

**Діброва Віталій Антонович**, підприємець, керівник проекту «Студія Мов». Адреса: вул. Тимирязєва, 5, м. Староконстантинів, Хмельницька обл., Україна, 31100. E-mail: tivita@yandex.ru.

**Диброва Виталий Антонович**, предприниматель, руководитель проекта «Студия Языков». Адрес: вул. Тимирязєва, 5, г. Староконстантинов, Хмельницькая обл., Україна, 31100. E-mail: tivita@yandex.ru.

**Dibrova Vitaly**, businessman, head of the project «Studio Languages». Address: Timiryazeva str, 5, Starokonstantinov, Khmelnytsky reg., Ukraine, 31100. E-mail: tivita@yandex.ru.

*Рекомендовано до публікації канд. техн. наук., доц. Т.В. Карбівничою, канд. техн. наук., доц. К.В. Сподар. Отримано 1.08.2015. ХДУХТ, Харків.*

УДК 796.011.1

## **УРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ХДУХТ ЯК ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ ОПТИМАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ЇХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

**Л.І. Петрова, М.М. Черних**

*Розглянуто проблему розвитку фізичних якостей студентів ХДУХТ як надійного фундаменту фізичної підготовленості та здоров'я, які є основою фізичної та розумової працездатності. Зроблено акцент на необхідності врахування індивідуальних особливостей анатомо-фізіологічних задатків студентів під час виховання фізичних якостей та індивідуалізації навчального процесу фізичного виховання.*

***Ключові слова:** студент, фізичні якості, розвиток, анатомо-фізіологічні задатки, здоров'я, працездатність.*

## **УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ХГУПТ КАК ОДИН ИЗ ПУТЕЙ ОПТИМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**Л.И. Петрова, М.М. Черных**

*Рассмотрена проблема развития физических качеств студентов ХГУПТ как надежного фундамента физической подготовки и здоровья,*

являющихся основой физической и умственной работоспособности. Сделан акцент на необходимости учета анатомо-физиологических задатков при воспитании физических качеств и индивидуализации учебного процесса физического воспитания.

**Ключевые слова:** студент, физические качества, развитие, анатомо-физиологические задатки, здоровье, работоспособность.

## TAKING INTO ACCOUNT THE INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS OF KSUFT AS A WAY OF OPTIMAL PHYSICAL QUALITITS

L. Petrova, M. Chernyh

*An important condition that determines the effectiveness of the learning process, a high level of physical and mental capacity of students. The basis for high efficiency in all activities (employment, educational, sports) have a good physical fitness, which is determined by the level of development of basic physical qualities.*

*Decline in physical health and physical development of young people gives reason to explore areas of development means and methods of physical qualities of students that determine human physical performance and create a solid foundation of health.*

*That is why the problem of improving physical qualities today is urgent and needs on the part of scientists, coaches and physical education teachers to further research and practical search in improving the physical fitness of the individual.*

*One of the main tasks undertaken in the course of physical education is to ensure optimum development of physical qualities. According to O.P. Bezhrebelnoyi comprehensive development of physical abilities, through organized physical activity promotes concentration of all internal resources of the body to achieve this goal, increase efficiency and strengthen health. Systematic corresponding by sex, age and state of health, the use of physical activity – one of the essential factors of a healthy lifestyle [1].*

*Analysis of the research shows that the cheapest and most effective means of improving physical condition and health of students is physical exercise in which people can develop and improve their physical quality [2].*

*In the life of the individual is not only the acquisition of motor skills and related knowledge but also the development of physical qualities (skills) students. Currently, to characterize the motor capacity rights, the terms "physical ability" and "physical qualities". These concepts coincide in some respects, although not completely identical. Between physical abilities and qualities there is meaningful relationship. One and the same capacity can be represented in various ways, and different abilities can characterize only one of the qualities. Consequently, physical, or motor, as organically related to human and physical abilities determined by the characteristics of their manifestation and development [3].*

*The development of physical qualities – a process aimed at developing an optimal level of physical development and physical performance of the body. Therefore, improving physical fitness – an important condition for improving the capacity of students.*

