МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ,

МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА

Кафедра фізичного виховання та спорту

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ

МАТЕРІАЛИ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ

НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

10-11 квітня 2014 року

Дніпропетровськ

УДК 378.016:796 (063)

ББК 75.1 я 431

А 43

Друкується за планом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України

Відповідальний редактор:

Саричев В.І., кандидат історичних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту ДНУ ім.О.Гончара

Редакційна колегія:

Охромій Г.В., доктор медичних наук, професор.

Клапчук В.В., доктор медичних наук, професор.

Бачинська Н.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (відповідальний секретар).

Пічурін В.В., кандидат медичних наук, доцент.

Горпинич О.О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

А43 Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2014. – 460 с.

Збірник містить матеріали, що розкривають шляхи вирішення актуальних проблем фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання.

Сборник содержит материалы, раскрывающие пути решения актуальных проблем физического воспитания студентов в условиях кредитно-модульной системы обучения.

УДК 378.016:796 (063)

ББК 75.1 я 431

© Тексти авторів

© Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, 2014

ЗМІСТ

Алеева Екатерина. Фитнес-йога как эффективный метод физической культуры……...10
Амосов А.В., Бачинська Н.В. Методика комплексного розвитку силових здібностей студентів засобами атлетичної гімнастики……13
Бакурідзе-Маніна В.Б., Смирнова-Давлад Н.В. Дослідження рівня фізичної підготовленості у студенток з підвищенною гнучкістю……..20
Бачинская Н.В., Федоряка А.В. История, краткая характеристика и перспективы развития эстетической гимнастики в Украине……..22
Білан Яна. Розвиток фізичних якостей студентів засобами флорболу……...28
Блавт О.З. Сучасна концепція тестового контролю у системі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп ВНЗ……31
Бойченко Кирило. Аспекти комплексного застосування комп'ютерних технологій в спорті……..33
Борисова Ю.Ю. Демура А.Ю. Методика проведення занять на гідравлічних тренажерах……36
Бочков Юрий, Божко Олег. Дозирование нагрузки в аэробной тренировке. Тренирующий эффект нагрузки и возможности его учета…….....40
Бугаенко А.В. Мотивация студентов на занятиях по физическому воспитанию……..45
Верховська М.В. Фізкультурно-оздоровча програма з йоги – нетрадиційний засіб фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів……49
Вовк В., Приймак А. Влияние условий проживания на преемственность здорового образа жизни……57
Воронін Дмитро. Особистісно-діяльнісний підхід формування здорового способу життя студентів ВНЗ……..62
Гаврилко І.В., Сухарев О.В., Васильченко С.С., Довгопол Е.П. Розвиток сили у структурі фізичної підготовки студентів-волейболістів……64
Галайчук А.И., Логвиненко Ю.В. Построение тренировочных микроциклов курсанток на начальном этапе обучения……...69

Гализдра Агелина. Особенности двигательной подготовленности и морфо-функциональных показателей студенческой молодежи…….72
Гальчанський В.М. Вплив рухової активності на розумову та фізичну працездатність……..74
Гальчанский В.Н., Безкровная Ю.Н. Тренажеры в системе физического воспитания старших дошкольников……77
Гичак К.В. Волейбол в учебных заведениях……...81
Гладощук Олександр. Місце силового компоненту фізичної культури в системі соціальних вимог до висококваліфікованого спеціаліста технічного профілю…….83
Глоба Т.А., Піддубна А. Роль фізичної культури й освіти в організації здорового способу життя студентської молоді (теоретичний аспект)……..89
Головійчук І.М. Рухова активність студентів вищого навчального закладу……..93
Головийчук И.Н., Шудрик В.Д. Физическая рекреация студентов специальной медицинской группы……98
Гончерюк Михайло. Вплив боротьби дзюдо на фізичну та розумову активність студентів……..102
Гуртова Т.В. Диференційований підхід у заняттях фізичним вихованням зі студентами, хворими на ожиріння, у спеціальних медичних групах ВНЗ……...104
Гуртовий Д.Є., Шепель С.І., Корнійчук Ю.М. Фізична та вогнева підготовка майбутніх офіцерів внутрішніх військ в контексті їх реформування у Національну гвардію України…….106
Гусєв Т.П., Дяченко А.П., Чекмарьова В.В. Актуальність використання засобів фізичної культури і спорту у підготовці майбутніх лікарів……..110
Дзензелюк Д.О., Грибан Г.П., Денисовець А.П. Рухова активність студентів під час навчання у вищих навчальних закладах……112
Дідковський А.П. Лех Ю.І., Савченко О.В. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді……...117
Євтушов Ф.М. Особливості вдосконалення основних рухових якостей курсантів на початковому етапі навчання……...121
Жданкін Антон. Аналіз основних технологій навчання фізичної культури……..124
Жданкін Антон. Роль спорту у соціальному житті суспільства……..131

Жиленко Николай, Чернышева Татьяна. Отношение к здоровью – современные научные подходы……...136
Забіяко Юрій. Активність і оптимізм – ключ до здоров'я……...143
Забіяко Юрій. Вплив гіподинамії на стан здоров'я школярів та визначення показника максимального споживання кисню організмом за методом «Прогнозування»……148
Забіяко Юрій. Криза гратифікації студентів у процесі занять фізичними вправами……..152
Загул Михайло. Самооцінка фізичного розвитку учнів в залежності від віку та статі……155
Закорко И.П., Журавель А.В. Профессионально-прикладное направление тренировочного процесса по борьбе самбо и дзюдо в системе обучения курсантов……158
Зеленюк Оксана, Бикова Ганна. Освітні технології збереження здоров'я у фізичному вихованні студентської молоді……...162
Іваненко В. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів……..164
Іванська О.В. Вплив фізичної культури у вищих навчальних закладів……...169
Ільницька Вікторія, Павлун Тетяна. Вплив рухової активності на розумову працездатність у студентів……...176
Индиченко Л.С. Взаимосвязь между типом темперамента и выбором спортивной деятельности……..178
Індиченко Л., Кобилянська К. Дослідження стану здоров'я студентів ДНУ ім. О. Гончара……..182
Іщенко Олена, Тесленко Наталія. Вибір виду спорту за типом темпераменту……185
Кидонь В.В., Недоріка К.М. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у ВНЗ I-IV рівня акредитації……...189
Кидонь В.В., Сизова Р.О. Організація кругового методу тренування на навчальних заняттях з фізичного виховання……..196
Киселевська С.М., Брінзак В.П. Самостійні заняття фізичними вправами як засіб підвищення рухового режиму студентів……..204
Клапчук Василь. Фізичний стан людини: пошук діагностичних критеріїв……..211

Коваленко Є.В, Мізюмська А.Д. Загартовування: основні методи та принципи……216
Ковальчук Д.Р. Методи та засоби розвитку фізичних якостей при заняттях по системі Джозефа Пілатеса……223
Ковтун О.А. Теоретическое обоснование средств и методов физической подготовленности студентов по методу Пилатеса…….232
Ковтун В.Є., Співак М.Л., Доценко О.В. Удосконалення системи оцінювання з урахуванням індивідуальних особливостей студентів в загальному розділі Робочої Програми з дисципліни «Фізичне виховання»…….236
Козлукова К.І. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я студентів…….240
Комарова В., Томяк А., Лозицкая Ю. Регидратация, изменения в организме во время физических нагрузок……...243
Котова О.В., Суханова Г.П. Взаємодія музики і здоров'я як чинник фізичного розвитку дітей……..252
Коробко Любов, Онищенко Олена. Причини та наслідки шкідливих звичок……..257
Кошель Ю.М. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя у сучасної молоді……260
Кремечек Г.А, Олешко Л.Д. Здоровий спосіб життя – невід'мна частина життя студента……264
Кузнецов В.Д., Шляхов Ю.В. Выразительность - как унифицированный показатель подготовленности спортсменов-черлидеров……..268
Лопуга Г.В., Демченко Е.О. Формування мотивації до зайняття фізичною культурою у студентської молоді……...272
Людовік Т.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічного ВНЗ як напрямок наукових досліджень……...274
Ляшенко О.Р., Корольов Б.А. Мотивація навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності……277
Марченко Мирослава. Фізичне виховання. Лікувальна гімнастика та контроль самопочуття. Біохімічні процеси в організмі…….280
Марчик В.І., Андріанов В.Є. Активність рухової діяльності як запорука здоров'я……..286

Михайленко Анастасія, Лещенко Карина, Яланська Світлана. Харчування студентів: дослідження та рекомендації……288
Міщенко А. С., Безгребельна О.П. Формування світогляду здорового способу життя студентської молоді…….293
Могилко С.П. Проблеми фізичного виховання молоді у сучасних умовах…….295
Низкодубова Екатерина, Коваленко Евгения. Методика проведения фитнес занятий на открытом воздухе (Metology for conducting fitnesses classes in open air)……...297
Николенко В.А. В движении – жизнь……302
Ніколенко Л.В., Гришуніна Н.Ю., Ніколенко В.А. Диниміка показників фізичного розвитку та комунікативних здібностей у студентів……304
Носенко Л.И., Татарченко Л.И., Фроликов Р.Р. Физическое воспитание в высших учебных заведениях…….306
Омельяненко О.В., Деркаченко А.В. Вплив рухової активності на розумову та фізичну працездатність……309
Опанасюк Федір, Єловець Олександр, Курилло Тетяна. Фізичні вправи та їх вплив на інтелектуальну і фізичну діяльність студенів……...314
Охромий Г.В., Замовский Е.Ф., Макарова Н.Ю., Касюга А.Н., Лубенец Н.В. Индивидуальная генетическая предрасположенность к виду спорта и вспомогательные методологии их определения……319
Охромий Г.В., Молчанов С.М. Медико-психологические и педагогические взгляды ученых по влиянию секса на спортивные результаты……..331
Переверзєва Світлана, Макаренко Наталія, Дроннікова Тетяна. Роль рухової активності у життєдіяльності студентської молоді…….337
Пічурін Валерій. Рівень суб`єктивного контролю студентів-футболістів як чинник їх ігрових агресивних дій……...342
Пічурін Віктор. Вплив ЛФК на самооцінку фізичного розвитку студентів навчальної секції фізичної реабілітації……..346
Плошинська А.А., Горобець К.А. Ставлення студентів до занять з фізичного виховання…….351
Полатайко Юрій. Фізичне навантаження і його вплив на серцево-судинну систему у висококваліфікованих спортсменів……354

Присяжна М.,Татарченко Д., Шеремет А. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах……..364
Саварец Диана. Использование вязкоупругих тренажеров в подготовке дзюдоисток…….367
Сазанова И.А., Черепок А.А. Педагогические и медицинские аспекты танцевальной аэробики в процессе физического воспитания студенток медицинского ВУЗа……...370
Сарычев В.И. Концептуальные подходы формирования здоровья нации средствами физической культуры и спорта с целью человеческого развития…….....372
Сеймук Анатолій, Хаджинов Валерій, Глоба Тетяна, Дзюбенко Микола. Поетапне навчання самонавіюваному відпочинку……375
Согоконь О.А. Ціннісні орієнтири професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих педагогічних закладів……...381
Соломонко Василь, Соломонко Олександр. Психічні навантаження футболіста в тренуванні і матчі……386
Соломонко Василь, Соломонко Олександр, Соломонко Андрій. Характеристика компонентів навантаження гравців у сучасному футболі……394
Солошенко Р.О. Здатність до відтворення м'язових зусиль людини та її спадкова обумовленість студентів до оздоровчої рухової активності……..400
Тонконог В., Гладощук О., Бейгул І. Вплив фізичного виховання на формування мотивації……..406
Тюркіна Людмила, Задорожний Микола. Формування у студентів медичного університету засад здорового способу життя…….414
Ушаков Віктор, Проценко Андрій. Використання мультимедійних технологій у навчальному процесі у вищих навчальних закладах…..416
Хаджинов Валерій, Чекмарьова Наталя, Сеймук Анатолій. Аналіз факторів формування здорового способу життя молоді……420
Хотієнко Світлана, Коломоєць Анастасія. Дослідження стану здоров’я серед студентів та рекомендації щодо його покращення……426
Чекмарьова Наталя, Бездєнєжних Сергій, Єрьоміна Ольга. Основні психологічні аспекти формування та розвитку спортивної команди……..431

Чекмарева Наталья, Хаджинов Валерий, Белобров Виктория. Организация самостоятельных занятий по физическому воспитанию для девушек в ВУЗе……...436
Черевко А.Д., Оніпко Є.І., Буц П.М. Основи професійно – прикладної фізичної підготовки……...440
Черевко С.В. Формат проведення оцінки цільовою групою своїх потреб щодо здоров'язбереження: фази та результати……..444
Черепок А.А., Сазанова И.А. Использование аэробики как средства оздоровления студенток в медицинском вузе……446
Чорненька Галина, Микіч Михайло, Рачук Надія. Особливості розвитку витривалості юнаків та дівчат……448
Шамардина Галина, Мартынюк Ольга. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в оздоровительной физической культуре……..451
Шишкіна О.М., Бейгул І.О., Скабицький М.В. Пілатес, як ефективний засіб зміцнення здоров'я студентської молоді……..455

ФИТНЕС-ЙОГА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Алеева Екатерина
Донецкий национальный университет экономики и торговли
им. Михаила Туган-Барановского

Постановка проблемы. В научно-методической литературе недостаточно раскрыты возможность и целесообразность комплексного использования традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств на занятиях по физическому воспитанию в вузе.

Объект исследования: процесс физического воспитания студенток вузов.

Предмет исследования: методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных методов.

Цель: исследование эффективности комплексного использования традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств на занятиях по физическому воспитанию со студентками для повышения физического состояния организма и формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Полученные результаты исследования. В течение последнего десятилетия прослеживается неудовлетворённость традиционными занятиями физической культурой значительной части молодежи. Высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, которые испытывает студенческая молодежь, при незавершенном формировании молодого организма приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, повышению заболеваемости и как следствие - снижению интереса к учебе и труду. Специалисты оценивают состояние здоровья молодёжи как неудовлетворительное, что выражается в низких показателях физического развития, физической подготовленности. Однако традиционные средства и методы физического воспитания не всегда оказываются достаточными для оздоровления занимающихся. Это сказывается на потере интереса студентов к занятиям физической культурой, а также на понижении уровня физической подготовленности. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития студентов, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из

путей решения этой проблемы является внедрение технологий фитнеса в систему физкультурного образования ВУЗа в спецгруппах. Исследования показывают, что в практику физического воспитания постепенно внедряются упражнения из восточных оздоровительных систем, которые позволяют расширить возможности занимающихся в достижении оздоровительного успеха. Появление нетрадиционных видов двигательной активности и оздоровительных систем является необходимостью для дальнейшего прогресса в сфере физической культуры. Анализ методики проведения занятий по различным оздоровительным системам можно сделать вывод, что интерес представляет гимнастические упражнения фитнес-йоги - асаны, выполнения которых требует проявления силы, гибкости, внимания и сосредоточенности.

Целью данной работы является изучение и теоретическое обоснование использования фитнес-йоги в учебном процессе студенческой молодежи, как эффективного средства физической культуры, а так же для повышения мотивации к занятиям физической культурой у студенток ВУЗа.

Фитнес-йога - эффективная программа занятий, которая создаёт баланс между телом и разумом, позволяет обрести хорошую физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвращать травмы при занятиях физической культурой. Последовательность движений спланирована в противовес стрессам и для расширения практического применения силы и гибкости в нашей повседневной жизни. Современная фитнес йога объединяет движение и стабильность, баланс и координацию, концентрацию и расслабление, для формирования тела в более сильное и гибкое, легко приспосабливаемое, способное противостоять травмам, чрезмерной усталости и утомлению.

Большинство девушек начинают обучение в ВУЗе в возрасте 17 лет, когда еще сохраняется возможность высоких темпов развития силы, гибкости и умеренно высоких - общей выносливости.

В исследовании приняли участия студентки 17-18 лет первого курса, которые по результатам медицинского обследования (сентябрь) были зачислены в спецгруппу группу занимающихся физической культурой. На учебных занятиях в контрольной группе для разминки применялись традиционные общеразвивающие упражнения: по

преодолению веса собственного тела; с эспандерами, скакалками, гантелями; с использованием гимнастической скамейки; прыжки на месте, в движении; на растягивание мышц и связок; на расслабление мышц.

В экспериментальной группе основными средствами физического воспитания на протяжении практических занятий были упражнения из программы фитнес-йога. Для занятий были отобраны упражнения, которые по координационной сложности соответствовали подготовленности студенток. Схема занятия в экспериментальной группе: в первой половине занятия применялся разработанный комплекс фитнес-йоги для разминки - дыхательные упражнения - 5мин, динамическая часть - 15мин., статические асаны - 10мин., силовая часть - 10 мин упражнения на растяжку - 10мин. В заключительной части занятия использовалась техника медитации.

Физическая подготовка студенток измерялась следующими показателями: челночный бег, подтягивание на нижней перекладине, сгибание туловища из положения, лежа на спине (пресс). В обеих группах у испытуемых обнаружено улучшение результатов по всем показателям, но более значительный рост их произошел в экспериментальной группе. Повышение скоростно-силовых и силовых способностей объясняется функциональностью выполнения асан. При выполнении упражнений на статику задействуется гораздо больше мышц, чем при выполнении силовых упражнений локального действия. Данный подход позволяет задействовать мышцы разных частей тела и способствовать развитию не только силы, но и координации. Было отмечено положительное влияние использования медитативных техник в конце занятия. Медитация является одним из важных факторов, определяющих значимость предложенной программы.

По результатам проведенного анкетирования 94% студенток экспериментальной группы отметили, что занятия фитнес-йогой повышают уровень концентрации внимания, стимулируют бодрое самочувствие, способствуют благоприятному эмоциональному настрою, что в свою очередь служит активизации познавательной деятельности, желанию к учебе.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Подводя итог, можно утверждать, что методика фитнес-йоги, разработанная для использования в физическом воспитании

студенток высшего учебного заведения, - эффективнее средство повышения общей физической подготовленности и работоспособности. Медитационные технологии, как одно из средств оздоровительной системы фитнес-йоги, являются эффективным средством срочной регуляции основных физиологических систем и параметров организма, что позволяет рекомендовать их для использования в режиме труда и учебы для сохранения и восстановления работоспособности.

Список использованной литературы:

1. Зайцева И.А. Большая книга йоги / Ирина Зайцева. - М.: Эксмо, 2007. - 192 с.

2. Ковачева, И.А. Содержание физкультурного образования при учебных занятиях со студентами подготовительной и специальной медицинских групп / И.А. Ковачева, Б.Ф. Прокудин // Проблемы и перспективы развития Российской спортивной науки, конференция посвященная 75-летию ВНИИФК. - М., 2008. -С. 239.

3. Панцова Л.В. Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания студентов в высшей школе / Л.В. Панцова // Физическая культура и личность: тез.докл. Всерос. науч.-практ.конф. 28-29 октября 2004г. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004. - С. 114-117

4. Смит, Д. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия [текст] / Д. Смит, Д. Холл, Б. Гиббс: пер. И. Крупичевой. - М.: Эксмо, 2007. - 256 с.

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Амосов А.В., Бачинська Н.В.

Дніпропетровський національний університет
імені Олеся Гончара

Постановка проблеми. Сила є однією з основних і життєво необхідних фізичних здібностей людини, оскільки дозволяє їй успішно здійснювати не лише будь-яку професійну діяльність, але і вирішувати багато побутових проблем.

Найбільш сприятливий віковий період розвитку силових здібностей для хлопців настає після того, як їх опорно-руховий апарат і

нервово-м'язова система майже повністю сформувалися. Як правило, це відбувається в 17-20-річному віці, тобто коли більшість сучасної молоді навчаються у вищих навчальних закладах. Отже, розвиток силових здібностей у студентів ВНЗ повинен стати пріоритетним напрямом їх академічного фізичного виховання, що припускає розробку ефективних методик, що забезпечують приріст силових показників за період їх навчання у вищому навчальному закладі [1, 4].

Вплив атлетичної гімнастики на фізичний стан розглядається не лише з усереднених позицій, але і на основі диференційованого підходу, де виділяються особливості соматичного розвитку тих, що займаються і враховуються конституція та рухова моторика. Також атлетична гімнастика вивчається як засіб розвитку ціннісних орієнтацій студентів і формування культури здорового способу життя.

Відомо, що метою силової підготовки у ВНЗ є забезпечення високого рівня загальної силової підготовленості студентів, необхідного для повноцінного виконання ними трудової діяльності, усебічного фізичного розвитку і пропорційної статури. Передбачається, що силова підготовка студентів повинна вирішувати завдання усебічного розвитку їх силових здібностей для того, щоб забезпечити необхідний рівень і максимальної сили, і силової витривалості, і швидкісно-силових здібностей. А для цього потрібні розробка і наукове обгрунтування методик комплексного розвитку силових здібностей студентів, що дозволяють одночасно вирішувати відмічені вище завдання [2, 3, 4].

Мета дослідження – розробити і науково обгрунтувати методику комплексного розвитку силових здібностей студентів ДНУ ім. О. Гончара засобами атлетичної гімнастики.

Завдання дослідження :

1) виявити найбільш ефективні засоби і методи атлетичної гімнастики для розвитку силових здібностей студентів-хлопців 17-20-річного віку;

2) виявити основні параметри і компоненти технології визначення оптимальної величини фізичного навантаження і її основних характеристик для розвитку силових здібностей студентів, що мають різні рівні підготовленості;

3) розробити зміст методики комплексного розвитку силових здібностей студентів ДНУ ім. О. Гончара засобами атлетичної гімнастики на академічних заняттях з фізичного виховання;

4) експериментально обгрунтувати авторську методику.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення матеріалів науково-методичної літератури; комплекс методів для діагностики фізичного розвитку і рівня підготовленості; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Отримані результати дослідження. У ході експериментальних досліджень у студентів, що мають різний рівень фізичної підготовленості, встановлені: 1) залежність між величиною обтяження в жимі штанги з положення лежачи і можливим числом повторень; 2) оптимальні діапазони величини обтяження, які у меншій мірі викликають напругу в діяльності серцево-судинної системи; 3) оптимальна величина фізичного навантаження і їх основних характеристик для розвитку динамічної та статичної сили, динамічної та статичної силової витривалості у студентів. Проведені експериментальні дослідження за визначенням сумарної величини фізичного навантаження на одному навчальному занятті, спрямованому на комплексний розвиток силових здібностей для студентів, що мають різний рівень підготовленості.

У педагогічному експерименті взяли участь 68 хлопців-студентів 1-3 курсів у віці 17-20 років (ДНУ ім.О.Гончара), які після попереднього тестування залежно від рівня силової підготовленості були розділені на три групи: 22 особи з високим рівнем, 22 – з середнім і 24 – з низьким рівнем підготовленості. Кожна група ділилася на контрольну і експериментальну підгрупи. Експеримент тривав 8 тижнів (16 навчальних занять).

Розроблена методика комплексного розвитку силових здібностей студентів, що мають різний рівень підготовленості, має ряд пріоритетів:

1. Змістовною основою продуктивності розробленої і впровадженої методики комплексного розвитку силових здібностей студентів ДНУ ім.О.Гончара є 14 атлетичних вправ для основних м'язових груп (тулуба, ніг і рук), що залучають до активної роботи найбільшу кількість м'язових груп, що виконуються з обтяженням і власною вагою шляхом використання повторного методу, методу

динамічних зусиль і методу негранічних зусиль і спрямованих на збільшення динамічної та статичної сили, а також динамічної та статичної силовій витривалості.

2. Оптимальну величину фізичного навантаження при розвитку максимальної сили складає виконання в одному підході для хлопців, що мають високий рівень підготовленості, 9-11 повторень вправ з обтяженням 70-80% від максимального; для хлопців, що мають середній рівень підготовленості, 9-11 повторень з обтяженням 60-70% від максимального; для хлопців, що мають ггизкий рівень підготовленості, – 8-9 повторень з обтяженням 50-60% від максимального. Оптимальні величини навантаження при розвитку силової витривалості: для хлопців, що мають високий рівень підготовленості, – 30-35 повторень вправ з обтяженням 50-60% від максимального; для хлопців, що мають середній рівень підготовленості, – 25-30 повторень з обтяженням 40-45% від максимального; для хлопців, що мають низький рівень підготовленості, – 25-30 повторень з обтяженням 30-35% від максимального.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямі.

1. На основі аналізу науково-методичної літератури і власних досліджень було встановлено, що найбільш ефективні вправи, що залучають до активної роботи найбільшу кількість м'язових груп для розвитку:

а) сили м'язів тулуба (підйом тулуба з положення лежачи горизонтально на спині із зігнутими в колінах ногами, підйом колін до грудей з положення лежачи на спині на похилій дошці, підйом тулуба з положення лежачи на животі із закріпленими на лаві ногами; підтягування на високій перекладині з широким хватом і вузьким хватом);

б) сили м'язів ніг (хак-присід із ступнями під стегнами, згинання ніг лежачи, зведення ніг на тренажері, підйом на носки стоячи);

в) сили м'язів рук (згинання рук з штангою стоячи з прямим грифом і вузьким хватом, згинання рук з штангою стоячи з прямим грифом на похилій лаві, віджимання на брусах з нейтральним хватом, віджимання від лави);

г) статичної сили (вис на високій перекладині з утриманням прямих ніг під кутом 90° до тулуба, упор плечима в закріплену вагу тренажера для виконання хак-присіда).

2. Найбільш ефективними методами розвитку динамічної сили в процесі фізичного виховання студентів є повторний метод і метод динамічних зусиль. При розвитку силової витривалості доцільно застосовувати метод неграничних зусиль, який передбачає використання обтяжень з граничним числом повторень (повністю). Оскільки кожен метод сприяє розвитку специфічних характеристик силових здібностей, то на одному навчальному занятті необхідно застосовувати тільки один напрям: або розвиток сили, або розвиток силової витривалості.

3. Оптимальна величина фізичного навантаження при розвитку сили у студентів ДНУ ім. О. Гончара 17-20 років, що мають високий рівень фізичної підготовленості, на навчальних заняттях атлетичною гімнастикою досягається при виконанні в одному підході 9-11 повторень вправ регіонального характеру дії із зусиллями 70-80% від максимально можливих для них за 20-25 с. Інтервали відпочинку між подходами – 2 хв. Для розвитку силової витривалості у таких хлопців оптимальне навантаження досягається при виконанні в одному підході 30-35 повторень вправ регіонального характеру дії із зусиллями 50-60% від максимально можливих для них за 60-80 с. Інтервали відпочинку між подходами – 2 хв.

4. Оптимальна величина фізичного навантаження при розвитку сили для студентів 17-20 років, що мають середній рівень підготовленості, на навчальних заняттях атлетичною гімнастикою досягається при виконанні в одному підході 9-11 повторень вправ регіонального характеру дії із зусиллями 60-70% від максимально можливих для них за 20-25 с. Інтервали відпочинку між подходами – 2-3 хв. При розвитку силової витривалості для таких хлопців оптимальне навантаження досягається при виконанні в одному підході 25-30 повторень вправ регіонального характеру дії із зусиллями 40-45% від максимально можливих для них за 60-80 с. Інтервали відпочинку між подходами – 2 хв.

5. Оптимальна величина фізичного навантаження при розвитку сили для студентів 17-20 років, що мають низький рівень фізичної підготовленості, на навчальних заняттях атлетичною гімнастикою

досягається при виконанні в одному підході 8-9 повторень вправ регіонального характеру дії із зусиллями 50-60% від максимально можливих для них за 20-25 с. Інтервали відпочинку між підходами – 3 хв. При розвитку силової витривалості для таких хлопців оптимальне навантаження досягається при виконанні в одному підході 25-30 повторень вправ регіонального характеру дії із зусиллями 30-35% від максимально можливих для них за 90-120 с. Інтервали відпочинку між подходами – 2 хв.

6. Основу методики комплексного розвитку силових здібностей студентів, що мають різний рівень підготовленості, складає комплекс атлетичних вправ, спрямований на збільшення динамічної та статичної сили, а також динамічної та статичної силовій витривалості основних м'язових груп тулуба, ніг і рук. Послідовність виконання вправ грунтується на наступних правилах: на початку і кінці комплексу виконуються вправи найбільш легкі; вправи з високою мірою фізичного навантаження виконуються в середині комплексу; спочатку навантажуються м'язи рук, далі – тулуб і потім – ноги; фізичне навантаження на розгиначи і сгиначи чергується; статичні вправи виконуються в середині та наприкінці комплексу.

7. Студентам, що мають низький рівень фізичної підготовленості, розроблений комплекс атлетичних вправ, спрямований як на розвиток сили, так і силової витривалості на академічних заняттях фізичного виховання, необхідно виконувати тільки одну серію. Студентам, що мають середній рівень підготовленості, – дві серії, а високий рівень – три серії. Таке фізичне навантаження не призводить до вираженого стомлення опорно-рухового апарату і нервово-м'язової системи студентів, отже, не робить негативної дії на їх фізичну працездатність протягом усього наступного навчального дня.

8. Після восьми тижнів академічних занять з фізичного виховання за розробленою методикою у студентів експериментальних груп в порівнянні з контрольними в позитивну сторону змінилися усі характеристики силових здібностей: зросла максимальна сила, стали краще показники силової витривалості, а також збільшилися показники швидкісно-силових здібностей. Проте найбільшого прогресу студенти, що мають низький рівень фізичної підготовленості, досягли в результатах віджимання в упорі лежачи (приріст склав 6 разів, або 50%, $p<0,001$) і утримання прямих ніг під кутом 90° до тулуба у висі на

високій перекладині (приріст склав 7 с, або 70%, $p<0,001$). Тобто розроблений комплекс розвитку силових здібностей для цієї групи студентів більшою мірою вплинув на тренованість м'язів верхнього плечового поясу і тулуба. У меншій мірі розвивалися м'язи нижніх кінцівок.

9. Найбільшого прогресу студенти, що мають середній рівень силової підготовленості, досягли в результатах присідання з штангою (приріст в середньому 12 кг, або 20,9%, $p<0,01$) і тязі станового динамометра (приріст 24 кг, або 22,1%, $p<0,01$). Окрім цього, на 17 см, або 8,2%, покращав результат в стрибках в довжину з місця ($p<0,05$). Тобто розроблений комплекс розвитку силових здібностей для цієї групи студентів більшою мірою вплинув на тренованість м'язів нижніх кінцівок. У меншій мірі розвивалися м'язи верхнього плечового поясу і тулуба.

10. У студентів, що мають високий рівень підготовленості, зафіксовано рівномірне поліпшення усіх показників в середньому на 8-10% ($p<0,05$). Тобто для студентів, що мають високий рівень підготовленості, розроблений комплекс атлетичних вправ зробив гармонійний розвиток не лише основних характеристик силових здібностей, але і м'язових груп.

Список використаних джерел:

1. Дворкин А.М. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / А.М. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.

2. Каплунов А.А. Основы тренировочного процесса по тяжелой атлетике в юношеском возрасте / А.А. Каплунов, А.П. Попов // Физическая культура и спорт в XXI веке: сб. науч. тр. – 2006. – Вып. 3. – С. 141.

3. Люташин Ю.И. Оптимальная величина физических нагрузок на учебных занятиях атлетической гимнастикой студентов вуза / Ю.И. Люташин // Изв. Волгогр. гос. пед. ун-та. Сер.: Педагогические науки. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2008. – № 9 (33). – С. 33-36.

4. Люташин Ю.И. Особенности профессионально-прикладной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта / Ю.И. Люташин, Л. И. Чуфарова // Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях:

материалы науч.-практ. конф. Волгоград, 20-21 июня 2003 г. – Волгоград: ВГСХА, 2003. – Т. 1. – С. 149- 151.

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У СТУДЕНТОК З ПІДВИЩЕННОЮ ГНУЧКІСТЮ

Бакурідзе-Маніна В. Б., Смирнова-Давлад Н. В.
ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»

Постановка проблеми. Одна з індивідуальних особливостей організму, яка дозволяє виконувати рухові дії з великою амплітудою, є гнучкість. Деякі автори [2, 3] стверджують, що на заняттях з фізичного виховання можна швидко домогтись результатів у розвитку гнучкості, але розвивати її до граничних величин немає потреби. Тому високий рівень розвитку гнучкості є одним із основних чинників, що забезпечує, з одного боку, достатню фізичну підготовленість та спортивну майстерність, а з іншого – підвищує вірогідність отримання травм опорно-рухового апарату [1].

Враховуючи вищесказане, метою нашого дослідження стало вивчення впливу підвищеної рухливості у суглобах на показники фізичної підготовленості.

Отримані результати дослідження. Нами була обстежена 51 студентка 1-2 курсу ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», які за станом здоров’я були розподілені до основної медичної групи і займалися за програмою фізичного виховання для медичних вузів. В дослідженні взяли участь студентки у віці від 17 до 20 років, що в середньому становило 18,9±0,1 років**.** При дослідженні рухливості у суглобах у студентів за методикою Бейтона ми визначили, що в середньому показник складає 4,6±0,4 бали, що загалом відповідає середньому ступеню рухливості. Залежно від рівня виразності суглобових проявів студентки розподілились таким чином: до першої групи ми віднесли осіб з легким ступенем рухливості у суглобах, що склало 18 студенток (35,3%), другу групу представили 22 (43,1%) студенток із середнім ступенем рухливості та 11 (21,6%) студенток увійшли до 3 групи, які мали виражену ступінь рухливості суглобів.

Оцінка фізичних якостей проводилась із застосуванням тестів з фізичної підготовленості за програмою для медичних вузів.

Статистичну обробку отриманих результатів здійснювали за допомогою пакету ліцензійних прикладних програм STATISTICA

При вивченні результатів, які характеризують фізичну підготовленість, встановлено, що статистична достовірність спостерігається у стрибках у довжину де результати студенток з середньою та вираженою ступеню рухливістю у суглоба нижчі. У тестах на швидкість:: біг на 30 м та на 60 м спостерігалась тенденція до гірших показників у 2 та 3 групах. Ці данні підтвердились у плаванні 25 м. Істотно відрізнялись результати у спритності, де студентки з середньою ступеню та вираженою мали статистично нижчі показники. Результати тесту на витривалість показують, що найгірший показник у бігу на 12 хв був у студенток з вираженою ступеню рухливості у суглобах. У порівнянні даних у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи на підлозі нижчі результати показали студентки 2-3 групи у порівнянні з 1. У всіх інших показниках фізичної підготовленості не було вираженої статистичної різниці, однак більшість результатів були нижче у студенток з середньою та вираженою ступеню рухливості у суглобах

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Дані проведеного дослідження вказують на залежність основних показників фізичної підготовленості від якості гнучкості. Це підтверджує ствердження багатьох науковців, які відносять гнучкість до базових якостей.

Негативний вплив фактору гіперрухливості у суглобах на показники фізичної підготовленості потребує корекції навантажень під час фізичного виховання студентів з підвищеною гнучкістю.

Список використаних джерел:

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 423 с.

2. Ильинич В. И. Физическая культура студента: Учебник / В.И. Ильинич М.: Гардарики, 2005.- С. 228 - 229

3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2012.- С. 224 – 233.

ИСТОРИЯ, КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В УКРАИНЕ

Бачинская Н. В., Федоряка А. В.

Днепропетровский национальний университет им. О. Гончара,

Днепропетровский государственный институт физической

культуры и спорта

Постановка проблемы. Современные тенденции развития неолимпийских видов спорта занимают достаточно важное место в Украине. Приход нового тысячелетия ознаменовался социальными, экономическими, экологическими и политическими изменениями, поэтому в последнее время перед государством основной задачей является развитие детско-юношеского и массового спорта.

На фоне стремительного роста цивилизации положение женщины в обществе изменилось, жизнь заставляет её быть более жесткой, независимой и очень самостоятельной. Учёные проводят исследования о месте женщины в современном обществе, о её социальном статусе.

Разработано множество программ направленных на поддержание и улучшение здоровья женщины, ведь основное предназначение женщины – продолжение рода, создание полноценной здоровой семьи. Эстетическая гимнастика – лучшее, что придумало человечество для поддержания и улучшения здоровья женщины [1, 2].

Эстетическая гимнастика – женский вид спорта, которым может заниматься всё женское население от маленьких девочек до женщин зрелого возраста. Разработаны программы для спортсменов и для любителей. Это командный вид спорта и если в программе для спортсменов существует ограничения участников в одной команде, то для любителей нет никаких количественных ограничений. Любительские команды делятся на подгруппы по возрасту в диапазоне 10 лет.

Эстетическая гимнастика – вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. Существует

непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела, как, например, тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Для этого необходимы гибкость, скорость, сила, координация и способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток.

Эстетической гимнастикой можно занимаються с 4-х лет. В команду входят от 6 до 14 гимнасток. Упражнение выполняется под музыку и его продолжительность составляет от 2,15 до 2,45 минут. Командная работа и единство особенно значимы. Хореография создает историю, используя выразительную интерпретацию музыки через движения. Содержание и методика занятий эстетической гимнастикой во многом определяются морфологическими и функциональными особенностями женского организма. В основу методики преподавания физических упражнений положен принцип биологической целесообразности, поэтому во время занятий эстетической гимнастикой используются умеренные нагрузки, подбираются целостные, динамичные и танцевальные упражнения, наиболее соответствующие особенностям моторики женщин и благоприятно воздействующие на их эмоциональное состояние.

Основным направлением данного вида спорта является массовостъ, но также существуют команды, собранные из профессиональных гимнасток. Среди этих команд ежегодно проводятся Чемпионаты мира. Эстетическую гимнастику часто называют «синхронным плаванием на суше». Действительно, эти виды спорта очень похожи, только девушки выступают не в бассейне, а в зале.

Развитие этого вида спорта также решает проблему применения профессионализма девушек, занимавшихся художественной гимнастикой, акробатикой, другими видами спорта, и завершивших карьеру, поскольку женская гимнастика очень полезна бывшим спортсменкам, ушедшим из большого спорта. Резкое прекращение тренировок вызывает в их организме нежелательные

изменения. Упражнения женской гимнастики дают возможность быстро восстановить утраченную пластичность и мягкость движений, нормализовать функциональные нарушения. За свою сравнительно молодую историю эстетическая гимнастика получила распространение уже более чем в десяти странах мира. Появившаяся из художественной, эстетическая гимнастика всё более и более выделяется на общем фоне видов спорта [2, 3] .

Полученные результаты исследований. Эстетическая гимнастика являлась национальным видом спорта в Финляндии и Эстонии на протяжении 100 лет, а с 1950-х годов начали проводиться соревнования. Первый международный турнир проходил в Хельсинки (Финляндия) в 1996 году. А уже через четыре года, в июне 2000 года, в Хельсинки был организован первый чемпионат мира. Последующие чемпионаты мира были проведены в Таллинне (Эстония) в 2001 году, в Праге (Чешская Республика) в 2002 году, в Граце (Австрия) в 2003 году, в Софии (Болгария) в 2004 году, в Копенгагене (Дания) в 2005 году и в Тампере (Финляндия) в 2006 году. Всего пятнадцать стран принимали участие в этих чемпионата мира с момента начала их проведения. Во многих странах этот вид спорта развивается и практикуется и скоро они смогут принять участие в будущих чемпионатах.

Международная федерация эстетической гимнастики была создана в октябре 2003 года.

Федерация эстетической гимнастики Украины была зарегистрирована 29 апреля 2004 года. Но даже за этот короткий период Украина заявила о себе, как о достойном противнике и достигла не плохих результатов, как на украинских, так и на международных соревнованиях.

Судейство. Композиция оценивается судьями по трем параметрам. Первая судейская бригада наблюдает за технической ценностью упражнения (количество и сложность выполненных элементов). Вторая бригада оценивает артистичность, т.е. музыкальность, артистичность, экспрессивность, плавность перехода музыкальных частей композиции, согласованность движений с музыкой и т.д. А третья бригада следит за

техникой исполнения, то есть за чистотой и грамотностью специальных элементов, выполняемых спортсменками, уделяя особое внимание синхронности гимнасток.

В чемпионате Украины по эстетической гимнастике принимают участие свыше 200 спортсменок из Днепропетровска, Днепродзержинска, Киева, Харькова, Одессы, Винницы, Донецка, Горловки, Запорожья, Симферополя, Черкасс, Луганска, представляющих регионы Украины.

В Днепропетровской области эстетической гимнастикой занимается более 400 спортсменок. А более 40 гимнасток нашего региона в возрасте от 16 лет и старше являются многократными победителями всеукраинских соревнований.

Участницы чемпионата Украины – девушки в возрасте от 16 лет. Соревнования предусматривают командную борьбу в разных возрастных категориях.

В Украине эстетическая гимнастика начала развиваться в 2003 году на базе Украинского государственного университета физического воспитания и спорта (Киев). Евгенией Буровой была собрана первая национальная сборная команда Украины по эстетической гимнастике «Романтика». Первое представление эстетической гимнастики, как вида спорта, состоялось в марте 2004 года и тогда же состоялся первый семинар.

День рождения Федерации эстетической гимнастики Украины (ФЭГУ) 29 апреля 2004 года, когда были подписаны все уставные документы федерации. Бессменный президент ФЭГУ Спорышев Василий Васильевич. Первый Чемпионат Украины состоялся в декабре 2004 года в Харькове. С этого момента каждый год проводятся Чемпионаты Украины, Чемпионаты Украины среди юниоров, Кубок Украины (всего 3 этапа), Всеукраинские соревнования среди девочек, различные турниры.

Национальная сборная команда Украины приняла участие в четырёх Чемпионатах Мира. В 2004 году команда «Романтика» заняла 9 место в Софии. В 2006 году в Тампере (Финляндия) не вошла в

финальную десятку. В 2007 году команда «Алькор», вторая наша сборная команда Украины, созданная на базе Харьковской государственной академии физической культуры, созданная главным тренером национальной сборной команды Украины Ириной Гутник, в Салоу (Испания) заняла 8 место.

В 2009 году «Алькор» в Москве занял 7 место. С 2005 года команда «Алькор» принимает участие в розыгрышах Кубка Мира. На сегодняшний день проводится 5 этапов розыгрыша Кубка Мира. Победители определяются в каждом розыгрыше и 10 командам – финалистам начисляются очки. Обладателем Кубка Мира становится команда, набравшая наибольшую сумму очков. По итогам 2007 и 2008 года, сборная команда Украины «Алькор» занимала 4 место, что говорит о высоком уровне команды. На одном из этапов в 2008 году в Софие (Болгария) команда стала серебряным призёром. С 2007 года разыгрывается Кубок Европы (EUSA CUP). Команда «Алькор» в 2007 году заняла 3 место в Москве (Россия), в 2008 году 4 место в Тарту (Эстония) и в 2009 году 3 место во Вроцлаве (Польша).

С 2005 года стали проводится Чемпионаты Мира среди юниоров. Первый проходил в Плзене (Чехия) наша молодёжная сборная команда, под руководством старшего тренера молодёжной сборной команды Украины Валерии Заец, заняла 4 место, в 2006 году в Таллине (Эстония) – 5 место, в 2007 году в Эспо (Финляндия) – 4 место, в 2009 году в Ростове-на-Дону (Россия) – 3 место. С 2007 года разыгрывается Кубок Мира среди юниоров (Challenge Cup). Проходит он в три этапа, победители определяются по сумме набранных очков. Регулярно принимая участие в розыгрыше Кубка Мира молодёжная сборная команда Украины занимала призовые места на различных этапах розыгрыша Кубка Мира. Лучшее достижение нашей молодёжной сборной в 2009 году – на 1 этапе – 3 место Ростов-на-Дону (Россия), на 2 этапе – 1 место Таллинн (Эстония), на 3 этапе – 3 место (Испания), и по итогам 2009 года наша молодёжная сборная команда заняла 2 место и завоевала серебряные медали Кубка Мира.

Прекрасно развивается спортивная направленность эстетической гимнастики и успехи национальных сборных команд Украины позволяют надеяться на рост результатов в дальнейшем [2, 3].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Женщина, по своей природе очень артистична, в то же время в ней присутствует дух соперничества. Эти качества прекрасно развиваются благодаря соревнованиям и показательным выступлениям. В программе занятий широко используются упражнения на развитие гибкости и пластичности, которые являются главными физическими качествами для человека, сохраняющими молодость и красоту тела. В программу занятий входят занятия по хореографии, современным танцам, общей гимнастике, акробатике, ритмике, элементы йоги и многое другое. Благодаря естественности, простоте и доступности, высокой эмоциональности, занятия эстетической гимнастикой благоприятствуют разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, эффективно развивают и восстанавливают двигательные функции, повышают общую работоспособность, улучшают настроение.

Эстетическая гимнастика, в силу своей общедоступности, может претендовать в будущем на статус общенационального движения, объединяющего молодежь в интересах развития украинского спорта, пропаганды здорового образа жизни, воспитания гармонично развитого подрастающего поколения.

Список использованной литературы:

1. Румба О. Г., Карпенко Л. О. Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики / О. Г. Румба, Л. О. Карпенко // научно-практ. журнал «Научные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – Вып. 3 (61), 2010. – С. 55-59.
2. www.gimnastik/ukoz.ru.
3. http://womanadvice.ru.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФЛОРБОЛУ

Білан Яна

Мелітопольський державний педагогічний

університет ім. Б. Хмельницького

Постановка проблеми. Виховання фізично розвинутих, готових до праці та оборони країни юнаків та дівчат є першорядним завданням фізичного виховання. В сучасних умовах перед викладачами вищих навчальних закладів постає проблема різнобічного фізичного розвитку студентської молоді, формування гармонійно розвиненої особистості та залучення якомога більшої кількості студентів до різноманітної рухової активності, у зв'язку із якісним зниженням мотивації до занять фізичною культурою та фізичними вправами, яке є результатом певних історичних соціальних змін.

