

інноваційне науково-методичне забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп, визначити спеціальні форми і зміст самостійної роботи та ефективні засоби контролю за станом їхнього здоров'я. Розуміння пріоритетності проблеми реалізації здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі має визначальний характер для формування освітнього середовища щодо поліпшення стану здоров'я студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення / Г. П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 2. – С. 25 – 28.
2. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130 – 132.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
4. Грибан Г.П. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посібник / Г. П. Грибан, В. Г. Гамов, В. Р. Зорнік; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир: Вид-во «Рута», 2012. – 536 с.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С. І. Присяжнюк – К.: Центр навч. літератури, 2008. – 504 с.
6. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. Physical preparation of students in Ukraine // American Journal of Scientific and Educational Research, No.1. (4) January – June, 2014. – Volume II. – "Columbia Press". – New York, 2014. – P. 286 – 291.
7. Gryban Grygoriy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. The value of motor activity in human life // Proceedings of the 1st International Academic "Science and Education in Australia, America and Eurasia: Fundamental and Applied Science" (Australia, Melbourne, 25 June 2014). Volume I. "Melbourne IADCES Press". – Melbourne, 2014. – P. 657 – 660.

Грибовський Р.

Львівський державний університет фізичної культури

МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТЕНДОВІЙ СТРІЛЬБІ

У статті обґрунтовано методика удосконалення технічної підготовки спортсменів зі стенової стрільби. Модифікація методики полягає у застосуванні спеціального приладу для виконання імітаційної вправи та відповідному розподілі обсягу тренувальних навантажень. Виконання імітаційних вправ з використанням спеціального приладу рекомендоване для впровадження, впродовж шістнадцяти мікроциклів, у підготовчому періоді підготовки стрільців-юніорів на круглому стенді. Завдяки використанню спеціального приладу моделюється реальна стрільба, при якій відсутня віддача, що доцільно використовувати у початківців для оволодіння технікою стрільби, коли присутній страх удару у плече при виконанні пострілу.

Ключові слова: технічна підготовка, стрільба, круглий стенд, методика.

Грибовский Р. Методика совершенствования технической подготовки спортсменов в стендовой стрельбе. В статье обоснована методика совершенствования технической подготовки спортсменов по стендовой стрельбе. Модификация методики заключается в использовании специального устройства для выполнения имитационных упражнений и соответствующему распределению объема тренировочных нагрузок. Выполнение имитационных упражнений с использованием специального устройства рекомендуется для внедрения, в течение шестнадцати микроциклов, в подготовительном периоде подготовки стрелков-юниоров на круглом стенде. Благодаря использованию специального устройства моделируется реальная стрельба, при которой отсутствует отдача, что следует использовать с начинающими при овладении техникой стрельбы, когда присутствует боязнь удара в плечо при выполнении выстрела.

Ключевые слова: техническая подготовка, стрельба, круглый стенд, методика.

Gribovsky R. Methodology of improvement of technical preparation of sportsmen is in stand firing. Research aim - to ground methodology of perfection of technical preparation of sportsmen from the stand firing. Research methods: analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, documentary method, pedagogical supervisions, method of відеокомп'ютерного analysis, theory of agile tests. An information internet-retrieval is applied. Modification of methodology consists in application of the special device for implementation of imitation exercise and corresponding distribution of volume of the training loading. We are concentrate basic attention, first of all, on a capture most technically of difficult element - скидування guns shooters, in comparison, with other elements of integral motion. It is found out, that the use of the special device allows to conduct training with rifle imitation exercises on a round stand due to creation of image of movable target and aiming point on the apeak placed screen. For forming of rational technique of firing in educational-training employments of groups of previous base preparation it is expedient to increase the volume of employments due to the "single" training with the use of the special device. It is expedient to stabilize the process of target perception a shooter due to the increase of part of imitation exercises with the use of the special device. Implementations of imitation exercises with the use of the special device design the real firing at that absent return. It it is expedient widely to use for beginners for the capture of firing a technique, when present fear of blow in a shoulder at implementation of shot.