*In our opinion, the importance of developing content in fitness classes students should be given to the development of strength and endurance, since found that students with an optimal level of physical qualities is much less exposed to various diseases.*

*However, it should also be noted that the comprehensive development of physical qualities and performance is paramount to future professionals, provides a basis for professional activities. The potential of their transfer to any professional activity in the future will use them efficiently in many areas of human activity.*

**Keywords:** *student, physical qualities, development, anatomical and physiological inclinations, health, efficiency.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Важливою умовою, що визначає ефективність навчального процесу, є високий рівень фізичної та розумової працездатності студентів. Основою високої працездатності у всіх видах діяльності (трудої, навчальної, спортивної) є хороша фізична підготовленість, яка визначається рівнем розвитку основних фізичних якостей.

Зниження показників здоров'я та фізичного розвитку молоді дає підставу для вивчення напрямів розробки засобів та методів розвитку фізичних якостей студентів, що визначають фізичну працездатність людини та створюють надійний фундамент її здоров'я.

Саме тому проблема удосконалення фізичних якостей на сьогодні є актуальною і потребує від вчених, тренерів та викладачів фізичного виховання подальшого науково-практичного пошуку у напрямі вдосконалення фізичної підготовленості особистості.

Вищевикладене спонукало шукати шляхи роботи зі студентською молоддю, які б ефективно впливали не тільки на збереження здоров'я студентів, а й на підвищення рівня розвитку фізичних якостей і, як наслідок, рівня фізичної та розумової працездатності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемна ситуація, яка склалася на сьогодні, вказує на актуальність вивчення чинників, що забезпечують високий рівень фізичної та розумової працездатності студентської молоді. Формування здорового способу життя молоді через засоби фізичної культури як соціальний аспект знайшло відображення в наукових працях А.М. Бойка, І.А. Гундарова, В.В. Крюкова, Л.П. Сущенко, С.М. Кондратюка. Медико-біологічний аспект розглянуто в дослідженнях М.М. Амосова, Г.Л. Апанасенка, Н.Б. Борисенка, А.Г. Хрипкової.

На думку дослідників у галузі фізичного виховання та спорту Ю.В. Верхошанського, В.Н. Платонова, Л.П. Матвеева, фізичні якості – це окремі визначені сторони рухових можливостей людини або певні функціональні властивості організму відповідно до умов тієї чи іншої рухової діяльності.

На важливість виховання фізичних якостей у студентської молоді вказують І.С. Баруков, А.В. Коробов, Н.В. Махова та інші.

Акцентують свою увагу на необхідності урахування індивідуальних особливостей анатомо-фізіологічних задатків студентів під час виховання фізичних якостей В.О. Акімова, Н.І. Турчина, Е.Г. Черняєв.

На думку С.І. Присяжнюка, головною якістю у формуванні здоров'я студентів є процес розвитку витривалості, оскільки саме ця якість забезпечує різнобічну адаптацію внутрішніх органів, розширення резерву серцево-судинної та дихальної систем, відповідальних за насичення тканин киснем. Ступінь розвитку витривалості свідчить про фізичне здоров'я, еквівалентом якого є фізичний стан людини.

До теперішнього часу ведуться суперечки про те, які якості визначають фізичну підготовленість людини. Найбільш відомі фахівці в галузі здорового способу життя (Г. Гілмор, А. Лідьяр, М. Амосов) пов'язують процес зміцнення здоров'я з розвитком витривалості. Саме в процесі розвитку цієї фізичної якості підвищуються функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, відповідальних за постачання організму кисню, розширюються резервні можливості печінки, нирок, збільшується капіляризація м'язів, покращується стійкість до несприятливих зрушень у внутрішньому середовищі організму та зовнішнього впливу.

У багатьох наукових дослідженнях розглянуто проблеми вивчення фізичного стану студентів (І.Р. Бондар, 2000; В.В. Романенко, 2003; Є.М. Доценко, 2004 та ін.); пошуку шляхів формування у студентської молоді потреби занять фізичними вправами впродовж усього життя (К.П. Козлова, 2004; О.С. Куц, 2004; Т.Ю. Круцевич, 2004). Але проблема зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я молоді залишається невирішеною.