Студентському віку властива деяка дисгармонія. Бажання й прагнення в молодих людей розвиваються раніше, ніж воля й сила характеру. У таких умовах вони не завжди здатні приборкати деякі надмірні устремління й бажання. Їм не вистачає соціальної зрілості. Студентський вік можна назвати заключним етапом поступального вікового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. Студенти в цей період мають більші можливості для напруженої навчальної праці. У зв'язку з цим заняття з фізичного виховання, самостійні заняття фізичними вправами та тренування в спортивних секціях повинні стати для них важливим засобом зміцнення здоров'я, функціонального та фізичного розвитку, ефективного навчання й оволодіння професією.

Одним із дієвіших способів розвитоку фізичних якостей, як вказує багаторічний досвід, є заняття спортом, і тому важливою ланкою в роботі викладача є залучення студентів до занять в різноманітних спортивних секціях. Разом з тим для досягнення високих спортивних результатів важливо, щоб була створена хороша база різнобічного фізичного розвитку.

Отримані результати дослідження. Флорбол характеризується високою інтенсивністю, непередбачуваністю спортивного результату та видовищністю, яка забезпечуються техніко-тактичною майстерністю гравців всіх амплуа. Дії флорболістів дуже різноманітні, вони миттєво повинні приймати рішення переключаючись від нападу до захисту і навпаки. Тому кожен гравець повинен бути фізично підготовленим, володіти високою швидкістю, вправно володіти клюшкою та м'ячем, володіти тактичними навиками, відзначатися морально-вольовими якостями і яскравою індивідуальністю манери гри. Флорбол сприяє розвитку фізичних та морально вольових якостей, формує правильну поставу, виховує почуття колективізму та волі до перемоги.

Для успішного оволодіння арсеналом технічних прийомів флорболіста необхідно мати хорошу фізичну, технічну, психологічну, теоретичну та ігрову підготовку. Регулярні фізичні навантаження призводять до змін функціонального стану організму спортсмена, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям флорболістів, як з боку тренера, так і з боку самої людини, яка займається фізичними вправами чи будь-яким видом спорту.

Гра у флорбол не вимагає великого оснащення. Все, що потрібно гравцям – це ключка, м'яч і, звичайно, зручний спортивний одяг та взуття. Ігрові амплуа визначаються відповідно до фізичних і технічних здібностей гравців, котрі вимагає гра. Так для центрального нападаючого пріоритетними є такі фізичні якості як висока швидкість і маневреність, фізична сила, добре розвинута швидкість реакції, «великий запас швидкості», різкий старт, швидкісна витривалість, такий гравець повинен бути «дворуким», тобто двома руками виконувати передачі точно, сильно і непередбачено, короткі і довгі, різні за характером і силою, в тому числі в один дотик, виконувати завершуючи кидки з двох сторін, користуватися обводкою і фінтами в обидві сторони; для захисника - швидкість бігу і особливо різкий старт, щоб догнати суперника, випередити його, постійно реагувати на його непередбачувані переміщення, заволодівши м'ячем вміти звільнитися від суперника і боротьби з ним, висока техніка та фізична підготовленість. Швидкість в поєднанні з відданістю грі і маневреністю, запальний характер і висока техніка володіння м'ячем, підкріпленні вмінням тонко оцінювати ситуацію гри, швидко приймати

розумні рішення - все це необхідно крайньому нападаючому для результативної атаки. Пріоритетною фізичною якістю воротаря є м'язова витривалість, він повинен бути в змозі підтримувати вертикальне положення тіла протягом всієї гри. Це вимагає сильної внутрішньої стабілізації тіла і витривалості у відповідних м'язах. Для цього використовують статичні і динамічні вправи. Зазвичай використовують метод колового тренування для навантаження усіх груп м'язів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Підбиваючи підсумки всього вищевикладеного можна сказати, що флорбол сприяє активному розвитку фізичних якостей спортсменів-студентів, формуванню рухових навичок, розвитку гармонійної особистості, вихованню морально-вольових якостей та всебічному фізичному вдосконаленню. Флорбол – це не тільки спортивні змагання, але і форма активного відпочинку та розваг. Гра розвиває такі фізичні якості як швидкість, витривалість, спритність. Флобол також формує характер, навчає єдності, дає хороший фізичний та емоційний заряд, зміцнює здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн // Шлях освіти. – 2000. – № 1. – С. 19-22.

2. Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 2. – С. 25-28.

3. Костяев В.А. История развития флорбола / Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта». – Архангельск: АГМА, 1998. – 20 с.

4. Флорбол. Правила соревнований: учебно-методическое пособие / Под. ред. В.А. Костяева. – Архангельск: Издательский центр СГМУ, 2003. – 38 с.

СУЧАСНА КОНЦЕПЦІЯ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЮ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ВНЗ

Блавт О. З.

Національний університет «Львівська політехніка»

Постановка проблеми. Важливою умовою успішного здійснення педагогічного процесу фізичного виховання є діагностична робота, яка у спеціальних медичних групах реалізується з використанням тестових методик [4]. Питання тестування фізичної підготовленості студентів з відхиленнями у стані здоров'я – одне з найбільш актуальних в теорії і методиці фізичного виховання. Можливість отримання достовірної інформації про рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів, визначає якість та напрямок проведення подальшої фізкультурно-оздоровчої роботи та є основою індивідуально-диференційованого підходу у роботі [2-4]. Згідно думки фахівців галузі [1-5], об'єктивна діагностика розширює можливості індивідуалізації процесу фізичного виховання студентів, допомагає розв'язувати питання регламентації характеру, обсягу та інтенсивності фізичних навантажень. Все зазначене є основою ефективності курсу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, зважаючи на наявність відхилень у стані їхнього здоров'я. Окрім того, діагностика фізичного стану – одна з найбільш необхідних ланок в комплексному процесі оздоровлення студентів. У педагогічних дослідженнях, які спрямовані на вивчення та вдосконалення фізичного виховання студентів з відхиленнями у стані здоров'я під час перебування у вищих навчальних закладах [2, 4] наголошується, що одним з дієвих засобів цього є концептуалізація педагогічного контролю.

На основі опрацювання наукової літератури з питання використання діагностичних тестових методик у спеціальних медичних групах [2-5], визначено, що встановлення та реалізація концептуальних основ тестового контролю представляє теоретичне і практичне значення для вдосконалення методик комплексного тестування у галузі фізичного виховання студентів з відхиленнями у стані здоров'я. Водночас, вивчення літературних даних, засвідчує відсутність систематизації запропонованих засобів. Саме тому узагальнення та

аналіз інформації щодо концептуальних основ тестового контролю у галузі фізичного виховання спеціальних медичних груп є актуальною проблемою, що потребує подальшого вивчення.

Отримані результати дослідження. Тест — це інструмент, що складається з кваліметрично вивіреної системи тестових завдань, стандартизованої процедури проведення, і заздалегідь спроектованої технології обробки та аналізу результатів [1]. Концепція тестування ґрунтується на використанні інструментарію тестування, у якому органічно взаємодіють засоби керування, побудови і контролю. Керування тестуванням передбачає планування процесу, проведення тестування, збирання даних їх й оцінку [1-3, 5]. За твердженням науковців [1-5], побудова й оцінка тестових випробувань передбачає їх відповідають метрологічним вимогам. Основна метрологічна вимога до тестових випробувань – їх відповідність положенням теорії тестів. Згідно теорії тестів, тестові випробування, які використовуються у фізичному вихованні повинні відповідати таким метрологічним вимогам:

1) повинна бути визначена мета застосування будь-якого тесту;

2) слід розробити стандартизовану методику вимірювання результатів в тестах і процедуру тестування;

3) необхідно визначити ступінь їх автентичності;

4) повинна бути розроблена система оцінювання результатів [1, 3].

Проте, що використання тестових випробувань у спеціальних медичних групах вимагає їх адаптації до об’єктивних особливостей контингенту цих груп [4]. Враховуючи особливості контингенту спеціальних медичних груп, у цьому процесі слід враховувати такі фактори:

1.Метод повинен бути адекватним завданням тестування.

2. Вживаний метод не повинен додатково впливати на функціональний стан організму студента, враховуючи наявність у ньому патологій.

3. Тестові випробування не повинні містити складних рухових вмінь, які вимагають тривалого оволодіння.

4. Результати, отримані шляхом застосування того чи іншого методу, повинні бути представлені в зручному для сприйняття вигляді [1-5].

Висновки. Розгляд та систематизація концептуальних основ тестового контролю у спеціальних медичних групах ВНЗ дозволяє визначити напрямок нових підходів реалізації цього виду контролю у системі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, які дадуть змогу істотно підвищити його якість та забезпечити його ефективність.

Подальші дослідження передбачають пошук шляхів удосконалення наукових підходів у системі тестового контролю студентів спеціальних медичних група ВНЗ.

Список використаної літератури:

1. Годик М. А. Спортивная метрология : учеб. для институтов физ. культ. / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. Пос. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. літ-ра, 2011. – 224 с.
3. Корягин В. М. Тестовый контроль в физическом воспитании : монография. В. М. Корягин, О. З. Блавт. – Germany: LAP LAMBERT Academic Publishing is a trademark of: OmniScriptum GmbH & Co. KG, 2013. – 144 с.
4. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко // К. :Олімпійська література», 2001. – 439 с.

АСПЕКТИ КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СПОРТІ

Бойченко Кирило

Запорізький національний університет

Постановка проблеми. Вивченню проблеми вдосконалення тренувального процесу в системі підготовки спортсменів вищої кваліфікації у різних видах спорту, присвячено значну кількість досліджень [1, 2].

Разом з тим, як показує зроблений аналіз останніх досліджень та публікацій, наразі існує об’єктивно недостатня ефективність належного рівня обстеження та тестування спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації. Все це призводить як до збільшення тривалості проведення функціонального тестування так й до надмірного перевантаження організму спортсменів [3, 4, 5].

Фахівці в галузі фізичного виховання та спорту вказують на те, що при проведенні обстежень треба проводити оцінку загального функціонального стану організму людей які виконують різноманітні фізичні навантаження.

Отримані результати дослідження. Зважаючи на безсумнівну актуальність даної проблеми та науково-дослідний напрям роботи факультету фізичного виховання Запорізького національного університету нами була розроблена комп’ютерна програма «Спорт-Експрес» для комплексної оцінки функціональної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної системи, функціонального стану дихальної системи та фізичної підготовленості спортсменів [3, с. 28-35]. Програма написана на мові Delphy і призначена для переносних та стаціонарних персональних комп’ютерів [4, с. 1-3].

Програма «Спорт-експрес» умовно підрозділена на три взаємопов’язаних між собою блоки: перший блок призначений для визначення та оцінки рівня функціональної підготовленості людей різної статі, віку, тренованості, спортивної кваліфікації та спеціалізації; другий блок – призначено для визначення та оцінки функціонального стану провідних фізіологічних систем організму (серцево-судинної та зовнішнього дихання); третій блок пропонується для визначення фізичної підготовленості зазначених вище категорій людей. Залежно від завдань дослідження медико-біологічне обстеження випробовуваних може проводитися як окремо по кожному блоку, так і по трьох підпрограмах в цілому.

Для оцінки рівня функціональної підготовленості (перший блок) у обстежуваного після виконання стандартного велоергометричного тесту реєструються величини частоти серцевих скорочень після двох навантажень та автоматично розраховуються основні параметри його функціональної підготовленості. На основі аналізу даних параметрів з урахуванням статі, віку, антропометричних даних, а при обстеженні

спортсменів і спортивної кваліфікації, робиться висновок про рівень тренованості даного обстежуваного.

Отримані в процесі автоматичної обробки дані піддаються комп'ютерному аналізу, в результаті чого кожен параметр функціональної підготовленості обстежуваного оцінюється як один з таких функціональних класів: «низький», «нижче середнього», «середній», «вище середнього» та «високий».

Для оцінки рівня функціональної стану кардіо-респіраторної системи пропонується другий блок програми. В активне вікно програми вносять вихідні дані частоти серцевих скорочень, артеріального тиску систолічного та діастолічного, час затримки дихання на вдиху та видиху. Після автоматичної обробки результати піддаються комп'ютерному аналізу, а кожен параметр функціонального стану фізіологічних систем організму – серцево-судинної та зовнішнього дихання обстежуваного ранжується на функціональні класи: «низький», «нижче середнього», «середній», «вище середнього» та «високий».

За допомогою даної комп'ютерної програми можна провести оцінку фізичної підготовленості, що також має важливе значення при виборі фізичних навантажень. Для цього в програмі «Спорт-експрес» передбачено третій функціональний блок.

В стані відносного спокою у випробуваного реєструються фізіологічні показники довжини тіла, маси тіла, динамометрія правої руки, наклони тулуба за хвилину. Після введення перерахованих показників в активне вікно програми третього блоку також проводиться автоматичний розрахунок інтегральних параметрів.

Величини бальних оцінок силових показників і соматотипу і на основі їх аналізу, а також з урахуванням статі, віку, рівня тренованості, спортивної кваліфікації та спеціалізації здійснюється загальний висновок про оцінку фізичної підготовленості у відповідності з наступними функціональними класами: «посередній», «середній», «добрий», «дуже добрий» і «відмінний».

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Розроблена комп'ютерна програма експрес діагности дозволяє за мінімально можливий час отримати велику кількість

інформативних результатів функціонального стану організму спортсменів та своєчасно провести корекцію фізичних навантажень. Перспективами подальших досліджень є вивчення можливостей використання запропонованої комп'ютерної програми при проведенні масових донозологічних обстежень різних категорій населення.

Список використаних джерел:

1. Богдановська Н.В. Основи лікарсько-педагогічного контролю / Н.В. Богдановська, І.В. Кальонова // Навчальний посібник. – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. – 220 с.

2. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия пресс, 2007. – 272 с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олімпійський спорт, 2004. – С. 559-615.

4. Холодов Ж.К. Практикум з теорії і методики навчання фізичного виховання і спорту / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнєцов. – М.: Академія, 2001. – 144 с.

5. Яворська Т.Є. Особливості прогнозування результативності спортсменів як фактора підвищення ефективності навчально-тренувального процесу / Т.Є. Яворська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 148-150.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ НА ГІДРАВЛІЧНИХ ТРЕНАЖЕРАХ

Борисова Ю.Ю. Демура А.Ю.

ДЗ «Державна медична академії МОЗ України»

Постановка проблеми. Популяризація здорового способу життя, фізичної культури серед широких верств населення, зміни в екологічному й соціальному статусі людини створюють передумови для

масових занять фітнесом. Оздоровчі клуби, центри, спортивні студії, секції, пропонують великий вибір традиційних та інноваційних видів фізичної культури.

Постійні заняття фізичними вправами, поза сумнівом, відіграють значну роль у зміцненні здоров'я дівчат [1, 2], запобіганні передчасному старінню та збереженні їх високої роботоздатності протягом життя.

Проте студенти, які приходять займатися оздоровчим фітнесом, часто не мають чіткого уявлення про дію різних видів тренувань на організм людини. При цьому одним з важливих чинників у досягненні результату від занять є правильне визначення типу навантаження, що відповідає характеру, звичкам, способу життя тих, що займаються. У зв'язку з цим підвищується актуальність досліджень, що стосуються наукового обґрунтування ефективних засобів оздоровчого фітнесу для студенток 17-19 років.

Отримані результати дослідження. Враховуючи дані наукової літератури [1, 2, 3] про вплив аеробних вправ на фізіологічні функції організму та популярність аеробіки, можна констатувати той факт, що аеробіка є одним з найдоступніших і найефективніших напрямів оздоровчого фітнесу який безумовно позитивно впливає на стан здоров'я.

Протягом останніх 3-х років в Україні широко використовується оздоровча 30-ти хвилинна програма з використанням гідравлічних тренажерів [2] - це новий вид фітнес-тренувань, який ще мало вивчений, але широко рекламується фітнес – центрами.

Це підтверджує той факт, що проблема наукового обґрунтування організаційно-методичних основ використання ефективних засобів оздоровчого тренування за допомогою танцювальної аеробіки, та тренувань на гідравлічних тренажерах потребує глибокого теоретичного осмислення й ґрунтовного практичного визначення.

Мета дослідження – розкрити методику занять на гідравлічних тренажерах.

Дослідження проводились на базі спортивного клубу Дніпропетровського університету ім. Альфреда Нобеля (ДУАН) та КПНЗ ЦПР №1. В ньому взяли участь 30 студенток, віком 17-19 років,

які займалися 30-ти хвилинними тренуваннями на гідравлічних тренажерах, теж 3 рази на тиждень.

Методика проведення занять на гідравлічних тренажерах була розроблена в 1992 році Гері Хейвіном та Дояною Хйевін у місті Харлінген, Техас. У нашій країні вона використовується з 2008 року. Її обирають переважно жінки які цінують свій час (табл. 1).

Таблиця 1

Схема заняття на гідравлічних тренажерах (30 хв.)

№	Дозування	Завдання та зміст
Підготовча частина заняття		
1	3-хв. (перших 3-и тренажери по 30 с, та 3-ри станції відновлення кожна з яких також 30 хв.)	Розігрів м'язів, збільшення ЧСС до 120-125 уд/хв.
Основна частина заняття		
2	20 хв. (2,5 кола по 8-м тренажерів і станції відновлення)	Збільшення ЧСС до 135 уд/хв. Вправи - біг на місці, підскоки, загальнорозвиваючі вправи, які виконуються на станціях відновлення. Силовий блок-тренажери.
Заключна частина заняття		
3	3-хв. На тренажерах, та 4-ри хвилини на розтягування	Зменшення навантаження. Вправи на гнучкість, дихальні вправи.

Всі тренажери розташовані по колу, між кожним тренажером знаходиться станція відновлення, дівчата можуть починати тренування з будь якого тренажера, але рухатися необхідно за годинниковою стрілкою, перехід з одного тренажера на інший здійснюється за допомогою голосового запису, який надає команду «Виконайте перехід!».

Після кожного кола, дівчатам подається команда «Зупиніться, та виміряйте пульс!», після чого знову почнуть рухатися по колу, продовжуючи тренування. Після проходження 3-х кіл, дівчатам пропонується виконати вправи на гнучкість та відновлення

У групі дівчат які займалися 30-ти хвилинними тренуваннями на гідравлічних тренажерах, спостерігається зменшення показників маси тіла на 3%, загальний об'єм води покращився на 8%, м'язова маса тіла збільшилася на 10%, вміст жиру в тілі постійно коливався і результат не закріплювався.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. Аналіз спеціальної наукової та науково-методичної літератури показав, що студентський вік 17-19 років є найбільшим активним періодом у житті.

2. Комплексне застосування різних видів фітнесу вимагає досконалої системи планування фізкультурно-оздоровчих занять, що давало б змогу раціонально поєднати їх елементи та найбільш повно використовувати позитивні риси в тренувальному процесі.

Список використаних джерел:

1. Зайцева Г.А. Оздоровительная аєробика в высших учебных заведениях / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
2. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И.Андрее. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 724 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / За ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2008. - Т. 2. - 367 с.

ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ В АЭРОБНОЙ ТРЕНИРОВКЕ. ТРЕНИРУЮЩИЙ ЭФФЕКТ НАГРУЗКИ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕГО УЧЕТА

Бочков Юрий, Божко Олег
Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара

Постановка проблемы. Движение предохраняет от болезней, лечит их, улучшает настроение, помогает сохранить здоровье и молодость на долгие годы. Потребность в двигательной активности в значительной мере определяется наследственными генетическими признаками. Для каждого человека существует оптимальный диапазон двигательной активности, необходимый для сохранения здоровья. Этот диапазон ограничивается минимальным и максимальным уровнями двигательной активности.

Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма. Если двигательная активность ниже этого уровня, возникают отрицательные явления двигательной недостаточности, вплоть до болезней. Максимальный уровень – это тот предел, превышение которого ведет к чрезмерной нагрузке на организм, вызывающей перенапряжение.

Оптимальная двигательная активность – весьма высокий уровень физической активности, обеспечивающий развитие и совершенствование различных процессов жизнедеятельности, поддержанию и укреплению здоровья и компенсацию возрастных изменений в организме (процессов образного развития). Оптимальным считается уровень двигательной активности, обеспечивающий тренирующий эффект, основывается главным образом на адаптивном синтезе белка, т.е. дополнительном синтезе молекул различных белков, используемых для увеличения активно функционирующих клеточных структур и тем самым для расширения «рабочей площади» осуществления функций. Вместе с этим синтезируются так же дополнительно молекулы ферментов, благодаря чему совершенствуются регуляция обмена веществ и в конечном итоге процессов жизнедеятельности организма.

Наряду с генетической обусловленностью минимальной, оптимальной и максимальный уровни двигательной активности зависят от факторов среды, и прежде всего – от предшествующей двигательной

активности. Практика тренировки делает бесспорным факт, что по мере повышения физической работоспособности требуется увеличение объема двигательной активности, чтобы на новый оптимальный уровень, позволяющий достичь тренирующего эффекта. Соответственно этому принцип постепенного увеличения нагрузки является основной методики тренировки.

Не менее известно и то, что в процессе тренировки повышается и максимальный уровень двигательной активности: спортсмены способны выдержать колоссальные нагрузки, достигать мощности мышечной работы, далекой от предельных возможностей нетренированных.

Полученные результаты исследования. Некоторые факты свидетельствуют также о повышении минимального уровня двигательной активности. Так в нашем эксперименте у студентов определяли эффективность занятий физкультурой методом Гарвардского степ-теста, который они выполняли осенью и весной. Для подробного анализа выделили три подгруппы как по посещаемости занятий (2 раза в неделю), так и по исходному уровню функциональных способностей сердечнососудистой системы. Оказалось, что при низком уровне функциональных способностей сердечнососудистой системы (1-я группа) он возрастал даже при относительно плохой посещаемости. Следовательно, даже небольшое повышение мышечной активности было уже достаточным для достижения оптимального уровня двигательной активности. При средних функциональных способностей сердечнососудистой системы (2-я группа) оптимальный уровень двигательной активности повышается к весне лишь при хорошей посещаемости, а при высоких функциональных способностях (3-я группа) оставался без изменений даже при хорошей посещаемости занятий по физическому воспитанию. Напротив, у многих в третей группе функциональные способности даже понижались. Значит, что по мере увеличения работоспособности возрастает потребность в двигательной активности.

Таким образом, чем выше функциональные способности, тем больше необходимо трудится, чтобы не только увеличивать их в дальнейшем, но так же чтобы поддерживать достигнутый уровень.

Согласно теории адаптации организма к условиям жизнедеятельности, это можно объяснить перераспределением

пластических ресурсов организма. В процессе приспособления к условиям превышенной двигательной активности пластический резерв организма расходуется для увеличения тех клеточных структур, которые активно функционируют во время мышечной работы. Это положительное явление, акт как таким путем закладываются основы для укрепления здоровья. При прекращении мышечной деятельности или же снижение ее ниже уровня, необходимого для поддержания физической работоспособности (ниже минимального уровня двигательной активности), дополнительно построенные клеточные структуры уменьшаются по объему? Происходит распад соответствующих белков – они оказались ненужными для выполнения повседневных задач, и организм создает себе возможности отложить эти пластические материалы про запас для мобилизации в других условиях. Однако в таком случае организм теряет много, что лежит в основе его здоровья.

Можно заключить, что существует несколько уровней нагрузки при выполнении мышечной работы и они далеко не однозначны для организма:

1. Чрезмерная нагрузка, превышающая функциональные возможности организма и проводящая к перенапряжению;
2. Тренирующая нагрузка, обеспечивающая интенсивный адаптивный синтез белка и тем самым положительные изменения в организме;
3. Поддерживающая нагрузка, которая недостаточна для обеспечения функционального развития, но позволяющая избежать явлений детренированности (обратного развития);
4. Восстанавливающая нагрузка, которая недостаточна даже для предотвращения явлений детренированности, но выполнение которой после более значительных нагрузок оказывает положительное влияние на процессы восстановления;
5. Незначительная нагрузка – малоэффективная, не вызывающая никаких изменений в организме.

В отношении дозирования нагрузки в оздоровительной физкультуре наиболее важное место принадлежит определению тренирующей нагрузки. Однако практика показывает, что огромное значение в процессе тренировки имеют и поддерживающие нагрузки. Они делают достигнутый уровень адаптации, т.е. объем клеточных

структур, более прочным, а организм – менее чувствительным к отрицательному влиянию малоподвижного образа жизни. Очевидно, роль поддерживающих нагрузок в оздоровительной физической культуре еще более значительна, так как здесь поддержание достигнутого является в ряде случаев самоцелью.

Нагрузка на организм определяется соотношением между характеристиками мышечной работы и предварительной адаптированностью организма к мышечной деятельности. Главные характеристики мышечной работы – ее объем и интенсивность. Объем нагрузки – это обще количество сделанной работы или общий расход энергии. В целях упрощения объем нагрузки обычно выражается не в физических единицах работы (кгм) или единицах расхода энергии (ккал), а характеризуется общей пройденной дистанцией, временем выполнения упражнений, числом повторений и т.д. Интенсивность нагрузки – это отношение объема к единице времени. Для определения интенсивности могут быть использованы все характеристики объема, если их можно выразить в отношении к времени действия нагрузки. Таким образом интенсивность представляется в виде мощности работы, скорости передвижения, частоты упражнений и т.п. Нередко интенсивность работы выражается в процентах от максимального потребления кислорода или пульсового резерва (пульсовый резерв – разница между максимальным ЧСС при нагрузке и пульсом в покое). В этих случаях за 100% принимается мощность работы, при которой достигается максимальное потребление кислорода или наивысшая частота сердечных сокращений. Таким образом, интенсивность нагрузки будет рассчитана не в абсолютных значениях, а в индивидуальных, применительно к возможностям конкретного человека.

Объем и интенсивность нагрузки находятся в обратной зависимости: нагрузка предельной интенсивности может быть только при небольшом ее объеме, а если ставится целью достижения предельного объема, тогда необходима умеренная интенсивность. В отношении оздоровительной физической культуры решающей во многих случаях является продолжительностью мышечной работы, т.е. объем нагрузки. Тем не менее требуется учет и ее интенсивности, чтобы она не превышала предела, до которого энергообеспечение осуществляется по анаэробному пути. Если интенсивность превысит

анаэробный порог, обеспечение энергии будет происходить анаэробным способом. Поэтому надо избегать значительного увеличения интенсивности можно достичь тренирующего эффекта при менее продолжительном воздействии нагрузки. Однако нельзя забывать о том, что при изменении интенсивности выполнения одинакового объема работы в некоторой степени меняется так же специфика тренирующего эффекта. К тому же повышенные тренировочные нагрузки могут предельно исчерпать адаптационные способности организма, в том числе пластический резерв. И если на этом фоне потребуется приспособление к действию какого-либо нового фактора внешней среды, то необходимые адаптационные реакции окажутся недостаточно эффективными и в организме могут развиться различные нарушения.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. На основании обобщения исследовательского материала, интенсивность занятий при использовании аэробных упражнений в оздоровительных целях на уровне 50-85% от максимального потреблении кислорода или 60-90% пульсового резерва, а те, кто соизмеряет нагрузки с физическими возможностями своего организма. Нужно творчески подходить к построению программы физической активности.

Существует несколько способов дозирования тренировочных нагрузок. Для широких масс наиболее приемлемо дозирование нагрузки с учетом уровня физической работоспособности и на основе оценки ее интенсивности по частоте сердечных сокращений. В какой-то мере выходом из положения может стать разделение физической работоспособности на аэробную и анаэробную соответственно различиям энергетического обеспечения работы мышц, зависящего от интенсивности (мощности) их работы. В ряде конкретных случаев и этого недостаточно. Однако если цель определения физической работоспособности лишь обобщенная характеристика функциональных возможностей организма, в частности его резервных возможностей, то нас вполне устроит учет только аэробной работоспособности.

Оздоровительный эффект отмечается при использовании тренировочных нагрузок, сбалансированных по направленности воздействия мощности (интенсивности) м продолжительности в соответствии с индивидуальных возможностей основывается на законе

физиологии о силе раздражения. Если рассматривать тренировочную нагрузку как раздражитель, то в зависимости от его силы ответная реакция проявляется в различной форме: небольшое раздражение (незначительная тренировочная нагрузка) не дает эффекта (практически индифферентна для организма), чрезмерной силы раздражитель дает отрицательный эффект, выражающийся в частности, в снижении работоспособности и ухудшения здоровья.

Список использованной литературы:

1. Баевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии./Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 275 с.

2. Гужаловский А.А. Чорбэ К.И. Новые подходы в системе организации образовательного процесс в физкультурном вузе // Спортивная наука на рубеже столетий: Международный сб. научн. тр. - Минск, 2000.-вып.1.- С.86-91.

3. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина. 1991.- 157-158 с.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Бугаенко А. В.

Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского

Постановка проблемы. В современных условиях развития общества все больше акцентируется внимание на нравственное формирование студента, его ориентированность, в свою очередь, это приводит к возрастанию потребностей в физическом воспитании. Для того, чтобы удовлетворять потребности индивида в занятиях физическим воспитанием нужно повышать материальные условия и общий культурный уровень студента. Изучение мотивов занятий физическим воспитанием, оказывает положительное влияние на привлечение людей к систематическим занятиям физической культурой.

Полученные результаты исследования. Мотивация к физическому воспитанию – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и

работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физического воспитания и спорта – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом [2].

Основные группы мотивов к занятиям физического воспитания в вузе:

- Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний.
- Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительнее повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями.
- Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника – является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.
- Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений).
- Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам, являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений.
- Познавательно-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои

возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физического воспитания и спорта.

- Творческие мотивы. Занятия физическим воспитанием и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности.
- Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физического воспитания, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности.
- Административные мотивы. Занятия физическим воспитанием являются обязательными в высших учебных заведениях. Для получения контрольных результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическое воспитание».
- Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности обучающейся: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности.
- Воспитательные мотивы. Занятия физическим воспитанием и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля.
- Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость.
- Культурологические мотивы. Данная мотивация характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов социума и законами «группы» [3, с. 293-294].

Формирования мотивации физического воспитания и оздоровительной активности усиливается рефлексией ведения «Дневника самоконтроля, самопознания и саморазвития», где студенты в течение трех лет отслеживают развитие функциональных возможностей своего организма, его реакцию на физическую нагрузку. Это стимулирует студентов самостоятельно контролировать себя, побуждает к формированию осознанной потребности в активной деятельности и является основой при разработке личных проектов

самопознания и самосовершенствования. Ведение дневника дисциплинирует, прививает занимающимся навыки самоанализа, углубляет и расширяет их знания в области анатомии и физиологии человека; делает занятия более эффективными в решении задач формирования мотиваций физического воспитания и оздоровительной активности студентов [1].

Выводы и перспективы дальнейших разработок. Исследование мотиваций, влияющих на студентов дает возможность намечать пути развития и формирования таких потребностей, удовлетворение которых наиболее благоприятно для их здоровья и физического совершенствования.

Эффективность физического воспитания и оздоровительной работы со студентами зависит от создания педагогических условий, основанных на стимулах, которые влияют на студентов и способствуют формированию мотивации к занятиям физическими упражнениями. Также необходимо учитывать интересы и склонности студентов к занятиям различными видами спорта, направленных на подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Список использованной литературы

1. Светкина Е.Г. Формирование мотиваций физкультурно-оздоровительной активности студентов в группах АФК и ЛФК
2. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра псих. наук. - Казань: 1999. - 349 с.
3. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в ВУЗе / Р. С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8. – С. 293 – 298

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ПРОГРАМА З ЙОГИ – НЕТРАДИЦІЙНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Верховська М.В.

ДНУ ім. Олеся Гончара

Постановка проблеми. В Україні останнім часом визначилась негативна тенденція до погіршення здоров'я підростаючого покоління. Аналіз чинників, що обумовлюють виникнення у студентів різних патологічних станів, свідчить про недостатню ефективність фізичного виховання в загальноосвітній школі, низький рівень знань в галузі фізичного виховання і оздоровчих технологій, наявність негативної мотивації до систематичних занять, відсутність піклування про свій здоровий спосіб життя, що є потужними чинниками порушення здоров'я людини.

Для вирішення проблеми адекватних і об'єктивних методичних прийомів, залучення сучасних методів удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я студентів використовуються сучасні фізкультурно-оздоровчі технології.

Класифікація фізкультурно-оздоровчих технологій базується: а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання, і т. д.); б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчінг; оздоровче плавання і т.д.); в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка та загартування; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних процедур і т.д.).

В свою чергу, фізкультурно-оздоровчі програми, які є практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій, що базуються на одному виді рухової активності можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені: а) види рухової активності аеробної спрямованості; б) оздоровчі види гімнастики; в) види рухової активності силової спрямованості;

г) види рухової активності у воді; д) рекреаційні види рухової активності; е) засоби психоемоційної регуляції.

Термін рекреація [лат. recreatio *букв.* відновлення] означає відпочинок, відновлення сил людини, витрачених в процесі праці, тренувальних занять або змагань.

Вивчення фізичної рекреації є відносно молодою сферою академічних досліджень. Проте, обсяг літератури, як концептуальної, так і емпіричної, по цій тематиці постійно росте.

Можна впевнено стверджувати, що кількість студентів, які беруть участь в рекреаційних заняттях, буде збільшуватися. Це в свою чергу потребує підвищення якості і кількості послуг та об'єктів рекреації.

До рекреаційних засобів фізичного виховання, які набувають все більшої популярності серед студентської молоді є види рекреації, які є нетрадиційними видами фізичної культури, такі як йога, тай-чі, цигун, дихальні практики, аутогенні тренування. Ці види у більшості своїй потребують наявності спеціального обладнання.

Мета даних тез полягає в ознайомленні з практичною доступною фізкультурно-оздоровчою програмою з йоги.

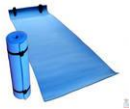
Отримані результати дослідження. Останнім часом з'явилось багато розрізненої інформації про використання асан йоги з метою лікування та нормалізації функцій організму людини, самодопомоги та взаємодопомоги, спортивної підготовки.

Йога - це стародавнє мистецтво комплексного розвитку тіла, розуму і духу людини, що пройшла перевірку часом. це унікальна прагматична система самовдосконалення з колосальним запасом технік і методик. В даний час йога перетворилася на один з найпоширеніших у світі методів підтримки тонусу організму і збереження здоров'я. Йогою захоплюються представники шоу-бізнесу, спортсмени, вчені, бізнесмени. при регулярних заняттях йогою поліпшується загальне самопочуття, підвищується фізична і духовна стійкість, тоншають почуття, поліпшується здатність до концентрації уваги, налагоджується сон, поліпшується травлення і кровообіг.

З поняттям «асана» ми регулярно зустрічаємося в йозі. Значення цього слова символізує позу, позицію, метод сидіння. Не всяка поза і не у всіх випадках може бути асаною.

У стародавньому світі певні положення тіла та його сегментів служили засобом спілкування, їх використовували під час відправи релігійних культів. Про це свідчать антропоморфні статуетки з різних частин світу. У стародавньої Індії такі положення називалися «асана», тобто «поза». Асани мають назви тварин, рослин, предметів, які вони нагадують. Символічні положення тіла та його сегментів втілювали, зберігали та передавали інформацію, сприяли досягненню потрібного фізичного, емоційного, розумового, духовного стану.

Для занять йогою знадобиться 1 мат розміром приблизно 57 см х 163 см, 2 блоки для занять йогою, 1 пасок для занять йогою, 1 м'яч для занять йогою, або фітбол. Мат для занять йогою відзначається своєю нековзькою поверхнею, що важливо для фіксування та безпеки асан, а також з точки зору захисту від холодної підлоги. Мат розрахований на тривалий строк служби та має малу вагу. Блоки для занять йогою, це блоки із жорсткого пінопласту, розміром 22,5 х 13,5 х 7,5 см. Блоки для занять йогою допоможуть у поглибленому виконанні вправ на розтягування та захистять від розтягів. Під час виконання вправ підкладайте блоки під руки, ноги та сідниці. Пасок для занять йогою: 100%-на бавовна, розмір 3,5 х 216 см. Пасок оснащений замком. Пасок для занять йогою допомагає найдовше зафіксовувати пози. М'яч (фітбол) для занять йогою має діаметр 65- 85 см. Вправи з м'ячем для занять йогою зміцнюють у першу чергу м'язи спини т .


мат


блоки та пасок

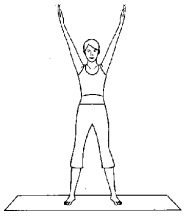

м’яч (фітбол)

Щонайважливішим під час будь-якої вправи з йоги є правильна техніка її виконання. Перш ніж прийняти позу, повільно вдихніть повітря через ніс, а, прийнявши позу, видихайте його через рот. Намагайтеся сконцентруватися на кожному русі і відчувати все своє тіло.

Постарайтеся утримувати кожну позу протягом 15-30 секунд.

Комплекс вправ:

1.

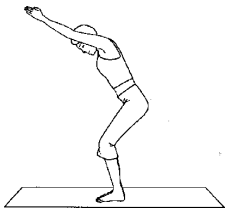


Поза "Стояча гора"

• Станьте прямо, ноги разом, задля більшої стійкості їх можна злегка розставити в сторони. Сконцентруйтеся на поставі всього свого тіла.

• Розслабте плечі та, тримаючи голову прямо, потягніться всією верхньою частиною тулуба вгору, простягаючи в цей час руки над головою. Долоні повинні бути обернені одна до одної.

2.

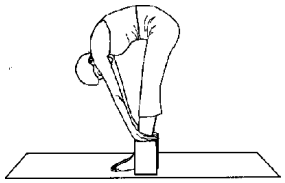


Поза "Сідання на стілець"

• Простягніть руки на головою й зігніть гомілковостопні та колінні суглоби, а також стегна, як ніби збираєтеся сісти на стілець.

• П'ятки при цьому не відривайте від підлоги.

3.

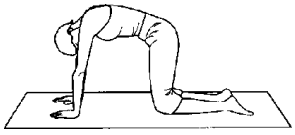


Нахиляння стоячи

• Розставте ноги на відстань приблизно 30 см та виконайте нахиляння верхньою частиною тулуба вперед.

• Покладіть руки на два встановлених на торець блоки. Блоки можна поставити перед собою (рекомендується для початківців), по боках або ж позаду себе (для більш досвідчених).

4.



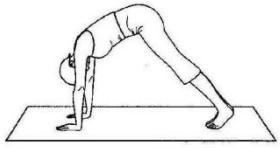
Варіація пози собаки

• Станьте на коліна, спершись на долоні та коліна.

• Розслабте потилицю і напружте м'язи живота.

• Повторіть таке напруження та розслаблення кілька разів.

5.



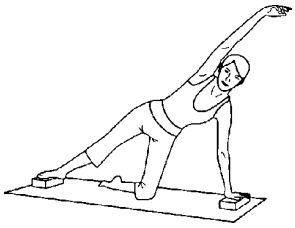
Поза собаки

• Перебуваючи у варіації пози собаки, станьте навшпиньки та випрямите ноги.

• Руки повинні бути розведені на ширину плечей. Голова повинна знаходитися між руками.

• Розставте ноги на ширину приблизно 30 см і спробуйте стати п'ятами на підлогу.

6.



Варіація пози воротаря

• Станьте з упором на одне коліно та одну долоню з тієї ж самої сторони. Іншу ногу та іншу руку витягніть. При цьому опорну руку та витягнуту ногу поставте на блоки для занять йогою.

• Напружте м'язи живота і віднайдіть рівновагу.

7.



Поза "сидячи"

• Ця поза є висхідною для вправ.

• Потрібно сидіти, схрестивши ноги та поклавши тильні сторони кистей рук на блоки для занять йогою.

• Спину тримайте прямо, руки та плечі повинні бути розслаблені, голову також тримайте прямо.

• Дихайте повільно та ритмічно.

8.



Метелик

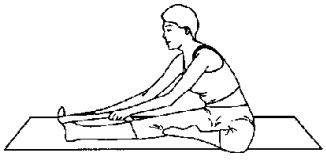
• Починати з пози "сидячи".

• Стисніть підошви ніг та притисніть коліна до підлоги.

• Намотайте пасок для занять йогою навколо гомілковостопних суглобів.

• Напружте м'язи живота та сконцентруйтеся на прямій поставі тіла. При цьому коліна притискуйте донизу.

9.

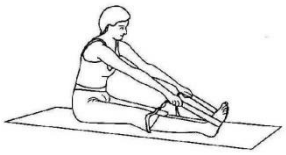


1-е нахиляння вперед

• Починайте з пози "сидячи" й простягніть одну ногу вперед.

• Перекиньте пасок для занять йогою через підошву стопи витягнутої вперед ноги і, тримаючи спину прямою, нахиліться верхньою частиною тулуба вперед.

10.



2-е нахиляння вперед

• Починайте з пози "сидячи" й простягніть обидві ноги вперед.

• Перекиньте пасок для занять йогою через підошви стоп і, тримаючи спину прямою, нахиліться верхньою частиною тулуба вперед.

11.



Лежача гора

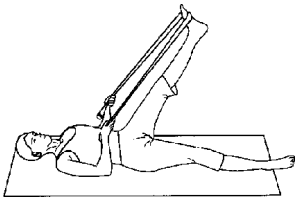
• Ляжте на спину (горілиць).

• Простягніть ноги й руки, причому руки повинні бути долонями вгору.

• Міцно потягніться, починаючи від кінчиків пальців на руках і закінчуючи пальцями на ногах.

• Ви повинні відчувати, як Ваше тіло розтягується.

12.



Вправа на розтягування лежачи

• Лежачи горілиць на маті, випрямте одну ногу, не відриваючи її від мати, а другу ногу простягніть вгору.

• Перекиньте пасок для занять йогою навколо підошви стопи простягнутої вгору ноги, а потім м'яко потягніть за ногу до себе.

• Ця вправа на розтягування особливо ефективна, якщо нога повністю простягнена.

13.



Дерево

• Станьте на одну ногу, а стопу другої ноги підніміть та притисніть до стегна опорної ноги якомога вище. Знайдіть рівновагу.

• Встановіть стегно й коліно опорної ноги по одній лінії і з силою випрямите цю ногу.

• Простягніть руки вгору над головою, тримаючи їх долонями досередини. Випрямите обидві руки в ліктях - при цьому Ви повинні відчувати, що ростете, наче дерево.

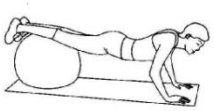


• Притисніть долоні одна до одної, не згинаючи при цьому руки в ліктях.

• Повільно вдихайте і видихайте повітря, а позу зафіксуйте якомога на довше.

• Повторіть цю позу, стоячи на іншій опорній нозі. .

14.



Віджимання

• Ляжте на м'яч та перекочуйтеся по ньому вперед, аж поки не обіпретеся спереду руками на підлогу.

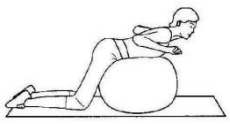
• Рухайте верхньою частиною тулуба у вигляді віджимання вгору та вниз.

• Прослідкуйте за тим, щоб рухати саме верхньою частиною тулуба, а не переважно головою.

• Для більшого напруження м'язів під час виконання вправи перемістіть м'яч ближче до стегон.

• Впродовж 30 секунд виконайте стільки віджимань, скільки зможете.

15.



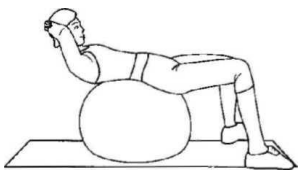
Вправа для м'язів спини

• Станьте на підлозі на коліна та ляжте животом на м'яч.

• Розведіть зігнуті в ліктях руки в сторони, аж поки лікті не будуть заведені за спину.

• Впродовж 30 секунд повторіть цю вправу стільки разів, скільки зможете.

16.



Вправа для м'язів живота

• Ляжте спиною на м'яч.

• Покладіть собі руки під голову і підтягніть вгору верхню частину тулуба.

• Прослідкуйте за тим, щоб під час виконання вправи рух виконувався м'язами живота, а не головою. Голова повинна залишатися розслабленою.
• Для більшого напруження м'язів під час виконання вправи перемістіть м'яч ближче до сідниць.
• Протягом 30 секунд проробіть вправу стільки разів, скільки зможете.

Заключна частина заняття

Фіксуйте кожну позу на розтягнення впродовж 15 секунд.

• Ляжте горілиць на спину і простягніть руки з м'ячем назад. Простягніть ноги вперед.
• Сидячи на м'ячі, вдихайте повітря, протягуючи руки вгору, а потім видихайте його, повільно опускаючи руки донизу.

Під час роботи можна також сидіти на м'ячі. Зазнаючи певних навантажень з метою утримання рівноваги.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. У вихованні студентів значне місце повинні займати нові підходи до створення більш досконалої системи фізичного виховання, головними завданнями якого є пошук адекватних і об’єктивних методичних прийомів, залучення сучасних методів удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров’я студентів.

Список використаних джерел:

1. Агаджанян Н. А. Физиология человека / Н. А. Агаджанян, Л. З. Тель, В. А. Циркин, С. А. Чеснокова. - М.: Мед. кн. - Н. Новгород: Изд-во НГМА, 2001. -526 с.

2. Айенгар Г. Йога. Жемчужина для женщин. / Айенгар Г.: пер. с англ. - Х.: Фолио, 2002. - 398 с.

3. Алтер М. Д. Наука о гибкости. / Алтер М. Д. : пер. с англ. - К.: Олимпийская лит-ра, 2001.-424 с.

4. Материалы I международной научно-практической конференции общественных организаций Чжун Юань цигун // http://www.qigong. ru/r/doc/ConfZY_2001/index. html

5. Мусгенко О., Санагурський Д. Вплив статичних вправ йоги на регуляторні процеси в організмі людини // Теорія і методика фіз. Виховання / Мусгенко О., Санагурський Д. -2002.-№2-3.-С. 90-91.

ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ПРОЖИВАНИЯ НА ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗИНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Вовк В., Приймак А.