Key words: technical preparation, shooting, round stand, methodology.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день, складні умови виконання вправ у стеновій стрільбі, які передбачені новими правилами, потребує для досягнення високого результату збільшення обсягів тренувальної роботи [5]. Крім того, у

складних економічних умовах підготовка стрільця високого класу вимагає достатньо великих фінансових витрат. Це стосується не тільки наявності відповідної технічно високої стрілецької зброї, але й щоденних витрат на навчально-тренувальні заняття - придбання стрілецьких мішеней та патронів. Як свідчить практика в середньому спортсмен за тренування виконує від 150 до 500 пострілів, а віддача зброї, яка наявна під час виконання вправи також зумовлює потребу його виконання в полегшених умовах. В зв'язку з цим, щоб спортсмен здатен був уражати максимальну кількість стрілецьких мішеней і доцільно збільшити обсяги тренувальної роботи. Тому, за твердженням науковців, саме високого й стабільного результату стрільби можна досягти тільки за допомогою правильно побудованого навчально-тренувального процесу, який буде оптимізований завдяки змісту та інтенсивності вправ, а також важливим буде порядок й ритмічність їхнього виконання [1]. Загалом удосконалення техніки стрільби потрібно здійснювати не тільки за рахунок збільшення кількості пострілів, але і використовуючи імітаційні вправи. За твердженням фахівців [4, 8, 17 та інш.] значну частину часу на занятті зі стрільцями повинно займати саме таке тренування і особливого значення це набуває на початковому етапі навчання. Адже саме у цей період необхідно сформувати правильні первинні навички стрільби. В зв'язку з цим, для оптимізації навчально-тренувального процесу доцільно застосовувати імітаційні вправи з використанням спеціального приладу - «холосте тренування».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася в рамках теми НДР 2.17 «Моделювання біомеханічних систем у складнокоординатних видах спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011 – 2015 рр. (номер державної реєстрації 0111 U 006473).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З метою вирішення проблеми удосконалення техніки стрільби стрільцями на круглому стенді нами з'ясована потреба використання у навчально-тренувальному процесі імітаційних вправ. Зокрема, завдяки експертному оцінюванню, для виконання імітаційних вправ виявлена доцільність застосування на заняттях спеціального приладу, який імітує траєкторію польоту мішені на круглому стенді [5]. Крім того, виконання імітаційних вправ з використанням спеціального приладу моделює реальну стрільбу при якій відсутня віддача. Це доцільно широко використовувати з початківцями для оволодіння технікою стрільби, коли присутній страх удару у плече при виконанні пострілу. Також, є потреба формування у стрільця однакового реагування на мішень, що передбачає дотримання певного діапазону часу після подання команди для випуску мішені та скидування рушниці для виконання повороту і влучного ураження мішені. Нами з'ясовано, що виконання імітаційних вправ дозволяє збільшити кількість пострілів в облегшених умовах та значно знизити частку застосування стрілецьких набойів. Тобто, доцільно збільшити обсяг занять за рахунок «холостого» тренування з використанням спеціального приладу, що дозволить формувати раціональну техніку стрільби [19]. Загалом вивчення проблеми оволодіння технікою в окремих стрілецьких вправах розглядалися у значній кількості наукових праць фахівців [2, 9, 15 та ін.]. Разом з тим, наукової інформації щодо проведення досліджень з питань оволодіння технікою у стендовій стрільбі є недостатньо. Були проведені окремі дослідження, зокрема [4, 6, 17 та інш.]. За твердженням фахівців [10, 13] проблеми, які виникають у стрілецьких видах спорту, пов'язані з можливістю подальшого покращення, зокрема взаємодії системи «стрілець-зброя-мішень». Проведення аналізу на основі певних моделей системи «стрілець-зброя-мішень» повинен будуватися з використанням теорії розподілені ієрархічних систем. Тобто, як наголошують науковці [18], слід будувати достатньо точні моделі локальних підсистем: стрільця, зброї, руху снаряду і мішені та задати загальний багато параметричний зв'язок факту попадання снаряду в мішень.