**Метою статті** є пошук шляхів оптимального розвитку фізичних якостей студентів ХДУХТ на заняттях із фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Одним із основних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей. За

твердженням О.П. Безгребельної, всебічний розвиток фізичних здібностей за допомогою організованої рухової активності сприяє зосередженню всіх внутрішніх ресурсів організму на досягненні поставленої мети, підвищенню працездатності та зміцненню здоров'я.

Систематичне, відповідне до статі, віку та стану здоров'я, використання фізичних навантажень – один з обов'язкових факторів здорового способу життя [1].

Аналіз наукових досліджень засвідчує, що найдешевшим і найефективнішим засобом підвищення фізичного стану та здоров'я студентів є заняття фізичними вправами, за допомогою яких людина може розвивати й удосконалювати свої фізичні якості [2].

У процесі життєдіяльності особистості відбувається не тільки набуття рухових умінь та пов'язаних з ними знань, але й розвиток фізичних якостей (здібностей) студентів. Сьогодні для характеристики рухових можливостей людини використовуються терміни «фізичні здібності» та «фізичні якості». Ці поняття у певному відношенні співпадають, хоча й не зовсім тотожні. Між фізичними здібностями та якостями існує багатозначний зв'язок. Одна здатність може бути представлена у різних якостях, а різні здібності можуть характеризувати тільки одну з якостей. Отже, фізичні, або рухові, якості органічно пов'язані з фізичними здібностями людини та визначаються особливостями їх прояву та розвитку [3].

Фізичними якостями людини прийнято називати її окремі рухові можливості, такі як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та інші. Це ті природні задатки до рухів, якими всі люди наділені від народження. Фізичні якості людини зазнають природних змін в процесі росту і розвитку організму. Однак ці зміни можна посилити і прискорити цілеспрямованими заняттями фізичною працею, фізичними вправами [4].

В основі вдосконалення фізичних якостей лежить здатність людського організму відповідати на повторні фізичні навантаження перевищенням вихідного рівня своєї працездатності. У результаті постійних тренувальних навантажень в організмі людини відбуваються зміни, певне збільшення фізичних можливостей.

Розвиток фізичних якостей – це процес, спрямований на формування оптимального рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності організму. Тому підвищення рівня фізичної підготовленості – важлива умова покращення працездатності студентів.

Щоб процес комплексного оздоровчого тренування давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я,

необхідно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більш тривалих проміжках часу. Схоластичне застосування на заняттях різних засобів не тільки не сприяє зросту фізичної працездатності, а й може негативно вплинути на стан здоров'я. У цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий фактор і не відповідає на нього процесами пристосування. Тільки після багаторазового ритмічного повторення навантаження певного спрямування, коли нервова система сприймає його, встановлює, що цей режим є закономірністю, в організмі активно починаються позитивні морфо-функціональні процеси. У подальшому, коли організм пристосовується до постійного навантаження, адаптаційні процеси починають слабнути [5].

Фізичні якості не виховуються ізольовано під час удосконалення одного з них обов'язково відбувається вплив і на інші (так зване перенесення якостей, яке може бути позитивним і негативним). Силові якості, наприклад, поліпшують результати в швидкісних вправах лише до певної межі.

Студентський вік (у більшості випадків від 17 до 22 років) припадає на період завершення індивідуального розвитку рухової функції. Як відомо, до 22 років у людини завершується окостеніння кісткової тканини (окостеніння у хрящових ділянках епіфіза трубчастих кісток) [6].

Основні рухові навички до цього віку у молодих людей вже сформовані, завершені сенситивні (сприятливі) періоди становлення рухових якостей спритності, швидкості та гнучкості. Хоча гнучкість у цьому віці може успішно розвиватися під впливом спеціальних вправ, а швидкість – за рахунок цілеспрямованого розвитку вибухової сили.