Луганский национальный аграрный университет,

Донбасский государственный педагогический университет

Постановка проблемы. Условия жизни человека, представляющие сложную систему социально-экономических воздействий, оказывают влияние на сферу его жизнедеятельности и обеспечение преемственности здорового образа жизни.

Особое внимание в структуре социальных преобразований заслуживает такой ее компонент, как место жительства, во многом определяющий социальную позицию человека. Крупный город как жизненная среда представляет собой своеобразный тип сферы социализации, отличающийся высокой дифференциацией внутренней структуры, которая включает в себя разные возможности формирования потребностей. Естественно, что меньшие по величине города, и особенно поселки и села, значительно более ограничены в обеспечении комфортности жизнедеятельности населения региона.

Особенности городского стиля жизни связываются также с их отрицательным влиянием на состояние здоровья. Известно, что жители города чаще болеют хроническими заболеваниями, в том числе сердечно-сосудистыми. Эти болезни ставятся в причинную связь с курением, гипокинезией, нетерпеливостью, враждебностью, чрезмерной вовлеченностью в различную деятельность. Можно предполагать, что указанные особенности стиля жизни формируются еще в подростковом возрасте и взаимосвязаны с определенной системой личностных отношений, характерных для жителей различных регионов.

В этой связи определенный интерес представляет сопоставление физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи, проживающих в разных регионах и природно-географических условиях. При этом следует отметить, что данных, указывающих на зависимость отношения учащейся молодежи к этому виду деятельности от условий местности, в литературе крайне мало. Зависимость

физического состояния студентов от места их проживания обсуждается в научной литературе [2, 3, 4, 6, 9]. В большинстве случаев указывается, что студенты, проживающие в сельской местности, отличаются от городских лучшей физической подготовкой и работоспособностью [1, 5, 7, 8].

Работа выполнена согласно планам НИР Луганского национального аграрного университета и Донбасского государственного педагогического университета.

Цель данной публикации – проведение анализа отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности и ведении здорового образа жизни.

Нами был проведен анкетный опрос и мониторинг в трех вузах в котором приняли участие 746 студентов первого, второго и третьего курсов.

Результаты исследования.

Сравнительный анализ данных, полученных после проведения опроса и мониторинга студентов, позволяет констатировать, что на отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности и здоровому образу жизни оказывает влияние как неустойчивая мотивация, так и меняющиеся условия окружающей среды.

Результаты анализа показали, что отношение юношей и девушек к отдельным видам физкультурной деятельности и здоровому образу жизни так же как и суммарные показатели этой деятельности, с возрастом меняются в худшую сторону (табл. 1).

Таким образом, установленные различия среди студентов вузов городов Луганска и Славянска в их отношении к физкультурной активности и здоровому образу жизни свидетельствуют о влиянии социальных условий и условий окружающей среды на формирование их интересов. Полученные данные исследования в 2012-2013 учебном году, свидетельствует о том, что студенты аграрного университета были физически более подготовленными по сравнению со студентами Восточноукраинского национального университета имени В. Даля и Донбасского государственного педагогического университета.

Таблица 1

Суммарные показатели (средний балл) отношения студентов вузов городов Луганска и Славянска к вне учебной физкультурно-спортивной деятельности и здоровому образу жизни $(\bar{x} \pm \sigma)$

Виды физкульт-турно-спортивной деятель-ности	Юноши			Девушки		
	ВНУ	ДГПУ	ЛНАУ	ВНУ	ДГПУ	ЛНАУ
Утренняя гимнастика	2,37±0,05	2,44±0,09	2,92±0,04	2,15±0,07	2,12±0,08	3,05±0,07
Бег	2,52±0,05	2,96±0,10	3,82±0,04*	1,94±0,04	1,27±0,06	2,46±0,04
Спортивные игры	2,00±0,04	2,15±0,07	2,50±0,04*	1,72±0,09	1,42±0,08	2,49±0,06
Плавание	2,13±0,04	1,86±0,07	0,64±0,05	0,74±0,05	0,34±0,09	0,11±0,07
Путешест-вия, турпоходы	4,57±0,03	4,58±0,07	3,69±0,02	4,48±0,07	4,58±0,08	2,42±0,08
Рыбная ловля	1,83±0,07	1,93±0,06	2,47±0,08	–	–	0,1±0,02*
Ходьба пешком в вуз	1,27±0,06	1,35±0,08	2,42±0,04	0,63±0,04	0,45±0,05	1,45±0,4
Ведение ЗОЖ	2,45±0,04	2,48±0,06	3,59±0,02	1,72±0,03	1,65±0,04	2,18±0,06

Примечание. Достоверность различий в показателях у студентов вузов городов Луганска и Славянска: - $P < 0,05$; * -$P<0,01$.

ВНУ – Восточноукраинский национальный университет,

ДГПУ – Донбасский государственный педагогический университет,

ЛНАУ – Луганский национальный аграрный университет.

Интерес представляют данные, указывающие на отношение студентов к отдельным видам физкультурно-спортивной деятельности и здоровому образу жизни. По суммарному баллу, отражающему частоту культивирования представленных в таблице видов деятельности, видно, что юноши больше и чаще занимаются физическими упражнениями, чем девушки.

Для объяснения различий в физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов города Луганска и Славянска для проверки зависимости этой деятельности от условий социальной среды мы сопоставили данные проведенного мониторинга в этих вузах.

Здесь уместно лишь подчеркнуть, что неодинаковый уровень физической подготовки, помимо укрепления функционального состояния организма как первостепенного фактора здоровья, обусловливает и неодинаковый двигательный опыт, и степень готовности к овладению новыми движениями в связи с будущей профессиональной деятельностью. Эти факторы отрицательно влияют на процесс преемственности физического воспитания и здорового образа жизни студенческой молодежи.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

1. Физическое воспитание и здоровый образ жизни необходимо начинать еще с семьи, дошкольных учреждений, в средней школе, ибо эти упущения с трудом восполняются в вузе. Школьники, не приученные к физкультурно-спортивным занятиям в юности, и в дальнейшем проявляют негативное отношение к ним. Если к достижению подросткового возраста их естественная потребность в движении не перерастает в устойчивую убежденность в необходимости и полезности физического совершенствования, то в силу психовозрастных особенностей этого периода в будущем очень сложно убедить их заниматься физическими упражнениями и вести здоровый образ жизни.

Дальнейшие исследования планируется направить на изучение влияния других факторов на процесс преемственности здорового образа жизни ученической и студенческой молодежи.

Список использованной литературы:

1. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здрового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ.культ. – 1990. – № 1. – С. 22–26.

2. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни /П.А. Виноградов – М. : Мысль, 1990. – 288 с.

3. Вовк В.М. Преемственность физического воспитания старшеклассников и студентов / Виктор Михайлович Вовк – Palmarium Academic Publishing, Heinrich-Bocking-Str. 6-8, 66121, Saarbrucken, Germany, 2014.- 270с.

4. Грибан Г.П. Вплив навколишнього середовища на методи і засоби фізичного виховання учнівської та студентської молоді / Г.П.Грибан, Ф.Г.Опанасюк//Вісник Державної агроекологічної академії України.- 1998.- №2.- С.14-16.

5. Глухов В.П. Фізкультура у формуванні здорового способу життя./ В.П.
Глухов. – К.: Здоров'я, - 1989. – 69с.

6. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання і спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту: спец. 24.00.02 «фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В.Дрозд. - Луцьк, 1998.-17с.

7. Кожевнікова Л.К. Структура формування здорового способу життя сучасної студентської молоді / Л.К. Кожевнікова. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-Харків: ХДАДМ (ХХПІ).- 2009. – №3. – С.69-71.

8. Кузнецова О.В. Двигательная активность и здоровый образ жизни студентов / О.В.Кузнецова // Труды 1-й Всеукраинской науч. метод. кон. «Здоровья и об разование: проблемы и перспективы».-Донецк. - 2000. -С.48-51.

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

ОСОБИСТІСНО-ДІЯЛЬНІСНИЙ ПІДХІД ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Воронін Дмитро

Мелітопольський державний педагогічний

університет ім. Б. Хмельницького

Постановка проблеми. Особистісно-діяльнісний підхід потребує змін у технологіях освітньо-виховного процесу, який би забезпечив перехід від безособистісної педагогіки до педагогіки співробітництва та гуманізму. Значний внесок в теоретичне розв`язання проблеми особистісно-діяльнісного підходу зробили Р.Бернс, О.М. Леонт'єв, В.Н.Платонов, М.М. Окса, С.Л.Рубінштейн та ін.

Отримані результати дослідження. Діяльнісний принцип уперше був розроблений С.Л.Рубінштейном. Він розглядав діяльність не лише як процес, “через посередництво якого реалізується те чи інше ставлення людини до навколишнього світу”, але й показав співвідношення діяльності особистості, єдність свідомості й діяльності. У цьому випадку діяльність розглядалася не як абстрактна структура, а як конкретна діяльність індивіда в певних історичних умовах. С.Л.Рубінштейн довів, що діяльність індивіда насправді виявляється зумовленою, опосередкованою тими конкретними суспільно-історичними умовами, в яких вона формується.

Б.М.Шиян розглядає особистісно-діяльнісний підхід як стратегію організації навчально-виховного процесу.

Необхідною умовою успішності здоров`язберігальної освіти є всебічне вивчення особистості. Саморозвиток людини є показником її ефективності. Особистісний підхід визначає місце індивіда в освітньому процесі, визнає студента активним суб`єктом цього процесу.

Процес формування здорового способу життя студентів ВНЗ явище складне, яке можна вдосконалювати, лише спираючись на системну теорію. Психологічна теорія О.М. Леонтьєва виокремлює системну теорію діяльності, вихідним концептом якої є думка про те, що включеним до конкретної діяльності індивідом можна вважати лише того, хто має адекватну мотивацію. Другим положенням теорії діяльності є те, що лише від суб`єкта, який має мотивацію до цієї діяльності, можна очікувати як повної самовіддачі й творчої активності, так і саморегуляції всіх закладених природою здібностей і накопичених у процесі набуття життєвого досвіду знань, умінь і навичок.

Твердження про те, що лише за умови включення індивіда до конкретної діяльності відбувається формування його свідомості, розвиток його як особистості, є заключним моментом цієї теорії. Згідно з дослідженнями Р.А.Пілояна, структуру діяльності індивіда у процесі формування здорового способу життя студентів можна подати таким чином:

- зосередження уваги на соціальній значущості (формування здорового способу життя у студентів);

- одержання інформації про предмет потреби (активізація процесу формування здорового способу життя студентів);

- усвідомлення потреби (актуалізація);

- вибір рішення (постановка мети);

- прагнення до мети (здійснення спрямованих дій);

- одержання оперативної інформації (підкріплення впевненості щодо правильності дій);

- самооцінка результату оздоровчої діяльності (емоційне ставлення до результату).

Важливим є те, що процес формування здорового способу життя студентів ВНЗ зумовлений їхньою індивідуальною діяльністю. Ступінь самореалізації особистості в здоровому способі життя залежить від можливості людини досягти поставленої мети при певній організації життєдіяльності, в умовах конкретного соціокультурного середовища.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, усвідомивши сенс майбутньої здоров`язберігальної діяльності, студент відчуває бажання виконати конкретне завдання і включається в здоров`язберігальну діяльність.

Список використаних джерел:

1. Воронін Д.Є., Окса М.М. Загальнопедагогічний і психологічний аналіз сутності компонентів здорового способу життя студентів економічних спеціальностей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук пр. за ред. С.С.Єрмакова. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. - № 6 - С. 3 - 20.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1978. - 304 с.
3. Пилоян Р.А. Деятельностный подход при подготовке специалистов в сфере физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 8. - С. 5 - 9.

РОЗВИТОК СИЛИ У СТРУКТУРІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Гаврилко І.В., Сухарев О.В.,

Васильченко С.С., Довгопол Е.П.

Київський національний лінгвістичний університет

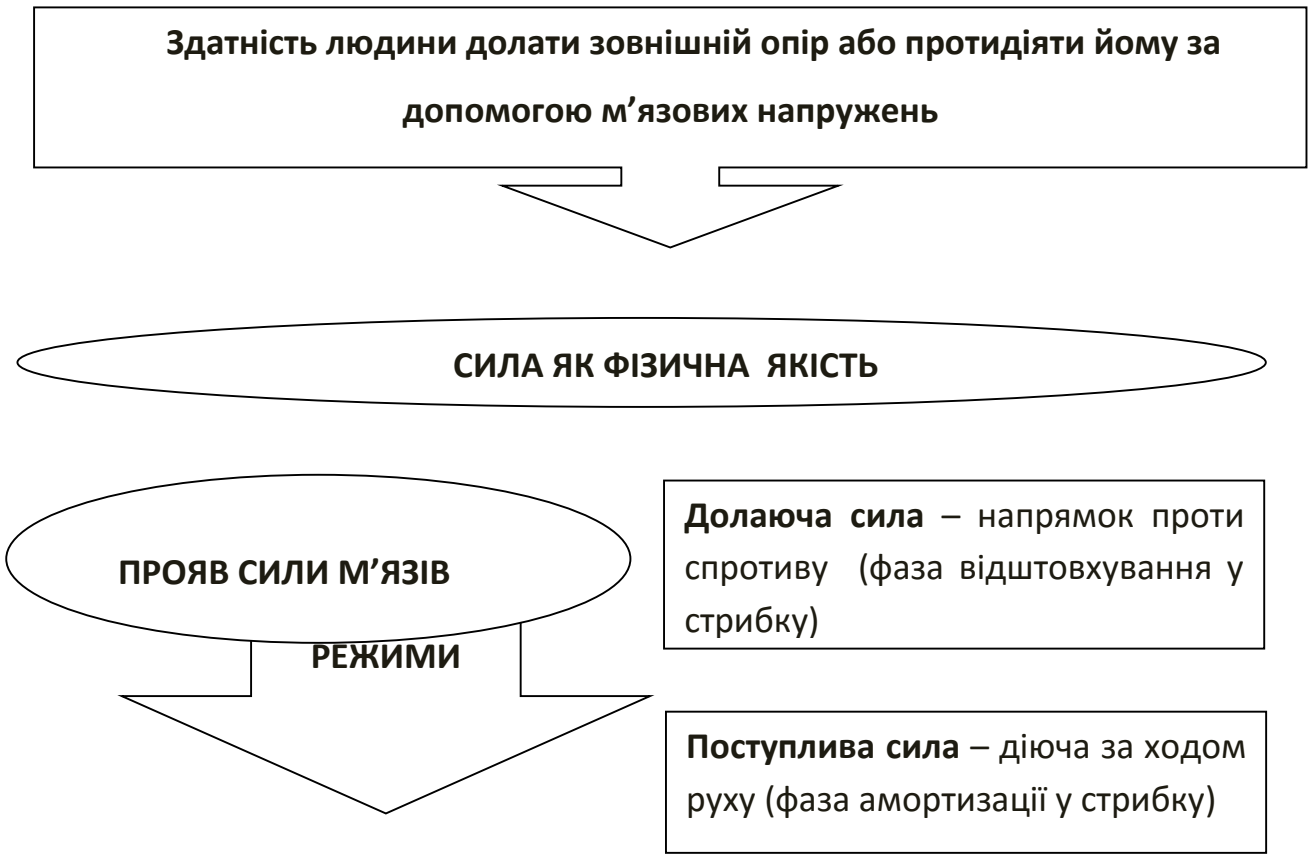
Постановка проблеми. Волейбол – ациклічна командна гра, де м’язова робота носить швидкісно-силовий, точно-координаційний характер. При малих розмірах і обмеженим торканням м’яча виконання всіх технічних і тактичних елементів потребує точності і цілеспрямованості рухів.

Рухові дії містяться в багатьох блискавичних стартах та прискореннях, стрибках у гору на максимальну та оптимальну висоту, великій кількості вибухових ударних рухів при довгостроковому швидкому та майже неперервному реагуванні на змінні обставини гри, що потребує високого рівня фізичної підготовки студентів-волейболістів.

Фізична підготовка волейболістів – педагогічний процес, націлений на розвиток фізичних здібностей і підвищення функціональних можливостей, укріплення опорно-рухового апарату, що забезпечує ефективне володіння навичками гри та сприяє високій надійності ігрових дій, але недостатній розвиток силових здібностей не дає можливості студентам-волейболістам реалізувати свій технічний, тактичний та ігровий потенціали в умовах тренувального процесу і змагальної діяльності.

Отримані результати досліджень. Фізична підготовка присутня на всіх етапах і в усіх періодах підготовки волейболістів. У залежності від рівня підготовленості волейболістів змінюється лише процентне співвідношення фізичної підготовки до інших видів підготовки.

Жодна фізична вправа, виконання технічного прийому неможлива без прояву сили. Сила м'язів значною мірою визначає швидкість рухів і сприяє прояву витривалості і спритності.



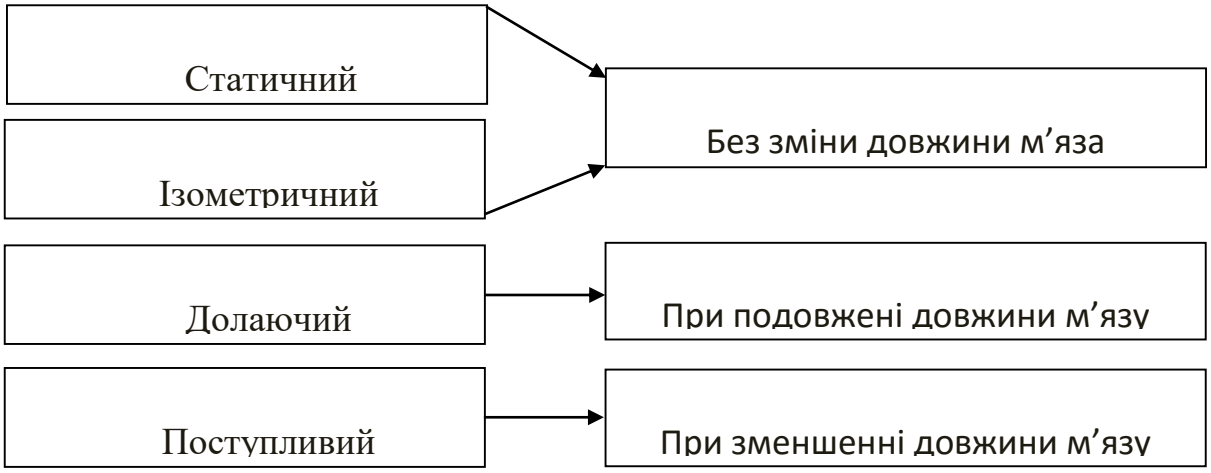


Рис. 1 - Сила та її прояв у підготовці студентів – волейболістів

Здібність людини долати зовнішній супротив або протидіяти йому за допомогою м’язових напружень.

Факторна структура фізичної підготовки студентів-волейболістів показала, що прояв сили є найбільш вагомим фактором.

Так, швидкісно-силова підготовка складає 26,3%, відносна сила 24,8%, загальна витривалість 15,64%, спеціальна витривалість 19,44%.

Таким чином, сила є тією основою, на якій можна розвивати технічні навички та вдосконалювати спортивну майстерність.

Із структури захворювань волейболістів і аналізу травм медики та тренери зробили висновок, що недоліки силової підготовки є чинником травм волейболістів, тому розвиток сили має значення для запобігання та профілактики травм суглобів – найрозповсюдженої спортивної травми.

Для уникнення недоліків у силовій підготовці студентів-волейболістів необхідно знати основні робочі м’язи:

– розгиначі стегна;
– розгиначі тулубу;
– розгиначі гомілки;
– розгиначі передпліччя;

– розгиначі плеча;
– згиначі стопи;
– згиначі кисті.

Особливістю силової підготовки є те, що силові здібності повинні розвиватися у тісному комплексі між собою та іншими фізичними здібностями, а також те, що використовуючи вправи для розвитку сили можна впливати не на весь організм спортсмена, а лише на групу м'язів і окремі м'язи.

На початковому етапі розвитку сили необхідно приділяти увагу укріпленню всіх м язів. Найбільш ефективними вправами для розвитку сили є динамічні вправи з навантаженням малої і середньої ваги. При присіданнях використовуються вправи з відносно невеликими навантаженнями (до 50% власної ваги). У заняття вносяться елементи акробатики – перекиди, стійки, перевертання, вправи на гімнастичних знаряддях (згинання, розгинання рук в упорі, махи на брусах, підйоми на перекладені та кільцях).

Вибираючи вправи необхідно приділяти увагу структурній відповідності технічному прийому гри або його елементу. У першу чергу слід зосередитись на підборі засобів, адекватних прийомам гри або окремим елементам за режимом роботи м'язів в умовах тренування (присідання з обтяженням повинно бути не повним, тільки до кута згинання в колінах до 90˚ – 120˚С з наступним вистрибуванням і т.п.).

Значне місце при розвитку сили повинно відводитися методу повторного виконання вправ з обтяженнями середньої ваги. Необхідно використовувати вправи зі штангою з близько граничною та граничною вагою, так як вони сприяють розвитку здібності максимальної мобілізації вольових зусиль і вміння залучати до роботи всі задіяні у процес групи м'язів.

Методи силової підготовки.

1. Метод максимальних зусиль.
2. Метод близько граничних навантажень.
3. Метод повторних зусиль.
4. Сполучений метод.
5. Метод кругового тренування.

Висновки та перспективи подальших розробок даного напрямку.

1. Сила у процесі фізичної підготовки студентів-волейболістів є не тільки платформою для подальшого фізичного вдосконалення, а й одним з основних засобів профілактики травм.
2. Характерною особливістю силової підготовки є те, що силові здібності повинні розвиватися у тісному зв'язку між собою та іншими фізичними здібностями.
3. Основними засобами розвитку спеціальної сили волейболістів є спеціальні вправи, які за своєю структурою схожі на виконання технічних прийомів та ігрових дій.

Список використаних джерел:

1. Борисов О.О. Основи теорії та методики викладання волейболу і футболу. – Київ: ПП Люксар, 2004. – 664 с.
2. Волков Е.П., Страшинський В.И. Определение стартовой готовности волейболистов к участию в соревнованиях. Харьков: ХАГИФК. 1998. – 90 с.
3. Гаркуша С.В. Біомеханічна корекція швидкісно-силової підготовленості волейболістів високої кваліфікації у передзмагальний період / С.В. Гаркуша: автореф. Дис. канд. наук фіз. вих. І спорту – 24.00.02; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х.: ХДАФК, 2005. – 24 с.
4. Железняк Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30-33.
5. Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография. – Харьков: Точка, 2009. – 396 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
7. Синиговец И.В. Скоростно-силовая подготовка волейболистов 15-17 лет с учетом игрового амплуа. Автореф. дис. канд. наук. – К.: Знання, 2007. – 20с.
8. Спортивні ігри: навч. посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2-х т. / [Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна С.І., Воробйова В.О.]; під ред. Ж.Л. Козіної. – Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків: Точка, 2010. – 200с.

9. Особенности силовой nolготовки женщин / Электронный ресурс. Код доступа: http://www.metods-rgrtu.ru/index.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ КУРСАНТОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Галайчук А.И., Логвиненко Ю.В.
Национальная академия внутренних дел , г. Киев

Постановка проблемы. Одним из основополагающих принципов развития любого демократического общества является создание равных возможностей профессиональной реализации граждан вне зависимости от полового признака. Вместе с тем не следует забывать, что равные права влекут за собой равные обязанности.

Для правоохранительных структур многих государств, в том числе и Украины, характерно активное участие женщин в их непосредственной деятельности. Такая профессиональная реализация женщин в общепринятой «мужской» сфере не всегда вызывает одобрительную реакцию со стороны коллег-мужчин. Действительно, в практике службы имеют место прецеденты, когда сотрудницы милиции отказываются выполнять те или иные виды работ, мотивируя свою позицию половой принадлежностью, при этом требуя для себя не меньшее, чем у коллег-мужчин, материальные и социальные преференции. На наш взгляд, такое отношение к служебным обязанностям недопустимо и зачастую приводит к ряду негативных, а иногда и трагических последствий [6].

В то же время, подавляющее большинство сотрудниц органов внутренних дел поступают на службу с искренними намерениями быть полезными государству и народу, честно выполнять свою работу. Здоровые профессионально-карьерные амбиции, высокий уровень служебной подготовленности, присущие женщинам выдержка, усидчивость и целеустремленность во многих случаях способствуют решению сложных задач, которые не могут решить правоохранители-мужчины.

Вместе с тем, общая система служебно-прикладной и профессиональной подготовки сотрудниц требует внесения существенных корректив, учитывающих естественные половые

различия, которые положительно повлияют на конечный результат формирования личности высококвалифицированного специалиста [1, 2].

Полученные результаты исследования.

Для решения поставленных задач нами проведены предварительные исследования учебно-тренировочного процесса по дисциплине «специальная физическая подготовка» курсанток высших учебных заведений МВД Украины на начальном этапе [4].

Содержание специальной физической подготовки сотрудниц органов внутренних дел является предметом содержательной дискуссии в среде специалистов из числа профессорско-преподавательского, инструкторско-тренерского и руководящего составов органов внутренних дел. Ее можно сравнить с постоянными обсуждениями учебно-тренировочного процесса спортсменок в спортивных единоборствах. Эти сферы жизнедеятельности, на наш взгляд, имеют много общих основополагающих закономерностей и направлений совершенствования, а также требуют идентичных корректив с учетом достижений современной медицинской и спортивной науки [1, 5].

С одной стороны, в нормативных документах органов внутренних дел, предусмотрены различные для сотрудников обоих полов выполнение контрольных нормативов и распределение по возрастным группам, а с другой – отсутствует какие либо отличия или особенности в содержательной части практических занятий в разделе обучения и совершенствования технических действий прикладных единоборств. Зачастую, аналогичная картина наблюдается и в тренировочном процессе спортсменок по спортивным единоборствам, которые относительно недавно стали и «женскими» видами спорта. Здесь, зачастую, устоявшиеся десятилетиями эффективные методики подготовки спортсменов мужского пола без всяких корректив переносятся на тренировочный процесс спортсменок, что в результате не приносит положительного эффекта, как любые усредненные подходы [3].

Во многих странах мира, например Израиле, Великобритании, Венесуэле, США сотрудницы полиции выполняют служебные задачи по охране общественного порядка, а именно: патрулированию улиц, несению службы во время массовых мероприятий, задержанию и

сопровождению правонарушителей наравне со своими коллегами – мужчинами. Вполне естественно, что для эффективного выполнения таких задач сотрудницы должны иметь соответствующий уровень физической подготовленности. Мы предполагаем, что для достижения и сохранения на протяжении всего периода службы такого уровня подготовленности, в системе учебно-тренировочного процесса курсанток необходимо обращать внимание на целенаправленное, приоритетное развитие двигательных качеств и умений, обусловленных анатомией и физиологией женского организма [4, 5, 6].

С точки зрения совершенствования методики проведения практических занятий, ноу-хау в учебно-тренировочный процесс могут быть реализованы путем его микроструктуризации, особенно на начальном этапе. Планирование учебных занятий как системы микроциклов различных типов в едином процессе подготовки позволит обрести дополнительные, действенные инструменты положительного влияния на его конечные результаты [3].

Выводы и перспективы дальнейших исследований.

Предлагаемые нами исследования носят обобщенный и обзорный характер. Идея идентификации учебно-тренировочного процесса сотрудников правоохранительных органов с системой подготовки спортсменов не нова. Ее реализация на практике уже дает свои положительные результаты. Вместе с тем, по отношению к подготовке курсанток высших учебных заведений и сотрудниц органов внутренних дел, это направление остается практически не изученным, и соответственно, не используемым в учебно-тренировочном процессе. В тоже время, несмотря на обилие целевых и частных исследований в этом направлении, оно является перспективным и заслуживающим внимания.

На следующем этапе исследований мы планируем сформулировать конкретные организационно-методические указания для совершенствования учебно-тренировочного процесса курсанток в соответствии с построением микроструктуры начального этапа подготовки.

Список использованной литературы:

1. Журавель А.В. Особенности методики обучения удушающим приемам ногами курсанток высших учебных заведений МВД Украины / А.В. Журавель, Ю.В. Логвиненко, Р.И. Скирта // Молодіжний науковий

вісник східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк,2013. – №11. – с.17-21.
2. Никонова С.П. Особенности физической подготовки курсантов-женщин образовательных учреждений МВД России. / С.П. Никонова // Место и роль органов внутренних дел в системе уголовной юстиции. Материалы межвузовской научной конференции слушателей, курсантов и студентов (май 2007 г.). - Омск: Изд-во Омск. акад. МВД России, 2008, Вып. 12. - С. 124-125.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. / Платонов Владимир Николаевич. // – К.: ”Олимпийская литература”, 2013. – 624 с.
4. Тьорло О. І. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості та фізичної працездатності курсантів-жінок протягом навчального року: монографія / О. І. Тьорло// Львів. держ. ун-т внутр. справ. - Л., 2010.
5. Чистякова М.О. Формування здоров’язберігаючих технологій у жіночому спорті / М.О. Чистякова, О.П. Шишкін // Вісник Кам’янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини. – Кам’янець-Подільський : КПНУ ім. І. Огієнка, 2009. – Вип. 2: Присвячений 60-річниці від дня створення факультету фізичної культури. – С.102–103.
6. Електронний ресурс: http://www.fizo.org.ua/

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Гализдра Агелина

Тернопольский национальный технический университет им. Ивана Пулюя

Постановка проблемы. Печальная статистика свидетельствует, что ежегодно количество студентов отнесенных к специальной медицинской группе в высших учебных заведениях Украины растет (с 34% в 2010 г. до 38,5% в 2014 г.). Такая динамика указывает на ухудшение физического здоровья студентов. Одним из показателей физического здоровья, является физическое развитие [1,4]. Анализируя

данные физического развития студентов в период обучения в вузе, мы исследовали антропометрические данные, как у юношей, так и девушек, обучающихся в ТНТУ им. Ивана Пулюя .

Полученные результаты исследования. На основании анализа имеющихся показателей физического развития молодежи областей Украины можно сказать, что студенты (юноши) первого года обучения имеют отставание в показателях массы тела и окружности грудной клетки по отношению к длине тела. К 3 курсу вес юношей несколько возрастает, хотя не достигает должного уровня. У девушек на 1 курсе масса тела и окружность грудной клетки соответствуют росту. На 2-3 курсах имеется тенденция к увеличению веса, а соответственно и окружности грудной клетки. Однако данные медицинского осмотра и антропометрических показателей не могут в полной мере говорить о состоянии физического здоровья студенческой молодежи [1;2;3]. Чтобы получить более полную картину физического здоровья студентов, мы исследовали их двигательную подготовленность. В тестировании приняли участие 120 юношей и 100 девушек, обучающихся на 1–2 курсах. Анализ данных, оценивался по трем уровням: низкий, средний и высокий. Сводные данные показывают, что только 5,2% студентов соответствуют высокому уровню развития, 42% выполняют нормативные требования на среднем уровне. При этом у 47% юношей и 56% девушек качество быстроты находится на низком уровне. Велико также число молодежи с низким уровнем развития силы (юноши – 51%) и выносливости (у юношей – 42%, у девушек – 47%). По скоростно-силовым качествам не укладываются в средние нормативы 22% юношей и 23% девушек.

Проведенный анализ статистических данных о состоянии двигательной подготовленности студентов позволяют констатировать следующее. Во-первых, в проявлении большинства физических качеств существенной динамики результатов у студентов от 17-19 лет не наблюдается, исключение составляют лишь силовые показатели у юношей. Так, если в 17-летнем возрасте у них среднее количество подтягиваний равно 7,5±2,10 раза, то в 18-19 лет – 9,7±1,87.

Особенно огорчителен тот факт, что за время обучения в вузе не улучшаются показатели выносливости, а именно это физическое качество в наибольшей мере определяет потенциал работоспособности и здоровья молодого человека. Настораживает и тот факт, что только у

30% абитуриентов, поступивших в вуз на 1 курс, показатели физического здоровья по всем вышеперечисленным показателям соответствуют нормативным требованиям.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Одной из причин столь низких показателей двигательной подготовленности, с нашей точки зрения, является низкая двигательная активность молодых людей. В образовательный процесс необходимо внести определенные коррективы, которые формировали бы мотивацию к приобретению необходимых валеологических знаний и навыков, способствующих формированию здорового образа жизни студенческой молодежи.

Список использованной литературы:

1.Гребняк В.П., Кореневская Е.Н. Физическая подготовленность и функциональное состояние студентов технического университета. // Матеріали другої Всеукраїнської науково-практичної конференції « Здоров`я та освіта: проблеми та перспективи» - Донецьк: ДНУ, 2002 – С.203-206.

2.Карпюк И.Ю. Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы. // Материалы международного научного симпозиума « Физическая подготовленность и здоровье населения. – К., 1999 ,с.196-197.

3.Максимова Т.Н. Физическое развитие молодых людей в условиях формирования новой социальной структуры населения // Проблемы социальной гигиены и история медицины.-1998.-№2.-с.14-18.

4.Фомкин А.Д., Парнов В.С.//Работоспособность и функциональное состояние организма студентов. – Л., 1987 – с.20-25.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗУМОВУ ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

Гальчанський В. М.

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

Постановка проблеми. В умовах постійного зростання потреб ринку праці, високий рівень підготовки майбутніх спеціалістів потребує пошуку нових шляхів оптимізації високої фізичної та

розумової працездатності, а також мобілізації функціональних можливостей організму студентів. Вивчення факторів які впливають на фізичну та розумову працездатність досліджувалися науковцями різних галузей науки і залишаються актуальними й на сьогодні. Існує певна кількість робіт, які досліджують особливості формування психофізіологічних функцій в онтогенезі властивості нервових процесів та їх зв'язок із сенсомоторними, психічними та вегетативними реакціями, а також із характером професійної діяльності людини. Основна увага фахівців фізичного виховання має бути спрямована на вдосконалення навчального процесу, вивчення взаємозв’язків фізичної та розумової працездатності й механізмів їх оптимізації, враховуючи всі закономірності розвитку організму студентів.

Аналіз досліджень. Успішність навчання, як відомо, є показником розумової працездатності і залежить від багатьох аспектів: стану здоров'я, фізичного розвитку, особистих психологічних якостей, рівня базової фізичної освіти та ін. За проведеним дослідженням, фізична і розумова працездатність студентів мають спільну фізіологічну основу систем забезпечення, які взаємопов’язані.

Результати дослідження. Відомо, що навчальні навантаження, низька рухова активність, шкідливі звички, стресові ситуації, екологічне становище негативно впливають на функціональний стан і розумову діяльність студентів. Це, в свою чергу, призводить до зниження фізичних і психічних можливостей студентів, швидкої втоми, незадовільного морального та психофізичного стану, низької працездатності.

З початком навчання значно зростає обсяг розумової праці й водночас відчутно обмежується рухова активність дітей та час їх перебування на свіжому повітрі. Фізичне виховання стає не тільки необхідною умовою всебічного розвитку особистості, а й дійовим фактором підвищення розумової та фізичної працездатності.

Рухова активність у процесі фізичного виховання забезпечує нормальний фізичний розвиток тіла, функціонування нервової системи, тренує різноманітні органи й функціональні системи людського організму, сприяє їх ефективній взаємодії. Під час занять фізичними вправами підвищується сила рухових м'язів, стає інтенсивнішим і

глибшим дихання, а це значить, що в організм надходить більше кисню (від кровоносних судин до головного мозку). Оскільки кисень необхідний для клітин мозку, то це означає, що фізичні вправи позитивно впливають на розумову діяльність.

Зміст фізичного виховання студентів повинен мати ритмічний характер, за якого різні види навантаження (навчальні, тренувальні тощо) чергуються з відпочинком. Процес відновлення сил забезпечується оптимальним розпорядком дня, раціональним харчуванням, загартуванням і рядом певних оздоровчих заходів. Усе це повинно сприяти підвищенню працездатності, зниженню ризику захворювань, запобіганню перевтомі.

Тому важливим завданням ВНЗ та сім'ї є правильна організація навчального дня студентів, помірне насичення його різноманітними фізичними вправами (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, ігри та розваги на перервах, заняття в спортивних секціях, самостійні заняття довільними фізичними вправами). Оптимальний режим дня в технікумі і вдома запобігає перевтомі, допомагає раціонально використовувати час.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Вивчення науково-методичної літератури показало, що сучасний навчальний процес у вищих навчальних закладах висуває підвищені вимоги до вдосконалення розумової і фізичної працездатності студентів. Тому, вивчення факторів які впливають на фізичну та розумову працездатність, а також своєчасне коригування психофізіологічного стану студентів, врахування їх індивідуальних особливостей, будуть сприяти покращенню ґрунтовної підготовленості фахівців за різним напрямком спеціальностей.

Список використаних джерел:

1. Коробейніков, Г.В. Розумова працездатність студентів вищого навчального закладу [Текст] : зб. наук. праць / Г. В. Коробейніков, Г. С. Петров, В. М. Улізько. – Х. – 2010. № 4. – С. 68 – 72.

2. Круцевич, Т. Ю. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Ю. Круцевич // Теория и

методика физического воспитания. Олимпийская література : в 2-х томах – К : 2008.

3. Ровный А. С. Физическое воспитание в вузе как средство повышения умственной работоспособности студентов: Педагогіка, психологія, методика, біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Харків : ХААДМ (ХХПІ), 2002. – № 27. – С. 82 – 86.

4. Кокун, О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності [Текст] / О. М. Кокун – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.

5. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методика и тесты : учебное пособие. – М. : изд. Дом Бахрах-М, 2000. – 886 с.

ТРЕНАЖЕРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Гальчанский В.Н., Безкровная Ю.Н.
Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара

Постановка проблемы. Сегодня в нашей стране возрастает интерес к физической культуре и спорту, и вместе с тем в семье дети, как правило, ведут малоподвижный образ жизни, уделяя больше внимания телевизору и компьютеру. Невнимание родителей к спорту порождает отсутствие эмоционального отклика к занятиям спортом, ведет к различным физическим и психологическим нарушениям. К таким детям относятся часто болеющие, имеющие нарушения осанки, с избыточной массой тела, гиперактивные, неуверенные в себе.

Полученные результаты исследования. Система диагностирования физического развития детей показала, что многие малыши нуждаются в дополнительных средствах физического воспитания. Такими средствами в условиях дошкольного учреждения являются тренажеры. Для эффективности их использования возникла необходимость уточнения функциональных возможностей каждого спортивного снаряда и разработки серии занятий. Данные занятия имеют ряд отличительных особенностей:

- сюжетная линия;
- фиксированная и гибкая структура (в зависимости от этапа освоения ребенком движений на тренажере);
- строгая дозировка во времени и нагрузки;
- более тесный контакт педагога и ребенка;
- непосредственное отслеживание и коррекция результата.

Отсутствие методических разработок данного профиля предоставляют педагогу большие возможности для творческого моделирования образовательной системы. Разработанный образовательный проект предполагает систематизировать использование тренажеров в работе инструктора по физической культуре и воспитателей старших групп в индивидуальной и подгрупповой работе. Тренажеры способствуют укреплению разных групп мышц и всего организма в целом. Они достаточно просты и удобны в обращении, могут использоваться на физкультурных занятиях, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, в самостоятельной деятельности, на физкультурных праздниках и досугах. Занятия с тренажерами оказывают положительное воздействие на организм ребенка, но только в том случае, если нагрузка строго дозируется. Нагрузка, превышающая уровень физиологических возможностей ребенка, может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой, дыхательной систем и неблагоприятно отразиться на здоровье и развитие ребенка. Рассматриваемый возрастной период в жизни детей (5 – 7 лет) наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, силы, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя таким образом свое самочувствие. Двигательная активность (ДА) к 6 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень ДА, но и проявлять свои физические возможности – силу, ловкость, выносливость. Предлагаем на занятиях использовать комплект тренажеров, укрепляющих разные группы мышц и развивающих функциональные возможности[1].

Тренажеры отвечают основным педагогическим требованиям:

- имеют привлекательный вид, а значит, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной ДА;
- учитывают особенности образного восприятия дошкольников;
- позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;
- доступны всем детям, независимо от уровня их физической подготовленности (высокий, средний, низкий);
- моделирует такие движения, как бег, прыжки, подлезание и др.
- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Конструкции тренажеров соответствуют условиям эксплуатации в закрытых помещениях, а размещать их можно в соответствии с той методикой, которой придерживается педагог на занятиях по физической культуре. Непременное условие – соблюдение мер, предупреждающих травматизм детей. Занятия тренировочного типа с тренажерами позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, дисциплинированность, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и общаться со сверстниками[2].

Эффективность занятий по физической культуре с использованием тренажеров во многом определяется постановкой основных задач, среди которых можно выделить следующие:

- тренировка всех систем и функций организма (сердечно-сосудистая, дыхательная система, обменные и терморегуляционные процессы) через организацию оптимальных для данного возраста физических нагрузок;
- укрепление мышечного тонуса путем интенсификации ДА и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру;
- удовлетворение естественной потребностью в разных формах ДА;
- развитие общей выносливости и физических качеств;

- овладение определенными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки.

Занятия с использованием тренажеров со старшими дошкольниками советуем проводить не менее двух раз в неделю. Одно - в первой половине дня (включено в план учебных занятий), второе – во второй половине дня вместо третьего физкультурного занятия, проводимого на воздухе, или гимнастики после сна. Ознакомление с тренажерами проводится с каждым ребенком индивидуально или с небольшой подгруппой (пять – семь человек). Если в детском саду помимо физкультурного зала есть свободное помещение (площадью не менее 18 кв. м.), то в нем можно оборудовать тренажерный зал. Целесообразно иметь не менее пяти сложных тренажеров, оказывающих влияние на организм детей в целом и отдельные группы мышц. Тренажеры следует устойчиво установить на определенном расстоянии друг от друга, так чтобы дети могли свободно подходить к ним и заниматься – под руководством воспитателя. Наряду с тренажерами сложного устройства необходимо использовать тренажеры простейшего типа: детские эспандеры (для развития мышц плечевого пояса); диски «Здоровье» (для укрепления мышц туловища и ног; тренировки вестибулярного аппарата); гантели, гири (для укрепления рук и плечевого пояса); массажеры «Колибри» для профилактики плоскостопия, массажа ступней ног); мячи-массажеры (для массажа разных частей тела); резиновые кольца (для развития мышц кистей рук); массажные коврики (для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия); гимнастические мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей).

Простейшие тренажеры очень удобны в пользовании; не занимают много места, их легко переносить. При организации занятий с тренажерами необходимо использовать дифференцированный подход к каждому ребенку. Для его реализации следует заранее распределить детей на две подгруппы на основе трех основных критериев: состояния здоровья, уровня физической подготовленности и ДА. Первую подготовку составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень ДА и хорошую физическую подготовленность. Во вторую подгруппу могут быть включены дети второй и третьей групп здоровья (часто болеющие, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким уровнем ДА и слабой

физической подготовленностью. Распределение детей на две подгруппы дает педагогу возможность осуществлять дифференцированный подход, т.е. проводить занятия, различающиеся по содержанию двигательных заданий и игровых упражнений, по физической нагрузке, а также методам и приемам.

Дети первой подгруппы, как правило, быстрее усваивают двигательное задание, так как им свойственны решительность, самостоятельность, активность и стремление к улучшению результатов. Им достаточно одного или двух показов упражнения на тренажерах. Детям второй подгруппы необходим замедленный показ движений с четким и подробным их объяснением. Во время занятий важно создавать доброжелательную обстановку, подбадривать детей, поощрять их.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Занятия на тренажерах в значительной мере укрепляют физическое и психологическое здоровье, повышают эмоциональный тонус детей, активизируют познавательную деятельность, развивают творческое воображение.

Список использованной литературы:

1. Бондин В.И. Игры с мячом для здоровья. Смирнов Д.Р. Тренажеры в доме/ В.И. Бондин, Д.Р. Смирнов // Физкультура и спорт. – Издается с 1979 г. Подписнаянаучно-популярнаясерия №2/1991. – М.: Знание, 1991. – 190 с.
2. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров’я / В.П.Мурза. – К.: Здоров’я, 1991. – 256 с.

ВОЛЕЙБОЛ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Гичак К. В.

НМУ им. А.А. Богомольца г. Киев

Постановка проблемы. Волейбол в вузе включен в программу по физическому воспитанию студентов. Он является составной частью занятий, организуемых в специальном и подготовительном учебных отделениях, а также на отделении спортивного совершенствования.

Главная задача занятий волейболом – содействие укреплению здоровья студентов.

Полученные результаты исследования. Организация учебно-тренировочной работы в вузе на отделении спортивного совершенствования может идти по следующим направлениям:

– при хорошей спортивной базе и большом контингенте занимающихся создаются однородные по спортивной подготовленности группы (команды факультетов, курсов, отделений и др.), из которых лучшие спортсмены приглашаются в сборную команду вуза;

– при незначительном количестве студентов и при посредственной спортивной базе создаются сборные команды из студентов различных курсов и различного уровня подготовленности.

Основная направленность работы в группах спортивного совершенствования – совершенствование технико-тактического мастерства и дальнейшее развитие двигательной и функциональной подготовленности.

Студенты отбираются в группы в соответствии с их подготовленностью и с учетом желания заниматься волейболом. На занятиях студенты знакомятся с основами волейбола для последующего участия в массовых соревнованиях (первенство факультета, курса, первенство университета), а также повышают физическую подготовленность средствами волейбола.

Сборные команды университета участвуют в первенстве города среди вузов, среди коллективов физической культуры и в других соревнованиях. Для студентов, занимающихся в подготовительном отделении, систематически проводятся соревнования на первенство курсов, факультетов, университета.