Таким чином, залишається важливим пошук різних шляхів удосконалення техніки стрільби, що позитивно впливає на результат пострілу.

Мета дослідження – обґрунтувати методику вдосконалення технічної підготовки спортсменів зі стендової стрільби.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан проблеми за даними наукової та методичної літератури.
2. Розробити методику вдосконалення технічної підготовки стрільців на круглому стенді з використанням імітаційних тренувальних вправ.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, документальний метод, педагогічні спостереження, метод відеокomp'ютерного аналізу, теорії моторних тестів. Застосовано інтернет-пошук інформації.

Основний матеріал дослідження. Нами розроблена експериментальна методика удосконалення технічної підготовки для стрільців-юніорів - груп попередньої базової підготовки на круглому стенді. Базовою основою розробленої методики слугували основні теоретико-методичні положення підготовки спортсменів [11, 16 та ін.].

Модифікація методики удосконалення технічної підготовки стрільців-юніорів на круглому стенді полягає у застосуванні спеціального приладу для виконання імітаційної вправи та відповідному розподілі обсягу тренувальних навантажень. Спеціальний прилад був удосконалений нами разом із заслуженим тренером України, майстром спорту міжнародного класу України зі стрільби стендової В. В. Грибовським [3]. Він безпосередньо дозволяє моделювати умови сприйняття мішені наближені до реальних (віртуальний круглий стенд). Слід зазначити, що складність навчання техніки стрільби на круглому стенді полягає у тому, що усі її елементи тісно взаємозв'язані, а саме: напруга, здійснення команди для випуску мішені, скидування рушниці й повороту, прицілювання та натискання на спусковий гачок. Їхній поділ носить умовний характер. Також необхідно пам'ятати і про залежність виконання техніки від швидкого переміщення мішені у просторі [12]. Тому нами зосереджено основну увагу, в першу чергу, на оволодіння стрільцями найбільш технічно складного елемента – скидування рушниці, у порівнянні, з іншими елементами цілісного руху. Адже відповідно до правил змагання поява мішені заздалегідь регламентована певним часом, який становить від нуля до трьох секунд. Це робить неможливим для спортсмена визначення її появи і початок здійснення скидування зброї вимагає від стрільця своєчасного реагування, що може бути виконано лише із вильотом мішені. Крім того, під час виконання імітаційних вправ з використанням спеціального приладу важливо стабілізувати процес сприйняття мішені стрільцем. Тому необхідно визначити час від моменту скидування рушниці спортсменом до появи мішені. Так, виконуючи вправи з використанням спеціального приладу стрілець знаходиться у напругі і здійснює команду для випуску мішені. Після того, коли він побачить уявну мішень для ураження, яка проектується на екран (стіну) у вигляді світлової крапки червоного кольору, виконує скидування рушниці й повороту, яке також фіксується у вигляді світлової крапки зеленого кольору, прицілюється і

натискає на спусковий гачок (рис. 1).

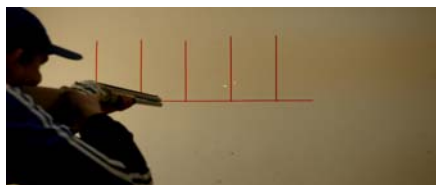


Рис. 1. Виконання імітаційної вправи з використанням спеціального приладу (відеокадр)

Обсяг тренувальних навантажень та інтенсивність тренувальних навантажень плануються у відповідності до навчальної програми та рекомендацій фахівців [1, 7, 14, 17]. «Холосте тренування», яке передбачає не тільки застосування імітаційних вправ перед дзеркалом, навпроти стінки та стрілецьких номерів, але й виконання вправ з використанням спеціального приладу рекомендоване для впровадження у підготовчому періоді впродовж шістнадцяти мікроциклів. Загальний обсяг тренувальних навантажень на виконання імітаційних вправ (як з використанням спеціального приладу, так і без нього) впродовж перших трьох мікроциклів, здійснюється за рахунок зменшення обсягу тренувальних навантажень, запланованих на стрільбу на майданчику із застосуванням стрілецьких набоїв. У таблиці 1. подано розподіл обсягу тренувальних навантажень на початку підготовчого періоду.