У цьому віці у людини в сенситивному періоді знаходяться рухові якості сили та витривалості. У зв'язку з таким станом рухових якостей зусилля, за нашими педагогічними спостереженнями, повинні бути переважно спрямовані на сприяння розвитку у студентів сили та витривалості. На нашу думку, велике значення в розробці змісту фізкультурно-оздоровчих занять студентів необхідно приділяти розвитку сили та витривалості, оскільки встановлено, що студенти з оптимальним рівнем цих фізичних якостей значно менше піддаються захворюванням. Слід також зазначити, що всебічний розвиток фізичних якостей і працездатності має першорядне значення для майбутніх фахівців, тому що визначає основу професійної діяльності. Потенційна можливість їхнього переносу на будь-яку професійну діяльність дозволить у майбутньому використовувати їх ефективніше

у багатьох сферах людської діяльності. Багато існуючих і виникаючих видів практичної професійної діяльності у зв'язку з науково-технічним прогресом не вимагають значних витрат м'язових зусиль, але висувають підвищені вимоги до центральної нервової системи людини, особливо до механізмів координації, руху, функціям рухового, зорового та інших аналізаторів.

Включення людини в складну систему «людина–машина», обумовлює швидке сприйняття виробничої або позаштатної ситуації, переробку отриманої інформації за короткий проміжок часу і дуже точні дії за просторовими, часовими і силовими параметрами за умови загального дефіциту часу. Це вимагає гармонійного фізичного розвитку і, як наслідок, оптимального розвитку всіх фізичних якостей [7]. Однак, і педагогічний процес стикається із об'єктивними труднощами, обумовленими різними психосоматичними студентів, що мають генетичну основу. Наші педагогічні спостереження надають право стверджувати, що на заняттях із фізичного виховання необхідно обов'язково враховувати індивідуальні особливості студентів. У кожній людини рухові здібності розвинуті по-своєму.

В основі різного розвитку здібностей лежить ієрархія різних природжених (спадкових) анатоμο-фізіологічних задатків:

- анатоμο-морфологічні особливості мозку і нервової системи (властивості нервових процесів – сила, рухливість, врівноваженість, індивідуальні варіанти будови кори, ступінь функціональної зрілості її окремих областей тощо);

- фізіологічні (особливості серцево-судинної та дихальної систем – максимальне споживання кисню, показники периферичного кровообігу);

- біологічні (особливості біологічного окислення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м'язового скорочення);

- конституційні особливості будови тіла, що складається із трьох основних типів: астенична, гіперстенична і нормостенична [6].

Тільки індивідуально орієнтований навчально-виховний процес із розвитку фізичних якостей покращує показники індивідуального й фізичного розвитку організму, знаходить відповідні здоров'язберігаючі шляхи забезпечення успішності навчальної діяльності, поліпшення якості життя студента в освітньому середовищі.

**Висновки.** Отже, розвиток фізичних якостей є важливим компонентом виховання студентів, формування у них фізичного та психічного здоров'я, подальшого вдосконалення підготовки до активного життя. Тільки урахування сенситивних періодів

становлення рухових якостей та особливостей анатомо-фізіологічних завдатків кожного студента забезпечує розвиток індивідуальної рухової діяльності у процесі навчальних і позанавчальних занять фізичним вихованням. Таким чином, розвиток рухових здібностей сприяє рішенню соціально обумовлених завдань: всебічному і гармонійному розвитку особи, досягненню високої стійкості організму до соціально-екологічних умов, підвищенню адаптивних властивостей організму. Сприяє фізичній і розумовій працездатності, більш повній реалізації творчих сил людини на користь суспільства.

### Список джерел інформації / References

1. Безгребельна О. П. Фізичне виховання студентів ВНЗ як фундаментальна частина оздоровлення / О. П. Безгребельна // Парадигма пізнання: гуманітарні питання. – 2013. – № 5.

Bezgrebelna, O.P. (2013), "Physical education students Universities as fundamental part of rehabilitation Scientific journal" [Fizichne vihovannja studentiv vnz, jak fundamenta, l'na chastina ozdorovlennja], *The paradigm of knowledge*, No. 5.