Занятия на этом отделении проводятся в вечернее время. Продолжительность занятий – 120 мин не менее трех раз в неделю

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Волейбол входит в программу по физической культуре в школе, а также в вузе и является одним из средств решения основных

задач физического воспитания учащихся: укрепление здоровья, формирование двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Список использованной литературы:

1. http://www.sportkniga.kiev.ua
2. http://www.libsid.ru
3. http://lib.ua-ru.net

МІСЦЕ СИЛОВОГО КОМПОНЕНТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНИХ ВИМОГ ДО ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНОГО СПЕЦІАЛІСТА ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Гладощук Олександр

Дніпродзержинський державний технічний університет

Анотація. **Гладощук О. Г. Місце силового компоненту фізичної культури у системі соціальних вимог до висококваліфікованого спеціаліста технічного профілю.** У даній статті розглянуті питання розвитку силових здібностей у студентської молоді, роль і місце силового компоненту у професійній діяльності висококваліфікованих спеціалістів. Також показані шляхи формування силової культури у сучасних молодих фахівців технічного профілю.

Ключові слова: освіта, здоров'я, фізична культура, студентська молодь, професійна діяльність.

Аннотация. **Гладощук А. Г. Место силового компонента физической культуры в системе социальных требований к высококвалифицированному специалисту технического профиля.** В данной статье рассматриваются вопросы развития силовых возможностей у студенческой молодежи, роль и место силового компонента в профессиональной деятельности высококвалифицированных специалистов. Также показаны пути формирования силовой культуры у современных молодых специалистов технического профиля.

Ключевые слова: образование, здоровье, физическая культура, студенческая молодежь, профессиональная деятельность.

Abstract. A.G. Gladoschuk. The place of strength element of physical education in the system of social demands to a highly-skilled technical specialist. The issues of student-age youth strength possibilities, role and place of strength element in professional activity of highly-skilled specialists are considered in this article. The ways of strength education forming in modern technical specialists are shown as well.

Key words: education, health, physical education, student-age youth, professional activity.

Фізична культура є невід'ємною частиною загальнолюдської та індивідуальної культури. Завдяки їй задовольняються життєво необхідні вимоги. Серед яких, зокрема, вимоги до змісту та форм професійно-прикладної діяльності. До того ж в умовах сучасної ринкової економіки зростає конкуренція серед висококваліфікованих спеціалістів, підвищуються вимоги до надійності їхньої праці.

Особливе місце серед соціального впливу фізичної культури на студентську молодь займає прояв силової підготовленості. В аспектах вищої освіти мова йде про вивчення фізичних та психологічних вимог до прояву суто м'язової сили, окремих загальних та спеціальних силових здібностей [1]. Однак є більш широкий, так званий культурологічний, аспект використання засобів та форм фізичної культури силової спрямованості окремою людиною у професійній діяльності (мотивація, самоконтроль, відношення до фізичного навантаження та моральність). У сукупності цих проявів можна навіть казати про силову культуру.

Проблема полягає в тому, що є нагальна необхідність визначити сучасні соціальні вимоги до висококваліфікованого спеціаліста саме в аспектах фізичної культури силової спрямованості (силову культуру).

Аналіз досліджень та публікацій. Останнім часом предметом наукових досліджень є низький рівень здоров'я й недостатня фізична підготовленість студентської молоді. Провідні науковці (А.Н. Андрєєв, Г.Л.Апанасенко, В.К. Бальсевич, В.Н. Платонов, О.Д. Дубогай, В.П. Горащук,Л.І.Лубишева, В.В. Приходько, В.А. Ясвин) відзначають, що

фізична культура задовольняє багато особистих, професійних та соціальних потреб студентської молоді. При цьому вони висвітлюють досить різнопланові її форми та прояви: розвиток фізичних та психічних якостей, оздоровлення, загартування, набуття теоретичних та практичних навичок, фізична рекреація та реабілітація. До того ж ці форми та прояви мають відмінності, які ґрунтуються на конкретних цілях діяльності.

На сучасному етапі розвитку технічної освіти Л.Л. Товажнянський визначив ряд узагальнених завдань підготовки фахівців. Серед них, зокрема, гуманітарна підготовка, самопізнання та саморозвиток професіоналізму, здібностей до самостійного мислення, готовність до конкурентної боротьби, формування духовності, моральності, естетичних ідеалів та смаків, індивідуальної та професійної психофізичної культури [5].

Романовський О.Г. вважає, що невід'ємними частинами професійної підготовки висококваліфікованих спеціалістів є розвиток аналітичного мислення, формування знань та вмінь аналітично мислити, сприймати та використовувати інноваційні технології, вміти виконувати роботу у екстремальних життєвих ситуаціях [4].

Відомий російський вчений П.Ф. Лесгафт ще наприкінці XIX століття висловив серед вимог до професійної освіти необхідність навчити людину керувати своїм тілом на рівній основі із розумовим вихованням. Він, до речі, висловив важливу думку про використання при цьому однакових методів виховання: диференціювати та порівнювати свої рухи та дії, використовувати доцільне загальне навантаження, розвивати окремі частини тіла згідно «їхньої природної організації» [3].

Мета роботи. Обґрунтувати значення та зміст силового компоненту фізичної культури в системі соціальних вимог до висококваліфікованого спеціаліста технічного профілю.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи дослідження такі як, аналіз наукової та методичної літератури, психолого-педагогічне спостереження, анкетування, культурологічний аналіз індивідуальних стилів життя студентської молоді та висококваліфікованих спеціалістів.

Систему соціальних вимог до професіоналізму висококваліфікованих спеціалістів умовно можна поділити на три складові групи: інтелектуальні, суспільні та психофізичні. Професіоналізм висококваліфікованого спеціаліста визначається в його вмінні одночасно відповідати достатній кількості вимог з цих складових[1].

Інтелектуальні вимоги звичайно найбільш поширеніші серед професіоналізму (оволодіння відповідною системою знань, вмінь та навичок для безпосередньої діяльності, а також творче та професійне мислення тощо). До соціальних вимог відносяться загальнолюдські цінності, цінність особистості у праці, правова культура у професійній діяльності тощо. Психофізичні вимоги за останні десятиліття звернули на себе увагу багатьох провідних науковців як головний чинник в підготовці студентської молоді до професійної діяльності (підтримання здоров'я, сприяння відповідній роботі всіх систем організму з урахуванням усіх факторів важкості та напруження праці; наявність індивідуальної системи знань, мотивів, переконань, потреб підтримання професійного здоров'я, розвиток фізичних та психологічних якостей, які характерні для праці) [1].

Таким чином у системі вимог до висококваліфікованого спеціаліста технічного профілю є безпосередні вимоги до праці, вимоги, які пов'язані із нормами життєдіяльності людини у суспільстві та проявами індивідуального підтримання здоров'я. На підставі цих різнопланових вимог формується професійна поведінка як відповідність нормам, цінностям, положенню у професійному осередку, рівню освіти та культури. Зрозуміло, що вищезгадана відповідність може проявлятися великою кількістю варіантів, так званих індивідуальних стилів.

Широкого визначення набула група індивідуальних стилів, яка пов'язана із переважним проявом сили та силових здібностей. У роботі висококваліфікованих фахівців «чиста» сила майже не має якогось особливого значення. Виняток становлять професії, до особливостей яких входять підіймання вантажу, підтримання напруження м'язів, швидкісно-силові рухи (експлуатаційники, водії, механіки, наладчики) [2].

Однак силова підготовка має фундаментальне значення для прояву запасів функціональних систем (психічна рівновага, координація, точність рухів, чутливість, відновлення працездатності тощо). Ще одна особливість уваги до сили пов'язана з тим, що кожна людина природно має тонус м'язів різної жорсткості. Треба знати ці індивідуальні особливості при виборі силових вправ. Через силові вправи вирішують деякі індивідуальні завдання: корекція складу та контурів тіла, зменшення відсотку вмісту жирової маси тіла, укріпленням м'язів та м'язових груп, що впливають на працездатність. Досвід свідчить, що найчастіше звертають увагу на м'язи хребта, попереку та рук.

Педагогічні спостереження, узагальнення передової практики фізичного виховання студентів, культурологічний аналіз індивідуальних стилів життя студентів свідчить, що саме для сучасного періоду розвитку суспільства збільшується кількість соціально-культурних уподобань силової спрямованості (паркур, воркаут і т.п.).

Вважаємо за потрібне стверджувати, що кожен соціально-культурний сектор і всі вони загалом створюють своєрідний напрямок культури – силову культуру. Безумовно, вагому її частину складають загальновизнані та всі нові методики розвитку сили та силових здібностей, притаманні теорії та методиці фізичного виховання.

У нашому розумінні крім цієї частини до силової культури також належать цінності, мораль, естетика, характер особистої діяльності та спілкування. Тобто усі традиційні прояви соціальної життєдіяльності (екологія, економіка, медицина, мистецтво, наука, педагогіка, психологія, наука управління персоналом тощо). Фізична культура в цілому та силова культура зокрема входять до числа найважливіших сфер діяльності суспільства.

Висновки. За результатами дослідження та багаторічного особистого досвіду ми рекомендуємо такий підхід до організації індивідуальної діяльності з розвитку сили та силових здібностей:

- набути знання у питаннях анатомії, біомеханіки, контролю та самоконтролю фізичного та психологічного здоров'я;
- вибрати індивідуальну систему засобів та форм життєдіяльності;

- розробити індивідуальну програму, узгодити її з тижневим режимом, намагатися дотримуватись програми;

- використовувати різноманітні методи та засоби розвитку сили та силових здібностей;

- опанувати методами та засобами відновлення працездатності.

Перспективи подальшого дослідження проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять, які дозволять підвищити ефективність процесу фізичного виховання у вищому технічному навчальному закладі.

Список використаних джерел:

1. Бароненко В. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2010. – 336 с.

2. Дутчак М. Система залучення населення до рухової активності / М. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 45–54.

3. Лесгафт П. Избранные труды / П.Ф. Лесгафт. – М.: ФиС, 1987. – 359 с.

4. Романовский А. Философия формирования национальной гуманитарно-технической элиты в контексте развития общества / А.Г. Романовский // Теорія і практика управління соціальними системами. – 2002. – № 2. – С. 35–39.

5. Товажнянський Л. Нова парадигма інженерної освіти і підготовка національної гуманітарно-технічної еліти / Л.Л. Товажнянський // Теорія і практика управління соціальними системами. – 2002. – № 2. – 35 с.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й ОСВІТИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
(теоретичний аспект)

Глоба Т., Піддубна А.

Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара

Постановка проблеми. Практичний досвід показує, що науково-технічна революція підвищує нервово-психічну напругу сучасних людей і разом з тим знижує рівень рухової активності не тільки в процесі трудової діяльності, але й у повсякденному житті.

Через недостатню психофізіологічну готовність сучасної людини до взаємодії з умовами навколишнього середовища, які різко змінилися, спостерігається зниження показників фізичного розвитку, параметрів фізичної працездатності й стану здоров'я. Протягом життя одного покоління різко зросла інтенсифікація розумової праці на тлі зниження рухової активності, що веде до ослаблення організму. Вихід зі створеного положення один - необхідно формувати здоровий спосіб життя.

За визначенням Л.І. Лубишевої, “фізичне виховання” - це педагогічний процес цілеспрямованої, регульованої зміни фізичних та духовних кондицій людини, основне завдання якого - свідомо та цілеспрямовано пізнавати і несуперечливо реалізовувати у фізкультурній практиці створені природою передумови гармонійного вдосконалення фізичного потенціалу людини [6].

Фізичне виховання орієнтоване на виконання соціального замовлення суспільства по підготовці здорового фахівця, здатного організувати й вести здоровий спосіб життя. Забезпечити рішення цієї важливої соціальної проблеми можливо шляхом досягнення стратегічної мети фізкультурного виховання - формування фізичної культури як системної й інтегративної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця.

Л.І. Лубишева відзначає: "У процесі дослідження було встановлено, що зміст фізкультурного виховання являє собою органічну єдність трьох його компонентів: світоглядного, інтелектуального й тілесного"[5].

Отримані результати дослідження. Отже, фізкультурна освіта - це, насамперед, розвиток і гармонічна єдність тілесного й духовного в людині шляхом рішучого прориву в світ знань про здоров'я й фізичне вдосконалювання, впровадження в педагогічний процес таких методик фізкультурно-оздоровчої й спортивно-масової діяльності, які дозволяли б домогтися елементарної гармонізації фізичного і духовного, забезпечували б всім тим хто займається повноту переживань і відчуттів.

На думку академіка П.Л. Капіци однієї із глобальних проблем що визначає долю людства є "якість" народонаселення. При цьому під "якістю" мається на увазі: "комплекс медико-біологічних і соціально-психологічних характеристик людей, їхнє фізичне здоров'я, рівень розвитку інтелектуальних здатностей, психофізіологічний комфорт життя, механізми відтворення інтелектуального потенціалу суспільства й т.д.".

Сучасні економічні й екологічні умови в Україні сприяють росту числа факторів, які несприятливо впливають на організм людини. Це спричиняє негативні тенденції в стані здоров'я, що проявляються у високих цифрах захворюваності й смертності. Деякі дослідники думають, що вже в доступному для огляду майбутньому зниження рівня здоров'я може викликати катастрофічні зміни.

До різних груп "фактора ризику", від яких залежить погіршення здоров'я людей, відносяться: гіподинамія; надлишкова вага; шкідливі звички; неправильний режим дня; нераціональне харчування й погана якість продуктів; забруднення навколишнього середовища; стреси; низький життєвий рівень.

До всього цього необхідно додати й досить не високу культуру в тім, що стосується різних аспектів здоров'я. Немає внутрішньої потреби, повсякденно піклуватися про своє здоров'я, маючи при цьому не всілякі ліки, а раціональну рухову активність та інші фактори здорового способу життя [2].

Культура здорового способу життя людини як найважливіша складова загальної людської культури, власне кажучи одна з основних і самих безпосередніх форм освоєння людиною зовнішньої й

внутрішньої природи, спосіб створення гармонії свого існування в самому широкому сенсі.

"Фізична культура - перший самий природний місток, що з'єднує в ціле соціальне і біологічне в людині. Освоєння, охорона й збільшення природного в людині переломлюється через свідому й стимулюючу соціумом фізичну активність, виступаючи, таким чином, рішенням "нульового циклу" рішення екологічних завдань - формування й збереження людиною свого фізичного потенціалу" - відзначає В.К. Бальсевич [1].

Основними показниками здорового способу життя й фізичної культури особистості, на думку В.І.Столярова, Л.І. Лубишевої, є:

- відношення особистості до свого тіла як до цінності;
- характер цього відношення не тільки декларативний, але й реальний, що припускає свідому, цілеспрямовану діяльність із метою підтримки в нормі й удосконалювання свого фізичного стану, різних його параметрів: здоров'я, статури, фізичних якостей і рухових умінь;
- різноманіття використовуваних для цих цілей засобів, уміння ефективно застосовувати їх, а так само рівень знань про організм, про фізичний стан, про засоби впливу на нього й методики їхнього застосування [5,7].

На сьогоднішній день актуальним залишається питання про наслідки, які виникають при гіподинамії. Вона веде до зниження тонусу й атрофії м'язів, порушенню роботи внутрішніх органів, розладу діяльності нервової системи й обмінних процесів, погіршенню пристосувальних можливостей організму до різних стресових впливів, викликає зниження працездатності організму й опірності його різного роду захворюванням.

Гіпокінезія й гіподинамія - це недостатність м'язової діяльності людини. Гіпокінезія означає зменшення рухової діяльності з обмеженням просторових характеристик руху, а гіподинамія - зменшення сили скорочення м'язів.

Гіподинамія являє собою особливий стан організму, викликаний тривалим обмеженням м'язової діяльності. По своїй виразності й наслідкам вона може бути різною, і обумовлена умовами роботи людини, тривалістю й ступенем недостатності м'язових навантажень.

Гіподинамія в сполученні з іншими факторами може бути передумовою до виникнення цілого ряду хворобливих станів і навіть захворювань [2].

Люди, у силу тих або інших причин значно обмеживши рухову активність на виробництві й у побуті, швидше утомлюються, відчувають слабкість, млявість, дратівливість, головні болі, порушення сну, частіше скаржаться на серцебиття, задишку при фізичних навантаженнях, болю в суглобах. Таким чином, боротьба з гіподинамією є необхідною умовою збереження здоров'я й працездатності.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Ті, хто активно займаються фізичною культурою, мають більш високий рівень працездатності й менш схильні до різних захворювань. Завдяки підвищеній опірності організму захворюванням, студенти, що займаються фізичною культурою рідше хворіють і тривалість хвороби в них в 2,5 рази менше, ніж у тих хто не займається.

Для кожного роду діяльності існує певний оптимум емоційної напруги, при якому фізіологічні реакції організму виявляються найбільш досконалими, і ефективність роботи досягає свого максимуму. Розумова діяльність сучасної людини супроводжується емоційною надмірною напругою, що не знаходить виходу в м'язовій роботі, пов'язане з нею еволюційно, тобто немає рухової розрядки. У цей час точно встановлено, що зменшення об'єму м'язової діяльності сприяє старінню організму, росту серцево-судинних захворювань, виникненню розладів травлення й т.п. [4].

В основі всього цього лежить погіршення внутрішньої регуляції, здійснюваної центральною й вегетативною нервовою системами. Особливо несприятливе сполучення гіпокінезії з надмірними нервово-психічними навантаженнями, що приводить до порушення кровообігу в серці й мозку. У комплексі заходів, що попереджають захворювання серця й системи кровообігу, важливе місце займає фізична культура. М'язова діяльність не тільки найефективніший, але й самий фізіологічний спосіб удосконалювання регуляторних механізмів організму людини, збереження її здоров'я, продовження її активного творчого життя [3].

Список використаних джерел

1. Бальсевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева. // Теория и практика физич. культуры.- 2003.-№5. - С.19-22.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. Посіб / І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. –104 с.
4. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко. - М.: Профиздат, 1987. - 256 с.
5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебн. пособие для студ. Высш.пед. учебн. Завед / Л.И. Лубышева. - М.: Издательск. центр «Академия»., 2004.-216с.
6. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 1, с. 11-17.
7. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта.: Ученик для вузов / В.И. Столяров. -М.: Физ. Культура, 2005.-400с.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Головійчук І.М.
Дніпропетровський національний
університет ім. О. Гончара

Постановка проблеми. Наприкінці минулого початку нинішнього тисячоліття інтенсивне оздоровлення соціально-економічної, науково-технічної сфери та духовного життя суспільства обумовлює високі вимоги до дієздатності особистості студентської молоді, що покликана приймати активну участь в ініціюванні та організації цього процесу.

Особливе значення надається підвищенню рівня їхнього фізичного здоров’я, психофізичних та психофізіологічних можливостей, які

певною мірою впливають на подальшу професійну діяльність, надійність та творче довголіття.

Здатність до руху в просторі – одна з головних умов пристосування організму до постійно змінних умов довкілля, – одна з головних умов підтримання постійного внутрішнього середовища. Рухова активність виступає не просто як засіб переміщення в просторі, а як тонкий механізм реалізації усіх форм трудової і творчої діяльності [3].

Навчання у вищому навчальному закладі потребує великих зусиль і напруженої розумової діяльності. Досить часто навчання та побут студентів проходить в умовах обмеженої рухової активності, великого навчального навантаження, стресових ситуацій, неповноцінного харчування тощо. Недостатня рухова активність супроводжується рядом функціональних і морфологічних змін в організмі. Обов'язковим наслідком гіподинамії є атрофія скелетних і серцевих м'язів, зниження енергетичного обміну, функціональної активності легень тощо.

Тому перед науковцями і викладачами вищої школи виникає необхідність пошуку та розвитку таких методик проведення занять зі студентами, які б сприяли підвищенню рівня рухової активності та покращенню функціональних можливостей організму.

Отримані результати дослідження. Передовий світовий досвід та велика кількість наукових досліджень свідчать про те, що рухова активність, це біологічна потреба кожного живого організму, невід'ємна частина здорового способу життя, один з найбільш важливих соціально-біологічних факторів. Але слід зазначити, що дефіцит рухової активності учнівської молоді України складає 60-75% необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я. Лише 13% українців мають необхідний, фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як в країнах ЄС – 40–60 %, а в Японії – 70–80 % [1].

Достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку організму (Г.Л. Апанасенко, 1992; С.А. Савчук, 2002; Є.О. Котов 2003). Низький рівень рухової активності негативно впливає на більшість функцій організму (Н.І. Фалькова, 2002; І.Р. Бондар, 2000; В.І. Філінков, 2003), є чинником зниження працездатності, погіршення стану здоров'я і виникнення нових хвороб [5].

Процес навчання сам по собі є гіподинамічним, отже енергетичні витрати організму менше фізіологічної норми. За останні роки

відбулося скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості майбутніх фахівців, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я [2]. Як наслідок у ВНЗ України в 2,5 рази збільшилась кількість спеціальних медичних груп. За даними різних авторів до 90% учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, 30–50% – незадовільну фізичну підготовленість [6].

Тому, метою нашого дослідження було визначити рівень та основні компоненти, з яких складається рухову активність студентів, які за станом здоров'я займаються у спеціальній медичній групі.

У дослідженні приймали участь 153 юнаки віком від 17 до 19 років, студенти Дніпропетровського національного університету ім. О. Гончара.

Основа використаної нами методики (Фремінгемська методика, [4]) полягає у реєстрації і розподілі діяльності людини протягом доби на 5 рівнів фізичної активності: базовий (сон, відпочинок лежачи); сидячий (поїздка в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, харчування); малий (особиста гігієна, навчальні заняття (крім фізичного виховання), ходіння пішки); середній (домашня робота, прогулянки, ранкова гімнастика); високий рівень (фізичні вправи під час спеціально організованих занять, інтенсивні ігри, біг, катання на ковзанах, велосипеді, лижах, роликах тощо). Фіксація отриманих даних проводилась в особистій карті реєстрації рухової активності. Хронометраж здійснювався протягом тижня (у дні з обов'язковими заняттями з фізичного виховання, без занять з фізичного виховання і у вихідні дні).

Аналіз особистих карт реєстрації рухової активності студентів протягом доби дав змогу отримати повну інформацію про тривалість конкретного виду діяльності та відпочинку, про сумарну тривалість різних видів діяльності та визначити витрату кілокалорій протягом доби.

Встановлено, що добові енергозатрати студентів спеціальної медичної групи у дні з фізичним вихованням значно більші ніж у дні без обов'язкових (академічних) занять фізичним вихованням, а також у вихідні дні і, становлять в середньому 2721,31 ккал. Тоді як у інші начальні дні в середньому 2499,71 ккал, а у вихідні дні 2556,72 ккал.

Отримані дані показують, що більшу частину добового часу студенти знаходяться у статичному положенні (читання, перегляд телепередач, робота на комп'ютері – 16,7%; відвідування лекцій, практичних, семінарських, лабораторних занять, та навчальна домашня робота – 31,3%), а враховуючи сон, та відпочинок лежачі (36,1%), час, у статичному або малорухомому стані, досягає в середньому 84,1%.

Окремо необхідно зазначити, що аналіз особистих карт реєстрації рухової активності, дав змогу з'ясувати, що у день коли є фізичне виховання, окрім обов'язкових, додатково, займають різними видами фізичних вправ лише – 1,3% юнаків, у день без фізичного виховання – 11,7%, у вихідний день – 7, 8%.

Все це свідчить про дуже низькій рівень рухової активності студентів спеціальної медичної групи, що в свою чергу, як відомо, дуже негативно впливає на організм людини.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. Встановлено, що фактором який знижує рівень здоров'я і тривалість життя людини є недостатня рухова активність. Важливим чинником збільшення тривалості життя та зміцнення здоров'я є заняття фізичними вправами.
2. Обмежений обсяг рухової активності сприяє розвитку серцево-судинних захворювань (інфаркт міокарду, гіпертонія, атеросклероз, ішемічна хвороба серця); зниженню функціональної активності легень; зниженню енергетичного обміну і, як наслідок – виникненню надмірної ваги тіла за рахунок відкладення жирів; підвищенню холестерину в крові, а також призводить до затримки фізичного розвитку та рівня функціональних можливостей, зниженню не тільки фізичної працездатності, а й розумової.
3. Проведене дослідження сприяло визначенню і аналізу особливостей рухової активності студентів спеціальної медичної групи і дало змогу з'ясувати, що у даного студентського контингенту, досить нераціональний розподіл рухових режимів протягом тижня. Було встановлено, що 84,1% тривалості доби студенти спеціальної медичної групи проводять у малорухливому стані.

Порівняльний аналіз складових рухової активності студентів спеціальної медичної групи в різні дні тижня, дозволив визначити перспективу подальших досліджень, яку вбачається в пошуку оптимальних методик організації та проведення обов'язкових та

позанавчальних занять, які б забезпечили оптимальну рухову активність і при цьому сприяли покращенню фізичного стану студентів, які мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я, а також у розробці нормативів оцінки режимів рухової активності для студентів спеціальної медичної групи.

Список використаних джерел.

1. Благій О.Л., Андрєєва О.В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О.Л. Благій, О.В. Андрєєва // Матеріали ІІІ-ї Міжнар. науково-практичної конфер. «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму». – Запоріжжя : КПУ, 2011. – С. 27-28.
2. Боднар І.Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи : навч.–методичний посібник. / І.Р. Боднар. – Львів, Українські технології, 2005. – 48 с.
3. Золотарёв Ю.Г. Надежный путь к здоров'ю / Ю.Г. Золотарёв. – СПб. : «ДИЛЯ», 2002. – 354 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
5. Ніколаєв С.Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.Ю. Ніколаєв. – Львів, 2004. – 20 с.
6. Оксьом П.М. Аналіз загальної рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу / П.М. Оксьом, В.М. Азаренков, Ю.М. Кондратенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Вип. 81. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – С. 340–342. (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Головийчук И.Н., Шудрик В.Д.

Днепропетровский национальный университет

имени Олеся Гончара

Постановка проблемы. На современном этапе развития общества проблема состояния здоровья студенческой молодежи является наиболее актуальной. Эта проблема раскрывается в работах Т.Ю. Круцевич, 2010; Ю.И. Евсеева, 2004; Р.Т. Раевского, 2006 и др. [1, 3].

Суть государственной политики Украины относительно воспитания здорового человека отражается в нормативных документах: Законе Украины «О физической культуре и спорте»; «О высшем образовании»; Государственной программе «Образование» (Украина XXI век); Концепции «Физическое воспитание в системе образования Украины»; Национальной доктрине «Развитие образования Украины в XXI веке»; Целевой комплексной программе «Физическое воспитание – здоровье нации» и др.

Одним из приоритетных направлений реформирования образования, как указано в Государственной программе «Образование» (1994) является обеспечение в каждом учебно-воспитательном учреждении соответствующих условий для обучения и воспитания физически и психически здорового человека. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи освещены в работах известных ученых (В.Г. Арефьев, 1997; Е.Н. Приступа, 1994, 1996; А.С. Куц, 2002; В.В. Приходько, 2004, 2010; Т.Ю. Круцевич, 2010).

Полученные результаты исследования. Анализ научных работ показал, что много внимания уделяется вопросам профессионально-прикладной подготовки студентов вузов разного профиля; определяются актуальные направления по модернизации процесса физического воспитания студентов в условиях кредитно-модульной системы; активизации спортивно-оздоровительной деятельности студентов; особенностям двигательной активности студенток; оценке состояния здоровья, физического развития и уровня физической

подготовленности; индивидуальному подходу к занятиям физическим воспитанием студенческой молодежи; организации физкультурно-оздоровительных занятий студентов с учетом их мотивов и потребностей к занятиям физическими упражнениями и т.д.

Физическая культура и спорт в современных условиях имеют большое социально-экономическое значение, как для общества, так и для каждого отдельного студента, особенно для студента, который имеет те или иные отклонения в состоянии здоровья. Согласно статистическим данным Министерства образования и науки Украины на 01.01.20 г. количество студентов высших учебных заведений III-IV уровней аккредитации, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе, составляет 149 439 человек, тогда как в 2002 году эта цифра составляла 120 146 человек.

На основании проведенного анализа личных медицинских карт студентов Днепропетровского национального университета им. О. Гончара установлено, что практически 900 студентов относятся к специальной медицинской группе, из них у 45,8% составляют заболевания сердечнососудистой системы, 14,6% - заболевания почек, 11,9% - заболевания ОДА, 10,7% - нарушения зрения, 8,8% - заболевания дыхательной системы, 8,2% - другие заболевания.

Проблема физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья имеет большое государственное, научное и практическое значение, поскольку физическая культура в этом случае является не только средством воспитания и улучшения физической подготовки, но и фактором восстановления и укрепления здоровья (А.Д. Дубогай, И.В. Завацкий, 1995).

Как указываю многие авторы (Р.Т. Раевский, М.А. Третьяков, С.Н. Канишевский, В.П. Краснов, П.С. Козуб) занятий в рамках учебной программы по физическому воспитанию недостаточно для решения задачи укрепления здоровья студентов специальной медицинской группы. Только комплексное сочетание учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями может успешно формировать и совершенствовать у студентов, специальных медицинских групп, необходимые физические качества и навыки [3].

Введение рекреации и физической рекреации в занятия со студентами специальных медицинских групп является очень важным направлением физической культуры. В настоящее время некоторые авторы говорят о необходимости выделения в качестве самостоятельной дисциплины рекреалогии, как междисциплинарного раздела науки об отдыхе и оздоровлении практически здоровых людей (Ю.Е. Рижкин, 2002, С.М. Реховська, 2007).

На сегодняшний день приоритетным и перспективным направлением физической рекреации является аквафитнесс (Д. Лоуренс, 2000; Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Фрэнкс, 2000) [2]. Аквафитнесс – система физических упражнений избирательной направленности в условиях водной среды, выполняющей, благодаря своим природным свойствам, роль естественного многофункционального тренажера. Основными компонентами аквафитнесса являются: дистанционное плавание (спортивные, смешанные и самобытные способы плавания в режимах разных тренировочных методов); игры и развлечения (элементарно-двигательные, сюжетные и спортивно-ориентированные игры, элементы синхронного плавания эстафеты, ныряния, варианты прикладного плавания); аквааэробика – новые формы двигательной активности в условиях водной среды (аквамоушн, акватоника, аквадинамика, аквастретчинг, гидрорелаксация, акваджоггнг, аквданс, акваритмик, аквахореография, аквабилдинг, ватерпоувер, акваформинг, аквабокс, аквакикбоксинг, аквакаратэ, свимнастик, акватикгеймз, аквастеп, акваджим, аквафлиппер, акванудлз, акваинтродакшн, аквабегинз, акваинтервал, аквафристайл).

Круцевич Т.Ю. с учетом специфических особенностей виды аквафитнесса подразделяет на три группы: основную – дистанционное плавание, акваджоггинг, аквастеп, аквданс, акваритмик; дополнительную – аквабилдинг, свимнастик; альтернативную – игровые упражнения (акватикгеймз), акваджим, аквафлиппер [4].

Оздоровительное воздействие аквафитнесса обусловлено активизацией важнейших функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью работы, наличием устойчивого эффекта закаливания. Необходимо отметить, что О.Ю. Фаныгиной (2004) теоретически и экспериментально обоснована методика использования

аквааэробики и ее положительное влияние на состояние здоровья студенток в системе занятий физическим воспитанием в высших учебных заведениях [5].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Анализ научно-методической и учебной литературы дает основания предположить, что использование аквафитнесса как средства физической рекреации для студентов специальной медицинской группы является актуальным и необходимым. Вышеизложенный материал позволил определить, что объектом исследования является процесс физического воспитания студентов специальной медицинской группы, а предметом исследования – средства, методы и организация занятий аквафитнессом в специальных медицинских группах студентов высших учебных заведений.

Перспектива дальнейших исследований заключается в использование различных средств аквафитнесса в процессе учебных и внеучебных занятий по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп с целью оздоровления, улучшения физического и психоэмоционального состояния. Дальнейшая работа будет посвящена теоретическому обоснованию и экспериментальному подтверждению эффективности использования аквафитнесса как средства физической рекреации студентов специальной медицинской группы.

Список использованных источников.

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – [3-е изд.] . – Ростов-на Дону : Феникс, 2004. – 384 с.
2. Лоуренс Д. Аквааэробика: упражнения в воде / Лоуренс Д. ; пер. с англ. – М. : Фаир-Пресс, 2000. – 256 с.
3. Раевский Р.Т. Современная концепция оздоровительной тренировки студенческой молодежи / Р.Т. Раевский // Спортивная наука Украины. Электр. науч. фах. уздан. ЛДИФК. -2006. – №2 (3).
4. Теория и методика физического воспитания : учеб. в 2-х т. [для студентов ВУЗ физического воспитания и спорта] ; под общ. ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : «Олимпийская литература», 2008. – Т.1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – 2008. – 391 с.,

Т.2 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – 2008. – 422 с.
5. Фаныгина О.Ю. Рациональные параметры физкультурно-оздоровительных занятий аквааэробикой со студентами высших учебных заведений возрастом 17-21 год / О.Ю. Фаныгина //Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2004. – №1. –С. 41-47.

ВПЛИВ БОРОТЬБИ ДЗЮДО НА ФІЗИЧНУ ТА РОЗУМОВУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Гончерюк Михайло
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Постановка проблем. З почату навчання значно зростає обсяг розумової праці й водночас відчутно обмежується рухова активність студентів. Зростання та поширення гіподемії різке погіршення екології, збільшення стресів викликають захворювання, серед яких найбільше відсотків займають хвороби серцево-судинної, нервової, дихальної та імунної системи та порушення функції опорно-рухового апарату.

Певною мірою збереження здоров'я, профілактика захворювань та підвищення розумової та фізичної працездатності студентів забезпечується збільшенням діапазону їх рухової активності шляхом систематичного заняття спортом.

Одним із видів спорту, що підвищує розумову та фізичну працездатність являється боротьба дзюдо. Дзюдо одна із складних видів спортивної діяльності, що вимагає повної віддачі фізичних сил та розумової активності.

Боротьба дозволяє не тільки розвивати фізичну силу, а й розумову активність. Спортсмену необхідно під час сутичок із суперником роздумувати план дій, якими він має перемогти. Мислення борця носить наочно-дієвий характер, базується на знаннях техніки і тактики дзюдо, потребує швидкого орієнтування: миттєвого прийняття необхідних рішень, реалізується і перевіряється практичними діями, які вимагають розумову діяльність.

Отримані результати дослідження. Використання боротьби дзюдо в даному дослідженню передбачає розвиток наступного:

1) швидкості;
2) техніки;
3) вибухової сили;
4) фізичної сили і підвищення можливостей функціональних систем організму;
5) виховання особистісних (особливо морально-вольових) якостей;
6) розумової активності;
7) забезпечення необхідного рівня психологічної підготовленості;
8) покращення стану здоров'я.

Встановлено, що регулярне займання боротьби зменшують в крові кількість холестерину, що сприяє розвитку атеросклерозу. За рахунок помірного збільшення загального вмісту в крові іонів калію та зменшення іонів натрію нормалізується скорочувальна функція міокарда. Надниркові залози виділяють у кров «гармон гарного настрою».

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Одержані результати свідчать, що заняття дзюдо позитивно впливає на весь організм. Під час занять пропорційно розвиваються усі групи м'язів, серцево-судинна системи, покращується самопочуття, збільшується витривалість. Дзюдо сприяє розвиткові гнучкості, пластичності та координації рухів. Вивчення спеціальних вправ запобігає травмам при чисельних падіннях

Список використаних джерел

1. Бальсевіч В.А., Запорожанов В.А. Фізична активність людини. - К.: Здоров'я, 1987.- 217 с.
2. Васільєва О. С. Фізичне і духовне вдосконалювання людини за допомогою занять дзюдо / О. С. Васільєва, В. Г. Саєнко // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах : [зб. матер. Всеукраїн. наук.-практ. конф.]. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2011. – С. 44 – 51
3. Свищёв И. Д. Инновационные направления научных исследований в дзюдо / И. Д. Свищёв // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 29 – 35

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ХВОРИМИ НА ОЖИРІННЯ, У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ ВНЗ

Гуртова Т. В.
Національний університет «Львівська політехніка»

Постановка проблеми. Для студентів, хворих на ожиріння, принцип оздоровчої спрямованості занять фізичним вихованням у спеціальних медичних групах є головуючим [2]. Він проходить через всі етапи організації занять. Програма курсу фізичного виховання спеціальних медичних груп ВНЗ із цими студентами повинна бути побудована на використанні спеціальних засобів для подолання наявних проблем у здоров'ї та вдосконалення фізичних можливостей. Науковцями зазначається [1-4], що найбільшої шкоди роботі у спеціальних медичних групах завдає використання засобів без урахування вікових, статевих, а головне, функціональних зрушень в організмі, спричинених ожирінням. Проте, на сьогодні у системі фізичного виховання спеціальних медичних груп ВНЗ склався методологічний підхід, розроблений на основі середньостатистичної норми порушень. Цим й обумовлена актуальність пошуку у напрямку вдосконалення існуючих форм фізичного виховання зі студентами, хворими на ожиріння, яка зумовлена необхідністю в умовах сьогодення підтримання належного рівня здоров'я сучасного студентства.

Отримані результати дослідження. Результати численних досліджень [1-4] та практичний досвід, свідчить про те, що оздоровча спрямованість фізичного виховання у спеціальному медичному відділенні ВНЗ для студентів, хворих га ожиріння, забезпечується диференційованим підходом до використання засобів фізичної культури залежно від функціональних змін в організмі, спричинених наявними відхиленнями у стані здоров'я та супутніми захворюваннями, чіткою організацією занять та сучасним методичним забезпеченням. Методи, засоби, форми занять повинні добиратись відповідно до медичних показань та протипоказань, обумовлених наявністю ожиріння в організмі, його формою та ступенем. Водночас, вони повинні бути раціонально збалансованими за спрямованістю, потужністю та об'ємом у відповідності з індивідуальними можливостями та функціональними можливостями ураженого організму. Тільки за таких умов можливе

досягнення максимального оздоровчого ефекту занять, і з цим згідна переважна більшість спеціалістів.

Проте, аналіз наявної науково-методичної літератури фахівців галузі з цього питання [1-4], показав цілу проблемних аспектів, які виявили відсутність чіткої концепції щодо організації занять із фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, протягом навчання у ВНЗ з урахуванням та практичною реалізацією вищеприведеного. На основі наших спостережень та узагальнення методичної літератури по роботі в спеціальних медичних групах із студентами, хворими на ожиріння, ми зробили висновок про те, що зміст занять з фізичного виховання не відповідають вимогам диференційованого підходу у роботі із цими студентами, а, отже, потребують зміни на більш ефективні.

Мова йде про те, що фізичне виховання зі студентами, хворими на ожиріння повинно бути індивідуально орієнтоване. Програму занять потрібно складати з урахуванням характерних особливостей цього захворювання, як основного, та наявних супутніх захворювань, рухомого досвіду студентів та самопочуття.

Вважаємо, що велика кількість засобів фізичного виховання і варіативність їх виконання дають змогу підібрати найефективніше їхнє поєднання у кожному конкретному випадку чим і забезпечується диференційований підхід у роботі із студентами, хворими на ожиріння. Відсутність знань та невміння узгоджувати вибір методики занять із наявним патологічним процесом в організмі тих, хто займається, може привести до відсутності позитивного результату, тобто, нераціонально організований процес занять фізичними вправами не дає належного ефекту у процесі позбавлення зайвої ваги й в зміцненні здоров’я. Важливо також при цьому враховувати, що організм студентів цієї категорії потребує рухової активності не менше, а частіше більше, ніж організм студентів, які займаються в основній медичній групі з фізичного виховання. Проте, їм необхідна якісно інша рухова активність. Диференціація процесу занять у спеціальних медичних групах зі студентами, хворими на ожиріння, передбачає адаптацію змісту, прийомів, методів і форм фізкультурної активності (доволі варіативних) до індивідуальних особливостей студента, що є визначними для ефективності функціонування систем організму [1-4].

Висновки. Тільки у разі дотримання умов диференційованого підходу досягти бажаного результату оздоровчого курсу фізичного виховання, що є одним із найважливіших завдань у спеціальному навчальному відділенні. На основі вищесказаного необхідно розробити науково обґрунтовану методика диференціації фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, яка дасть змогу ввести зміни та доповнення до програми фізичного виховання у спеціальних медичних групах ВНЗ студентів, хворих на ожиріння, сприяючи тим самим фізичній та психічній реабілітації цих студентів.

Перспективи подальших розробок вбачаємо у розробці диференційованої програми фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння.

Список використаних джерел:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2009. – 352 с.
2. Блавт О. З. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання / О. З. Блавт // дис…… канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – ЛДУФК. – Л., 2012.– 271 с.
3. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Л. : Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – Київ: «Центр учбової літератури», 2008. – 502 с.

ФІЗИЧНА ТА ВОГНЕВА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ В КОНТЕКСТІ РЕФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНІХ ВІЙСЬК У НАЦІОНАЛЬНУ ГВАРДІЮ УКРАЇНИ

Гуртовий Д.Є., Шепель С.І., Корнійчук Ю.М.
Національна академія внутрішніх справ

Постановка проблеми. Запоруками безпеки держави є наявність сучасного озброєння і боєздатного особового складу силових структур, здатного вирішувати найскладніші службові завдання. Більшість

збройних конфліктів сучасності носять локальний характер, що з різних причин обмежує застосування зброї масового ураження, авіації, артилерії, бронетанкової техніки. Тому в таких протистояннях на перший план висувається рівень підготовленості військовослужбовців, їх індивідуальні і групові уміння чітко і злагоджено діяти в нестандартних умовах, навички володіння особистою стрілецькою зброєю [1, 2, 3. 4. 6,7].

Повний перехід силових структур України на контрактну форму комплектування особовим складом істотно вимагає підвищення вимог до кандидатів на службу, рівня їх фізичної підготовленості. З іншого боку, такий підхід потребує пошуку нових шляхів щодо вдосконалення методики підготовки майбутніх офіцерів в напрямку фахового спрямування навчального процесу. Постає проблема визначення пріоритетів в системі професійно-прикладної підготовки і особистісних установок для подальшого проходження служби і якісного виконання військово-правоохоронних обов'язків [2, 4. 7].

Слід констатувати, що існуюча система підготовки майбутніх офіцерів лише частково задовольняє сучасні вимоги [1, 2, 4, 6]. В першу чергу, це обумовлено спрямуванням навчального процесу на вивчення теоретичних дисциплін, а також загальним змістом блоку бойових і професійно-прикладних предметів та кількістю виділеного часу на їх вивчення [2]. Забезпечення якісного рівня підготовки фахівців можливе лише за умов визначення бойового напрямку підготовки як головного не лише на «папері», а і в практичній діяльності вищих навчальних закладів і навчальних підрозділів, які забезпечують вогневу та фізичну підготовку особового складу [1, 2].

Отримані результати дослідження. З метою визначення пріоритетних напрямків підготовки майбутніх офіцерів нами проведено аналіз службової діяльності випускників факультету внутрішніх військ Національної академії внутрішніх справ 2010-2013 років під час проходження служби на офіцерських посадах в практичних підрозділах. Він включав в себе вивчення показників динаміки рівня фізичної та вогневої підготовленості респондентів під час навчання і проходження служби, опитування і анкетування курсантів і офіцерів, а також визначення ефективності їх службової діяльності безпосередньо під час виконання бойових завдань.

Існуюча система підготовки фахівців внутрішніх військ, взагалі як і інших силових структур України, базується на принципах і методиках, що використовувались в колишньому СРСР. Корективи, які внесені в ці системи підготовки за час незалежності України, на превеликий жаль, в більшості не сприяють підвищенню рівня підготовки військовослужбовців. Постійний еволюційний рух науково-технічного прогресу не оминув і фізкультурно-спортивну науку, яка беззаперечно є визначальною в формуванні методики і організації занять з вогневої та фізичної підготовки [5]. Відкрите нехтування керівництвом військових формувань України основних принципів цієї науки призводить до поступового зниження рівня бойової підготовленості військовослужбовців, особливо молодих офіцерів-випускників вищих навчальних закладів, що стало стійкою тенденцією, яка чітко спостерігається протягом останніх років.

Слід переглянути систему стройової підготовки, вивчення статутів, нормативних і регламентуючих документів, проведення нарад і урочистих заходів в бік надання пріоритетів практичному навчанню і підготовці. Потребують певного перегляду зміст практичних занять з вогневої та фізичної підготовки. Такі заняття мають бути складовими єдиного процесу бойової підготовки в рамках чітко сформульованих етапів навчання у встановленій послідовності оволодіння руховими навичками і вдосконалення основних рухових якостей.

На наш погляд, потребує налагодження системи цілеспрямованої допризовної підготовки молоді. Така система може бути створена на базі існуючих дитячо-юнацьких спортивних шкіл з професійно-прикладних видів спорту (кульової стрільби, плавання, спортивних єдиноборств, легкої атлетики).

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Створення Національної гвардії України має на меті формування боєздатної силової структури нового зразка, спроможної виконувати широкий спектр завдань по забезпеченню охорони правопорядку, державних кордонів, суверенітету і недоторканості України, безпеки її народу. Ці важливі завдання спроможні виконати лише висококваліфіковані, фізично підготовлені офіцери, які в досконало володіють вогнепальною зброєю, мають необхідні морально-вольові якості, психічно врівноважені і психологічно готові до виконання службових задач будь-якої складності.

Для забезпечення необхідного рівня підготовленості пропонуємо:

1. Визначити предмети бойової підготовки (фізична підготовка, вогнева підготовка, тактико-спеціальна підготовка) як пріоритетні навчальні дисципліни в системі виховання майбутніх офіцерів.
2. Створити систему пріоритетного відбору кандидатами на навчання і проходження служби з числа найбільш підготовленої цивільної молоді, яка має досвід занять професійно-прикладними видами спорту. Вивчити можливість створення цілеспрямованої, багаторічної системи підготовки молоді для подальшої служби в Національній гвардії України.
3. Вдосконалити навчально-тренувальний процес з фізичної та вогневої підготовки шляхом збільшення кількості навчальних годин та приведення змісту навчальних програм до сучасних вимог практичного застосування підрозділів силових структур в бойових умовах.
4. Вдосконалити навчально-методичне забезпечення з урахуванням останніх досягнень сучасної фізкультурно-спортивної, медичної та військової наук у напрямках їх практичного застосування (наприклад в практиці підготовки висококваліфікованих спортсменів в спортивних єдиноборствах і професійно-прикладних видах спорту).
5. Впровадження в практику навчально-тренувального процесу використання елементарних фармакологічних і відновлювальних засобів.

Ми передбачаємо, що інтенсифікація навчального процесу, підвищення якості підготовки фахівців дозволить суттєво знизити їх кількісний склад, що дасть змогу підвищити рівень матеріального забезпечення як самих військовослужбовців, так і умов для їх життєдіяльності.

Список використаних джерел

1. Волянський В.Г. Планування і організація комплексних занять з вогневої та спеціальної фізичної підготовки на базовому етапі навчання курсантів вищих навчальних закладів МВС України / В.Г. Волянський, Ю.М. Корнійчук, В.Д. Штома // Молодіжний науковий вісник східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк,2013. – №11. – с.14-17.
2. Закорко И.П. Боевая подготовка сотрудников органов внутренних дел Украины: проблемы и перспективы // Физическое воспитание студентов, 2010. – №1. – С. 49–52.

3. Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів сухопутних військ збройних сил України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.02 «фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Романчук. – Львів, 2003 – 39 с.
4. Керівництво з фізичної підготовки і спорту внутрішніх військ МВС України / [Лещеня С.В., Панченко В.Ф., Мальцев О.О., Осіпчук М.В.]. – К., 2011. – 186 с. – (ГУВВ МВС України).
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. / Платонов Владимир Николаевич. // – К.: ”Олимпийская литература”, 2013. – 624 с.
6. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / за ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. –Львів : ЛВІ, 2004. – 458 с.
7. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук та ін. ; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011.

АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ

Гусєв Т.П., Дяченко А.П., Чекмарьова В.В.

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця,

Київський університет імені Бориса Грінченка

Постановка проблеми. Сучасні соціально-економічні умови розвитку України, перебудова системи охорони здоров’я та освіти передбачають створення принципово нових умов, спрямованих на зміцнення здоров’я та підготовку людини до ефективної трудової діяльності. Аналіз світових соціально-культурних та освітянських тенденцій свідчить про те, що в останні десятиріччя різноманітні аспекти фізичної підготовки спеціалістів стали об’єктом пильної уваги суспільства і та предметом досліджень в багатьох розвинених країнах. Водночас теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема застосування засобів фізичного виховання для розвитку професійно важливих якостей студентів вищих медичних навчальних

закладів недостатньо розроблена, як у теоретичному так і практичному аспектах. Залишаються не дослідженими та не розробленими концептуальні підходи до розвитку професійно важливих якостей студентів вищих медичних навчальних закладів в процесі в фізичного виховання, організаційно-методичні умови їхнього впровадження.

Отримані результати дослідження. Відомо, що загальна фізична підготовка не знаходить безпосереднього застосування в процесі праці, а лише утворює передумови для успішної професійної діяльності і опосередковано проявляється крізь такі фактори, як стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, адаптація до умов праці. Однією з найважливіших вимог до підготовки спеціаліста є чітко виражена професійна спрямованість навчального процесу на формування у студентів навичок, пов'язаних із характером майбутньої трудової діяльності. Використання засобів фізичного виховання для розвитку професійно важливих якостей студентів вищих медичних навчальних закладів має бути зумовлено специфікою їхньої майбутньої професійної діяльності. Сучасні умови праці лікаря ставлять високі вимоги до якості підготовки спеціалістів даного профілю. У зв'язку з цим, важливу роль відіграє забезпечення належного рівня професійної готовності майбутніх медичних працівників, що включає в себе фізичну підготовленість, тренованість, працездатність, розвиток професійно важливих якостей та психомоторних здібностей.

Одним із найважливіших завдань фізичної підготовки майбутніх медичних працівників є розвиток та підтримання певного рівня професійно важливих фізичних та психічних якостей. Таким чином, спеціалісти з фізичного виховання мають навчити студентів–медиків використовувати необхідні засоби фізичної культури та спорту з метою підвищення рівня загальної та спеціальної професійної фізичної працездатності. Також, відповідно до державних вимог щодо професійної підготовки медичних працівників, лікар має володіти методами формування здорового способу життя. Крім того, він має проводити санітарно-просвітницьку роботу серед населення, демонструвати розуміння принципів фізичної культури, підтримувати, розвивати і удосконалювати функціональний стан свого організму.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, актуальними є питання оптимального

використання засобів, форм та методів фізичного виховання спрямованих на переважний розвиток фізичних та психічних якостей, які мають важливе значення для здобуття тієї чи іншої медичної спеціальності.

Список використаних джерел:

1. Гусєв Т.П., Дяченко А.П., Малинський І.Й. Можливості використання засобів самоконтролю та самоорганізації в процесі фізичного виховання студентів-медиків // Український медичний альманах. Том 10, №3, 2007. – С. 214-216
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб. метод. пособие / Раевский Р.Т., Канишевский С.М.; под. общ. ред. проф. Раевского Р.Т. – О.: Наука и техника, 2010. – 380 с.

УДК: 796.011.3:371.011.32:378

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Дзензелюк Д.О.[1], Грибан Г.П., Денисовець А.П.[2]

Житомирський національний агроекологічний університет[1],

Житомирський державний університет імені Івана Франка[2]

Постановка проблеми. Рухова активність є одним з характерних проявів діяльності і основною формою поведінки людини в зовнішньому середовищі. Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м’язами [8]. Недостатній руховий режим негативно впливає на стан здоров’я студентів. Тому проблема компенсації негативних наслідків дефіциту рухової активності у студентів засобами фізичної культури є пріоритетним в наукових дослідженнях фахівців [6, с. 219–221; 3, с. 73–76]. Також, актуальним є і безпосередній аналіз рухової активності і система її оцінювання [5, с.14–18].

Аналіз науково-дослідних робіт провідних науковців М.М. Булатової, Г.П. Грибана, В.І. Григор’єва, С.С. Єрмакова, С.М. Канішевського, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, Р.Т. Раєвського,

М.О. Третьякова, Б.М. Шияна та ін. дозволив оцінити важливість цього питання. Дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження показників ЖЄЛ, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Захворюваність в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, ніж у студентів з достатнім рівнем рухової активності стверджує [7].

Є. Захаріна [9, с.124–127] розглядаючи рухову активність людини, використовувала методику Фремінгемського дослідженя рухової активності (К. Андерсен, Д. Рутенфренц), розподіляє її на п’ять рівнів: базовий, сидячий, малий, помірний, інтенсивний. До базового рівня відноситься: сон, відпочинок лежачи. До сидячого: читання, робота за столом, перегляд телепередач, прослуховування музики, робота на комп’ютері тощо. До малого: заняття у ВНЗ, водіння автомобіля, пересування на всіх видах транспорту, прогулянка, особиста гігієна. До помірного (середнього): домогосподарство, регулярна ходьба, робота у дворі, фарбування, ремонт, бальні танці, їзда на велосипеді по рівній місцевості і т. д. До інтенсивного (високого): заняття силовими видами спорту, біг, танці, тривале плавання, швидка ходьба, їзда на велосипеді по горах, копання землі в саду тощо.

Спроби науковцями оцінити та встановити орієнтовні норми рухової активності без визначення критеріїв її оцінки не давали позитивних результатів. Т.Ю. Круцевич [8] стверджує, що для кожного контингенту студентів з певним рівнем фізичного розвитку і рухової підготовленості є свій оптимальний режим рухової і фізичної активності. Саме це положення є основою суворої регламентації в організації і плануванні навчального навантаження у процесі занять з фізичного виховання у ВНЗ.

Опираючись на дослідження М. Галайдюк, Г. Грибана, А. Драчука, І. Дуб, Л. Зацерковної, О. Куца можна вважати, що еталоном динаміки рухової активності є тижневий індекс рухової активності, основою якого є хронометраж з наступним групуванням усіх видів рухів: до першої групи віднесені побутові рухи, до другої – рухи, пов’язані з заняттями фізичними вправами та спортом [2, с. 48–49].

Отримані результати дослідження. Рухова активність студентської молоді досить широке поняття на відміну від «фізичної активності»,

яка включає в себе звичну і спеціальну організовану активність [2, с. 12–16]. Враховуючи результати експериментальних досліджень Г.П. Грибана, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца та ін. щодо тижневого бюджету часу студентів, можна виявити загальну рухову активність студентів. Тижневий бюджет часу студентів чоловічої та жіночої статі I–IV курсів Житомирського національного агроекологічного університету був виявлений за допомогою анкетування. Для отримання максимально достовірних відповідей анкетування проводилась анонімно, анкета містила 14 пунктів, які були розподілені на 3 групи: 1) побутові рухи (ПР); 2) рухи, пов'язані з заняттями фізичними вправами та спортом (ЗФВС); 3) час присвячений дозвіллю. Отриманні дані показали, що існує певна динаміка співвідношення між ПР та рухами, пов'язаними з ЗФВС. Причому час витрачений на ПР значно перевищує час затрачений на фізичні вправи та спорт (рис. 1). Аналіз затрат часу на ЗФВС у студентів I–III курсів навчання (1,99–3,01%) демонструє не тільки суб'єктивний рівень рухової активності але і мотивацію студентської молоді до фізичної активності, порівняно з показниками студентів IV курсу навчання (0,59 %). Певна залежність рухової активності виявлена і у роботах Г.П. Грибана [2], котрий представив аналіз загальної структури бюджету часу студентів, зафіксував величезний розрив між плановим виконанням фізичного навантаження на навчальних заняттях та руховою активністю за власним бажанням у позанавчальний час.

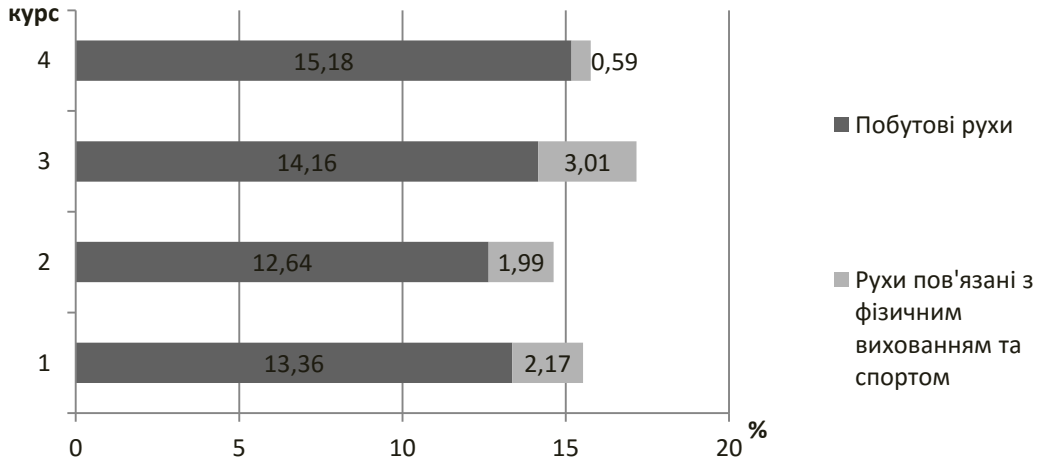


Рис. 1. **Динаміка показників побутових рухів та рухів у фізичному вихованні та спороті у студентів I–IV курсів навчання ЖНАЕУ, %**

Оцінюючи рухову активність студентів та порівнюючи її з дослідженнями О.С. Куца та колективу авторів [2, с. 48–49] котрі вважають, що еталоном динаміки рухової активності є тижневий індекс рухової активності, який дозволяє визначити норми тижневої фізкультурно-оздоровчої активності для студентів (табл. 1). Рівень індексу рухової активності нами розраховувався за формулою:

$$IPA = \frac{(SПРА + SФОРА)}{ST} \times 100$$

Таблиця 1

Норми тижневої фізкультурно-оздоровчої рухової активності студентів

Рік навчання	Рівні рухової активності (в %)			
	низький	помірний	високий	Максимальний
I	11,6–13,1	13,2–16,0	16,1–17,6	17,7 і вище
II	11,9–13,7	13,8–17,0	17,1–18,9	19,0 і вище
III	9,7–11,6	11,7–14,9	15,0–16,9	17,0 і вище
IV	9,5–11,4	11,5–14,9	15,0–16,9	17,0 і вище

Результати дослідження показали, що показники рухової активності студентів І курсу у чоловіків становить 12,9 %, що відносяться до низького рівня рухової активності на відміну від студентів жіночої статі, у яких рівень рухової активності – помірний. Дані студентів чоловічої та жіночої статі на другому році навчання знаходяться в межах низької рухової активності, але показники чоловіків, на відміну від жінок, критично низькі. Ситуація дещо змінюється в кращу сторону під час навчання на ІІІ курсі, рівень показників студентів-чоловіків та жінок знаходиться в межах помірної рухової активності. Рухова активність під час навчання на IV курсі незначно знижуються, у чоловіків – 13,9 % (помірний) та 11,4 % (низький) у жінок. Зниження показників рухової активності на останніх курсах навчання спостерігається і в роботах Л. Зацерковної, Г.П. Грибана, І. Дуб. Також підтвердженням отриманих результатів є дослідна робота Є. Захаріної [9, с. 124–127] показали, що рухова активність студентів в основному відповідає базовому, середньому і малому рівням. На сон, відпочинок

лежачи, перегляд телепередач, слухання музики, пересування по місту і навчання студенти витрачають 91,4 % від загального часу доби. Високий рівень рухової активності зафіксовано всього у 18 % студентів.

Висновок. Аналіз даних вивчення тижневого бюджету часу свідчать, що студенти не раціонально використовують його протягом доби та тижня. Відведений час на фізкультурно-оздоровчі заняття не відповідає мінімальним біологічним потребам студентської молоді віком 18–21року. Оцінка рухової активності студентської молоді вимагає перегляду затрат часу, використовуваних на активні заняття фізичними вправами та спортом. Рівень тижневого індексу рухової активності студентської молоді також знаходиться на низькому та помірному рівнях.

Перспективи подальших пошуків у цьому напрямку спрямовані на удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів, шляхом підвищення рівня рухової активності.

Список використаних джерел

1. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища / Г.П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання: наук.-метод. журнал. – № 2. – Донецьк, Дон.НУ, 2004. – С. 145–149.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.

3. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к разным видам деятельности / Н.В. Зимкин // Физиологические проблемы адаптации. – Тарту, 1984. – С. 73–76.

4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебн. пособие для студентов вузов физ. воспит. и спорта / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
5. Куц О. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави / О. Куц, А. Драчук //

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. – С. 14–18.

6. Романова В.І. Вплив рухової активності на показники морфофункціонального стану студенток молодших курсів / В.І. Романова, Леонова В.А. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк: Вид-во «Вежа» ВНУ, 2008. – Том 2.– С. 219–221.
7. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей: [монография] / А.Г. Сухарев – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 367 с.

9. Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчаль-них закладів // Молода спортивна наука України. / Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – С. 124–127.

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дідковський А.П. Лех Ю.І., Савченко О.В.
Дніпропетровський національний університет ім.Олеся Гончара

Постановка проблеми. Дослідження присвячене актуальним проблемам формування здорового способу життя студентської молоді. Проаналізовано сучасне становище у цьому питанні, намічені можливі шляхи формування у студентів стійкої мотивації до рухової активності, яка б зберігалась упродовж життя. Сучасна концепція оптимізації учбово-виховного процесу передбачає широку просвітницьку роботу серед молоді. Реальне втілення концепції у практику вбачаємо у корінній зміні програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання, формуванню стійкого інтересу до фізкультурного виховання.

На сьогодні провідні вчені Г.Л. Апанасенко, Д.Д. Венедиктов , Д.А.Ізуткін, Ю.П. Лисицин, В.М.Пономаренко, Л.П.Сущенко наголошують на цілісний погляд на здоров`я, яке інтегрує чотири його складові: фізичну, психічну, духовну, соціальну.

Отримані результати дослідження. Стан здоров'я людини обумовлюється різноманітними соціальними, економічними, екологічними чинниками: якщо умовно прийняти вплив усіх чинників на здоров'я за 100%, то приблизно 20% залежить від спадковості, близько 20% – від екологічних умов, не більше 10% – від стану системи охорони здоров'я. Найбільш суттєва частка, котра за оцінками різних дослідників становить щонайменше 50% залежить від способу життя людини [1]. Спосіб життя взагалі – це біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини та характеризується його трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних та духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки . При цьому спосіб життя людини включає три категорії:

- рівень життя – це, в першу чергу, економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних та культурних потреб людини;
- якість життя – міра комфорту при задоволенні людських потреб (передусім соціальна категорія);
- стиль життя характеризує особливості поведінки у житті людини, тобто певний стандарт, під який підстроюється психологія та психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія).

Протягом останніх десятиріч в Україні фіксується істотне погіршення стану здоров'я населення, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя. Не сприяє збереженню здоров'я молоді й високий рівень вживання спиртних напоїв, тютюнопаління, вживання наркотичних речовин, проблема здорового харчування [2].

Стан здоров'я людини залежить не тільки від біологічних факторів, навколишнього та соціального середовища, а й від того, чи становить власне здоров'я людини для неї цінність. Саме це визначає, якою мірою людина готова піклуватися про нього, дотримуватися здорового способу життя, значною мірою, обізнаності щодо чинників, які визначають стан здоров'я. Отримані результати свідчать: 40%

респондентів вважають здоров'я найважливішим у своєму житті, п'ята частина респондентів за найважливіше вважає матеріальний добробут, кожен дев'ятий – створення сім'ї. Здоров'я як життєва цінність домінує в усіх вікових групах молоді, причому зі збільшенням віку його важливість для респондента лише зростає. Так, якщо у віці 14-17 його обрали 38,9% , у віці 18-24 роки 36,4%. Здоров'я складає відносно більшу цінність для жінок, аніж для чоловіків (42,8% проти 39,6%), для мешканців районних центрів (45,6%), сільської місцевості (40,1%), аніж мешканців обласних центрів (35%). Отже, попри певну ймовірну декларативність отриманих відповідей, сучасна українська молодь незалежно від віку, статі та місця проживання вважає здоров’я важливою цінністю свого життя. На думку української молоді, стан здоров’я значною мірою залежить від таких загальних факторів, як:

- шкідливі звички: токсикоманія (91,4%), вживання наркотиків (91,1%), вживання алкоголю (87,8%), куріння (85,7%);
- екологічна ситуація (80,3%);
- особистого ставлення до свого здоров’я (75,7%);
- правильного харчування (73,6%);
- умов на роботі на вдома: умов праці (68%), психологічної атмосфери вдома (67,7%);
- наявності хронічних захворювань (62,7%);
- заняття фізкультурою та спортом (62,2%);
- матеріального благополуччя (59,3%);
- режиму дня (51,5%).

Проте на запитання, які чинники негативно впливають на їх власне здоров’я, більшість респондентів віддали перевагу стану навколишнього середовища (66,4%). Це можна пояснити недостатньою поінформованістю про інші необхідні складові здоров’я, регулярним публічним обговоренням наслідків Чорнобильської аварії та інших екологічних негараздів [5]. Водночас такі відповіді можуть свідчити про прагнення молодих людей перенести власну відповідальність за підтримання власного здоров'я на зовнішні, мало залежні від конкретної людини чинники. В трійці найпоширеніших також опинилися психологічна напруга (31,4%) та шкідливі звички (30,4%). Що стосується методів покращення здорового способу життя, то на 1-му місці серед факторів, що впливають на здоров'я молоді та людства стоїть фактор правильного та повноцінного харчування. Від нього

здоров'я молодої людини залежить на 46% [6]. ІІ-й фактор – фактор очищення організму. Він теж дуже важливий не тільки для молоді, а для людей різного віку. Від цього фактору також залежить здоров'я кожної сучасної молодої людини. Наш організм постійно зашлаковується, а також загазовується шкідливими речовинами. Тому чищення організму є важливим завданням кожної сучасної людини, яка турбується за своє здоров'я і благополуччя. ІІІ-й фактор від якого залежить здоров'я людей – це образ життя та фізична і рухова активність людини. Від цього фактору здоров'я залежить на 23%.

У цьому напрямку пропонують:

1) розумова та фізична праця повинна взаємозамінятися;

2) руховий режим молодої людини повинен бути не менш 25-30 км на день;

3) сучасна молодь повинна займатися фізичною культурою та спортом в спортивних та оздоровчих секціях та гуртках або самостійно вдома та на спортивних майданчиках.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. За результатами дослідження ті студенти, які повністю виконують установки та заходи по діям, що направлені на поліпшення стану здоров'я, з успіхом досягли поставленої мети. У них поліпшився пульс та тиск, зовнішній вигляд, зміцнив кістково – м'язовий апарат. Треба зазначити, що всі ці заходи та дії треба використовувати у комплексному підході і взаємодії між собою. Тільки тоді, головна мета – поліпшення стану здоров'я студентської молоді, буде досягнута.

Список використаних джерел:

1. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду. – К.: Молодь, 1985. - 112с.
2. Дяченко С. В. Освіта і здоров’я: формування здоров’я дітей, підлітків та молоді.
3. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів. - К, 1997. - 25 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. том 1,2. – К.: Олимпийская литература, 2003. - 424с.
5. Твердохліб М. М. Вплив рухової активності на стан здоров’я студента.[електроний ресурс] – Режим доступу:

6. Шандригось В. Аналіз змісту програм з фізичного виховання в загальноосвітніх школах та можливості їх удосконалення – 2004. - № 2. – С. 28-31.
7. http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2010_8/10sensmg.pdf.

ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ

Євтушов Ф.М.
Національна академія внутрішніх справ, м. Київ

Постановка проблеми. Високий рівень розвитку основних рухових якостей є головною передумовою успішного засвоєння курсантами прийомів і тактико-технічних дій професійно-прикладного призначення протягом всього періоду навчання у вищому закладі освіти [1, 2, 6]. Головною проблемою, яка стає на заваді нормальному функціонуванню системи фізичної підготовки курсантів, на наш погляд, є штучне протиріччя в тлумаченні основної мети навчання – підготовка юриста посередньої кваліфікації чи підготовка співробітника правоохоронних органів, спроможного ефективно виконувати поставлені перед ним службові завдання. Блок навчальних дисциплін професійно-прикладного та службового спрямування (спеціальна фізична підготовка, вогнева підготовка, тактико-спеціальна підготовка, безпека життєдіяльності) вирішують саме спеціалізований, правоохоронний напрямок навчального процесу. Поглиблене вивчення цих дисциплін, в ході якого переважають заняття практичного змісту, забезпечують майбутньому правоохоронцю впевненість в збереженні, в першу чергу, особистого життя і здоров'я, а також успіху у виконанні поставлених перед ним задач.

Стан фізичної підготовленості і психологічної мотивації курсантів до навчання є предметом постійної дискусії між фахівцями закладів освіти та практичних підрозділів [2, 3, 4]. За своїм змістом ця дискусія нагадує публічні дебати з відповіді на основне питання філософії «що первинно, матерія чи свідомість?». В нашому випадку первинна «матерія», яка втілена в виконання конкретних нормативів і вправ, а в подальшій службі – ефективному виконанні службових завдань з

мінімальним ризиком для особи виконавця і оточуючих пересічних громадян.

Такий підхід до цілісного навчального процесу з всіх без виключення дисциплін, як єдиного комплексу формування особистості офіцера органів внутрішніх справ, потребує певних коректив в напрямку його оптимізації, конкретизації поставлених цілей і завдань.

Отримані результати дослідження. Фізична підготовка є навчальною дисципліною практичного спрямування не лише за професійно-прикладною направленістю, а і за змістом і формою навчальних занять і видів контролю. Сучасний стан викладання цієї дисципліни, на жаль, обумовлений рядом суб'єктивних факторів, які негативно впливають на конкретні результати навчання і підготовки курсантів в цілому. Ігнорування організаторами навчального процесу основних практичних положень сучасної спортивної науки [5] призводять до мінімізації часового вираження реалізації занять і формалізму з боку викладачів і курсантів.

Поетапне навчання з дисципліни «спеціальна фізична підготовка» запропоноване і впроваджене колективом кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів міліції громадської безпеки та внутрішніх військ Національної академії внутрішніх справ [7]. Практикою підтверджено, що модель навчального процесу курсантів, побудована у відповідності до моделі навчально-тренувального процесу в спорті вищих досягнень має значно ефективніша, ніж «загальноприйняті» форми і методики проведення занять.

Особливо важливим, на наш погляд, є етап початкової підготовки курсантів, який за класифікацією відповідає спортивним етапам початкової і попередньої базової підготовки. Саме на цьому етапі закладається фундамент функціональної базової підготовленості для подальшого засвоєння навчального матеріалу професійно-прикладного змісту. Задачами етапу є:

1.Підвищення рівня загально-фізичної підготовленості.

2. Відпрацювання і вдосконалення рухових якостей і вмінь для подальшого успішного засвоєння прийомів самбо і дзюдо.

Серед фахівців існують різні думки що до наповнення практичних занять на початковому етапі навчання. Серед них можна виокремити два напрямки а саме:

1. Практичні заняття, направлені виключно на вдосконалення основних рухових якостей, або загально-фізична підготовка.
2. Практичні заняття комплексного змісту, направлені на вдосконалення як загально-фізичних, так і спеціальних, професійно-прикладних рухових якостей і закладення основ для виховання стійких рухових навичок.

Реалії міліцейської служби вимагають від правоохоронців спроможності чіткого виконання службових завдань в умовах різної складності. Початковий етап навчання курсантів ускладнюється умовами переходу на інший режим життєдіяльності, який як правило, суттєво відрізняється від того, що був до вступу на службу в органи внутрішніх справ. Ці особливості також вимагають підвищеної уваги і є предметом вивчення фахівцями з фізичної підготовки.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Початковий етап навчання курсантів з дисципліни «спеціальна фізична підготовка» можна визначити як підготовчо-адаптаційний етап по відношенню до загальної системи навчального процесу у вищому закладі освіти. Поєднання процесів пристосування до незвичних умов життєдіяльності з підготовкою для подальших, об'ємних фізичних і морально-вольових навантажень повинно бути спрямоване на підвищення рівня фізичної підготовленості і загального стану здоров'я осіб, які навчаються. Розглядаючи навчально-тренувальний процес на цьому етапі, слід приділяти особливу увагу його професійно-прикладному напрямку, який можна порівняти з пріоритетами у встановленні ранньої спортивної спеціалізації на відповідних етапах в спортивному тренуванні.

Конкретне визначення практичного змісту занять, їх оптимальних часових і змістовних об'ємів, побудова структурно-логічних схем, які визначають місце фізичної підготовки як в системі службової і професійно-прикладної прикладної, так і в системі загального навчання і підготовки офіцера правоохоронних органів на початковому етапі будуть перспективними напрямками наших подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Волянський В.Г. Планування і організація комплексних занять з вогневої та спеціальної фізичної підготовки на базовому етапі навчання курсантів вищих навчальних закладів МВС України / В.Г. Волянський,

Ю.М. Корнійчук, В.Д. Штома // Молодіжний науковий вісник східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк,2013. – №11. – с.14-17.
2. Закорко И.П. Боевая подготовка сотрудников органов внутренних дел Украины: проблемы и перспективы // Физическое воспитание студентов, 2010. – №1. – С. 49–52.
3. Кисленко Д.П. Формування мотивації курсантів вищих навчальних закладів МВС України до систематичних занять із фізичного виховання / Д.П. Кисленко // Молодіжний науковий вісник східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк,2013. – №11. – с.37-41.
4. Компанієць Ю.А. Аналіз стану системи фізичної підготовки майбутніх правоохоронців та перспективні напрямки її вдосконалення // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. – № 9. – С. 48–52.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. / Платонов Владимир Николаевич. // – К.: ”Олимпийская литература”, 2013. – 624 с.
6. Наказ МВС України №318 від 13.04.2012. «Про затвердження Положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України». – К.: РВВ МВС України, 2012. – 37 с.
7. Електронний ресурс: http://www.fizo.org.ua/

АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Жданкін Антон

Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара

Постановка наукової проблеми. В умовах розвитку сучасного суспільства важливе місце в його становленні займає фізична культура, яка забезпечує його формування та є частиною загальної культури. Основним завданням суспільства є забезпечення оптимального життя людей, а кожна людина мусить прокласти свій шлях таким чином, щоб створити потрібні умови для повноцінного фізичного,

інтелектуального, духовного розвитку та виховати позитивне відношення до свого здоров'я та фізичної активності.

Люди кожного нового покоління мають розвивати своє фізичне здоров'я для того, щоб ефективно й досконало оволодівати різними видами професій. Відомо, що чим вищий рівень фізичного розвитку мають молоді люди, тим більш краще вони підготовлені до розвитку сучасних умов життя. Інакше висловлюючись, сьогодні як ніколи раніше фізична культура і виховання підростаючого покоління повинні бути орієнтованими на забезпечення їх здорового майбутнього. Саме тому актуальним постає раціональна організація педагогічного процесу викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах. Внаслідок цього рівень освіти молодих людей значною мірою залежатиме від результативності запровадження нових педагогічних технологій фізичної культури, які ґрунтуються на нових методологічних засадах та сучасних дидактичних принципах, які розвивають повний підхід до навчання.

Отримані результати дослідження. Проведений із цих позицій аналіз наукової літератури свідчить, що проблема вдосконалення педагогічних технологій у викладанні фізичної культури та покращення рівня рухової активності молоді має дуже важливе значення, оскільки молоді люди є тим важелем, від якого в найближчий час залежатиме прискорення науково-технічного прогресу та соціально-економічного розвитку суспільства.

Згідно з сучасними дослідженнями науковців стає очевидним, що низький фізичний розвиток молодого покоління вказує на те, що існуюча система фізичної культури не здатна повною мірою забезпечити повноцінний розвиток здоров'я особистості. Спроби трохи вдосконалити традиційні педагогічні технології фізичної культури створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, але не формування фізичної культури особистості.

Специфічна спрямованість у використанні засобів, методів, форм навчання й виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти та фізичної культури – студенти не повністю усвідомлюють і не сприймають фізичну культуру як життєво важливу цінність. Унаслідок цього фізична культура як навчальний предмет вищих навчальних

закладів не виконує повною мірою своєї важливої функції – формування дієвого ставлення людини до власного фізичного вдосконалення, а отже, характеризується зниженням інтересу в більшості студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та зменшенням її престижу.

Обмеження у забезпеченні досконалої організації викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах є лімітуючим фактором для побудови комплексу завдань, фізичного вдосконалення, духовного й інтелектуального розвитку студентської молоді.

Вирішення вказаного завдання повинно здійснюватися через вдосконалення нових інноваційних засобів педагогічних технологій, які з часом набувають все більшого використання у викладанні фізичної культури. Однак через недостатню матеріальну базу багатьох навчальних закладів поширення та вдосконалення нових інноваційних методів викладання фізичної культури є достатньо суттєвою проблемою у наш час.

Основа інноваційних методів навчання та їх використання були закладені працями багатьох дослідників, серед яких слід назвати О. Арламова, М. Бургіна, В. Журавльова, В. Загвязинського, Н. Юсуфбекова, А. Ніколса та інших. Однак використання цих методів у ході навчального процесу з фізичної культури буде проаналізовано у даній статті. Насамперед слід проаналізувати сутність основних інноваційних методів.

Мультимедійні технології пов'язані із створенням мультимедійних продуктів: електронних книг, енциклопедій, комп'ютерних фільмів, баз даних. В них об'єднується текстова, графічна, аудіо- та відеоінформація, анімація. Мультимедійні технології перетворили комп'ютер на повноцінного помічника, дозволили молодим людям будь-якого віку, не виходячи з навчальної аудиторії, будинку, офісу, бути присутніми на лекціях видатних вчених, брати участь у конференціях, діалогах, вести кореспонденцію. Актуальним є запровадження мультимедійних методів у технології викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах. Звичайно, жоден комп'ютер не замінить живого виконання будь-якої фізичної вправи, однак розробка спеціальних презентацій, фільмів спортивної тематики

та створення комп'ютерних моделей дозволили б студентам візуально сприйняти правильність виконання тієї чи іншої вправи та сформувати правильний підхід щодо дотримання здорового способу життя. Тому перед кожним заняттям студенти повинні проглянути відеоматеріал, який відповідає змісту заняття. Саме цьому слід розробити спеціальні технологічні лабораторії, оснащені сучасним комп'ютерним обладнанням, які повинні створювати спеціальні програми для модернізації процесу фізичного виховання та корекції виконання певних рухових вправ.

Інтегровані технології – відносно новий різновид інноваційних технологій, який припускає, що викладач за можливості чітко визначає реакції, поняття, ідеї та навички, які мають бути засвоєні студентами, а потім за допомогою багатостороннього підходу допомагає їм спрямувати власну діяльність на досягнення цих цілей. При цьому студент може діяти у власному темпі, заповнюючи прогалини у своїх знаннях або пропускаючи той матеріал, який є добре засвоєним та закріпленим практикою. Інтерактивні технології є специфічними і досить складними, потребують особливих знань, навичок, здібностей. Впровадження цих технологій у фізичному вихованні неможливе без педагога-дослідника, який володіє системним мисленням, розвиненою здатністю до творчості, сформованою й усвідомленою готовністю до інновацій. Педагогів-новаторів такого типу називають педагогами інноваційного спрямування, їм властиві чітка мотивація інноваційної діяльності та викристалізувана інноваційна позиція, здатність не лише включатися в інноваційні процеси, але й бути їх ініціатором. Викладач фізичного виховання, який виступає у ролі педагога-новатора, має вдосконалювати методику засвоєння різних вправ, розробляти нові елементи рухової активності та обговорювати їх зі студентами, які також повинні приймати участь у цьому процесі.

Завдяки зусиллям педагогів-новаторів фізичного виховання нових орбіт сягало мистецтво фізичної культури, їм належать різноманітні відкриття. На новаторську педагогічну практику зорієнтовано й немало представників науки, які реалізують власні авторські програми у закладах освіти у ролі учителів або вихователів. У новаторській педагогіці фізичної культури багатогранно втілена творча сутність навчально-виховного процесу. Якщо наукова педагогіка розвиває

загальні закономірності і теоретичні проблеми виховання, то новаторська творить ефективні педагогічні технології.

Ігрові технології навчання – вперше були запропоновані видатним німецьким науковцем Й. Гейзенгером. Технології ігрового навчання – це організація навчального процесу, під час якої навчання здійснюється у процесі включення молодих в навчальну гру (ігрове моделювання явищ, "проживання" ситуації). Цей метод інноваційних технологій може бути відображений в організації навчальних занять з фізичної культури. Окрім використання традиційних спортивних ігор викладач має розробляти ряд незвичайних рухових ігор з урахуванням індивідуальних особливостей кожного студента, при цьому ці ігри не повинні носити суто дитячий характер. Подібні ігри необхідно конструювати на основі включення до їх складу тих вправ, які є базовими для розвитку фізичних якостей молодих людей. Так, наприклад, можна побудувати гру, яка складається з основних легкоатлетичних вправ. Викладач знайомить підлеглих з правилами гри, показує її основні рухові вправи або елементи. Під час участі у цій грі студенти вчаться виконувати спочатку найпростіші вправи. Той, хто зміг опанувати цей рівень, переходить до наступного рівня складності. Таким чином, досягається необхідний розвиток рухових умінь та навичок. За одне навчальне заняття можна провести гру, яка складається, як мінімум, з семи основних вправ. Внаслідок цього у молодих людей формується бажання вдосконалити своє здоров'я та стати більш сильними, спритними, готовими долати будь-які труднощі.

Групові (колективні) технології широко застосовуються у навчальному процесі. Особливе місце ця система матиме у тому випадку, якщо її застосувати до системи фізичного виховання. Групова технологія навчання передбачає таку організацію фізичного виховання, за якої навчання певним вправам здійснюється у процесі спілкування між студентами (взаємонавчання) у групах. Група найчастіше складається з трьох та більше молодих людей, за характером педагогічної діяльності може бути однорідною та різнорідною, мобільною або постійною. Групові форми навчання дають змогу диференціювати та індивідуалізувати процес фізичного виховання та формують внутрішню мотивацію до активного сприйняття, засвоєння різних вправ. Так, на певному занятті з фізичного виховання викладач

ділить студентів на групи в залежності від рівня їх фізичної підготовки. Кожний член групи отримує завдання вивчити певну фізичну вправу та навчити її виконувати тих студентів, у яких виконання даної вправи викликає певні труднощі.

Особливою формою групового навчання можуть слугувати відкриті навчальні заклади. Вони набули значного поширення на Заході. Їх особливістю є те, що значну частину часу молодь проводить за межами навчального закладу. Викладач завжди знаходиться серед підлеглих: дає цінні поради, підбадьорює, контролює. Молодь перебуває у постійному контакті з "командою" педагогів, до кожного з яких вони можуть звернутися за допомогою. Особливе місце відкриті навчальні заклади займають у процесі фізичного виховання. Ряд вправ студенти під керівництвом команди педагогів вивчають поза межами навчального закладу на природі. При цьому вони опиняються поряд з природою, осягають красу та гармонію навколишнього світу. Саме такі систематичні відкриті заняття сприяють більш досконалому засвоєнню різноманітних рухових елементів. Доведено, що ті студенти, які навесні або влітку займаються фізичними вправами на природі поза межами навчального закладу, менше хворіють та почувають себе бадьорішими.

Особливим видом інноваційних технологій, які можуть застосовуватися у фізичному вихованні, є технології індивідуалізації процесу навчання. Це такий різновид організації навчально-виховного процесу, при якому вибір педагогічних засобів та темпу навчання враховує індивідуальні особливості молодих людей, рівень розвитку їх здібностей та сформованого досвіду. Його основне призначення полягає у тому, щоб забезпечити максимальну продуктивну роботу молоді в існуючій системі організації навчання. Індивідуальне навчання - форма, модель організації навчального процесу при якому: 1) викладач взаємодіє лише з одним студентом; 2) один студент взаємодіє лише із засобами навчання. У першому випадку викладач розробляє комплекс вправ для студента й складає для нього індивідуальний комплекс вправ. Викладач безпосередньо займається фізичною підготовкою студента. У другому випадку студент самостійно виконує комплекс вправ, розроблений викладачем та веде свій індивідуальний контроль за станом свого здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Кожний із вищеперерахованих інноваційних методів, які можуть використовуватися у фізичному вихованні, має своє право на існування. Одні методи є доступними для викладачів та студентів, інші через свою складність не набули широкого розповсюдження. Проте важливо зазначити, що більшість з цих методів не є ще занадто актуальними у багатьох вищих навчальних закладах. Тому основною метою досліджень у цьому напрямі є вивчення всіх складових інноваційних методів та визначення їх місця у системі фізичної культури та спорту. Іншим важливим кроком є розробка нових методів інноваційних технологій у педагогічній технології, які дозволили б суттєво вдосконалити сучасну систему освіти.

Список використаних джерел.

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988. – 222 с.
2. Виленский М. Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М. Я. Виленский. – М. : Сов. спорт, 1996. – С. 14–21.
3. Лубышева Л. И. Теоретико-методологические и организаторские основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. д-ра пед. наук / Л. И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.
4. Захарова І. Г. Інформаційні технології освіти / І. Г. Захарова. - 4-те вид., стер. - М.: Academia, 2008. – 192 с.
5. Волков В. Ю. Комп'ютерні технології освітнього процесу з фізичної культури / Матер. всерос. науч.-практ. цук. СПб., 2000.
6. Барчуков І. С., Нестеров А. А. Фізична культура і спорт: методологія, теорія, практика / І. С. Барчуков, А. А. Нестеров. - М.: Academia, 2009.- 528 с.
7. Самсонова А. В. Використання інформаційних технологій у фізичній культурі та спорті / Самсонова А. В., Козлов І. М., Таймазов В. А. // Теорія і практика фіз. культури. – 1999. – № 9. – С. 22-26.
8. Селиванова Т. Г. Інформаційні технології освіти / Селиванова Т. Г. // Сучасний олімпійський спорт і спорт всім : 7-я Междунар. науч. конгр. : Матеріали цук., 24-27 травня 2003 р. – М., 2003. – Т. 3. – С. 332-333.

9. Фураєв О. Н. До питання комп'ютеризації аналізу виконання спортивних вправ / Фураєв О. Н. // Теорія і практика фіз. культури. – 1996. - № 11. – С. 50-52.

РОЛЬ СПОРТУ У СОЦІАЛЬНОМУ ЖИТТІ СУСПІЛЬСТВА

Жданкін Антон

Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара

Постановка проблеми. У сучасних умовах спорт все більше постає як невід'ємна частина повсякденного життя людей [6]. Засоби масової інформації застосовують стосовно спорту наступні епітети: «Спорт – феномен XXI століття», «Спорт – невід'ємний елемент системи цінностей сучасної культури», «Спорт – дзеркало повсякденного життя» тощо. Як показують праці багатьох науковців, зокрема праці Аніщенка В. А. та Ільїніча В. І., що спорт володіє настільки високою соціальною значимістю у суспільстві, якою не володіє жоден з основних аспектів нормального соціального життя кожної людини. Яскравим підтвердженням цього є відомі всім Олімпійські ігри.

Серед дослідників у сфері фізичної культури та спорту робиться багато спроб пояснити роль і значення сучасного спорту. По-перше, спорт розглядають як побічний продукт більш широких соціальних змін для впорядкування однієї функції, яку він нібито виконує. Однак це пояснення не визначає умови виникнення і розвитку спорту. Як пишуть Новиков Ю. В. та Жидкова А. П., що «даний тезис не може слугувати об'єктивним доказом того, чому спорт сприймають з таким захопленням». Саме тому постає актуальною проблема обґрунтування ролі спорту як соціального явища у житті кожної людини та характеристики його основних функцій у суспільстві.

Отримані результати дослідження. Соціальні інститути та повсякденні події не існують окремо. Вони є частиною загальної конструкції, у якій структура і властивості одного елемента впливають на структуру і властивості інших елементів. Тому спорт не може виконувати ізольовано лише одну функцію. Як показують сучасні дослідження, спорт здійснює велику кількість соціальних взаємодій. Виходячи з цього, визначення поняття «спорт» повинно бути багатоплановим, так як воно об'єднує у єдину систему відносин цілий

ряд функцій. Ця система і являє причинну сукупність для пояснення поняття «спорт».

Спорту як соціальному та культурному явищу приписують ряд соціальних функцій, серед яких виділяють п’ять основних: соціально-емоційну функцію, функцію соціалізації, інтегративну, політичну та функцію соціальної мобільності [3].

Соціально-емоційна функція охоплює потреби людини, які необхідні для збереження її соціально-психічної стабільності і вказує на три механізми, які властиві спорту: а) контроль над напруженнями і конфліктами, яка відбуваються усередині людини, шляхом катарсису та естетики; б) створення ситуацій, які викликають почуття спільної соціальної думки, товариськості та дружби; в) існування «спорту як ритуалу», як символу збереження культурної та соціальної спадщини, як джерела підтвердження тих зв’язків соціальної структури та культурних поглядів, які стабілізують цю спадщину.

Функція соціалізації відображує погляди, що спорт має велике значення для людини. Ці погляди стабілізуються культивованими моральними та релігійними уявленнями про те, що спорт розвиває якості особистості. Вважається, що соціалізація здійснюється через два взаємопов’язаних процеси – закріплення та формування. Ідея закріплення охоплює теорії оперативної фізичної підготовки та розуміння людьми позитивної та негативної поведінки. Формування означає створення конкретного прикладу, моделі поведінки для людей, які соціалізуються, та «системи соціальних поглядів», що стоїть за цією моделлю. Вважається, що у спорті діють обидва механізми і що моделі поведінки та соціальних поглядів. Які є бажаними для суспільства, також внутрішньо властиві спорту.

Функція інтеграції представляє спорт як засіб можливого досягнення гармонічного об’єднання людей з колективом та їх ідентифікація з ним. Вважається, що соціалізація є засобом для включення людини (її інтеграції) безпосередньо у систему соціальних поглядів та поведінки, що створена культурою. Досягнути цієї мети можливо, включивши людину у колектив, який, у свою чергу, включається в цю культурну схему. Інтеграція людини в колектив відбувається, по-перше, шляхом розвитку почуття спільності та товариськості за умов соціально-емоційної функції. Ці почуття являють собою джерело включення у колектив членів спортивної групи,

місцевої чи національної команди або багаточисельних низових спортивних організацій. По-друге, інтеграція здійснюється шляхом розвитку групової та позагрупової свідомості, причому колектив ідентифікується як «ми», як група всередині себе, а інший колектив – як «інші», «вороги» поза групою.

Політична функція полягає у застосуванні спорту у якості політичного інструменту. З однієї сторони, модна стверджувати, що політичне використання спорту – це розширення його інтеграційних функцій, причому задача спорту полягає у створенні національного почуття ідентифікації та національного престижу. З іншої сторони, спорт може розглядатися як політичний засіб для визнання чи невизнання інших націй. Нерідко спорт використовується і як засіб досягнення політичних цілей у період виборчих кампаній. Прикладом може слугувати 2004 рік, коли на виборах Президента України найвидатніші спортсмени віддавали перевагу тому чи іншому кандидату.

Досить поширеною є думка, що спорт є ефективним засобом підвищення *соціальної мобільності* (поняття «соціальна мобільність» вперше введено видатним науковцем П. Сорокіним) певних соціальних верств населення. Такого роду соціальна мобільність у цілому протікає за двома головними напрямками. По-перше, це відбувається через підвищення соціального престижу. Досягнувши певної популярності у спорті, людина немов підвищує свій соціальний статус. По-друге, підвищення соціальної мобільності здійснюється через соціальний престиж та матеріальну винагороду. Тривалість та проникливість такої, спрямованої вверх, соціальної мобільності суттєво залежить від масштабу інституційної стабільності, яка існує в суспільстві та спорті, а також від масштабу мобільності, тобто від того, є вона лише внутрішньоспортивним випадком чи це тільки спроба подолати соціальні, класові та расові обмеження.

Як тільки суспільна система поглядів починає змінюватися й інші структури можуть бути визнані функціональними, традиційна система виховання втрачає основні риси і її форми починають змінюватися відповідно до нових соціальних знань. При цьому для членів суспільства життєво необхідно включитися в систему поглядів та моделі поведінки цього суспільства, внаслідок чого й саме суспільство залишається здатною до функціонування системою. Необхідно також

зазначити, що в цьому суспільстві людям однаково слід функціонально співпрацювати один з одним та мати потребу в цьому. Тому в цьому випадку спорт виступає таким інституціолізованим механізмом, який задовольняє дану «загальноінтегративну» функцію. Відбувається це завдяки механізмам, визначеним як суспільні функції спорту.

Соціальні функції спорту створюють певні передумови для суспільної інтеграції, надаючи при цьому прямі та непрямі засоби. Необхідні передумови створюються завдяки соціально-емоційним функціям, прямі засоби інтеграції – завдяки соцілізаційним функціям та непрямі – завдяки інтегративним, політичним функціям і функції соціальної мобільності.

Аналізуючи соціальні функції спорту, дослідники приходять до висновку, що спорт відіграє велику роль у процесах соціалізації. Вважається, що мораль, віра та ознаки особистості, які розвиває спорт, мають першочерговий характер і можуть розглядатися як найбільш важливі риси у тих процесах соціалізації, які походять від існуючої системи культури.

Існує припущення, що групи населення, які приймають чи не приймають участь у спорті, приводяться через спорт до бажаних цінностей і якостей особистості: учасники – завдяки своїй безпосередній участі, а глядачі – завдяки відчутій ідентифікації з культурними цінностями, які асоціюються зі спортом. Спорт є дієвою моделлю поведінки та системи поглядів, тому ці моделі є функціональними для суспільства у сенсі збереження системи.

Спорт як політичний інструмент використовується у якості засобу створення національного почуття ідентифікації та закріплення національного престижу, протиставлення тієї чи іншої політичної системи держави. Це відбувається як через демонстрацію національних можливостей, так і через санкціоновану силу, яка властива інтернаціональним змаганням. Демонстрація національних якостей, особливо на міжнародних змаганнях, сприяє ідентифікації з національною державою шляхом внутрішньогрупової та позагрупової поляризації. Цей механізм посилюється до вираження достатку нації як цілого, причому спортивний успіх, у свою чергу, підсилює цей механізм. Поразка також може його підсилювати, викликаючи негативні почуття проти суперника-переможця. Визнання влади, яку нація проявляє, санкціонуючи участь або неучасть у міжнародних

змаганнях інших націй, можна розглядати як посилення механізму ідентифікації. Почуття національної самоцінності та престижу, викликане таким способом, не обмежується областю спорту, а поширюється на всю націю.

Інтегративна функція спорту розуміється як включення до колективу, який сам включається до складу загальної соціальної структури. Це спосіб інтеграції другого рівня. Колектив, який включається до складу суспільства, володіє тими ж системами поглядів і думок, що й усе суспільство. Тому інтеграція у цей колектив є одночасно й інтеграцією у дану соціальну систему поглядів. Колектив, до якого можна застосувати цей механізм, буде такою групою індивідів, які виступають разом. Дана концепція є застосовною і для групи з двох людей, і для спільноти людей у державному масштабі.

Соціально-емоційна функція спорту розуміється як безпосередньо пов′язана з соціально-психологічною стабільністю людини. Під «соціально-психологічною стабільністю» розуміють соціальну та психологічну відповідність людини суспільству. З цього випливає, що функція врівноваження людини як члена суспільства залежить від його психологічної та соціальної «врівноваженості». Соціально-емоційна функція проявляється у тому, що вона сприяє суспільній інтеграції через створення для цього процесу необхідних передумов.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, можна зробити висновок, що розглядати спорт як соціальний феномен можливо лише у тому випадку, коли досліджується його функціонування і розвиток у суспільстві. Перераховані основні соцільні функції спорту, які взаємопов′язані між собою. Відносини між пятьма функціями такі, що всі вони слугують одночасно одній соціальній функції, а саме «соціальній функції».

На сьогоднішній день недостаньо визначена роль спорту у становленні суспільства, тому актуальними є пошуки основних закономірностей впливу спорту як на розвиток окремої людини, так і на розвиток усього суспільства.

Список використаних джерел

1. Анищенко В. С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие / В. С. Анищенко. – М.: Изд-во РУДН,1999. – 135 с.

2. Виленский М. Я., Сафин Р. С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 110 с.
3. Гаврилов О. К. Физическая культура / О. К. Гаврилов. – М.: Мир, 1987. – 235 с.
4. Жидкова А. П., Новиков Ю. В. Ключ к здоровью / А. П. Жидкова, Ю. В. Новиков. – М.: Знамя, 1984. – 145 с.
5. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь / В. И. Ильинич. – М.: АО "Аспект Пресс", 1995. – 125 с.
6. Лаптев А. П. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры / А. П. Лаптев и др. – М.: ФиС, 1990. – 203 с.

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ – СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ

Жиленко Николай, Чернышева Татьяна
Киевский национальный университет им. Тараса Шевченко

Постановка проблемы. Кредитно-модульная система обучения наметила тенденции к переходу от массового унифицированного образования к образованию, направленному на принцип гуманизации, который ориентируется на личностные особенности, способности и возможности каждого студента, уровень его здоровья. За последние десятилетия отмечается ухудшение показателей здоровья молодежи, в том числе и студенческой. Это происходит на фоне коренных изменений в украинском обществе, переосмысления жизненных ценностей при снижении «качества жизни» и одновременном повышении требований к уровню подготовки специалистов, усилении интенсификации учебного процесса.

Современные исследования отношения студентов к здоровью выявили противоречие между необходимостью развития ценностного отношения молодежи к здоровью и недостаточной разработанностью теоретико-методологических подходов этого направления в науке [9]. **Предметом** изучения, таким образом, является понятие «отношение к здоровью» и его трактовка в современных научных исследованиях.

Актуальность работы обусловлена необходимостью выхода на более высокий уровень обобщения в понимании места и роли «отношения к здоровью» для формирования ценностного отношения к своему физическому, психическому, социальному «Я» личности с учетом требований современных типов организационной культуры человеческого общества.

Полученные результаты исследования. Определение понятия «отношение к здоровью» в работах украинских и российских ученых чаще всего основываются на концепции «психологии отношений» Ананьева Б.Г., Лазурского А.Ф., Ломова Б.Ф., Мясищева В.Н., где отношения выступают как внутренний механизм саморегуляции деятельности и поведения человека. Под отношениями подразумевается такая категория человеческих свойств, которые могут проявляться избирательно и различно, а порою и противоположно, но обязательно устойчиво [1]. Основой субъективного отношения является запечатленность потребностей личности в объектах или явлениях мира, которая может характеризоваться тремя параметрами:

1) структурно-содержательным – широтой: в каких объектах и явлениях запечатлены потребности;
2) структурно-динамическим – интенсивностью: в каких сферах и в какой степени проявляется субъективное отношение;
3) степенью осознанности: в какой мере личностью осознается эта запечатленность потребностей в объектах и явлениях мира (насколько она отдает себе в этом отчет) [5].

Отношение к здоровью рассматривается как система индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующими или, наоборот, угрожающими здоровью людей, а также определяющими оценку индивидом своего физического и психического состояния [4,8,10].

Практически все исследователи обращают внимание на парадоксальный характер отношения к своему здоровью молодежи, то есть на то, что существует значительный разрыв между декларацией высокой ценности здоровья и ее практической реализацией на поведенческом уровне.

Вместе с тем, доказано, что выявление и разрешение названного противоречия может быть рассмотрено как психологический механизм

формирования такого отношения личности к собственному здоровью, которое будет способствовать его сохранению и укреплению [6].

Камакина О.Ю. обращает внимание, что особенности отношения к здоровью формируются в зависимости от степени выраженности и сочетаемости когнитивного, эмоционально-волевого, деятельностного, ценностного компонентов, подчеркивая важность изучения степени этих взаимосвязей [7].

Заводевкина Н.В. подчеркивает, что отношение к здоровью – это связь субъекта (человек) и объекта (здоровье). Если то или иное свойство объекта (системы «био-социо-дух») осознано, эмоционально прожито и стало значимой необходимостью для субъекта (индивид – личность – индивидуальность), значит, отношение к здоровью приобретает характеристику. Например, ценностное отношение, адекватное отношение, ответственное отношение [5].

Как отмечает Кабаева В.М., при развитии отношения к собственному здоровью в разные возрастные периоды качественно меняется его структура. Наибольшие отличия характерны для поступочного и эмоционального компонентов. При этом растет степень их согласованности. Отношение к здоровью представляет собой также определенную оценку индивидом своего физического и психического состояния и организованную самим человеком жизнедеятельность, способствующую сохранению здоровья, личностному росту, творческому функционированию или наоборот. Отношение к здоровью проявляется на нескольких уровнях: индивидном, интегративно-личностном, аксиологическом, внешне детерминированном и результативном. Будучи обусловлено объективными обстоятельствами и определено движущими силами деятельности и поведения личности, отношение к здоровью конкретно проявляется в действиях и поступках, переживаниях и вербально реализуемых мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие [6].

Башмакова О.В. выделяет основные параметры субъективного отношения к здоровью как к природному объекту: субъективное психологическое содержание, модальность отношения как качественно-содержательную характеристику и интенсивность как структурно-динамическую характеристику. В структуре интенсивности отношения к здоровью выделяет эмоциональный (аффективный), познавательный

(когнитивный), практический на индивидуальном уровне и практический на социальном уровне компоненты. Локус контроля по отношению к здоровью сопряжен с отношением к здоровью и рассматривается как атрибуция контроля и мера ответственности отношения.

Как замечает Башмакова О.В., по параметрам модальности и содержанию отношения к здоровью можно выделить четыре типа. Состояние личности с гиперсаногнозическим (аффективно-поведенческим субъектно-прагматическим) типом отношения к здоровью описывается как неуравновешенно-позитивное состояние повышенной психической активности с преобладанием тревоги соматической и невротической направленности; этот тип отношения к здоровью связан с высокой интенсивностью, развитостью и внутренней согласованностью его компонентов и преобладанием интернального локуса контроля по отношению к здоровью. Ипохондрический тип отношения к здоровью (аффективно-познавательный субъектно-непрагматический) обусловлен неравномерным негативным состоянием сниженной психической активности с доминированием тревоги и неудовлетворенностями всеми сферами жизни; этому типу свойственен экстернальный (социальный и фатальный) локус контроля. Состояние личности с игнорирующим (аффективным объектно-непрагматическим) типом отношения характеризуется как уравновешенное состояние средней (оптимальной) психической активности с преобладанием покоя и устойчивости эмоционального тона; этот тип отношения к здоровью связан с наименьшей интенсивностью и развитостью его компонентов. Прагматический (аффективно-практический объектно-прагматический) тип отношения к здоровью базируется на уравновешенно-позитивном состоянии оптимальной психической активности с доминированием удовлетворенности и интернальном локусе контроля в отношении к здоровью [2].

Березовская Р.А. акцентирует внимание на том, что внутренний механизм регуляции поведения, основанный на высокой субъективной значимости здоровья и его осознании в качестве предпосылки реализации своих жизненных задач, а также сопровождающийся активно-позитивным стремлением к его сохранению и укреплению представляет собой ценностное отношение к здоровью.

Отношение человека к своему здоровью непрерывно изменяется на основе нового жизненного опыта. В идеале общая тенденция заключается в том, что осуществляется постепенный сдвиг от нейтрально-внешнего к эмоционально-внутреннему отношению: растет не столько информированность в области здоровья, сколько происходят изменения в ценностно-мотивационной структуре, трансформируется личностный смысл здоровья, актуализируется потребность в его сохранении и поддержании, осознается личная ответственность [9].

Белинская Т.В. показывает, что поскольку развитие ценностного отношения к здоровью преследует цель изменения поведения человека в данной области, целесообразно подходить к исследованию через изучение подструктур сознания, определяющих поведение. Автор выявляет центральную детерминанту отношения к здоровью – уровень субъективного контроля личности, и определяет ряд внутриличностных условий, влияющих на результат развития ценностного отношения к здоровью, а именно: индивидуальные характеристики как основа своеобразия реакции личности на воздействия извне; потребности как форма связи организма с объектами и явлениями окружающего мира; усвоенные нормы, ценности и эталоны как составляющие прошлого опыта, определяющие специфику исходного отношения личности к здоровью. Внутриличностными условиями (значимыми обстоятельствами, влияющими на результат развития ценностного отношения к здоровью), по мнению Белинской Т.В., выступают:

– потребности как форма связи организма с объектами и явлениями окружающего мира;

– индивидуальные характеристики как основа своеобразия реакции личности на воздействия извне;

– усвоенные нормы, ценности и эталоны как составляющие прошлого опыта, определяющие специфику исходного отношения личности к здоровью [3].

Можно предположить, что современные исследования отношения к здоровью отражают структурно-функциональный подход, так как в них чаще всего рассматриваются такие вопросы как определение и описание структуры отношения к здоровью, выделение его основных характеристик, а также его влияние на поведение (то есть регулирующая функция). В большинстве случаев структура

теоретического конструкта «отношение к здоровью» определяется через изучение и описание следующих компонентов:

– когнитивный компонент характеризует знания человека о здоровье, критериях его оценки, основных факторах риска и анти-риска;

– эмоциональный компонент отражает эмоции, чувства и переживания человека, связанные с состоянием здоровья или его изменением, а также особенности функционирования механизмов психологических защит;

– поведенческий компонент характеризует особенности поведения в сфере здоровья, степень приверженности человека здоровому образу жизни, а также преобладающие копинг-стратегии в ситуациях, связанных с его ухудшением.

В описании отношения к здоровью авторы используют определения: осознанное, ответственное, ценностное, правильное, грамотное, рациональное, позитивное, адекватное и др. В большинстве случаев используется аксиологический (ценностный) подход. Сущность аксиологической парадигмы заключается в том, что здоровье трактуется как ценность, которая может диктовать цели, намерения и действия не только отдельных людей, но и целых социальных институтов.

Ценностное отношение к здоровью представляет собой внутренний механизм регуляции поведения, основанный на высокой субъективной значимости здоровья и его осознании в качестве предпосылки реализации своих жизненных задач, оно сопровождается активно-позитивным стремлением к его сохранению и укреплению [9].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Теоретический анализ научных исследований свидетельствует, что проблема отношения к здоровью студентов еще недостаточно исследована в психологической теории. Можно сделать вывод о том, что понятие «отношение к здоровью» концептуализируется через дефиницию феномена «отношение», описанного в подходе В.М. Мясищева и др. В аспекте такого подхода личностное отношение к здоровью характеризуется как эмоциональное восприятие индивидом угрозы (эмоциональный компонент), преломляющейся сквозь призму оценки вероятности последствий

(когнитивный компонент) и собственной возможности контролировать ситуацию (поведенческий компонент).

Можно говорить о недостатках в современных исследованиях, направленных на теоретическое и методологическое осмысление проблемы. Недостаточно описан эмоциональный компонент, ценностно-мотивационные и смысловые особенности отношения к здоровью студентов. В украинской психологии мало представлен мотивационный аспект отношения к здоровью. А при отсутствии мотивации у студентов любые программы и мероприятия по сохранению здоровья будут малодейственными или вообще не иметь результата. Поэтому исследование психологических сущностей формирования и развития положительной мотивации для сохранения здоровья у молодежи является одной из насущных задач психологии: Дальнейшее исследование отношения к здоровью, а также факторов, влияющих на его формирование, позволит прогнозировать поведение молодого человека в сфере здоровья и влиять на него.

Список использованной литературы:

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья: концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Башмакова О. В. Емоційні та психологічні чинники ставлення до здоров'я [Текст] : дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Одеський держ. медичний ун-т. − К., 2007. − 234 арк.: рис., табл. - арк. 174-195
3. Белинская Т. В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07/ КГПУ им. К. Э. Циолковского − М., 2005. − 22с.
4. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров’я в учнівської молоді [Текст] : автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.05 / Луганськ. нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. − Луганськ, 2008. – 20с.
5. Заводевкина Н.В. Развитие ответственного отношения к здоровью у студенческой молодёжи средствами физического воспитания : учеб. пособие / Н.В. Заводевкина. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2008. – 99 с.− Режим доступа http://edu.dvgups.ru/METDOC/CGU/FIZVOSP/METOD/USH_POS/U_P.HTM

6. Кабаева В. М. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков [Текст] : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07/ М., 2002. − 31 с.
7. Камакина О. Ю. Отношение к здоровью детей младшего школьного возраста и их родителей [Текст] : автореферат дис. ... канд.психол.наук : 19.00.05 / Ярослав. гос. ун-т им. П.Г. Демидова − 2010. − Режим доступа: http://www.rd.uniyar.ac.ru/upload/iblock/4da/02100070.pdf
8. Ложкін Г. В. Психологія здоров'я людини / Ложкін Г. В, Коцан І. Я., Мушкевич М. І. ; ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 352 с.
9. Отношение к здоровью / Р. А. Березовская, Г. С. Никифоров // Психология здоровья / ред. Г. С. Никифорова.− СПб.: Питер, 2003. − С. 275–291.
10. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С.Никифорова.− СПб.: Питер, 2003.− 607 с.

АКТИВНІСТЬ І ОПТИМІЗМ – КЛЮЧ ДО ЗДОРОВ'Я

Забіяко Юрій

Дніпропетровський національний

університет ім. Олеся Гончара

Постановка проблеми. В ієрархії чинників активної життєдіяльності, творчого потенціалу та самореалізації кожної людини важливе місце належить її здоров'ю [1]. Стан здоров'я людини позначається на всіх видах її повсякденної роботи. Як показали дослідження науковців, різке погіршення стану здоров'я людини визначається багатьма причинами, однією з яких є небажання дотримуватися здорового способу життя та займатися фізичним вихованням і спортом. Тому питання збереження і зміцнення здоров'я вважається одними із пріоритетних у сфері життєвих інтересів людей. Для реалізації цих ідей, в першу чергу, необхідно, щоб кожна людина усвідомила важливість таких понять як активність і оптимізм. Саме вони є тим ключем, який відкриває ефективний шлях до здоров'я [2, 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх наукових праць в області медицини, валеології, фізичної культури та спорту показує, що саме активність людини та її оптимістичні погляди на життя здійснюють суттєвий вплив на забезпечення нормальних анатомічних, фізіологічних, біохімічних показників розвитку її організму. Якщо ці показники знаходяться на оптимальному рівні, то це свідчить про добрий стан здоров'я [2].

У сучасній психолого-педагогічній літературі велика кількість досліджень присвячена вивченню основних аспектів, факторів виникнення і розвитку людської активності, шляхів подолання стресових ситуацій та професійної дезадаптації, синдрому емоційного згорання, шляхів усунення синдрому емоційного згорання та формування у людини оптимістичних поглядів на життя (М. Беребін, В. Бобрицька, Г. Зайцев, Г. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, С. Маслач, М. Лейтер, Л. Мітіна, Е. Рутман, Л. Смик, Н. Самоукіна, Т. Форманюк, В. Шепель, Ю. Щербатих та ін.). Значно більшої уваги потребують дослідження, що стосуються розробки превентивних заходів та шляхів збереження і зміцнення здоров'я молодих людей, формування стресостійкості майбутніх фахівців своєї справи, шляхів і методів гармонізації їх внутрішнього світу [1, 4].

Виклад основного матеріалу дослідження. *Мета дослідження* – виявлення ролі стратегії активності і оптимізму у формуванні здоров'я. *Завдання дослідження* – обґрунтувати стратегічні основи понять «активність» та «оптимізм» та їх роль як ефективного шляху до здоров′я.

Методи дослідження – проведено детальний аналіз останніх наукових джерел за обраною тематикою за допомогою методів пошуку та обробки інформації.

Результати дослідження. Як відомо, діяльність всіх органів і систем організму визначається станом здоров'я, а воно, у свою чергу, залежить від рівня життєвої активності людини та її відношення до життя. Експериментально встановлений взаємозв'язок між негативними емоціями і різними захворюваннями. Під впливом негативних емоцій в організмі відбуваються несприятливі біологічні і біохімічні порушення, які призводять до хвороб. У зв'язку з цим проблема активності та оптимізму постає особливо важливою [4].

Витоки стратегії активності та оптимізму витікає ще з древніх віків. Ще Марк Аврелій казав: «Життя стає таким, яким його формують наші думки. Щоб бути здоровим, треба бути оптимістом». У сучасному науковому знанні відсутнє чітке трактування поняття «оптимізм». За визначенням психологічного словника, оптимізм (від лат. – optimus – найкращий) - це властивість особистості, яка відображає пропорційний розвиток всіх психічних процесів і характеризує позитивну систему поглядів людини на світ, на поточні і очікувані події тощо [5]. Видатний російський вчений-психолог К. К. Платонов включив оптимізм в динамічну функціональну структуру особистості, як стійку характеристику, тісно пов'язану зі спрямованістю і установками людини. Таким чином, оптимізм забезпечує людині життєрадісність, віру як у власні сили і можливості, так і у сили і можливості інших людей [1, 2].

Про категорію «оптимізму» також можна говорити в контексті аналізу структури особистості. В ній виділяють наступні основні компоненти: конструктивна активність – це найбільш виражений прояв життєвих поглядів людини, прагнення її до активного пізнання світу; власне оптимізм – поєднання позитивного світосприйняття і життєрадісності. Дві складові є водночас важливими показниками соціального здоров'я людини [2].

Поряд з оптимізмом важливе місце у підтриманні оптимального стану здоров'я відіграє активність. Активність є тією властивістю, завдяки якій людина здатна повною мірою забезпечити всі сторони свого фізичного, психічного й соціального благополуччя [2, 3]. Активна людина має достатньо високу працездатність. При цьому її організм працює злагоджено не тільки за звичайних умов життя, а й у разі їх зміни: під час фізичного навантаження, праці тощо. Якщо організм здоровий, то він має необхідний резерв життєвих можливостей, бо здатний пристосовуватись. У активної та здорової людини не виникає порушень у будові органів та їх функціях [4, 5].

Одним з найбільш важливих питань є пошуки взаємозв'язків між активністю й оптимізмом людини з однієї сторони, та фізичним вихованням і спортом з іншої. Як відомо, фізичне виховання підтримує здатність організму зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості людини в умовах протікання певного виду

діяльності. Однак спортом займається лише та людина, якій цікаво вдосконалювати фізичні, психічні та розумові сторони свого здоров'я [3]. А цікавість забезпечується активним способом життя людини та її гармонічним поглядом на сутність речей. Жодний дослідник не буде заперечувати, що бути оптимістом краще та вигідніше, ніж песимістом. І не стільки для оточуючих, скільки для самого себе [5]. Згідно зі статистичними даними оптимісти дуже рідко хворіють чи страждають від душевних хвороб та живуть довго. Ці люди досягають успіхів у сорті або науці, є впевненими у своїх силах. Вони подобаються оточуючим і мають багато друзів. Дивлячись на активних та оптимістичних людей, здається, що все у житті в них йде дуже легко, а проблеми якимось чудесним способом обходять їх стороною.

Стати активним оптимістом та невразливим для стресу цілком під силу кожній людині [4]. Для цього необхідно замінити ненадійні, по суті дитячі способи створення «доброго» настрою більш зрілими й ефективними, заснованими на знанні людиною законів, що управляють роботою його власного організму. Тут доцільно рекомендувати сучасні, науково обґрунтовані системи психологічних прийомів, якими при бажанні може оволодіти кожен [3]. Опанування основними принципами активності допоможе уникнути надмірних стресів, професійних психологічних і психічних розладів і хвороб, виробити необхідні механізми стійкості до стресових ситуацій [4].

Доцільною є розробка для людей особливих тренінгів з проблем міжособистісного спілкування, розвитку життєвої активності та формування у них оптимістичних рис характеру (групи зустрічей, гештальт-групи, психолого-педагогічний тренінг тощо), що сприяє пізнанню своїх сильних і слабких сторін, поступовому усуненню невротичних компонентів власного внутрішнього світу, узгодженню інтегральних якостей особистості, покращенню взаємодії з іншими людьми, гармонізації особистості людини [2, 4, 5].

Люди, які приймають участь у роботі таких тренінгів, відчувають прогресивні зміни у своєму внутрішньому світі [2]. Вони стають більш активними, життєрадісними, починають адекватно оцінювати власний "образ Я", пізнають особливості своєї поведінки, вчаться управляти нею в залежності від конкретної ситуації [1]. Ці зміни характеризуються передусім такими моментами: упевненість у собі, можливість змінити свій образ життя, прийняття партнера у

спілкуванні, готовність довіряти, виробляти у собі риси життя активної людини. Учасники груп психолого-педагогічного тренінгу стають більшою мірою незалежними від зовнішніх проявів ситуації, здатними до самовдосконалення та самоорганізації [3, 4].

До свідомості людей необхідно довести твердження науковців, що неможливо займатися спортом або іншим видом діяльності, не дотримуючись активного способу життя [2]. Не можна поєднувати активність з песимізмом, оскільки за таких умов людина руйнується як цілісність та намагається працювати скоріше як уявна, ідеалізована, а не реальна особистість. На це вказує велика кількість досліджень. Так, люди з песимістичним поглядом на життя існують ніби у своєму вигаданому світі і не прагнуть взаємодіяти з оточуючими [3, 4]. Саме у таких людей найчастіше спостерігаються різного роду захворювання; у багатьох випадках для них характерна низька рухова активність та погане самопочуття [1].

Як складові здорового образу життя, оптимізм і активність розглядаються у значенні максимально ефективного прояву життєвої позиції людини та її позитивної налаштованості на сприйняття та оцінку дійсності [2]. Особливо це слід враховувати у тих випадках, коли людина займається вдосконаленням свого здоров'я та приділяє велику увагу своєму фізичному, психологічному і духовному розвитку [5].

Висновки. Від самої людини залежать багато явищ її внутрішнього світу, психічні стани, процеси та здоров'я. Саме комплекс цих чинників формує людину як особистість, визначає її розвиток. Суттєвий вплив на ці процеси здійснює життєва позиція людини, а одними з основних її складових виступають активність та оптимізм.

Активність характеризує максимально ефективний прояв життєвої позиції людини, характеризує її готовність до взаємодії з оточуючим світом. Активність визначає стан здоров'я. Активна людина має високу працездатність, займається різними видами спорту та має відмінне здоров'я. Оптимізм забезпечує віру людини у власні сили, надає їй впевненості у собі, допомагає подолати стресові ситуації та життєві труднощі. Людина повинна навчитися формувати у собі обидві ці якості, оскільки активний оптиміст завжди почуває себе здоровим, досягає поставленої мети та живе у гармонії з оточуючим світом.

Список літератури

1. Горбунов Р. Д., Гогунов Є. М. Психологія фізичної культури та спорту / Р. Д. Горбунов, Є. М. Гогунов. – М.:Academia, 2009. – 256 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г. П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – С. 389–432.
3. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
4. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: PerSe, 2005. – 350 с.
5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. - К.: «Гардарики». – 2011. – 147с.

ВПЛИВ ГІПОДИНАМІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКА МАКСИМАЛЬНОГО СПОЖИВАННЯ КИСНЮ ОРГАНІЗМОМ ЗА МЕТОДОМ «ПРОГНОЗУВАННЯ»

Забіяко Юрій

Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара

Постановка проблеми та її актуальність. Проблема малорухливого способу життя або гіподинамії сьогодні є актуальною [5]. Гіподинамія являє собою особливий стан організму, викликаний тривалим обмеженням рухової активності [6, 7]. Вона зумовлена умовами навчання чи роботи людей, тривалістю та ступенем недостатності м'язових навантажень [2]. Актуальною є проблема розробки методів визначення працездатності та рівня гіподинамії організму школярів [2, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі аналізу сучасних наукових джерел гіподинамія у шкільному віці найчастіше пов'язана з нераціональним розпорядком дня дітей, перенавантаженням їх домашніми завданнями, додатковими заняттями, внаслідок чого залишається мало часу для прогулянок, рухливих ігор, спорту [6]. Так, Барчуков І. С. пише, що зниження рухової активності у дітей середнього шкільного віку призводить до порушень у роботі м'язового

апарату та внутрішніх органів внаслідок зменшення інтенсивності пропріорецептивної імпульсації зі скелетних м'язів у центральний апарат нейрогуморальної регуляції (стовбур головного мозку, підкоркові ядра, кора великих півкуль) [1].

Негативний вплив гіподинамії відображується на роботі усіх систем організму школярів [3]. Так, наслідком довготривалої гіподинамії у дітей віком 9-11 років є погіршення координації рухових актів, що призводить до виникнення помилок в адресації моторних команд. При цьому школярі часто не можуть правильно оцінити поточний стан м'язів і внести корекцію у програми дій [2].

У працях Ж. К. Холодова і В. С. Кузнецова показано, що виявити рівень гіподинамії і працездатності дитячого організму можна за допомогою спеціального емпіричного показника – величини максимального споживання кисню (МСК), який вимірюється після фізичних навантажень [5].

Мета. Мета роботи – охарактеризувати показник максимального споживання кисню (МСК) та обґрунтувати хід його визначення за методом «прогнозування».

Викладення основного матеріалу. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, МСК є одним з найбільш інформативних показників функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем, який дозволяє оцінити працездатність та рівень гіподинамії людського організму [2, 5].

На основі детального аналізу літератури нами встановлено, що показник максимального споживання кисню можна визначити лише з урахуванням граничних можливостей систем дихання та кровообігу у школярів.

В останні роки розроблений спеціальний метод визначення МСК - «метод прогнозування» максимального рівня споживання кисню за даними двох показників – частоти серцевих скорочень, потужності (обсягу) виконуваної роботи, що реєструються при її виконанні. Ці два показники можна виявити за числом підйомів на гімнастичну лаву та сходжень з неї [3, 5, 8].

Хід визначення МСК за цим методом полягає у наступному:

1. Спочатку необхідно поставити гімнастичні лави висотою 30 сантиметрів (0,3м). Попередньо піддослідних слід навчити визначати частоту серцевих скорочень [3].
2. Групу школярів потрібно вишикувати вздовж лав. За командою піддослідні починають підйом та сходження на чотири рахунки [2, 3].
3. На останній четвертій хвилині підраховується кількість циклів; після останнього сходження за командою команде «почали» кожен із школярів розпочинає підрахунок частоти серцевих скорочень (ЧСС) і рахує до тих пір, поки не пролунає команда «закінчили» [3, 5].
4. Частоту серцевих скорочень вимірюють протягом перших двадцяти секунд, а потім, помноживши отриману величину на три, розраховують ЧСС за одну хвилину [5].
5. Записують показники кожного учня та проводять розрахунки:

А) знаючи масу (Р) тіла піддослідного, висоту (h) гімнастичної лави (0,3м) та кількість (n) циклів за хвилину, можна розрахувати потужність (обсяг) (W) виконаної роботи за формулою:

W=P*h*n*1,2, де 1,2 – це коефіцієнт підйому та сходження для 9-річних дітей (для кожного віку використовуються свої значення коефіцієнту, подані у спеціальних таблицях) [1, 5];

Б) виходячи з величин потужності (обсягу) роботи і ЧСС, розраховують МСК за формулою Добельна:

МПК = 1,29* √ W/(H-60) * K, де Н – частота серцевих скорочень, К – віковий коефіцієнт (визначається за допомогою спеціальних таблиць) [4, 5];

В) для визначення показника МСК дітей шкільного віку до формули Добельна вносяться поправки, так як доля скелетних м'язів дітей у загальній вазі тіла нижча, ніж у дорослих, і чим молодшою є дитина, тим менше її м'язова вага. Крім того, відомо, що при дії м'язових навантажень на організм частота серцевих скорочень у дітей є значно вищою, ніж у дорослих [3, 6].

6. При визначенні МПК методом прогнозування слід дотримуватися двох основних правил: по-перше, необхідно слідкувати, щоб підйом і сходження здійснювалися у вертикальному положенні, і, по-друге, піддослідні в день визначення МСК повинні перебувати у гарному

стані, без емоційного збудження чи гальмування. Дотримання цих правил забезпечить достовірні величини МСК [1, 3, 5].

7. При оцінці працездатності школярів за показником МСК використовують наступні критерії:

А) якщо показник МСК/кг ваги тіла у хлопчиків дорівнює 55-60, а у дівчаток – 45-50, то говорять про відмінну працездатність і відсутність гіподинамії;

Б) якщо МСК/кг складає у хлопчиків 50-54, а у дівчаток – 40-44, то працездатність є доброю. Рівень гіподинамії низький;

В) якщо МСК/кг становить у хлопчиків і дівчаток 45-49 та 35-39 відповідно, то працездатність є задовільною. Рівень гіподинамії є гранично допустимим;

Г) показники МСГ/кг, нижчі за 44 і 34 у хлопчиків та дівчаток відповідно, вказують на низьку працездатність і високий рівень гіподинамії організму [3, 5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати роботи дозволили розширити поняття механізму впливу гіподинамії на стан здоров'я школярів. Визначено, що основним функціональним показником у визначенні рівня гіподинамії та працездатності дитячого організму є показник максимального споживання кисню організмом (МСК). Показано, що для визначення показника МСК найчастіше використовується метод «прогнозування».

Дослідження у розглянутому напрямку є досить актуальними, оскільки багато питань стосовно малорухливого способу життя дітей та молоді залишаються відкритими. Насамперед, потрібно розробити нові методи оцінки стану працездатності організму та вдосконалити вже існуючі.

Список використаної літератури.

1. Барчуков І. С. Фізична культура і спорт: методологія, теорія, практика: [Текст] /І. С. Барчуков, А. А. Нестеров – М.: Academia, 2009. – С. 528.

2. Даниленко Г. М. Технологія гігієнічної скринінг-оцінки здоров’я школярів / Г. М. Даниленко, М. Л. Водолажський // Інформаційний бюлетень. Додаток до журн. АМН України. – 2006. – Вип. 21. – С. 87.

3. Неверкович С. Д. Педагогіка фізичної культури та спорту /С. Д. Неверкович, Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин. – М.: Academia, 2010. – С. 336.

4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. пос. / С. І. Присяжнюк – К.: Центр навч. літератури, 2008. – 504 с.

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – К.: "Академия". – 2010. – С. 314.

6. Evans G. W. Childhood poverty, chronic stress, and young adult working memory: the protective role of self-regulatory capacity /G. W. Evans, T. E. Fuller-Rowell //Dev. Sci. – 2013. – Vol. 16. - № 5. – P. 688-96.

7. Heinerichs S. A. learner-centered technique and clinical reasoning, reflection, and case presentation attributes in athletic training students / S. A. Heinerichs, L. I. Vela, J. M. Drouin // J. Athl. Train. – 2013. – Vol. 48. - № 3. – P. 362-71.

8. Use of evidence-based practice among athletic training educators, clinicians, and students, part 2: attitudes, beliefs, accessibility, and barriers / W. McCarty, D.A. Hankemeier, J.M. Walter [et al] // J. Athl. Train. – 2013. – Vol. 48. - № 3. – P. 405-15.

КРИЗА ГРАТИФІКАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Забіяко Юрій

Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара

Анотація. В роботі наводиться характеристика такого психічного стану як криза гратифікації студентів, що може виникати у процесі занять фізичними вправами, а також аналізуються причини її виникнення та можливі шляхи корекції.

Ключові слова: криза гратифікації, модель кризи гратифікації, енергетичні витрати, низька винагорода, соціальний статус студентів.

Постановка проблеми. Надмірні або недостатні фізичні навантаження у комплексі зі стесогенними факторами можуть призвести до розвитку особливого психічного стану, відомого як криза гратифікації (невідповідності). Для вирішення даної проблеми необхідно детально проаналізувати дане явище та визначити його основні причини.

Формулювання цілей: на основі останніх публікацій розкрити особливості кризи гратифікації студентів під час занять фізичними вправами і обґрунтувати можливі причини її виникнення.

Отримані результати дослідження. Актуальність досліджень психічного здоров'я студентів визначається наявністю стресогенних факторів соціального середовища, таких як ситуації екзаменів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистого самовизначення в умовах майбутньої професійної сфери тощо. Відомо, що велика увага при цьому відводиться фізичному вихованню, яке покликане мінімізувати негативний вплив стресу на організм молодих людей [1, с. 24].

Відомо, що криза гратифікації розглядається дослідниками як психічний стан, що може призводити до різкого зростання рівня незадоволення результатами своєї діяльності, безсиллю, розчаруванню, фрустації. Встановлено, що у студентів, які є занадто збудливими та емоційно нестійкими, суттєво знижується мотивація досягнень. Це може призводити до погіршення рухових навичок, затримці фізичного та психічного розвитку [3, с. 121].

На основі аналізу провідних літературних джерел нами виявлено, що основну причину виникнення кризи гратифікації необхідно шукати у невідповідності між прикладеними зусиллями та отриманою винагородою. Під час занять фізичними вправами типовою є ситуація, коли студенти докладають максимальних зусиль для складання певних залікових нормативів з фізичного виховання, однак отримують низькі бали. Тому модель кризи гратифікації можна представити у вигляді протиріччя між високим рівнем енергетичних витрат та низькою винагородою, що може негативно відобразитися на здоров'ї молоді. Як приклад, спостерігається погіршення самопочуття індивіда, а також з'являються різноманітні психосоматичні захворювання [5, с. 399].

Детальний аналіз літератури дозволив виявити, що найчастіше причинами кризи гратифікації є неправильне відношення молодих людей до свого здоров'я та методичні помилки, що нерідко допускаються викладачами під час проведення занять з фізичного виховання [2, с. 688]. Перша причина полягає у тому, що студентський вік характеризується великою кількістю емоційних переживань, що відображається у стилі життя, що виключає догляд за своїм здоров'ям і заняття фізичними вправами, оскільки така орієнтація традиційно приписується старшому поколінню і розглядається молодою людиною як «неприваблива та нудна» праця. У цей же час спостерігається зниження здібностей до релаксації та відпочинку в силу хибних переконань, які полягають у невичерпності своїх фізичних і психічних ресурсів [4, с. 847].

Сутність другої причини розкриває неправильний методичний підхід в організації занять з фізичного виховання. При цьому викладачі не дотримуються наступних принципів фізичного виховання: усвідомленості і активності, доступності, систематичності та динамічності. В результаті порушується процес засвоєння студентами навчального матеріалу, що може призвести до виникнення у них кризи гратифікації [4, с. 850-851].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. На основі вищевикладеного матеріалу можна зробити висновок, що єдиним, більш-менш дієвим засобом подолання кризи гратифікації студентів є підвищення їхнього соціального статусу, отримання визнання зі сторони безпосереднього оточення та підтримка з боку викладача і безпосереднього оточення, до складу якого входить індивід. Викладачам слід раціонально планувати заняття з фізичного виховання з урахуванням усіх його методичних принципів, а також сприяти компенсації високих енергетичних витрат студентів схвальними оцінками. Лише таким чином можна підвищити мотивацію досягнень молодих людей.

Перспективи подальших досліджень. Даний напрямок досліджень є достатньо актуальним, оскільки на сьогоднішній момент не розроблено абсолютно дієвих методів для попередження розвитку кризи гратифікації студентів та шляхів подолання її наслідків.

Список використаних джерел

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – К.: "Академия". – 2010. – С. 314.
2. Evans G.W. Childhood poverty, chronic stress, and young adult working memory: the protective role of self-regulatory capacity /G.W. Evans, T.E. Fuller-Rowell //Dev. Sci. – 2013. – Vol. 16. - № 5. – P. 688-96.
3. Daniel T.O. The future is now: Comparing the effect of episodic future thinking on impulsivity in lean and obese individuals /T.O. Daniel, C.M. Stanton, L.H. Epstein //Appetite. – 2013. – № 71. – P. 120-125.
4. Duckworth A.L. Is it really self-control? Examining the predictive power of the delay of gratification task /A.L. Duckworth, E. Tsukayama, T.A. Kirby //Pers Soc Psychol Bull. – 2013. – Vol. 39. - № 7. – P. 843-55.
5. McGuire J.T. Rational temporal predictions can underlie apparent failures to delay gratification /J.T. McGuire, J.W. Kable //Psychol. Rev. – 2013. – Vol. 120. - № 2. – P. 395-410.

САМООЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВІКУ ТА СТАТТІ

Загул Михайло
Банилівська ЗОШ І – ІІІ ст. (Вижницький район Чернівецької області)

Постановка проблеми. Фізична культура в шкільному віці має особливо велике значення для формування необхідних рухових умінь, навичок, оволодіння основами їх практичного використання в різноманітних умовах рухової діяльності. Підвищення ефективності навчально-виховного процесу можливе через використання тенденцій самооцінки фізичного розвитку учнів в залежності від віку та статті.

Самооцінка – це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, вчинків і є важливим регулятором поведінки. Самооцінка визначає відношення до успіхів і невдач і, тим самим, вона впливає на ефективність діяльності людини і розвиток її особистості [2]. Адекватна самооцінка впливає на формування мотиваційної і емоційно-вольова сфери школяра та сприяє гармонійному розвитку. При залученні школярів до фізичної культури застосування активних і

нових методів, що спроможні нести інтерес і зацікавленість, будуть підвищувати мотивацію до виконання фізичних вправ [2, с. 17].

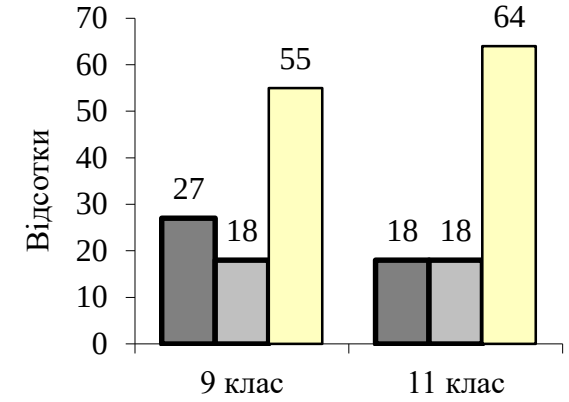
У формуванні самооцінки на ранніх ступенях розвитку дитини велику роль грають оцінки оточуючих, оскільки на аналіз власної діяльності вона ще не здатна. Оцінки з боку дорослих є важливою умовою збереження дитиною емоційного благополуччя. В подальшому розвитку оцінки педагога мають велике значення у формуванні самооцінки школяра.

Декларований державою принцип демократії у сучасній освіті має реалізуватись через нормативно-правову основу, яка б забезпечувала вчителю фізичної культури організаційні умови для реалізації власної креативності під час оцінювання досягнень учнів на уроках фізичної культури, що підвищуватиме ефективність процесу фізичного виховання [4, с. 26].

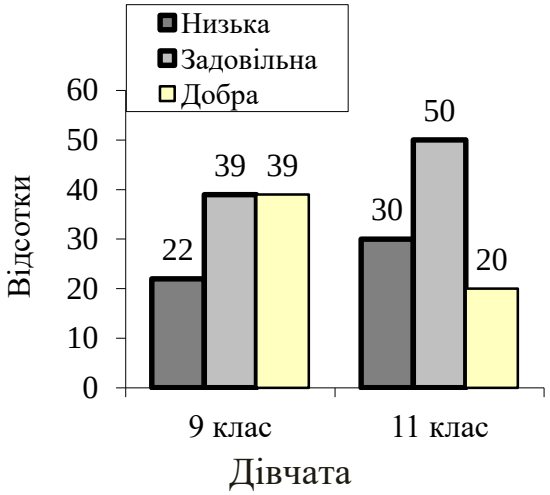
Метою роботи становило визначення самооцінки фізичного розвитку в юнаків та дівчат 9 і 11 класів. В дослідження проведеному в лютому 2014 року були задіяні 21 учень 11 класу (11 юнаків та 10 дівчат) і 24 учня 9 класу (11 юнаків та 13 дівчат). В роботі використано анонімний опитувальник, розроблений на кафедрі фізичного виховання і спорту Дніпропетровського національного університету ім. О.Гончара [1, с. 286].

Отримані результати дослідження. За результатами проведеного опитування виявлено, що у більшої половина юнаків самооцінка фізичного розвитку відзначається як добра (рис.1). У юнаків протягом навчання з 9 до 11 класу зменшується відсоток низької самооцінки з 27% до 18% і збільшується відсоток доброї самооцінки з 55% до 64%.

Протягом навчання у дівчат спостерігається зворотна тенденція, ніж і у юнаків: збільшується низька самооцінка фізичного розвитку з 22% у 9 класі до 30% в 11 класі і зменшується добра самооцінка з 39% до 20% відповідно.



Юнаки



Дівчата

Рис.1. Самооцінка фізичного розвитку школярів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Дослідження показало, що у юнаків протягом навчання в школі з 9 до 11 класу відмічається тенденція підвищення самооцінки фізичного розвитку, а у дівчат, навпаки, - зниження самооцінки фізичного розвитку.
2. Підвищення самооцінки фізичного розвитку у юнаків і зниження у дівчат протягом навчання з 9 до 11 класу зв'язано з віковими особливостями, за якими у юнаків збільшується, а у дівчат зменшується сміливість при виконані фізичних вправ.
3. В юнаків старших класів ріст самооцінки фізичного розвитку може бути завищеним, тому при виконані складних вправ необхідно організовувати страховку для запобігання травматизму. Для дівчат старших класів рекомендується використовувати підбадьорювання та інші психологічні прийоми, формувати впевненість у виконані рухових дій тощо.

Список використаних джерел

1. Пічурін В.В. Обумовлюючі фактори позитивного ставлення до занять фізичним вихованням / В.В. Пічурін //Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах: регіон. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 16-17 квітня 2013р.): матеріали доповідей та виступів. - Дніпропетровськ: «Нова Ідеологія», 2013. – С. 280-287.
2. Самооцінка: Матеріал з Вікіпедії—вільної енциклопедії [Електронний ресурс]. -режим доступу: http://uk.wikipedia.org/wiki/Самооцінка
3. Франків Є.С. Мотивація рухової активності школярів /Є.С. Франків, І.М. Григус //Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. - №6. – С. 15-18.
4. Шиян Б.М. Оцінювання досягнень учнів загальноосвітньої школи з фізичної культури як засіб активізації їхньої діяльності /Богдан Шиян, Інна Омельяненко //Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. - №3. – С. 21-26.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО БОРЬБЕ САМБО И ДЗЮДО В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ

Закорко И.П., Журавель А.В.
Национальная академия внутренних дел, г. Киев

Постановка проблемы. Содержание учебного материала по физической подготовке для курсантов учебных заведений правоохранительных органов является предметом постоянной дискуссии специалистов в нашей стране и за рубежом. Анализ литературных источников и практического материала позволяет констатировать отсутствие единого подхода в системе обучения и подготовки, а значит и эффективных методик профессионально-прикладной направленности учебно-тренировочного процесса [1, 2, 4, 5].

Вызывают откровенные сомнения достоверность нормативов по общей физической подготовленности, а также требования к уровню владения приемами самозащиты и физическо-принудительного

воздействия. В этой связи следует отметить выраженное несоответствие количественных и качественных показателей практических занятий, необоснованное разнообразие их тем и направлений, отсутствие индивидуального подхода к обучению [4].

На наш взгляд, система профессиональной физической подготовки курсантов должна включать в себя практические занятия, предусмотренные рабочими планами, занятия в системе служебной подготовки сотрудников органов внутренних дел, обязательные секционные занятия, а также участие в спортивно- массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях [5].

Заслуживает внимания привлечение всех без исключения курсантов к участию в соревнованиях по профессионально-прикладным видам спорта, с целью дальнейшего использования их результатов как одного из основных критериев оценки по учебной дисциплине [3].

Такие подходы позволят существенно расширить диапазоны индивидуального технического арсенала курсантов, сформулировать практические рекомендации для повышения их профессионального мастерства.

Полученные результаты исследования. Анализ учебно-тренировочного процесса курсантов на различных этапах подготовки позволяет сформулировать основные требования к его содержанию. Объективными критериями этих требований являются:

1. Возможность материального обеспечения учебно-тренировочного процесса.
2. Кадровое обеспечение учебно-тренировочного процесса.
3. Эффективность использования полученных навыков в дальнейшей профессиональной деятельности.
4. Создание в процессе обучения объективных предпосылок для индивидуального спортивного совершенствования курсантов.
5. Воспитание и формирование устойчивых профессионально-прикладных морально-волевых качеств.

Материальной составляющей занятий борьбой самбо и дзюдо является наличие спортивного зала, борцовского ковра или матов татами. Как правило, такие спортивные сооружения являются капитальными, многофункциональными и пригодными для использования на протяжении нескольких десятков лет.

Кадровое обеспечение учебно-тренировочного процесса удовлетворяется за счет специалистов с высшим образованием выпускников специальных физкультурно-спортивных и педагогических учебных заведений, а также высококвалифицированных тренерских и спортивных кадров. В Украине исторически существуют ряд самобытных, сформированных десятилетиями, известных далеко за ее пределами спортивных и педагогических школ заданного направления.

Наработанные за эти годы методики доказали свою практичность и эффективность в направлении практического использования технического арсенала борьбы самбо и дзюдо в единоборствах с правонарушителями по сравнению с приемами других единоборств.

Индивидуализация учебно-тренировочного процесса является одним из перспективных направлений современной педагогической науки. В нашем случае «индивидуализация» реализуется путем целенаправленной отработки «коронных», т.е. избранных технических действий и приемов каждым курсантом на этапах совершенствования и комбинационной отработки технических действий, а в дальнейшем – и на этапе поддержания необходимого уровня физической подготовленности в условиях прохождения службы в практических подразделениях органов внутренних дел.

Обобщение конечных результатов учебно-тренировочного процесса курсантов на протяжении всего периода обучения позволяет утверждать, что именно практические занятия по борьбе самбо и дзюдо наиболее способствуют воспитанию и формированию устойчивых профессионально-прикладных морально-волевых качеств, а именно: психологической устойчивости и адекватности, выдержки, способности принимать быстрые и правильные решения, храбрости и других.

К сожалению, профессионально-прикладное направление тренировочного процесса по борьбе самбо и дзюдо в системе обучения курсантов до конца не изучено и не всегда надлежаще используется в практике обучения. Современный учебный процесс по физической подготовке курсантов достаточно часто характеризуется необоснованными подменами эффективных приемов классических единоборств малоизвестными, сомнительными касательно практического использования

техническими действиями и методиками так называемых «восточных единоборств» и «боевых школ».

В последние годы существенно увеличилось число курсанток и женщин – аттестованных сотрудников органов внутренних дел. Так как курсантки и сотрудницы женского пола участвуют в учебном процессе вместе и наравне с мужчинами, эта тенденция также должна найти практическое отображение в его содержательной и методической части.

Выводы и перспективы дальнейших исследований.

Борьба самбо и дзюдо являются наиболее «востребованными» видами единоборств в системе профессионально-прикладного обучения курсантов и сотрудников органов внутренних дел. Этому способствует наличие материального обеспечения, мощной спортивно-педагогической инфраструктуры, простота и доступность в овладении тактико-техническим арсеналом. Мощный толчок развитию борьбы самбо в нашей стране, в целом, и в правоохранительной системе, в частности, дают его Олимпийские перспективы.

Направлением наших дальнейших исследований может быть определена систематизация технического арсенала борьбы самбо и дзюдо в соответствии с периодами обучения и подготовки. Результатом такой систематизации станет создание единой эффективной системы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Украины.

Список использованной литературы:

1. Ануфрієв М.І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: [навч. посібник] / Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф., Решко С.М. – К.: Національно академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

2. Закорко І.П. Спортивний розділ самбо і дзюдо. (інструктивно-методичні матеріали до практичних занять) / Закорко І.П., Шаповалов Б.Б., Журавель О.В. // – К.: РВВ КЮІ МВС, 2005. – 20 с.

3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. / Платонов Владимир Николаевич. // – К.: ”Олимпийская литература”, 2013. – 624 с.

4. Наказ МВС України №318 від 13.04.2012. «Про затвердження Положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України». – К.: РВВ МВС України, 2012. – 37 с.

5. Физическая подготовка: Рабочая программа / Н.Л. Пономарев; Перм., фил. НА МВД России. – Пермь, 2008. – 36 с.

ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Зеленюк Оксана, Бикова Ганна

Київський університет імені Бориса Грінченка, Національна академія внутрішніх справ, м. Київ

Постановка проблеми. Процес підготовки висококваліфікованих фахівців потребує використання новітніх освітніх технологій, що дозволяють підвищити зацікавленість студентів у вивченні теоретичних і практичних засад дисциплін та зробити навчання емоційно привабливим, творчим й об'єктивно контрольованим.

Комп'ютеризація навчання сприяє осучасненню викладання програмного матеріалу, створює умови щодо ефективної взаємодії у системі «викладач-студент», стимулює до пошуку ефективних шляхів і засобів вирішення поточних завдань навчання, допомагає реалізувати інтелектуальний потенціал учасників педагогічного процесу тощо.

«Фізичне виховання», як обов'язковий компонент гуманітарної освіти, не має залишатися осторонь від магістрального шляху трансформації університетської системи підготовки кадрів і мусить адаптувати сучасні освітні технології збереження здоров'я до специфічних умов викладання студентам цієї навчальної дисципліни [1,2].

Мета дослідження полягала в обґрунтуванні методології формування здоров'язбережувальних технологій у процесі фізичного виховання студентів та курсантів вищих навчальних закладів (ВНЗ).

Отримані результати дослідження. Реалізація обґрунтування методології формування здоров'язбережувальних технологій у процесі фізичного виховання студентів та курсантів ВНЗ передбачала поетапне проведення педагогічного експерименту: І етап - упродовж 2010-2012 навчального року (розробка пакету ціннісно-мотиваційних орієнтацій студентів та курсантів); ІІ етап - 2012-2013 навчальний рік (створення

електронного варіанту «Порадника здоров’я студента»); ІІІ етап - 2013-2014 навчальний рік (створення електронного варіанту навчального посібника «Загальні засади фізичного виховання студентів»).

Узагальнення доробок І-го етапу дослідження було представлено: розробкою технології формування у студентів здоров’язбережувальної поведінки засобами фізичної культури і спорту; пакетом ціннісно-мотиваційних орієнтацій, зміст яких спрямований на формування у студентів потреби до ведення здорового способу життя та фізичного самовдосконалення, як засобів покращення здоров’я і досягнення високої розумової та фізичної працездатності.

Підсумком ІІ-го етапу дослідження було створення електронного варіанту методичних рекомендацій щодо самостійних занять фізичним вихованням для студентів основного навчального відділення: «Порадник здоров’я», у якому представлена сучасна інтерпретація технологій самовдосконалення особистості студента, пов’язана із практичним втіленням у свідомість мотиваційної потреби до зміцнення здоров’я та досягнення фізичної досконалості найбільш ефективним і доступним способом – дотриманням постулатів здорового стилю життя.

На ІІІ-му етапі дослідження заплановано створення електронного варіанту навчального посібника «Загальні засади фізичного виховання студентів», що надасть змогу студентам користуватися інформаційними структурованими технологічними блоками щодо видів фізичної активності для поглибленого опанування навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Розробка новітніх технологій викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» відповідає вимогам сучасної вищої освіти та дозволяє актуалізувати мотиваційну потребу до свідомого збереження і зміцнення здоров’я власними зусиллями студента.

Список використаних джерел:

1. Арефьєв В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.

2. Зеленюк О., Чекмарьова В., Бикова Г. Формування засад здоров'язбережувальної поведінки у студентів на заняттях фізичним вихованням / О. Зеленюк, В. Чекмарьова, Г. Бикова // «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання»: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / Редкол.: В.В. Абрамов, В.В. Клапчук та ін. – Дніпропетровськ: ДНУ, - 2012. – С.101-102.
3. Зеленюк О., Бикова Г. Формування у студентському середовищі здоров'язбережувальної поведінки засобами фізичної культури і спорту / О. Зеленюк, Г. Бикова // «Проблеми формування здорового способу життя молоді»: матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів; Під заг. ред. Р.Р. Сіренко – Львів: ВЦ ЛНУ ім. І. Франка, 2013. – С.219-220.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДОВ

Іваненко В. В.

Мелітопольський державний педагогічний

університет імені Богдана Хмельницького

Постановка проблеми. Перспективні тенденції загальносоціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої діяльнісні здібності, а їхній розвиток в силу природних причин невіддільний від фізичного вдосконалення індивіда. Ця залежність отримує наукове обгрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цих закономірностей і призвів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки.

Отримані результати дослідження. Необхідність подальшого вдосконалення та запровадження професійно-прикладної фізичної підготовки до системи освіти та сфери професійної праці визначається наступними причинами та обставинами:

- час, витрачений на освоєння сучасних практичних професій та досягнення професійної майстерності в них продовжують залежати від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від міри розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь та навичок;
- продуктивність досить багатьох видів професійної праці, незважаючи на спадання частки грубих м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, прямо або побічно продовжує бути зумовленою фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій, причому не тільки в сфері переважно фізичної праці, а й у ряді видів трудової діяльності змішаного (інтелектуально-рухового) характеру. В цілому ж нормальний фізичний стан, без якого не мислиться здоров'я та ефективне функціонування, залишається найважливішою передумовою усталено високої плідності будь-якої професійної праці;
- зберігається проблема попередження імовірних негативних впливів певних видів професійної праці та її умов на фізичний стан трудящи; хоча ця проблема вирішується багатьма засобами оптимізації змісту та умов праці, в тому числі соціальними, науково-технічними та гігієнічними, важливу роль між них грають фактори професійно-прикладної фізичної культури.

Сутність основних задач, вирішуваних в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, полягає в тому, щоб: поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності, корисних та потрібних разом з тим в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки у якості її засобів; інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності; підвищити ступінь резистентності організма відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я; сприяти успішному виконанню спільних задач, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямованиї, високоактивних членів суспільства. кремому

випадку конкретизувати стосовно специфіки професії та особливостей контингента тих, хто займається.

Ясно також, що професійно-прикладна фізична підготовка може бути достатньо ефективною тільки в сполученні з іншими складовими соціальної системи виховання в цілому, де задачі з підготовки до трудової діяльності не зводяться до часткових найближчих задач, характерних для окремих етапів професійно прикладної підготовки, і вирішуються не епізодично, а перманентно. Першочергову роль в їх реалізації відіграє повноцінна загальна фізична підготовка. На базі створюваних нею передумов і будується спеціалізована професійно-прикладна фізична підготока. Спеціалізація її необхідна, оскільки до того зобов'язує специфіка професійної діяльності та її умов.

Як основні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки використовують досить різноманітні форми фізичних вправ з числа тих, котрі склалися в базовій фізичній культурі і спорті, а також вправи, перетворені і спеціально конструйовані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності (як спеціально-підготовчі).

Було би помилкою вважати, що адекватними засобами можуть служити тільки вправи, аналогічні за формою професійно-трудовим руховим діям. Зводити лише до них засоби професійно-прикладної фізичної підготовки, як це робилося у свій час у спробах наблизити фізичну культуру до трудової практики шляхом простої імітації в заняттях фізичними вправами окремих трудових дій, значить спотворювати саму її сутність. Особливо мало придатним такий підхід став у сучасних умовах, коли для багатьох видів трудової діяльності характерні мікрорухи, локальні і регіональні рухові дії, самі по собі ні в якій мері не достатні для оптимального розвитку рухових здібностей, причому і режим виконання їх найчастіше усе більше здобуває риси, що обумовлюють виробничу гіподинамію з усіма її небезпеками для нормального фізичного стану організму.

Разом з тим це не виходить, що в сучасної професійно-прикладної фізичної підготовки узагалі недоцільно моделювати визначені особливості трудової діяльності. Однак моделювання не зводиться тут до формальної імітації трудових операцій, а припускає переважне виконання вправ, що дозволяють направленно мобілізувати (ефективно

виявити в дії) саме ті професійно важливі функціональні властивості організму, рухові і сполучені з ними здатності, від яких істотно залежить результативність конкретної професійної діяльності. При цьому буває доцільно відтворювати й істотні моменти координації рухів, що входять до складу професійної діяльності, але за умови, якщо відповідні вправи можуть дати освітній, розвиваючий чи підтримуючий тренованість ефект як діючі засоби реалізації хоча б деяких із задач, переслідуваних у професійно-прикладної фізичної підготовці.. Головним чином у силу такого моделювання особливостей професійної діяльності склад засобів професійно-прикладної фізичної підготовки і здобуває свою специфіку.

Значна частина вправ, використовуваних як засоби професійно-прикладної фізичної підготовки, являє собою прикладні вправи. Такими правомірно вважати ті вправи, за допомогою яких виробляють рухові уміння і навички, що знаходять застосування в звичайних умовах професійної діяльності (часто при виконанні дій допоміжного характеру) чи в екстремальних умовах, ймовірних у ній. Природно, що особливе місце безпосереднє прикладні вправи займають у професійно-прикладної фізичної підготовки тоді, коли вона будуються стосовно до професійної діяльності, що включає у великому обсязі рухову активність у формі основних, необхідних у повсякденному житті рухових дій (ходьбу й інші циклічні дії по подоланню простору, піднімання і перенесення вантажів і т.д.), коли ефективність професійної діяльності прямо залежить від розмаїтості і налагодженості рухових навичок, а також коли для адекватних дій в екстремальних ситуаціях професійної діяльності потрібні спеціалізовані складні рухові навички. Склад засобів професійно-прикладної фізичної підготовки у таких випадках, зрозуміло, найбільш специфічний.

Менш специфічні ті засоби професійно-прикладної фізичної підготовки, що використовуються переважно для виховання фізичних якостей і похідних від них здібностей, так чи інакше впливають на ефективність професійної діяльності і зумовлюючих її вплив на людину. Адже при здійсненні задач по їхньому вихованню потрібно керуватися закономірностями не тільки прямого, але і непрямого переносу тренувального ефекту вправ, використовуючи і загальний

(неспецифічний) ефект адаптації до різних видів м'язової діяльності і середовищним факторам.

Прагнення профілювати фізичну підготовку стосовно до вимог професії виразилося, крім іншого, у створенні особливого різновиду гімнастики — професійно-прикладної гімнастики і культивуванні професійно-прикладних видів спорту. Як уже ясно, типові для них вправи і методика їхнього застосування характеризується, з одного боку, моделюванням форм і особливо істотних моментів координації рухів, що входять у професійну діяльність, а з іншого боку — більш спрямованими й у кінцевому рахунку більш високими, чим у ній, вимогами до руховим і зв'язаним з ними здібностям.

У комплексі вправ і методиці професійно-прикладної гімнастики переважно виражений свого роду аналітичний підхід, при якому послідовно конструюються необхідні форми рухів і здійснюється вибірково спрямований вплив на визначені ланки опорно-рухового апарата, його морфофункціональні якості (зокрема, силові, рухливість у суглобах, локальну і регіональну статичну витривалість), причому виходячи не тільки з вимог, пропонованих професійною діяльністю, але і з необхідності профілактики виникаючих у ході її несприятливих впливів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Одже, для покращення ефекту професійно-прикладної фізичної підготовки можливо при наявності принципового вирішення кількох задач:

- створити професіограми згідно з вимогами сучасного науково-технічного прогресу, екології, а також середньостатистичного стану здоров’я тощо;
- розробити стандарти для контролю психофізичного стану студентів з метою виявлення функціонального стану організму;
- розробити зміст і структуру професійно-прикладної фізичної підготовки згідно з існуючими програмами та розробками з предмета “Фізичне виховання” тієї чи іншої спеціальності;
- створити систему психофізичного відбору студентів з урахуванням вимог сучасності для підвищення якості професійної придатності студентів і підготовки майбутніх спеціалістів.

Проблема нормативних критеріїв професійно-прикладної фізичної підготованості поки що вирішена лише частково і переважно у першому наближенні, що пояснюються як множинністю наявних професій та їхнім динамічним оновленням, так і недостатньо масованим розгортанням відповідних досліджень, хоча деякі орієнтовні нормативи вже включені до діючих офіційних програм професійно-прикладної фізичної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Любимова Г. И. Пути повышения эффективности занятий оздоровительной физической культурой студентов в новых социально-экономических условиях: автореф. дис. канд. пед. Наук / Г.И. Любимова. – Хабаровск, 1999. -25 с.
2. Массовая физическая культура в ВУЗе: учеб. пособие / И. Г, Бердников, А.В. Маглеваный, В.Н. Максимова и др., под ред. В.А.Маслякова, В. С. Матяжова. – М.: Высш.шк., 1991. -320 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб.пособие для студ.высш. учеб.заведений.- 2-е изд.-М. Издательский центр «Академия»,2002.- 480с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Іванська О. В.

Запорізький національний університет

Постановка проблеми. Фізична культура являє собою невичерпне джерело сили і здоров'я. Вона розвиває волю, сміливість, рішучість, винахідливість, прищеплює почуття колективізму, дисципліни, зміцнює здоров'я, загартовує організм, запобігає захворюванням.

Фізична культура є важливим засобом продовження життя. Академік О.О.Богомолець писав, що у боротьбі за нормальне довголіття фізкультурі належить безперечно дуже важливе місце. Фізична культура однаковою мірою важлива і для організму, який

росте, і для організму в розквіті його сил, і для організму, який уже перейшов через вершину свого життя, але якому фізична культура може й повинна допомогти якомога довше утриматись поблизу цієї вершини.

Проаналізувавши різні визначення поняття "здоров'я", Ільїн Б.М. пропонує таке: «Здоров'я людини - це функціональний стан організму, що забезпечує тривалість життя, фізичну й розумову працездатність, самопочуття і функцію відтворення здорових нащадків».

Здоров’я (з медичної точки зору) – це цілісний динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій, характеризується стійкістю до дії патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес, а також є основою здійснення біологічних і соціальних функцій.

Здоров’я молоді - одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя та суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов’язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров’я молоді.

Отримані результати дослідження. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах (навчальні заняття, тестування фізичних якостей, спортивні змагання, тренування), які взаємозалежні, доповнюють одна одну і являють собою єдиний процес фізичного виховання студентів.

Основні завдання фізичного виховання:

- підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної праце-здатності;
- формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;

- отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;
- використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;
- оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- виховання організаторських навиків, особистої гігієни та загартовування організму;
- уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;
- виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;
- удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту.

Навчальна програма з фізичного виховання у ВНЗ затверджена Міністерством освіти України як базова і є обов'язковою для засвоєння її змісту студентами денної форми навчання вищих закладів освіти III і IV рівнів акредитації усіх форм власності. Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну. Вона розроблена на основі «Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти».

Програма ґрунтується на:

1. концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», Цільової комплексної програми «Фізична культура — здоров'я нації».
2. Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України,
3. Концепції фізичного виховання в системі освіти України,
4. Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання.
5. Державних стандартів вищої освіти та інших документах, виданих Міністерством освіти України.

Головна мета базової програми — визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної

освіти для студентів, що навчаються у вищих закладах освіти і отримують кваліфікацію — «бакалавр», «спеціаліст», «магістр».

Основні напрямки роботи з фізичного виховання у вузі. У фізичному вихованні студентів можна виділити наступні основні напрямки: Общепідготовчі, спортивне, професійно-прикладне, гігієнічне, оздоровчо-рекреативне, лікувальне.

Общепідготовчі напрямки забезпечують всебічну фізичну підготовку студентів і підтримка її на рівні вимог державної програми фізичного виховання. Засоби: загально-розвиваючі вправи без предметів і з предметами, легка атлетика, плавання та інших.

Спортивний напрямок забезпечує спеціалізовані систематичні заняття одним з видів спорту у відділеннях спортивного вдосконалення, а також участь у спортивних змаганнях з метою підвищення рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладне напрямок сприяє використанню засобів фізичного виховання в системі наукової організації праці. Останнє відноситься, насамперед, до тих спеціальностях, професійна діяльність у межах яких вимагає специфічної фізичної підготовленості (геологів, фахівців повітряного і водного транспорту, представників акторських спеціальностей, військових професій тощо).

Гігієнічний напрямок передбачає використання засобів фізичного виховання для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я. Засоби: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовування, раціональний режим навчання і відпочинку, харчування у відповідності до вимог гігієни, оздоровчі прогулянки та ін.

Оздоровчо-рекреативне напрямок передбачає використання засобів фізичного виховання при організації відпочинку та культурного дозвілля у вихідні дні й у період канікул для зміцнення здоров'я. Засоби: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри та ін.

Лікувальний напрям забезпечує відновлення здоров'я в цілому або окремих функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань, травм. Особливості методики занять з фізичного виховання в різних навчальних відділеннях. Для проведення занять з фізичного виховання всі студенти в кожному вузі розподіляються по

навчальним відділенням: основне, спеціальне і спортивне. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку та спортивно-технічної підготовленості, інтересів студентів. На основі цих показників кожен студент потрапляє в одне з трьох відділень для проходження обов'язкового курсу фізичного виховання. Кожне відділення має певний зміст і цільову спрямованість занять.

В основному навчальному відділенні займаються студенти, віднесені за результатами медичного обстеження до основної і підготовчої медичних груп, тобто не мають відхилень у стані здоров'я, але фізично слабо підготовлені.

Заняття в основному навчальному відділенні характеризуються спрямованістю на всебічний фізичний розвиток студентів, підвищення рівня їх загальної фізичної, професійно-прикладної підготовленості, а також формування активного ставлення та інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Вони мають помітно виражену комплексну спрямованість з акцентом на виховання аеробної витривалості, так як саме вона забезпечує підвищення загальної фізичної працездатності та діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Належна увага приділяється вихованню силових і координаційних здібностей, навчання техніці рухів у рамках як загальної, так і професійно-прикладної спрямованості. Методика занять носить переважно навчально-тренувальний характер. Моторна щільність не опускається нижче 50%, інтенсивність навантаження по ЧСС коливається в межах 130-160 уд / хв.

Спеціальна навчальне відділення. У відділення зараховуються за показниками лікарського огляду студенти, які мають певні відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру. Заняття в спеціальному навчальному відділенні характеризуються оздоровчо-реабілітаційної спрямованістю. Разом з тим у міру можливостей студентів вирішуються спільні завдання курсу фізичного виховання. В якості основних засобів використовується загальнопідготовча гімнастика і суворо дозована ходьба, біг, пересування на лижах, плавання. Залежно від характеру обмежень включаються волейбол, баскетбол, їзда на велосипеді, туризм та інші засоби.

Студенти спеціального відділення в розширеному обсязі освоюють програмний матеріал щодо використання засобів фізичного виховання в оздоровчо-гігієнічних аспектах, з теоретичного розділу та розділу організаційної підготовки, а також набувають знання та навички самоконтролю.

Беручи до уваги порівняно невисокий рівень загальної фізичної працездатності студентів спеціального навчального відділення, для них доцільно збільшувати число занять за курсом фізичного виховання, скорочуючи їх тривалість. Разом з тим необхідно особливо ретельно дозувати навантаження у вправах, що вимагають прояву витривалості, виключати вправи, пов'язані з тривалою затримкою дихання, натуживанием, гострої кисневою недостатністю.

Методика регулювання навантажень повинна відрізнятися ретельної індивідуалізацією, особливо суворої домірністю їх з функціональними можливостями організму, повним виключенням моментів форсування. Це виражається в подовженні підготовчої та заключної частин заняття, виключення методів вправи з жорсткими інтервалами відпочинку, відносно невисокою моторної щільності занять. Змагання в цьому відділення проводяться із значними обмеженнями і з установкою, головним чином, на технічно правильне виконання вправ.

Значна частина студентів спеціального відділення зазвичай потребує постановки правильного дихання і спрямованому впливі на функції серцево-судинної системи, для чого використовуються комплекси спеціальних дихальних вправ і вправи, що розширюють аеробні можливості організму. Необхідно також приділити особливу увагу відновленню або формуванню і закріпленню досвіду раціональної постави.

Контингент спеціального відділення знаходиться під поглибленим лікарсько-педагогічним контролем. Обстеження стану здоров'я студентів рекомендується проводити тричі на рік (вересні, листопаді, квітні). Важливим доповненням до поточного контролю можуть служити щоденники щоденного самоконтролю.

Спортивне навчальне відділення. У це відділення зараховуються студенти, які отримали до вступу до вузу спортивну кваліфікацію або достатньо добре підготовлені для початку спортивної спеціалізації.

Заняття у відділенні спрямовані на досягнення результатів в обраному виді спорту.

Система занять у спортивному навчальному відділенні будується відповідно з основними закономірностями процесу спортивного тренування.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Структура і зміст підготовки спортсменів-студентів відображають особливості періодики навчального процесу (розподіл навчального року на семестри, сесійні і канікулярні періоди) та інші умови роботи у вищій школі. Так, у багатьох випадках, доцільно будувати тренувальний процес у формі піврічних або «здвоєних» циклів, приурочивши їх до навчальних семестрах так, щоб етапи тренування з підвищеними навантаженнями і етапи основних змагань не збігалися з періодами сесій, а передували їм або припадали на канікулярний час. Це правило необхідно намагатися дотримуватися і в тих випадках, коли тренувальний процес будується у формі річних циклів. Підготовчий період тренування тоді нерідко поєднують з першим семестром, а змагальний - із зимовими канікулами, не сесійного частиною другого семестру і початком літнього академічної відпустки. Враховуючи, що кумуляція фізичних та інтелектуальних навантажень може несприятливо позначатися на психічної працездатності студентів, треба на сесійне час планувати зниження напруженості тренувальних занять. Рекомендується, зокрема, використовувати вправи, що відрізняються помірною інтенсивністю, що дозволяє, з одного боку, уникнути надмірної кумуляції тренувальних і академічних навантажень, а з іншого - не знижувати рівня фізичної підготовленості.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перед підготовки кадрів з фізичної культури / Т. Круцевич, М. Зайцева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. -2005 р. с. 40-44.

2. Куц О.С. Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури / О.С. Куц, І.А. Липчак // Молода спортивна наука України: Львів, 2002 р. с. 539-541.

3. Левченко А.В. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной подготовке студентов педагогического университета / А.В. Левченко. – Самара: Офорт, 2005. – 171 с.

4. Прихода И.В. Роль дозированных физических нагрузок в лечении и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний / Прихода И.В. // Збірник біології та медицини. – 2007. - № 5. – с. 50-56.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ У СТУДЕНТІВ

Ільницька Вікторія, Павлун Тетяна
Академія митної служби України

Постановка проблеми. Розвиток новітніх технологій, переважання у сучасному суспільстві розумової праці над фізичною — все це призвело до того, що багато людей, особливо студенти та працівники у розумових сферах діяльності, намагаються зовсім відгородити себе від фізичних навантажень. У більшості верств сучасного суспільства панує думка про те, що чим менше особа зазнає фізичних навантажень, тим довше вона зберігає своє здоров'я. На жаль, аналогічна думка панує і серед українського студентства. Одним із головних завдань дослідників у сфері фізичного виховання на сучасному етапі виступає науково обгрунтоване спростування такої точки зору та якнайширше оприлюднення результатів досліджень.

Отримані результати дослідження. У рамках даного дослідження нами було проаналізовано доробок вітчизняних вчених у сфері вивчення впливу рухової активності на розумову та фізичну працездатність людини.

М.Я. Віленський зазначав, що заняття з фізичного виховання є одним із найважливіших засобів адаптування випускників шкіл до умов життя та навчання у вищому навчальному закладі. У зв'язку із цим більш помітний вплив заняття з фізичного виховання мають на розумову працездатність студентів першого курсу. Результатами цих же досліджень було виявлено, що дані заняття більше підвищують працездатність студентів тих факультетів, на яких переважають теоретичні заняття [1].

Фахівці кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки Академії митної служби України прийшли до висновку, що систематичне заняття фізичними вправами спричиняє позитивний

вплив на розумову діяльність через підвищення концентрації, динамічності нервових процесів, уваги та пам'яті [2]. Цікавими є закономірності щодо впливу занять фізичними вправами на останню: рівень оперативної пам'яті підвищується незалежно від рівня та ступеня фізичних навантажень, а от рівень підвищення короткочасної сенсорної пам'яті залежить від характеру навантажень, що застосовуються.

Експериментальні дослідження, проведені на базі Української академії банківської справи Національного банку України, показали, що динаміка працездатності студентів протягом навчального дня має зворотній зв'язок, починаючи із другої пари. Водночас, запровадження рекреативно-оздоровчих занять на 5-7 парах дозволило досягти значного рекреаційного ефекту: працездатність студентів відновилася на 69,4%[3].

Водночас, умови та організація навчального процесу з фізичного виховання у інших вищих навчальних закладах не сприяють поліпшенню здоров'я студентів та підвищенню працездатності [4]. Такий висновок дозволили зробити результати практичних досліджень, відповідно до яких найбільший рівень перевтоми мають першокурсники, а на подальший курсах цей рівень приблизно однаковий (позитивна дінаміка у зв'язку із наявністю в розкладі занять з фізичного виховання не спостерігається).

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Проведене дослідження дозволяє сформулювати наступні висновки:

1. Заняття з фізичного виховання мають прямий і безпосередній вплив на розумову працездатність студентів за умови їх належної організації.

2. Через об'єктивні властивості впливу занять фізичними вправами на організм людини, такі заняття доцільно проводити у другій половині навчального дня, що не завжди має місце на практиці.

3. Існуюча у більшості вищих навчальних закладах система викладання фізичного виховання не дозволяє у повній мірі забезпечити відновлювальний вплив занять з фізичного виховання на студентів.

Слід зазначити, що в науковій літературі досі недостатньо досліджено проблему диференціації впливу занять фізичним вихованням залежно від статі, вихідного стану фізичного розвитку, віку студента, тощо. Крім того, досі не запропоновано комплексну методику

викладання фізичного виховання, придатну до впровадження у всіх навчальних закладах України та спрямовану на максимальне відновлення працездатності студентів під час навчального процесу. Це і зумовлює актуальний подальший напрямок роботи дослідників у даній сфері.

Список використаних джерел:

1. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. - М.:Знание, 1987. – 285 с.

2. Діщенко Д.В. Сипатрін Н.Н., Вербовий Е.М. Головійчук А.В. Деякі аспекти щодо впливу фізичної культури на розумову працездатність людини // [Електронний ресурс]. - Режим електронного доступу: http://www.rusnauka.com/29_DWS_2011/Sport/1_95265.doc.htm.

3. Пилипей, Л. П. Відновлення розумової працездатності у студентів протягом навчального дня засобами фізичної рекреації [Текст] / Л. П. Пилипей // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 36-39.

4. Кузнєцова Олена Тимофіївна. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. - Л., 2005.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТА И ВЫБОРОМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Индиченко Л.С.
Днепропетровский национальный университет им. О.Гончара

Постановка проблемы. Современные занятия физической культурой и спортивные тренировки, организованные с целью достижения высоких результатов на соревнованиях, требуют от спортсменов максимального напряжения как физиологических, так и психологических ресурсов организма. В условиях предельного напряжения наилучшим образом прослеживается зависимость между типом высшей нервной деятельности и видом спорта, выбранным спортсменом. Для получения максимальной эффективности от тренировок, необходимо подбирать тот вид спорта, который подходит к

типу ВНД в большей степени, для меньшего психического напряжения.

Полученные результаты исследования. В результате теоретического анализа научной и учебно-методической литературы было выявлено, что темперамент - это тип высшей нервной деятельности человека и его возможность реагировать возбужденно или спокойно на различные события жизни [1].

Выделяют 4 типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик.

Следует учитывать, что в человеке сочетаются все 4 типа темперамента, основной составляет 60% от общего темперамента, остальные же являются добавочными.

При детальном изучении каждого типа темперамента было выявлено, что:

1. Холерик характеризуется быстрыми, прерывистыми движениями, резкой реакцией, которая может проявляться в поведении, например, в мимике и жестах. Среди положительных качеств можно выделить инициативность, энергичность и принципиальность [2].

Наряду с высокой возбудимостью нервных процессов наблюдается повышенная утомляемость и быстрая истощаемость организма. Среди негативных качеств: проявляются раздражительность, эффективность, несдержанность, вспыльчивость, а также неспособность к самоконтролю в эмоционально значимых ситуациях. Холерику спорт необходим как способ выплескивания энергии. Поэтому он предпочитает такие виды спорта как: бокс, борьба и т.п. Так же могут выбирать командные виды спорта (баскетбол, футбол, регби и т.д.), но, будучи лидером, могут не считаться с другими игроками в команде [3].

Следует учитывать, что выбор холериком вида спорта может сопровождаться быстрой потерей энтузиазма, поэтому необходимо разнообразить виды деятельности на тренировках [2].

2. Сангвиник является самым доброжелательным и спокойным типом темперамента, при этом склонен к проявлению очень быстрой реакции. Яркими положительными качествами сангвиников являются выдержанность, целеустремленность, хорошая волевая регуляция деятельности, работоспособность , уверенность в себе. К негативным качествам относится : фанатизм, чрезмерная увлеченность, потеря фокуса цели деятельности[2].

Люди с преобладанием такого типа темперамента могут выбрать любой вид спорта, но чаще всего выбирают тот, в котором можно наиболее ярко проявить свои способности, а так же рисковать. Например, альпинизм, дельтапланеризм, бег с препятствиями, десятиборье, боевые виды спорта. Результаты таких спортсменов стабильны и, как правило, на соревнованиях выше, чем на тренировках [3].

3. Флегматики отличаются спокойствием и уравновешенностью, терпеливостью, настойчивостью и выносливостью. Негативными качествами можно считать излишнюю медлительность, упрямство и категоричность[2].

Чаще всего флегматикам интересны интеллектуальные виды спорта: шахматы, шашки, бильярд. Хорошая выносливость так же позволяет им заниматься бегом на длинные дистанции, лыжами, поднятием штанги, участвовать в велосипедных марафонах.

Флегматиков можно увидеть среди бойцов восточных единоборств, где преобладает философия над боевыми упражнениями. Благодаря выносливости и терпеливости флегматики становятся хорошими тренерами, у них есть способности к работе преподавателя и им не надоедает объяснять материал несколько раз [3].

При работе с флегматиками следует учитывать, что у них не достаточно быстро вырабатываются двигательные навыки, замедлена реакция, и они испытывают трудности при переключении от одного вида деятельности к другому [2].

4. Меланхолик - самый вялый из всех типов темперамента. Среди позитивных качеств у меланхоликов наблюдаются уравновешенность, трезвый расчет, хорошее понимание с животными, высокая ответственность и развитое мышечно-двигательное чувство. К негативным качествам можно отнести малую устойчивость, недостаточную работоспособность, хаотичность в увлечениях[2].

Обычно меланхолики предпочитают индивидуальные виды спорта, не требующие командной работы и верховую езду.

При работе с меланхоликами всегда нужно учитывать их повышенную тревожность, которая может способствовать возникновению «стартовой апатии» [3].

Нами было проведено анкетирование среди 50 студентов различных специальностей и курсов (ДНУ им, О. Гончара, Днепропетровской

государственной медицинской академии, ДУЭП им. А. Нобеля).

Цель исследования: определить ведущий тип темперамента студентов с помощью «Опросника Айзенка: определение типа темперамента» и выявить взаимосвязь между типом темперамента и выбором спортивной деятельности.

Среди опрошенных студентов холерики составили 18%, сангвиники - 32%, флегматики — 24%, меланхолики — 26%.

Студенты с холерическим типом темперамента предпочитают боевые искусства, легкую атлетику и футбол, сангвиники в первую очередь - велоспорт и плавание, в одинаковой степени легкую, тяжелую атлетику и плавание, некоторые так же выбирают боевые искусства и шахматы. Флегматики склонны к занятиям шахматами, на втором месте для них легкая атлетика и бильярд, так же по одному из опрошенных флегматиков увлекались боевыми искусствами, тяжелой атлетикой, плаванием, теннисом и футболом. Меланхолики в большей степени склонны к бильярду, велоспорту, плаванию, теннису и футболу.

Следует отметить, что в связи с непрекращающейся популярностью футбола, выбор его как основного вида спорта не обусловлен типом темперамента респондента.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном исследовании. Таким образом, анализируя вышесказанное, можно сделать вывод, что понимание и учет типа темперамента, особенностей личности студентов, обусловленных протеканием нервных процессов необходим для наиболее оптимального выбора вида спорта на занятиях физической культуры или в отборе студентов в спортивные группы. Учитывая тип темперамента мы так же можем повысить заинтересованность и двигательную активность студентов на занятиях. Перспективой дальнейшего исследования в данной области может быть изучение поставленного вопроса на большей выборке респондентов.

Список использованной литературы:

1. Маклаков А. Общая психология — СПб: Питер, 2001. — 592 с.
2. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум и поведение. — М.: Мир. 1988. —45 с.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. Перевод Меленевской С., Викторовой Д.
4. Барчуков І.С., Нестеров А.А. Фізична культура і спорт: методологія,

теорія, практика /И.С.Барчуков,А.А.Нестеров. – М.:Academia, 2009.-528 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ДНУ ІМ. О. ГОНЧАРА

Індиченко Л., Кобилянська К.
Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара

Постановка проблеми. Немає в людини цінності більшої за здоров'я. Відомо, що здоров`я – це те, без чого людина не може бути щасливою. Здоров'я має посідати перше місце в ієрархії потреб людини . Тільки точне знання сутності здоров'я і факторів, що формують його, може стати для людини порадником на шляху до розвитку всіх потенціальних можливостей організму, до життя без хвороб, до активного, творчого довголіття. Здоров'я – це стан повного психічного, фізичного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань та фізичних вад [1].

У зв’язку з екологічною і демографічною ситуацією стан здоров'я населення в Україні катастрофічно погіршується. Процес відродження української освіти сприяє зміні ставлення до фізичного виховання, яке слід віднести до пріоритетних напрямів розвитку.

Заняття фізичними вправами – це і спілкування з іншими людьми, природою, і виховання комунікабельності та колективізму, і активний відпочинок, розваги. Уміння контролювати роботу тіла є шляхом до розумового, духовного і морального удосконалення. Встановлення міцної взаємодії між психічною сферою і фізичними можливостями організму дає відчуття гармонії, високу працездатність, активне довголіття [2].

Мета дослідження – розкрити поняття здоров'я в різних концепціях , за допомогою тесту здоров'я виявити стан здоров'я студентів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, психологічне тестування, індивідуальний тест здоров'я.

Отримані результати дослідження. При розкритті поняття здоров'я необхідно використати концепцію цілісності. Це означає, що здоров'я має розумітися як цілісність, складові частини якої взаємозалежні. Все,

що трапиться з якоюсь із них, негайно позначиться на всіх інших. Кожна частина має сприйматися в загальному контексті поняття «здоров'я».

Фізичне здоров'я – функціонування нашого організму й стан здоров'я кожної з його систем. Для нас важливо знати як повинен наш організм функціонувати, як визначити, що все гаразд у нас із здоров'ям. Розумове здоров'я – це наша здатність отримувати інформацію, це наша обізнаність, звідки отримувати необхідну інформацію, як її використовувати. Ми повинні вміти збирати потрібні знання із різноманітних джерел і бути спроможними використовувати цю інформацію для прийняття рішень стосовно нашого організму.

Емоційне здоров'я – це здатність розуміти наші почуття й виражати їх. Знання про те, як почуваємось ми самі і як почуваються інші, допомагає нам виражати свої почуття у зрозумілий для інших спосіб.

Соціальне здоров'я – це те, як почуваємо ми себе як індивідууми чоловічої або жіночої статі, як ми взаємодіємо з іншими людьми. Нам необхідно розуміти, що дійсно є для нас важливим у стосунках з друзями, сім'єю, та всіма тими, з ким ми взаємодіємо. Ми повинні виробляти вміння, що допоможуть нам у цих стосунках.

Особистісне здоров'я – це відчуття себе як особи, це відчуття розвитку свого «Его», це наші сподівання у досягненнях, це наше уявлення про успіх.

Духовне здоров'я є стрижнем нашого існування, це нас об'єднує і дає можливість зрозуміти співвідношення цього аспекту здоров'я з іншими п'ятьма.

Отже, всі шість аспектів здоров'я є важливими і взаємопов'язаними. Ось чому є дуже важливим донести до свідомості студентів поняття цілісності концепції здоров'я[1].

Основні ознаки здоров'я: добрий фізичний і розумовий розвиток, високий рівень працездатності й пристосування організму до зовнішнього середовища, що постійно змінюється.

До факторів, які зміцнюють здоров'я, необхідно віднести: раціональне харчування, оптимальний руховий режим, загартування, позитивні емоції, перебування на свіжому повітрі й сонці, дотримування особистої гігієни.

До чинників, які негативно впливають на здоров'я (фактори ризику), належать: гіподинамія, неправильне харчування, шкідливі звички, нераціональний спосіб життя[3].

Рівень здоров'я можна встановити в найбільш простому й доступному для вузу варіанті, показавши його кількісно в умовних одиницях – балах або очках. При цьому враховуються такі показники: вік, співвідношення між зростом і масою тіла, ступінь отруєння організму палінням, стан серцевої діяльності в спокої, ступені відновлення серцевої діяльності після навантаження та активної м'язової діяльності.

Нами був анонімно проведен тест ,,індивідуального здоров'я" серед студенток ДНУ ім. О. Гончара факультету психології(ФП) 1-2 курсу, геолого-географічного факультету (ГГФ) та економіки (ЕФ) -2 курсу, яких за станом здоров'я віднесено до основної медичної групи . В анкетуванні брали участь 72 студентки. Анкета включала в себе питання:

1. Ранкова гігієнічна гімнастика: щоденно – 0 балів, 2–3 рази на тиждень – 5 балів, не виконуєте – 10 балів.
2. Засоби доставки на заняття; загальним (міським) транспортом – 5 балів, машиною -10 балів, велосипедом, пішки – 0 балів.
3. Маса тіла: нормальна – 0 балів, а за кожні 5 кг вища норми – 5 балів.
4. Куріння: некурець – 0 балів, 10 сигарет за добу – 5 балів, пачка – 10 балів.
5. Споживання з харчами: багато масла, яєць, вершків – 5 балів; багато цукру, вуглеводів – 5 балів; ситна вечеря після 19-ї години – 5 балів.
6. Виробнича гімнастика: виконується – 0 балів, без неї – 5 балів.
7. Регулярність занять фізичними вправами: не проводяться – 10 балів, 2–4 години на тиждень – 5 балів, 8 годин на тиждень – 0 балів.
8. Споживання алкогольних напоїв: без них – 0 балів, під час свят – 5 балів, систематично – 10 балів [5].

Таким чином, провівши тести , ми отримали загальну картину стану здоров'я студенток. Середні показники були такими: ФП 1 курс – 24 бали; ФП 2 курс – 30 балів; ЕФ 2 курс – 28 балів; ГГФ 2 курс – 27 балів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Виходячи з отриманих даних, ми можемо зробити висновок, що спосіб життя досліджуваних достатньо здоровий, але потребує корекції. В ході дослідження ми виявили, що більшість студенток

позитивно відносяться до фізичної культури та спорту, цікавляться спортивними новинами, знають відомих спортсменів, але за браком часу не мають можливості займатися спортом. Дослідивши поняття здоров'я в літературних джерелах, можна узагальнити, що у людині вперше виникла діалектична єдність біологічного й соціального, матеріального й духовного. Тому, для того, щоб людина могла повною мірою відповідати своєму призначенню як вершина природи і виконувати історичну місію, вона повинна бути здоровою як фізично, так і духовно. Проведене дослідження вказує на необхідність формувати у студентів позитивну мотивацію на збереження здоров'я та здорового способу життя й впровадження нових фізкультурно-оздоровчих технологій для адаптування організму студента до навчального процесу. Також довести до свідомості кожного студента, що життя та здоров'я є найважливішими суспільними цінностями.

Список використаних джерел:

1. Хрипкова А.Г Здоровье молодежи//М., 1998.-345 с.
2. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / В.М. Оржеховська // Проблеми освіти : [Наук.-метод. зб.]. – К. : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 3–7.
3. Акбердиева Д.Ф Формирование здорового образа жизни у студентов/ Д.Ф Акбердиева // Валеология.- 2001.-№4. С. 27-29.

ВИБІР ВИДУ СПОРТУ ЗА ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Іщенко Олена, Тесленко Наталія
КНУ імені Тараса Шевченка

Постановка проблеми. Заняття фізичною культурою і спортом повинні вибиратися на основі темпераменту людини. В залежності від типу особистості найбільш ефективними і корисними будуть різні види фізичних навантажень для різних людей.

Отримані результати дослідження. Холерик - спортсмени з даним типом нервової системи надають перевагу високоемоційним видам вправ, інтенсивному та темповому руху. Вони охоче і з захопленням починають займатися обраним видом діяльності, але ентузіазм їх швидко зникає. Такі спортсмени неохоче виконують рухову

тренувальну роботу на силу і витривалість. їх змагальні результати недостатньо стабільні, мають схильність до "передстартової лихоманки", що досить часто не дозволяє їм реалізувати свої можливості в змаганнях.

Для холериків характерними є аеробіка, тай-бо, силові тренування, динамічні танці (рок-н-рол, латина, джаз-модерн, танго), оскільки такий тип особистості не може всидіти на місці і дуже експресивний. Оскільки їм не вистачає уважності, терпіння, посидючості та вміння контролювати емоції, розвиваючі тренування повинні бути спрямовані саме на ці якості. В якості розвиваючих видів занять фізичними вправами холерикам підійдуть розтяжка, йога, дихальна гімнастика, пілатес. З танцювальних напрямків підійде класична хореографія.

Меланхолік - даний тип нервової системи відрізняє надмірно висока відповідальність, високорозвинена м'язово-рухова чутливість, тонке тактичне чуття, але при цьому недостатня працездатність і мала стійкість до зовнішніх подразників, висока тривожність, що породжує невпевненість у своїх силах. Змагальні результати їх нестабільні, тому притаманна їм висока тривожність сприяє виникненню стану "стартовою апатії".

Меланхоліки дуже чуттєві, витончені і вразливі натури, яким не вистачає вміння підбадьоритися в моменти депресивно-пригніченого стану. Для такого типу темпераменту характери такі навантаження, як помірно динамічні силові тренування, шейпінг, каланетика, пластика, боді-балет, памп, повільні танці. За своєю природою, як правило, меланхоліки пластичні, можуть передавати за допомогою рухів емоції і тілесні переживання, як це робиться в контемпі. Розвиваючі навантаження повинні бути націлені на відволікання меланхоліка від його переживань, спростити сприйняття всього, що відбувається навколо. Тому фахівці рекомендують людям з таким типом особистості займатися фітболом, вправами на босу, волейболом, танго, сальсою, парними заняттями для розвитку рівноваги.

Сангвінік - віддає перевагу вправам пов'язаним з великою рухливістю, активністю і що вимагають сміливості. Вони легко переходять від виконання одного виду вправ до іншого, але недостатньо посидючі і зосереджені, особливо в одноманітній тренувальній діяльності. При вивченні нових вправ швидко схоплюють основу досліджуваного руху, можуть легко виконати його з першої

спроби, але з помилками. Не люблять копіткої, тривалої роботи з удосконалення техніки виконання вправи. Спортсмени цього типу досить працездатні, впевнені в собі, товариські. Їх спортивні результати стабільні, і як правило, на змаганнях вище, ніж на тренуваннях. Перед стартом такі спортсмени найчастіше перебувають у стані "бойової готовності".

Сангвінік відрізняється життєрадісністю і активністю, вміє керувати своїми емоціями, не може займатися одноманітною роботою і легко переключається з одного виду діяльності на інший, тому може виконувати кілька справ одночасно. Для сангвініків прийнятні тренування в тренажерних і аеробних залах, силові навантаження (помірні та інтенсивні). Сангвініку бракує толерантності, концентрації та здатності доводити всі справи до логічного кінця. Тому вчені рекомендують таким людям групові заняття йогою, розтяжку, пілатес, джоггінг, кардіотренування, функціональні вправи. З танцювальних вправ підійдуть поп, хаус, боді-балет, диско, R'n'B.

Флегматик - в спорті цей тип нервової системи проявляється насамперед у недостатньо швидкому виробленні та переробці рухових навичок, в уповільнених реакціях, в труднощі перемикання від одного виду діяльності до іншого. Сформовані навички і звички відрізняються великою міцністю і консервативністю. Такі спортсмени дуже працездатні й стійкі до зовнішніх подразників, віддають перевагу спокійним, одноманітним вправам, схильні до тривалого і ретельного відпрацювання техніки окремих вправ, копіткої роботи з розвитку якоїсь якості. Не відрізняються високою товариськістю. Змагальні результати стабільні, перед стартом стан "бойової готовності".

Флегматики апатичні і повільні, уникають будь-якого виду активності. Краще відвідувати велнес-клуби, масажі, сауни - будь пасивний відпочинок. У зв'язку з цим характерними навантаженнями є пілатес, класичний балет, йога, розтяжка, релаксуючі програми. Для того, щоб зробити флегматика більш рішучим, комунікабельним, ініціативним, рекомендуються групові розвиваючі навантаження: бальні танці, кругові силові тренування, плавання, функціональний тренінг.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Професійні фітнес-тренери переконані, що вибір виду навантажень повинен ґрунтуватися не на модності, вартості того чи іншого спортивного спрямування і захоплень людині а на типі його темпераменту. Такий підхід дозволить не тільки привести своє тіло у форму і підтримувати м'язи в тонусі, але й виховати характер.

Список використаних джерел:

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. - Екатеринбург.,
-224 с.
2. Б.А.Вяткин. Роль темперамента в спортивной деятельности М.;"Физкультура и спорт"; 1978.-134 стр.
3. Басов М.Я. Проблема развития человека // Хрестоматия по возрастной психологии. — М., 1994.— С. 11-13.
4. Белоус В.В. Темперамент и деятельность: Учебное пособие. - Пятигорск, 1990.
5. Выготский J1.C. Педагогическая психология. - М., 1991. - 480 с.
6. Гилева О.Б., Бочарова Т.В. Влияние социальных условий на структуру темперамента // Вопросы психологии. - 2000 -- № 4 - с. 73 - 75.
7. Небылицын В.Д. Проблемы психологии индивидуальности. М., 2000.
8. Общая психология. Учебное пособие для студентов пед.институтов / В.В.
Богословский, А.А. Степанов, А. Д.Виноградова и др.; под ред. В.В.Богословского и д.р.- 3-є издание переработанное и доп.-М.; Просвещение, 1981.-333-344стр.
9. Психология: Учеб. для ин-тов физ.культуры /под ред.В.М.Мельникова.- М.; "Физкультура и спорт"; 1987.-92-107 стр.
10. Психология: Учеб. для ин-тов физ.культуры /под ред.П.А.Рудина.- М.; "Физкультура и спорт"; 1974.-280-295 стр.
11. Рогов Е.М. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.,-529 с.
12. Стреляу Я. "Роль темперамента в психическом развитии". - М., 1982.
13. Теплов Б.М. "Психология и психофизиология индивидуальных различий. Избранные психологические труды". М., 1998.

14. "Физиология человека". Учебник для ин-тов физ. культуры, изд. 5-е , под ред. Н.В. Зимкина .- М.;"Физкультура и спорт"; 1975. - 185-214 с.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ І-IV РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

Кидонь В.В., Недоріка К.М.

Академія митної служби України

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Особливої уваги, на мою думку, заслуговує фізичне виховання студентів, тому що роки перебування у вищих навчальних закладах – важливий етап формування майбутніх фахівців. Невипадково у комплексній системі навчально-виховного процесу у ВНЗ належить фізичному вихованню студентів. Фізична культура студентів має велике значення для професійної підготовки майбутніх фахівців.

Ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від ступеню витривалості, координаційних можливостей, рівня розвитку показників сили, гнучкості та інших фізичних якостей. Загальновідомо, що низький рівень працездатності призводить до швидкого стомлення, появи більшої кількості помилок у роботі та несприйняття нового матеріалу. Навчальна діяльність студентів та праця спеціалістів характеризується переважно малорухомим станом, тривалим перебуванням в одній і тій самій позі, сидячи чи стоячи. Обмеження руху, статичність у позах різко погіршує працездатність, призводить до помилок і неточностей, негативно відбивається на життєво важливих системах організму.

Провідна роль відводиться фізичному вихованню і у формуванні особистості студента й фахівця, розвитку фізичних і психічних якостей, професійних вмінь і навичок, збереженні і зміцненні здоров'я. Його

структура і зміст визначаються метою і завданнями, які поставлені перед цією загально-профільною навчальною дисципліною.

Отримані результати дослідження. Я розробила анкету для студентів, відповіді на питання, у яких дозволила розкрити постановку фізичного виховання у ВНЗ - з позиції студента. Такий підхід дозволив побачити принципові відмінності з мотиваційно-цільової спрямованості між студентами та викладачами, виявити головні протиріччя як джерело основних рушійних сил процесу фізичного виховання і потім розробити адекватні педагогічні умови, що сприяють розв'язанню цих протиріч.

Для вирішення цього питання було опитано 106 студентів I - IV курсів академії митної служби України. За даними результатів опитування, оцінюючи власну активність на навчальних заняттях з фізичного виховання, студенти першого курсу оцінили як 100 %, студенти 2-го курсу оцінювали власну активність – 95,2%, на 3-му – 81,1%, на 4-му – 65,3%.

Зниження активності ускладнює пасивність студентів у ставленні щодо особистого фізичного розвитку і стану здоров'я. Ставлення до цінностей фізичної культури формується залежно від складу їх об'єктів. Основними ознаками типології ставлень до цінностей фізичної культури є свідомість, почуття інтересу і поведінка, котрі фактично відтворюються в умовах навчально-виховного процесу.

Рекомендації

Ефективність занять з фізичного виховання у ВНЗ у значній мірі залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Зміст курсу "Фізичне виховання" викладається за двома основними розділами: теоретичним і практичним.

У відповідності з "Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти", вищі навчальні заклади на основі навчального плану й базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої робочі навчальні програми з фізичного виховання.

Я хотіла би відзначити, що зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес не на опосередкованого студента і

дозволяти диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості. Ця теза вимагає від фахівців фізичної культури ВНЗ постійного пошуку нових сучасних засобів та методів фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх інтересів та вподобань.

Активні процеси лібералізації та гуманізації вищої освіти дозволяють з урахуванням особливостей матеріальної бази, традицій, які історично склалися та компетентності професорсько-викладацького складу, разом з базовою програмою реалізувати авторські програми з фізичного виховання.

Останнім часом серед студентської молоді особливої популярності набули нетрадиційні види оздоровчої гімнастики. Враховуючи це, для вирішення завдань фізичного виховання у ВНЗ мною були проаналізовані найбільш популярні нетрадиційні види оздоровчої гімнастики різноманітної спрямованості, такі, як: ритмічна гімнастика, аеробні танці – "аеробіка", шейпінг.

Засоби нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики використовувалися, як допоміжні,при вирішенні основних завдань навчальної програми з фізичного виховання. Вибір та дозування вправ та інших засобів визначалися переважною спрямованістю на розвиток витривалості, координаційних здібностей, гнучкості у відповідності до вимог навчальної програми.

У програмі особлива роль відведена вправам аеробного характеру, що мають значний вплив на здоров'я та працездатність студентів.

На теперішній день однією з найефективніших сучасних видів гімнастики для покращення параметрів серцево - судинної системи, дихальної систем, боротьби з гіподинамією, підвищення працездатності студентів є аеробіка.

У 60-х роках XX століття Кеннет Купер запропонував терміном "аеробіка" називати фізичні вправи, що виконуються на основі аеробного механізму енергозабезпечення.

У 1969 р. Дж. Соренсен (США) уперше запропонувала використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи для занять під музику і ввела термін "аеробіка" для визначення оздоровчого

виду гімнастики. Як символ для популяризації і поширення аеробіки успішно виступила знаменита кіноактриса Джейн Фонда.

На даний час існує більш 100 різних фітнес-програм, заснованих на видах оздоровчої гімнастики.

У залежності від характеру впливу на організм того, хто займається, все різноманіття видів аеробіки можна класифікувати на категорії, що спрямовані на розвиток:

1 – аеробної витривалості;

2 – силової витривалості і сили м'язів, формування гармонічної фігури;

3 – координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок;

4 – гнучкості і досягнення релаксації (розслаблення).

Саме розвиток витривалості набуває для студентів особливого значення під час тривалої праці за умови обмеження рухової активності, перебування у статичній позі.

В основі всіх аеробних фітнес-програм покладено класичну або базову аеробіку. Особливістю виконання цих вправ є силова фіксація м'язів і контроль всіх рухів. При виконанні рухів варто дотримуватися правильної техніки, що в цілому виражається у вимозі виключити "перерозгинання", "перенапруги".

Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підскоки, стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у сполученні з пересуваннями, поворотами, рухами рук забезпечує різноманітний вплив на організм студентів.

Основу занять з аеробіки складають вправи середньої та високої інтенсивності. Контроль за інтенсивністю вправ здійснюється за динамікою показників пульсу. Частота серцевих скорочень (ЧСС) – простий і досить інформативний показник реакції організму на навантаження, тому динаміка її – досить показова характеристика стану організму студентів, що займаються аеробікою. Особливістю виконання аеробних вправ є обов'язкове дотримання цільової зони ЧСС.

Цільова зона пульсу розраховується за методом Кервонена і знаходиться у рамках від 60 до 85 % максимальної частоти серцевих скорочень. Індивідуальний контроль за дотриманням цільової зони ЧСС можна здійснювати на основі шкали оцінки самовідчуття напруження м'язової діяльності Борга, також контрольним показником нормальної реакції організму на аеробне навантаження є 5-хвилинний період відновлення, коли пульс наближається до вихідного рівня.

Дотримання цільової зони ЧСС забезпечує очікуваний ефект від аеробного тренування.

Аеробна гімнастика має багато позитивних сторін. Заняття проходять в атмосфері підвищеної емоційності, у групі, під музику, завдяки чому зменшується монотонність, властива тривалому виконанню вправ. Крім стимулятора позитивного емоційного фону музичний супровід виконує роль лідера, що задає ритм, темп – у цілому навантаження. Кількість музичних акцентів визначає інтенсивність рухової діяльності і, відповідно, її навантажливість. Музична фонограма складається за принципом "нон-стоп", тому що в практиці аеробіки використовуються методи безперервного тренування, тобто потокове виконання вправ, без пауз.

До особливостей методики проведення аеробіки відносяться наступні моменти:

1. безпека аеробного тренування має на увазі як правильний підбор вправ і складання комплексів, так і відповідну техніку виконання, зокрема:

- при виконанні рухів варто уникати різких рухів балістичного характеру;

- необхідна зміна працюючої ланки або напрямку руху через кожні 8 рахунків;

- зміна амплітуди і потужності руху повинна бути поступовою як у бік збільшення, так і зменшення;

2. нові рухи або способи переміщень (пересувань) повинні виконуватися в повільному темпі або навіть імітуватися;

3. для полегшення виконання ефективним є використання супровідних команд і підказок словом і дією – показом;

4. технічно правильне освоєння окремих рухів і їхнє об'єднання в комбінації і комплекси. У створенні комбінацій виділяється два напрямки: регламентований варіант і вільний стиль.

Виділяють 5 методів створення комбінацій регламентованого варіанта:

- метод лінійної прогресії ("виноградного грона");

- метод "від голови до хвоста";

- метод зиґзаґа;

- метод додавання;

- власне блок-метод;

5. на початкових етапах занять варто скласти комплекси відповідно до можливостей тих, хто займаються; у наступних етапах при досить досконалому володінні арсеналом вправ можливий вільний вибір рухів викладачем за ходом заняття;

6. підбір музичних творів і музичного оформлення занять повинні відповідати характеру і віковим особливостям студентів, відповідати ритмічності твору.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Використання авторської програми застосування нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики дозволить значно підвищити інтерес студентів до занять фізичною культурою, створити нові емоційні форми побудови уроку з яскраво вираженою спрямованістю на розвиток витривалості та працездатності молодих людей.

Сучасні підходи до змісту фізичного виховання студентів вимагають залучення нових нетрадиційних засобів фізичної культури на основі розробки авторських та експериментальних навчальних програм.

Засоби нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики (аеробіка, ритмічна гімнастика, шейпінг) сприяють розвитку витривалості, працездатності та інших фізичних якостей студентів, а також підвищують інтерес молодих людей до занять фізичною культурою, формують здоровий спосіб життя, вирішуючи основні завдання процесу фізичного виховання студентів у вузах.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Список використаних джерел:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.;
2. Виру А. А., Смирнова Т. А. Аэробные упражнения – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.;
3. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятии: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002;
4. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 384 с..
5. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика: В 2 Т. Т1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.;
6. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Круцевич Т. Том 2. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.;
7. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнесс. – К.: Олимпийская литература, 2000;
8. Паффенбаргер Р. С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 1999.

ОРГАНІЗАЦІЯ КРУГОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ НА НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кидонь В.В., Сизова Р.О.
Академія Митної служби України

Постановка проблеми. Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою значною мірою визначають майбутнє нашої держави, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними, духовно і фізично здоровими. Однак, серед студентів спостерігається невміння самостійно організувати порядок тренувальних вправ через недостатність освітньої та виховної спрямованості, що призводить до зниження, а то і відсутності мотивації до занять з фізичного виховання.

Отримані результати дослідження. В ході проведеного дослідження серед студентської молоді АМСУ було виявлено, що найбільшою мірою стимулює студентів до самостійних занять проведення систематичних спортивних змагань та спортивних свят. Підвищенню рухової активності студентів дуже ефективно сприяють такі форми позааудиторної роботи, як спортивні секції, туристичні походи, Дні здоров'я, спартакіади.

А от щодо змісту обов’язкових фізкультурних занять, то до них студентська молодь ставиться байдуже. І, навіть, заняття з фізичного виховання у ВНЗ не зацікавлюють, а навпаки – викликають негативні емоції у студентів. 80% з них не відвідували б занять, якби вони не були обов’язковими. Неадекватність нормативних вимог із фізичного виховання та їхнє оцінювання не сприяють вирішенню основного завдання фізичного виховання, а саме його оздоровчої спрямованості.

Із багатьох відомих засобів, що підвищують моторну щільність занять і сприяють активному розвитку необхідних фізичних якостей, на думку багатьох фахівців, кращим є метод кругового тренування. На відміну від загальноприйнятого методу кругового тренування, в комплекси включилися спеціальні та підготовчі вправи з розділів навчальної програми (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри). Це дозволило не тільки цілеспрямовано розвивати фізичні якості, але і прискорити процес освоєння рухових навичок.

При проведенні кругового методу виявилося, що у більшості студентів спостерігалося зниження частоти пульсу від 1- го до 6-го

заняття, незважаючи на покращання результатів на 6-му занятті. Це говорить про адаптацію організму студентів, котрі займались до поступово збільшуваного навантаження.

Все це дозволяє зробити важливий висновок про те, що ефективність кругового методу виявилася високою.

Організація кругового методу тренування на навчальних заняттях з фізичного виховання

Практика показує, що резерви підвищення ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів є. У цьому плані ще не вичерпані всі можливості аудиторної форми занять. На заняттях фізичного виховання ще повністю не вирішуються такі завдання, як прищеплення студентам умінь самостійно займатися фізичними вправами, підвищення освітньої та виховної спрямованості заняття, збільшення моторної щільності за допомогою методу кругового тренування, що в даний час недостатньо використовується в навчальних і самостійних заняттях з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді у великій мірі залежить від форми організації занять. Чим краще організація, тим вище щільність і ефективність навчального процесу. Якість і ефективність занять буде вища там, де викладач зуміє знайти шляхи для масового одночасного виконання вправ, з урахуванням індивідуальних можливостей вихованців. Важливо навчити студентів працювати самостійно, визначаючи навантаження за силою і підготовленістю; виконувати такі вправи, що різнобічно впливають на організм, зміцнюючи не тільки м'язи, а й розвиваючи внутрішні органи; систематично перевіряти результати впливу виконуваних ними вправ. Саме цими можливостями і характеризується кругове тренування.

Проте сучасне заняття повинно не тільки вирішувати завдання підвищення моторної щільності занять, воно ще зобов'язане формувати стійкий інтерес до фізичного виховання і звичку самостійно займатися фізичними вправами у вільний час.

Інтерес студентів до предмету потрібно можливо створювати, застосовуючи творчі методи навчання, активізуючи процес навчання за допомогою проблемного навчання, яке викликає прагнення до пошуку. Ключем до самостійних занять фізичними вправами служать

систематичні домашні завдання з фізичного виховання, які є ще й потужним резервом підвищення рухового режиму студентів.

На жаль, на цю тему для вищих навчальних закладів є дуже обмежене число праць. Проте, на сучасному етапі чітко простежується тенденція до організації домашніх занять з студентами, оскільки успішно осилити нормативні вимоги навчальної програми тільки за рахунок навчальних годин не є можливим.

Учені вважають, що домашні завдання з фізичного виховання не є додатковим навантаженням, а розвантаженням для студентів, перемиканням їх з розумової діяльності на фізичну. Вони сприяють зняттю втоми, напруги, підвищенню життєвого тонусу і працездатності.

Практика також показує, що найбільшою мірою стимулює студентів до самостійних занять проведення систематичних спортивних змагань та спортивних свят.

Підвищенню рухової активності студентів дуже ефективно сприяють такі форми позааудиторної роботи, як спортивні секції, туристичні походи, Дні здоров'я, спартакіади.

Вважаю, що згадані резерви та засоби підвищення рухової активності разом з використанням цікавих нетрадиційних форм організації занять фізичними вправами в позааудиторний час могли б значно активізувати руховий режим студентів вищих навчальних закладів, попередити і ліквідувати гіподинамію, а також сприяти значному підвищенню їх працездатності.

У своєму дослідженні ми зупинимося на одному з трьох найважливіших, на думку багатьох фахівців, шляхах підвищення ефективності фізичного виховання у вищих навчальних закладах: організації кругового методу тренування на навчальних заняттях.

На відміну від загальноприйнятого методу кругового тренування, в комплекси включилися спеціальні та підготовчі вправи з розділів навчальної програми (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри). Це дозволило не тільки цілеспрямовано розвивати фізичні якості, але і прискорити процес освоєння рухових навичок. Методика впровадження кругового методу тренування: викладач складає символ (графічну схему) кругового тренування, який відбивав послідовність фізичних вправ, спрямованих на основні м'язові групи (ніг, рук і плечового пояса,

черевного преса, спини), і сприяє розвитку внутрішніх органів (серцево-судинної та дихальної систем).

Зауважимо що, при виборі вправ і ступеня навантаження тренувальних комплексів потрібно дотримуватися таких основних правил: для розвитку сили - кількість зусиль при вправі допускається до 10 повторень, для розвитку силової витривалості - більше 10, але менше 30 повторень. Можливість повторення вправ понад 30 разів меншою мірою сприяє комплексному розвитку фізичних якостей і більшою мірою підвищує лише витривалість. Тому ефективність тренування залежить, насамперед, від методичного оформлення ступеня навантаження у вправі, а також від способу його проведення. Незалежно від символу тренування передбачається, що перша вправа дає навантаження на м'язи ніг або включає в роботу всі основні м'язи тіла і внутрішні органи. Таким «настроєм» до роботи серцево-судинної та дихальної систем є розминочний біг та інші загально-розвиваючі вправи. Наступним важливим підготовчим етапом є чітка розмітка місць занять за допомогою спеціальних таблиць з номером «станцій», фото- або графічним малюнком у вигляді «чоловічків» і коротким описом вправ. Розташовані, найчастіше, по колу, проти руху годинникової стрілки, їх добре бачать студенти, що займаються.

Потім із студентами вивчають усі вправи в комплексі. Для цього вони розташовуються по «станціях» рівномірно, по 2-4 особи, і кілька заздалегідь ознайомлених студентів або викладач послідовно пояснює і показує вправи на всіх «станціях». В ознайомленні з комплексом використовувалася і така форма як демонстрація навчального кінофільму з поясненнями викладача. Це сприяє міцнішому і правильному сприйняттю технічного виконання комплексу. Далі під керівництвом викладача студенти самостійно проходять ознайомлення на всіх «станціях» в оптимальному режимі і в скороченому ліміті часу (10-15 с). Оскільки в комплекс підбирали нескладні вправи, то для технічно правильного сприйняття їх виявилося достатнім одне тренувальне заняття.

При виконанні вправ, по черзі, в процесі ознайомлення із вправами здійснювався не тільки контроль за правильним виконанням з боку викладача, але і взаємоконтроль студентів, які займаються та враховують правильність і кількість виконаних рухів.

Особливо важливим у підготовчому етапі ознайомлення є навчання студентів вмінню вимірювати пульс, а потім і стежити за процесами адаптації організму до навантаження. Облік здійснюється щотижня за зрушеннями у серцево-судинній системі (покращення регуляції серцево-судинної системи виражається у більш швидшому зниженні частоти пульсу після навантаження).

Частота пульсу визначається всією групою одночасно після команди «Увага, пульс!» і до команди «Стоп!». По закінченні комплексу вправ, необхідно визначити пульс на сонній артерії, при цьому врахувати що частота пульсу досягла 180-200 ударів на хвилину. Підраховують пульс за проміжок в 10 с. і потім результат множать на 6 для отримання результату за 1 хв. Підрахунок пульсу за більш тривалий час вважається нераціональним, оскільки відбувається швидке зниження частоти пульсу відразу ж після навантаження. Показники частоти ударів пульсу потрібно знімати після кожного заняття.

Із багатьох відомих методів кругового тренування з варіантами (метод тривалої роботи, повторної інтенсивної інтервальної, екстенсивної інтервальної) у своїй роботі ми частіше застосовуємо метод екстенсивної інтервальної роботи. Сутність його полягає в наявності пауз при переході від «станції» до «станції», відпочинку між колами тривалістю в 3-5 хв. Фізіологічна спрямованість цього методу полягає в можливості регуляції діяльності серцево-судинної системи, сенсомоторної координації.

При цьому варіанті в режимі 30 с. роботи на «станції» і 30-секундної паузи здійснюють раціональний підбір вправ, з тим, щоб студент за відведений час міг виконати не менше 15-20 повторень.

Тренувальний ефект проявляється в розвитку загальної та спеціальної витривалості студентів, силової витривалості, швидкісної витривалості, швидкісної сили, спритності.

Необхідно відзначити, що залежно від поставлених завдань змінюються і структура занять, якщо основним завданням був розвиток рухових якостей, то вона вирішувалася як у підготовчій, так і в основній частинах, коли ж основним завданням було вивчення техніки того чи іншого виду навчальної програми, то вправам по колу відводився час наприкінці основної частини заняття, після вивчення нового матеріалу.

Комплекси кругового тренування ми розташували за таким принципом: номери «станцій», схема вправ у малюнках з описом, записом мети виконання вправи, методичних вказівок і результату.

Найбільш характерними комплексами кругового тренування, проведеними нами при вивченні програми з гімнастики, легкої атлетики, баскетболу.

Гімнастичний комплекс.

1-а «станція» - повороти тулуба з торканням носків ніг з вихідного положення: в нахилі вперед ноги ширше плечей, руки в сторони.

2-а «станція» - стрибки через скакалку на двох ногах.

3-тя «станція» - піднімання тулуба з положення лежачи, руки за голову, з подальшим нахилом до носків ніг.

4-а «станція» - піднімання рук з ядром (4 кг.) до плечей.

5-а «станція» - багаторазове відштовхування носками ніг з підтягуванням колін до грудей в упорі.

6-а «станція» - нахили вперед з торканням носками ніг з вихідного положення: ноги разом, руки вгорі долонями вперед.

7-а «станція» - вистрибування вгору зі зміною ніг з вихідного положення: тримаючись руками за гімнастичну стінку, одна нога на підлозі, інша на 4-5-й рейці гімнастичної стінки.

8-а «станція» - згинання та розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лавці.

9-а «станція» - кругові обертання тулуба з ядром (4 кг.).

10-а «станція» - почергові випади вперед з гантелями.

Легкоатлетичний комплекс.

1-а «станція» - біг в упорі з високим підніманням стегна.

2-а «станція» - кидок і ловля набивного м'яча (дівчата - 3 кг.) двома руками від грудей з відстані 2 м.

3-тя «станція» - стрибки через гімнастичну лаву, відштовхуючись двома ногами.

4-а «станція» - віджимання в упорі лежачи від підвіконня.

5-а «станція» - стрибки через скакалку.

6-а «станція» - махи ногою.

7-а «станція» - вистрибування вгору, відштовхуючись однією ногою, з торканням предмета (м'яч і ін..) головою.

8-а «станція» - стоячи на місці, робота рук, як при бігу на короткі дистанції.

9-а «станція» - вистрибування вгору з упору присівши.
10-а «станція» - піднімання колін до грудей у висі.

Баскетбольний комплекс.
l-а «станція» - кидок м'яча однією рукою від плеча.
2-а «станція» - передача і ловля м'яча однією рукою від плеча.
3-тя « станція » - піднімання тулуба з положення лежачи, руки за голову.
4-а «станція» - вистрибування вгору з упору присівши.
5-а «станція» - передача і ловля м'яча двома руками від грудей.
6-а «станція» - кидок м'яча двома руками від грудей.
7-а «станція» - настрибування на гімнастичну лавку і зістрибування з неї.
8-а «станція» - сидячи на підлозі в упорі ззаду , перенесення ніг через набивний м'яч.
9-а «станція» - стрибки через скакалку.
10-а «станція» - обведення перешкоди правою і лівою рукою.

При проведенні кругового методу виявилося, що у більшості студентів спостерігалося зниження частоти пульсу від 1- го до 6-го заняття, незважаючи на покращання результатів на 6-му занятті. Це говорить про адаптацію організму студентів, котрі займались до поступово збільшуваного навантаження.
Все це дозволяє зробити важливий висновок про те, що ефективність кругового методу виявилася високою.

Висновки та перспективи подальших розробок у данному напрямі. Наведене вище свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у ВНЗ. Підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді у великій мірі залежить від форми організації занять. Чим краще організація, тим вище щільність і ефективність навчального процесу. Якість і ефективність занять буде вища там, де викладач зуміє знайти шляхи для масового одночасного виконання вправ, з урахуванням індивідуальних можливостей вихованців, з метою запобігання подальшому погіршенню стану фізичної підготовленості студентської молоді, а отже, і формування стійкої мотивації та поглиблення їхнього інтересу до занять з фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Приходько С. Вплив навчального процесу на рівень фізичного здоров'я та захворюваність школярів і студентів / Світлана Приходько // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 81–83.

2. Бальсевич В.К. Фізична культура для всіх і для кожного. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.

3.Теория и методика физического воспитания. Том 2 ⁄ [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391 с.

4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основи науково - методичної діяльності у фізичній культурі і спорті. М.: видавничий центр "Академія" 2000р. -264с.

5. Яремчук Іван Васильович, Львівська обл., м. Дрогобич, вул. Грушевського 66 кв. 24, (244) 3-58-91, Дрогобицький механіко-технологічний коледж, викладач першої категорії.

6. Холодов М.К., Кузнєцов В.С. Теорія і методи фізичного виховання і спорту. М.: видавничий центр "Академія" 2000р. -480с.

7. Бальсевич В.К. Інтелектуальний вектор фізичної культури людини до проблеми розвитку фізичного знання // Теорія і практика фізичної культури. - 1991. - №7. - С. 37-41.

8. Сергієнко Л.Г. Сучасні засоби активізації учбового процесу // Вісник Технологічного університету Поділля: Наук. журнал. Вип.5: з 3 част. - Хмельницький, 2002. - Частина 3. - С.32-35.

9. Тарасюк Оксана Станіславівна, Львівська обл., м. Дрогобич, вул. Будівельна 4 кв. 24, (244) 2-09-26, Дрогобицький механіко-технологічний коледж, викладач вищої категорії.

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ СТУДЕНТІВ

*Киселевська С.М., **Брінзак В.П.

*Київський національний університет будівництва і архітектури

** Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Науково-технічний прогрес сприяє дисбалансу у співвідношенні розумової та фізичної праці студентів. Особливо це проявляється в терміни навчання студентів у ВНЗ. Розширення обсягу та ускладнення змісту навчальних програм, веде до значного збільшення роботи, що виконується студентами в час поза розкладом. Це у свою чергу, веде до скорочення часу до рухової активності.

Численні дослідження свідчать про те, що біля 50% студентів вузів мають відхилення у стані здоров'я [1]. Реальний обсяг рухової активності студентів недостатній для забезпечення повноцінного розвитку їх організму. Спостерігається щорічне збільшення кількості студентів, які відносяться за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Збільшення розумового навантаження, дефіцит рухової активності, нераціональне харчування та шкідливі звички, стресові ситуації та незадовільна організація навчального процесу з фізичного виховання негативно впливають на стан здоров'я студентської молоді [1].

Аналіз літературних джерел, присвячених вивченню питання погіршення функціонального та психологічного стану організму студентів говорить про те, що повсякденна рухова активність студентів не забезпечує оптимального розвитку основних фізіологічних систем організму, не відповідає умовам для зміцнення здоров'я. Спостерігається щорічне збільшення кількості студентів віднесених до спеціальної медичної групи і тих, кому взагалі забороняється займатися фізичними вправами [3].

Мета роботи. Подальше обгрунтування доцільності забезпечення студентів оптимальним руховим режимом у процесі освітньої діяльності.

Завдання – провести теоретичний аналіз літературних джерел; дослідити особливості рухової діяльності студентів в умовах освітньої діяльності; обґрунтувати підхід сприяння підвищенню рухової активності студентів, їх розумової та фізичної працездатності з використанням самостійних занять фізичними вправами.

Обстеження проводилися протягом 2012-2013 навчального року. В експерименті взяли участь 30 дівчат віком від 17 до 20 років, студентки 1-3 курсів навчання санітарно-технічного факультету Київського національного університету будівництва і архітектури. Всі вони пройшли медичне обстеження і не мали протипоказань до занять ритмічною гімнастикою. Обстеження проводилися на початку та в кінці експерименту. Для оцінки ефективності включення самостійних занять фізичними вправами були проведені педагогічні спостереження. Було сформовано одну експериментальну групу (ЕГ) й одну контрольну групу (КГ) по 15 студенток у кожній групі.

Отримані результати дослідження. Результати досліджень свідчать про те, що робоче навчальне навантаження студентів й, особливо, першокурсників складає 12-14 годин на добу, а у період екзаменаційних сесій – 16-18 годин на добу. При цьому висока інтенсивність освітнього процесу супроводжується стресовими ситуаціями. Слід пам’ятати, що фізична активність найбільш ефективний засіб зменшити негативний вплив стресу. При цьому бажано щоб фізичні вправи були ритмічними (ритм повертає почуття спокою та безпеки) та досить інтенсивними. До найбільш доцільних відносять види рухової активності, що спрямовані на розвиток витривалості – ходьба, біг, плавання та інші циклічні вправи, які можливо виконувати з прискоренням темпу.

За робочими навчальними програмами рухова активність студентів підтримується за рахунок 1-2 занять з фізичного виховання на тиждень на 1-2 курсах навчання. У той самий час потреби молодого організму у руховій діяльності складає 1,5-2.0 години на добу (10-14 годин на тиждень) [5]. Таким чином типові навчальні програми з фізичного виховання не можуть вирішити питання зміцнення здоров’я студентів, сприяти високому рівню працездатності, який дозволив би успішно оволодіти усіма уміннями й навичками, які необхідні у наступній професійній діяльності. Тому, багато спеціалістів пропонують

збільшити обсяг рухової активності студентів до 8-10 годин на тиждень за рахунок додаткових самостійних занять або домашніх завдань. Але це можливо, лише за умови освіченості студентів, що дозволить проводити самостійні заняття на певному рівні, наявності спортивної бази поряд з місцем проживання, індивідуальних особливостей фізичного розвитку й функціонального стану організму, спроможності самостійно дозувати навантаження, рівня мотивації до самостійних занять.

Дослідження динаміки середньо-добового та середньо-тижневого значення рухової активності студентів у дні, коли проводилися заняття з фізичного виховання показали, що найбільш активними є студенти груп спортивного вдосконалення. Далі йдуть студенти основної групи. Найменш активними є студенти спеціального медичного відділення. Інформація, яка отримана від студентів щодо переходу у спеціальне медичне відділення й, тим більше, звільнення від занять фізичним вихованням неминуче тягне за собою значне зниження рівня рухової активності.

Таким чином, виникає своєрідне протиріччя: з одного боку, рухова активність – одна з основних складових здорового способу життя, з іншого боку, у молоді із значними відхиленнями у стані здоров'я показники рухової активності знижуються у декілька разів, в той самий час, як їм конче необхідно зміцнювати своє здоров'я. Протиріччя полягає в тому, що зниження рухової активності є результатом погіршення рівня здоров'я, що є одночасно його причиною.

З метою встановлення впливу рівня рухової активності на успішність та захворюваність студентів був проведений аналіз екзаменаційних відомостей та довідок студентів. В кожній групі вираховувався відсоток студентів, які здали екзаменаційну сесію на «добре» та «відмінно», на «добре» та «задовільно», а також відсоток студентів, які пропустили заняття з поважної причини (будь-які види захворювань).

Отримана інформація показала, успішно оволодівають освітньою програмою й найменше хворіють студенти спортивного відділення (8-10%), далі ідуть студенти основної групи, які додатково займаються фізичними вправами (5%). В цій групі й найвищий відсоток студентів,

які здали екзаменаційну сесію на «відмінно» і «добре». Далі за успішністю навчання знаходяться студенти основної групи, які відвідували заняття з фізичного виховання за розкладом. В той самий час у цій групі досить високий відсоток пропущених занять за простудними захворюваннями (38%). Що стосується студентів спеціального медичного відділення (СМВ), то спостерігається чітка залежність співвідношення захворюваності і якості засвоєння освітньої програми. Кількість студентів, які навчаються на «добре» і «відмінно» коливається в межах 36-38%, а пропуски занять з поважних причин в групах СМВ досягає 72%. Це говорить про те, що студенти з ослабленим здоров'ям у процесі підготовки до екзаменаційної сесії швидше втомлюються, їм важче зосередитися на предметі, який вивчається, не достає старанності під час засвоєння того чи іншого навчального матеріалу.

За програмою для ВНЗ дисципліна «Фізичне виховання» запланована із розрахунку 216 годин на 1 і 2 курси навчання (тобто не завжди 2 рази на тиждень по 2 академічні години). Ці заняття зобов'язані відвідувати студенти, які не мають медичних протипоказань, незалежно від того, чи займаються вони будь-яким видом спорту або регулярно виконують самостійно фізичні вправи. Однак аналіз журналів обліку навчальної роботи з фізичного виховання показав, що біля 20% студентів з різних причин не відвідують планових занять. Не викликає сумніву й той факт, що 2 заняття на тиждень по 2 академічні години не можуть вирішити проблему дефіциту рухової активності студентів, тим більше, що тривалість цих занять, у реальних умовах освітньої діяльності скорочена. Скорочення тривалості занять відбувається з багатьох об'єктивних причин (переміщення студентів до місць занять, перевдягання, дотримання санітарно-гігієнічних норм після закінчення заняття тощо). Збільшити кількість занять у найближчий час навряд чи можливо з причин економічного характеру, тому залишається збільшувати інтенсивність регламентованих занять, зробити їх більш цікавими за рахунок впровадження іноваційних технологій навчання, а також, використовувати самостійні заняття студентів у вільний від навчання час.

У зв’зку з чим додатково до занять з фізичного виховання була розроблена програма регулювання рухової активності студентів, в основу якої покладені наступні положення:

- організація самостійних занять фізичними вправами за методом «домашніх завдань»;
- тривалість самостійних занять не менше 30 хвилин;
- перед початком самостійних занять студенти повинні оволодіти теоретичними знаннями та практичними навичками виконання фізичних вправ, дозування фізичного навантаження, навичками самоконтролю за фізичним станом;
- ведення щоденника самоконтролю за самопочуттям, оцінюванням рівня розвитку фізичних якостей;
- індивідуальне регулювання фізичного навантаження з урахуванням рівня загальної фізичної підготовленості;
- тестування рівня фізичної підготовленості.

Академічні заняття будувалися таким чином, щоб студенти могли використовувати на практиці знання та уміння отримані протягом загальнотеоретичної підготовки. Тобто, кожне заняття починалося та закінчувалося реалізацією вмінь з самоконтролю. Протягом заняття обов’язково обговорювалися питання раціонального підбору фізичних вправ у відповідності з планом самостійних занять кожного студента, а також проблеми дозування силового навантаження у відповідності з їхнім фізичним станом. Особлива увага приділялася важливості щотижневих самостійних занять, які сприяють позитивному впливу на розумову працездатність студентів та якість навчання.

Дані, отримані у ході дослідження показують, що незначна рухова активність або її відсутність веде до зниження активності усіх досліджуваних показників. У студентів ЕГ відзначалося покращення цих показників. Даний факт є свідоцтвом доцільності щодобових занять фізичними вправами, які виконуються у комфортному навантажувальному режимі з поступовим його збільшенням. На наш погляд, підвищення розумової працездатності відбулося за рахунок того, що щодобові самостійні заняття фізичними вправами знижували напруження, що накопичувалося протягом довготривалої розумової діяльності й тим самим дозволяло відновити спроможність ефективно функціонувати центральній нервовій системі.

Впродовж педагогічних спостережень було проведено тестування для виявлення динаміки змін рівня фізичної підготовленості. Були використані рекомендації Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України [2].

На початку спостережень фізичний стан студенток в групах відповідав діапазону низького рівня 0,376 – 0,525 (за Пироговою Є.А.) [4].

Результати тестування фізичних якостей (кількість підйомів тулуба в сід за 1 хв. та максимальна кількість підйому прямих ніг до 90°) на початку навчального року свідчили про низький рівень фізичної підготовленості обстежуваних. З метою визначення впливу програм фізичного виховання з включенням самостійних занять фізичними вправами проводилось повторне дослідження після 6–ти місяців тренувань. Так, кількість підйомів тулуба в сід за 1 хв. збільшилась з 28,3± 6,0 до 37 ±5,0 (ЕГ) та з 27,1± 5,5 до 32,6±4,8 (КГ). Наші дані відносно силового індексу вказують на підвищення його величини після періоду тренувань в ЕГ (з 40±5 до 44±3). У студенток КГ позитивних змін не відмічено.

Що стосується функціональних можливостей організму студентів, тут практично в усіх студентів ЕГ спостерігаються позитивні зміни у діяльності серцево-судинної та дихальної систем, достовірно збільшилась функціональна тренованість студенток. Отримані дані свідчать, що величина індексу маси тіла дещо зменшилась під впливом означених тренувань (21,5±2,3 до періоду тренувань і 19,8±1,5 після періоду тренувань). Найбільш чіткі зміни спостерігались з показниками часу (в секундах) відновлення ЧСС після навантажувального тесту (20 присідань за 30 хв.) з 114±10,2 до 85,0±5,1 відповідно, що характеризує більш економну діяльність серцево-судинної системи і лежить в основі підвищення фізичної працездатності. Життєвий індекс у студенток ЕГ також має позитивну динаміку (від 49± 5,1 до 53,2± 3,0).

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. Літературні дані свідчать що реальний обсяг рухової активності студентів недостатній для забезпечення повноцінного розвитку їх організму. Постійно зростає число студентів, які віднесені

до спеціального медичного відділення, а також число студентів, яким взагалі заборонено займатися фізичними вправами.

2. Таким чином, можна зробити висновок, що студенти, які мають найбільший рівень рухової активності більш успішно оволодівають освітніми програмами.

3. Основною причиною погіршення здоров'я студентів є недостатня рухова активність.

4. Найменший відсоток захворюваності мають студенти основної групи, які додатково займаються фізичними вправами.

5. Включення самостійних занять до загального програмного матеріалу з фізичного виховання сприяло підвищення функціональної підготовленості студенток 1-2 курсів навчання.

6. Доцільною й перспективною формою підвищення рухової активності студентів у процесі освітньої діяльності є самостійні заняття фізичними вправами, тривалістю не менше 30 хвилин на добу, не менше 3-4 разів на тиждень й побудованих з урахуванням інтересів студентів та з їхніми індивідуальними особливостями, що підтверджується результатами досліджень.

Список використаних джерел:

1. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України /М.М. Булатова, О.Т. Литвин // Теорія і методика фіз.. виховання і спорту. – 2004. №1. – С. 3-9.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.- К., 1966.- 30 с.
3. Драчук А. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України, як самостійної держави // Теорія і методика фіз.. виховання і спорту. – 2005. - №4. – С. 84-86.
4. Пирогова Є.А. Совершенствование физического состояния человека -К., "Здоров'я". 1989. С.53-65.
5. Салькова Е.В. Физическая подготовленность студентов как важный компонент в образовательном процессе /Е.В. Салькова, А.В. Володин, Н.А. Князева //Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ: