, 2004. – Випуск 2. – С. 16–22.

Styfanyshyn I.M.

Senior Lecturer;

Yurko N.A.

Senior Lecturer,

Lviv State University of Physical Culture

THE BEST AND WORST SPORTS-RELATED TECHNOLOGIES

Technology is present in all aspects of our day-to-day lives, including athletic performance. It is changing the way fans watch and interact with sporting events, and in some cases it is changing the sports themselves [1; 2]. Many technologies can enhance a fan's enjoyment of sports. Some others are just plain annoying.

Before we get to the bad, here are *the sports technologies we love* [3].

High-tech stadiums. Sure, old-time ballparks like Fenway Park and Wrigley Field have their charm, but fans are being treated to some really cool, interactive technology at state-of-the-art arenas such as the new Yankee Stadium and Cowboys Stadium. Both facilities make use of Cisco's Stadium Vision, which «allows fans to interact with the event experience by taping and accessing instant replays on a handheld device and sharing it with other participants, or with anyone on the Internet,» as Network World reports . The Cowboys stadium also features the world's largest HDTV and 3,000 HD displays featuring customized game footage and real-time information.

Streaming Internet video. Let's say you're a Boston Celtics fan who lives in Scotland. Or a Celtic Football Club fan who lives in Boston. Twenty years ago, watching all the games would have been a near-impossibility. But now, with league- and team-sponsored video services, fans can catch live, high-quality game feeds no matter where they live, with an Internet connection and a fast enough computer.

Games on demand. The luxury of watching any game you want isn't restricted to your laptop. All the major U.S. sporting leagues now offer cable packages that let you watch every single game, all season long. A lot of TV channels offer the most diehard fans a way to see their favourite teams and scout out the competition. You can even watch live action from a half-dozen games at once with a split-screen format. One quibble: not enough games in HD.

Electronic pin locators. You won't see Tiger Woods using one, but amateur golfers could shave a few strokes off their scores with new devices that calculate one's distance from the pin. One such device called the Leica Pinmaster shoots a laser