2. Буйлин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю. Ф. Буйлин. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 232 с.

Buylin, Yu.F. (2000), "Theoretical arranging young athlete" ["Teoreticheskaja podgotovka yunuch sportsmenov"], *Physical culture and sport*, Moscow, 232 p.

3. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муранов. – К. : Олимпийская лит-ра, 2003. – 424 с.

Bulich, E.G. (2003), *Human Health: Biological basis of life and physical activity in its stimulation* [*Zdorov'e cheloveka: Biologicheskaja osnova zhiznedejatel'nosti i dvigatel'naja aktivnost' v ee stimuljacii*], The Olympic lit-re, Kyiv, 424 p.

4. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.

Rajewski, R.T., Kanishevsky, S.M. (2008) *Health, Healthy lifestyle and wellness of students'* [*Zdorov'e, zdorovyj i ozdorovitel'nyj obraz zhizni studentov*], Science and Technology, Odessa, 556 p.

5. Кузнецова О. Вплив фізичної культури на стан здоров'я студентів економічних спеціальностей впродовж навчання їх у вузах / О. Кузнецова // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Т., 2004. – С. 301–303.

Kuznetsova, O. (2004), «Effect of physical training on the health of students. economic skills during their studies in universities» [«Vpliv fizichnoi kul'turi na stan



zdorov'ja studentiv ekonomichnih special'nostej vprodovzh navchannja ih u vuzah»], *Materials Intern. scientific-practic. Conf.*, pp. 301-303.

6. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М. : Наука, 2002. – 272 с.

Arshavskii, I.A. (2002), *Physiological mechanisms and patterns of individual development* [*Fiziologicheskie mehanizmy i zakonomernosti individual'nogo razvitija*], Nauka, Moscow, 272 p.

7. Барно О. М. Формування фахівців нового покоління / О. М. Барно. – Кіровоград, 2006. – С. 8–98.

Barno, O.M. (2006), *Formation of a new generation of professionals* [*Formuvannya fakhivtsiv novogo pokolinnja*], Kirovograd, pp. 8-98.

**Петрова Любов Іванівна**, доц., кафедра фізичного виховання та спорту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61051. Тел.: (057)349-45-70, 0666615296; e-mail: [lubov.iv.petrova@gmail.ru](mailto:lubov.iv.petrova@gmail.ru).

**Петрова Любовь Ивановна**, доц., кафедра физического воспитания и спорта, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: (057)349-45-70, 0666615296; e-mail: [lubov.iv.petrova@gmail.ru](mailto:lubov.iv.petrova@gmail.ru).

**Petrova Liubov**, senior teacher, department of Physical Education and Sport, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: Klochkovskaya str, 333, Kharkiv, Ukraine, 61051. Tel.: (057)349-45-70; e-mail: [lubov.iv.petrova@gmail.ru](mailto:lubov.iv.petrova@gmail.ru).

**Черних Михайло Митрофанович**, ст. викл., кафедра фізичного виховання та спорту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61051. Тел.: (057)349-45-70, 0974887532; e-mail: [lubov.iv.petrova@gmail.ru](mailto:lubov.iv.petrova@gmail.ru).

**Черных Михаил Митрофанович**, ст. преп., кафедра физического воспитания и спорта, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: (057)349-45-70, 0974887532; e-mail: [lubov.iv.petrova@gmail.ru](mailto:lubov.iv.petrova@gmail.ru).

**Chernyh Michail**, Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sport, Kharkov State University of Food Technology and Trade. Address: Klochkovskaya str., 333, Kharkov, Ukraine, 61051. Tel.: (057)349-45-70, 0974887532; e-mail: [lubov.iv.petrova@gmail.ru](mailto:lubov.iv.petrova@gmail.ru).

*Рекомендовано до публікації канд. екон. наук, проф. М.А. Дядюк, канд. техн. наук, доц. А.О. Паком.*

*Отримано 1.08.2015. ХДУХТ, Харків.*