

Результати аналізу контрольних тестів вихідного та кінцевого рівнів показали, що за період проведення експерименту силова витривалість жінок першого зрілого віку в середньому зросла на 19%.

За результатами першого тесту «Згинання-розгинання рук в упорі лежачі» силова витривалість жінок в середньому зросла на 21,46%. Показники тесту «Піднімання тулуба в сід» збільшились на 12,4%. За результатами тесту «Бурпі» силова витривалість жінок першого зрілого віку зросла на 23,08%.

**Основні висновки.** Отже, аналіз кінцевих результатів дослідження вказує, що авторська програма функціонального тренінгу з петлями «TRX» позитивно впливає на розвиток силової витривалості жінок першого зрілого віку.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы : учеб.пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с.
2. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк, 2011. – 336 с.

**Ганна Певнєва,**

студентка 5 курсу

факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини

Наук. керівник: **С. М. Писаренко,**

ст. викл. (БДПУ)

### **ОСОБЛИВОСТІ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ГРУП СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Актуальність.** Актуальність цієї проблеми обумовлена тим, що теоретичний матеріал формує систему науково-практичних знань, відношення студентів до фізичної культури. Для підвищення ефективності теоретичної підготовки студентів у системі фізичної культури запропоновано здійснювати вибір методів навчання з урахуванням вимоги майбутньої професійної діяльності до розвитку психічних якостей. Такий підхід дозволить не лише сформулювати навички в сфері фізичної культури, необхідні в життєдіяльності, але й буде сприяти формуванню загальних професійної компетентності майбутніх фахівців.

**Ступінь досліджуваної проблеми.** В останні роки спостерігається істотне погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді [3]. Більшість дослідників пов'язують це не лише з несприятливими соціально-економічними умовами життя і екологією, але і з недостатньою ефективною діючою в ЗВО системою фізичного виховання, що вимагає активного пошуку нових форм і методів її вдосконалення. У сучасній науково-методичній літературі представлено широкий спектр досліджень, в яких пропонуються підходи до удосконалення різних складових фізичного виховання в закладах вищої освіти. Зокрема, дослідниками багато уваги приділяється пошуку шляхів підвищення ефективності теоретичної підготовки студентів у системі

фізичного виховання. Підвищена увага вчених до вирішення цього питання пояснюється тим, що теоретичні знання формують світоглядну систему науково-практичних знань і ставлення студентів до фізичної культури [2].

**Мета і методи дослідження.** Обґрунтувати умови підвищення ефективності теоретичної та практичної підготовки студентів у системі фізичної культури на основі врахування вимоги професійної діяльності до розвитку психічних якостей. У процесі дослідження було застосовано метод теоретичного аналізу й систематизації науково – методичної літератури з обраної теми.

**Сутність дослідження.** В теорії і методиці фізичного виховання розроблено підходи, в яких пропонується об'єднувати спеціальності в групи, з урахуванням вимог майбутньої професії. Використовуючи одну з таких класифікацій, можна об'єднати всі представлені в ЗВО спеціальності в кілька груп і визначати зміст фізичної підготовки не для кожної окремо взятої спеціальності, а для групи спеціальностей, які пред'являють схожі вимоги до дій, якостей і можливостей фахівця. Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, для кожної з груп професій характерні свої умови праці, психофізіологічні характеристики діяльності, що обумовлює специфічні вимоги до рівня розвитку професійно значущих фізичних і психічних якостей. Вибір засобів і методів фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням цих вимог [1].

**Основні висновки.** Результати дослідження демонструють про доцільність використання сучасних інтерактивних методів навчання в системі фізичного виховання студентів для підвищення теоретичної підготовки. Інтерактивні методи доцільно здійснювати з урахуванням вимог майбутньої професії до розвитку психічних якостей, що буде сприяти розвитку професійно значущих психічних якостей студентів різних груп спеціальностей. Для ефективного впровадження перелічених методів у практику навчального процесу з фізичного виховання, необхідно підготувати науково-педагогічних до їх практичного використання в системі занять.

### **Література**

1. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів.: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
2. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. О.: Наука и техника, 2008. 279 с.
3. Самошкіна А. Стан фізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Молода спортивна наука України. 2012. Т.2. С. 184-187.