Таблиця 1

Розподіл тренувальних навантажень у підготовчому періоді на круглому стенді (перші шість мікроциклів)

Різновиди занять	К-на х-ка	Номера мікроциклів					
		1	2	3	4	5	6
імітаційні вправи	хв	30	30	24	21	21	21
	к-ть	150	150	120	105	105	105
імітаційні вправи на спеціальному приладі	хв	180	180	170	150	150	150
	к-ть	540	540	510	450	450	450
стрільба із набоями	хв	90	90	90	120	120	120
	к-ть	45	45	45	60	60	60
Разом	хв	300	300	284	291	291	291
	к-ть	735	735	675	615	615	615

Як свідчить аналіз таблиці 1 на перші шість тижнів занять спортсменам заплановано виконання найбільшої кількості імітаційних вправ. Так, з використанням спеціального приладу вона становить 540, 510 та 450 разів відповідно; на традиційні імітаційні вправи передбачено відповідно 150, 120 та 105 скидувань. Разом з тим, частка імітаційних вправ з використанням спеціального приладу є у 3,5 рази вищою. Також в процесі занять слід акцентувати увагу на однаковості виконання стрільцем скидування рушниці із появою уявної мішені, адже саме імітація умов вильоту стрілецької мішені дозволяє удосконалити діяльність підсистеми «стрілець-зброя», що так важливо, як наголошують фахівці, для подальшого покращання взаємодії цілісної системи. Загалом впродовж шести мікроциклів стрілець виконує 735, 675 та 615 скидувань та пострілів відповідно. Загальний час відведений на виконання імітаційних вправ є найбільшим на перших двох тижнях занять і становить 210 хвилин. У подальшому час незначно знижується на третьому тижні до 194 хвилин та на четвертому, п'ятому і шостому сягає 171 хвилини. Це пов'язано із збільшенням кількості серій, які виконує спортсмен на стрілецькому майданчику із застосуванням стрілецьких набоїв. Так, з першого по третій тиждень стрілець виконує 45 пострілів, а з четвертого по шостий 60 пострілів. На що буде витратитися від 90 до 120 хвилин тренувальних занять відповідно. Щодо умов проведення стрільби із набоями тут важливо продовжити удосконалення техніки стрільби на окремих стрілецьких номерах. Зокрема, стрільбу по одиночним мішеням запуск яких відбувається, як з верхньої, так і нижньої будки (відповідно до стрілецького номера) із подальшим виконанням серій К-1к – здійснення 15 пострілів. На завершення шостого тижня тренувань стрілець групи попередньої базової підготовки здійснює на кожному тренуванні стрільбу по дві серії, де кожна налічує 15 мішеней для ураження. Стрільба відбувається лише одним патроном. У подальшому, впродовж наступних десяти мікроциклів, спортсмени на навчально-тренувальних заняттях виконують імітаційні вправи лише на окремих стрілецьких номерах із використанням спеціального приладу. Загальна характеристика тренувальних навантажень впродовж наступних десяти мікроциклах представлена у таблиці 2.

Таблиця 2

Розподіл тренувальних навантажень у підготовчому періоді на круглому стенді (десять мікроциклів)

Різновиди занять	К-на х-ка	Номера мікроциклів									
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
імітаційні вправи	хв	18	18	16	16	15	15	15	15	15	15
	к-ть	90	90	81	81	75	75	75	75	75	75
імітаційні вправи на спеціальному приладі	хв	120	120	100	100	80	80	70	70	80	80
	к-ть	360	360	300	300	240	240	210	210	240	240
стрільба із набоями	хв	180	180	210	210	240	240	270	270	240	240
	к-ть	90	90	105	105	120	120	135	135	120	120
Разом	хв	318	318	326	326	335	335	355	355	355	355
	к-ть	540	540	486	486	435	435	420	420	420	420

Так, їхня частка дещо зменшується і становить на сьомому і восьмому тижнях - 90 разів традиційних імітаційних вправ на які відводиться 18 хвилин та 360 разів – на імітаційні вправи на спеціальному приладі на що відводиться 120 хвилин навчально-тренувальних занять. На дев'ятому і десятому тижнях кількість імітаційних вправ становить 81 разів та 300 разів

відповідно. На тринадцятому та чотирнадцятому тижнях навантаження на виконання імітаційних вправ дещо знижується і становить 75 та 210 разів відповідно. Однак, на п'ятнадцятому та шістнадцятому тижнях занять виконання імітаційних вправ на спеціальному приладі зростає до рівня, який застосовувався на одинадцятому та дванадцятому тижнях і сягає 240 разів.

Застосування розробленої програми загалом дозволяє інтенсифікувати навчально-тренувальний процес завдяки тому, що виконання імітаційних вправ з використанням спеціального приладу дозволяють збільшити загальну кількість виконання вправ у «холостому тренуванні». Тобто, як свідчить практика, фактично за однаковий час виконання «холостого тренування» - без спеціального приладу та з ним спортсмен може здійснити якісну кількість повторень саме виконуючи імітаційні вправи із застосуванням спеціального приладу. Таким чином, виконання імітаційних вправ дозволяє лише тренувати і удосконалювати такі технічні елементи як: скидування та поводження зброї, тоді як виконання імітаційних вправ з використанням спеціального приладу ще й дозволяє тренувати умови сприйняття стрілецької мішені. Це є позитивним для інтенсифікації тренувального навантаження та оволодіння основами техніки стрільби. Якщо перші шість мікроциклів передбачають найбільші навантаження на виконання імітаційних вправ (70-80% загального навантаження), то впродовж наступних тижнів вони зменшуються завдяки тому, що зростає кількість виконання стрілецьких вправ із набоями. Так, починаючи з сьомого тижня стрілець виконує 90 пострілів, яка поступово зростає і становить на дев'ятому і десятому тижнях 105 пострілів. На одинадцятому та дванадцятому тижнях кількість пострілів збільшується до 120 за тиждень і пікове навантаження припадає на тринадцятий та чотирнадцятий тижні і становить 135 пострілів. Із наближення змагального періоду на п'ятнадцятому та шістнадцятому тижнях занять навантаження щодо виконання пострілів із набоями дещо знижується і становить 120 пострілів стабільно.

Також слід наголосити, що технічна підготовка не виокремлюється від спеціальної фізичної підготовки. Тому загальний обсяг тренувальних навантажень передбачає фіксацію кількості скидувань зброї та стрільби із набоями для її сумування і визначення загального часу тренувальної діяльності. Який становить 540 вправ на сьомому –восьмому тижнях; 486 вправ на дев'ятому і десятому тижнях; 435 вправ на одинадцятому та дванадцятому тижнях та 420 вправ з тринадцятого по шістнадцятий тиждень. Вдосконалення техніки стрільби на круглому стенді та розвиток спеціальних фізичних якостей передбачає застосування методів суворо регламентованої вправи з повними інтервалами відпочинку. Також важливим є те що, цей спеціальний прилад дозволяє реалізувати прискорені та сповільнені режими виконання імітаційної вправи з метою вдосконалення техніки виконання пострілу.

ВИСНОВКИ

1. Використання спеціального приладу дозволяє проводити тренування зі стрілецькими імітаційними вправами на круглому стенді завдяки створенню зображення рухомої мішені і точки прицілювання на вертикально розміщеному екрані.
2. У навчально-тренувальних заняттях груп попередньої базової підготовки для формування раціональної техніки стрільби доцільно збільшити обсяг занять за рахунок «холостого» тренування з використанням спеціального приладу.
3. Доцільно стабілізувати процес сприйняття мішені стрільцем завдяки збільшенню частки імітаційних вправ з використанням спеціального приладу.
4. Виконання імітаційних вправ з використанням спеціального приладу моделюють реальну стрільбу при якій відсутня віддача. Це доцільно широко використовувати у початківців для оволодіння технікою стрільби, коли присутній страх удару у плече при виконанні пострілу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амбарцумов Н. А. Распределение тренировочной нагрузки на спортсменов в стендовой стрельбе (с учетом их квалификации) / Амбарцумов Николай Александрович, Блеер Александр Николаевич // Экстремальная деятельность человека научно-методический журнал / №3 (32) – 2014. С.12-19. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.extreme-edu.ru/sites/extreme-edu.ru/files/book_03-2014.pdf (Дата звернення 22.01.2015) .
2. Банах С. М. Діагностика помилок у техніці виконання влучного пострілу // Молода спортивна наука України: Зб. наукових статей аспірантів галузі фіз. культури та спорту. Вип. 4 - Л: ЛДІФК, 2000 - С. 254-255.
3. Грибовський В. В. До проблеми використання технічних засобів у стрільбі стендовій / Віталій Грибовський // Теорія та методика фізичного виховання. –Харків.–2008. – №6. – С. 42–46.
4. Грибовський В. Застосування тренажерних пристроїв у стендовій стрільбі / Віталій Грибовський // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14. – Т. 1. – С. 53–58.
5. Грибовський Р. Проблема вдосконалення технічної підготовки спортсменів у стендовій стрільбі з використанням імітаційних вправ / Ростислав Грибовський // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. – Л., 2015. – Вип. 19. – Т. 1. – С. 60–64.
6. Жилина М. Я. Технические средства в тренировке стрелков / М. Я. Жилина // Разноцветные мишени: Сб. стат. и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 42–46.
7. Жилина М. Я. - "Основные средства в тренировке стрелков" / Жилина М. Я. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://shooting-ua.com/books/book_299.htm (дата звернення 04.05.2015)].
8. Козяр М. Основи влучної стрільби / Михайло Козяр, Богдан Виноградський, Андрій Ковальчук – Львів: «СПОЛОМ», 2008. – 108 с.
9. Korostyl'ova Yu. Stan problemu vdoskonalennya tekhniky stril'by z pnevmatychnoho pistoleta / Yuliya Korostyl'ova // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kul'tury ta sportu. – L., 2009. – Vyp. 13, t. 1 – S. 161–166.
10. Lopat'ev A. O vozmozhnykh podkhodakh pry modelyrovanyy slozhnykh system v strelkovykh vydakh sporta / A. Lopat'ev, N. Dzyubachyk, V. Vynohradskyy // Nauka v olympyyskom sporte. – 2004. – #. 2. – S. 101–107.
11. Mykulenko N. V. Osnovy tekhniky strel'by na kruhlom stende / N. V. Mykulenko // Raznotsvetnye mysheny : Sb. statey. – М. : FYZ, 1986. – S. 14–17.
13. Modelyuvannya system u strilets'kykh vydakh sportu ta problemy yikh informatsiynoho zabezpechennya / A. O. Lopat'yev, M. I. Dzyubachyk, V. V. Tkachek, V. O. Karas'ov // Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya. – 2008. – # 6 (44). – S. 18–22.

14. Pavlyuk Ye.O. Udoskonalennya tekhniko-taktychnoyi pidhotovky sport:smeniv u stril'bi po rukhomykh mishenyakh: Avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz.vykhov. i sportu.-L., 2004.-19 s.
15. Polyakov M. Y. Объем у yntensyvnost' nahruzky stendovykov / M. Y. Polyakov // Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. – 1983.-#12. – S.13-15.
16. Pyatkov V. T. Imitatsiyna model' shvydkisnoyi stril'by / V. Pyatkov //Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu : zb. nauk. pr. pid red.. Yermakova S. S. – Kharkiv, 2011. – # 14. – S. 46 – 53.
17. Hrybovskyy R. Modeling of skeet shooting technique with using of simulation exercises / Rostislav Hrybovskyy, Ihor Zanevskyy, Vitaly Hrybovskyy // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15 (3), art. 91. – P. 603 – 609 (Scopus).

Демчук С.П., Романова В.І.

**Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені Степана Дем'янука (м. Рівне)**

ДО ПИТАННЯ СФОРМОВАНOSTІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ НА ЗДОРОВІЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

У статті розкрито стан сформованості ціннісних орієнтацій студентів 1-го курсу на здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Серед основних завдань вищої школи важливе місце займає розробка ефективних заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Мета дослідження – вивчити стан сформованості ціннісних орієнтацій студентів 1-го курсу на здоровий спосіб життя. У результаті дослідження на основі анкетного опитування студентів виявлено розбіжності між належним та реальним ставленням молоді до питань здорового способу життя, що дозволило констатувати необхідність формування в них відповідних ціннісних орієнтацій. Результати анкетного опитування щодо сформованості ціннісних орієнтацій студентів 1-го курсу на здоровий спосіб життя свідчать про низьку спроможність студентів об'єктивно оцінити власний спосіб життя – відповідна самооцінка є завищеною при низькій практичній реалізації її вихідних основ і, в першу чергу, пов'язаних із використанням засобів фізичної культури. Низьким інформаційним насиченням відзначається зміст занять з фізичної культури, оскільки не забезпечує належних обсягу та якості інформації про основи ведення першокурсниками здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий, спосіб, життя, студент, цінність, орієнтація.

Демчук С.П., Романова В.І. К вопросу сформированности ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни. В статтѣ раскрыто состояние сформированности ценностных ориентаций студентов 1-го курса на здоровый образ жизни (ЗОЖ). Среди основных задач высшей школы важное место занимает разработка эффективных мер по сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи. Цель исследования – изучить состояние сформированности ценностных ориентаций студентов 1-го курса на здоровый образ жизни. В результате исследования на основе анкетирования студентов выявлены расхождения между необходимым и реальным отношением молодежи к вопросам здорового образа жизни, что позволило констатировать необходимость формирования у них соответствующих ценностных ориентаций. Результаты анкетного опроса относительно сформированности ценностных ориентаций студентов 1-го курса на здоровый образ жизни свидетельствуют о низкой способности студентов объективно оценить собственный образ жизни – соответствующая самооценка завышена при низкой практической реализации ее исходных основ и, в первую очередь, связанных с использованием средств физической культуры. Низким информационным насыщением отмечается содержание занятий по физической культуре, поскольку не обеспечивает надлежащий объем и качество информации об основах ведения первокурсниками здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый, образ, жизнь, студент, ценность, ориентация.

Demchuk S., Romanova V. To the issue of formation of valuable orientations of students on healthy lifestyle. In the article is revealed the state of formation of valuable orientations of students of the first course for a healthy lifestyle (HLS). The main tasks of the Graduate School occupies an important place to develop effective measures to preserve and improve the health of students. The condition for achieving the goal of universal education is a high level of health and physical fitness of students, their willingness to lead a healthy lifestyle. The basis of the implementation of this condition is the effective organization of the educational process. However, in practice and scientific research sector, by years of study in higher education significantly increases the number of students from various diseases. That is why special attention needs student age, because at this age ends not only physical maturation, but also intensive formation of mature personality, intellectual growth, moral strength, character formation, formation of identity, self-esteem, self-education. The aim – to examine the state of formation of valuable orientations of students of the first course for a healthy lifestyle. The study based on the theoretical, psychological, socio-pedagogical analysis and questionnaire students 1st year revealed differences between the real and proper attitude to young people on healthy lifestyles, which allowed to ascertain the necessity of forming in them appropriate values. The results of a questionnaire survey on formation of valuable orientations of students of the first course for a healthy lifestyle, show a low ability of students to objectively evaluate their own lifestyle – on inflated self-esteem is at a low initial practical implementation of the foundations and primarily related with the use of physical education. Also lower saturation of information content is marked lessons in physical education, since it does not provide the proper amount and quality of information on the basics of maintaining a healthy lifestyle.

Key words: healthy, way, life, student, value, orientation.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими або практичними завданнями. Здоров'я нації – головний критерій добробуту держави, частина соціального багатства країни, тому його збереження та зміцнення є пріоритетом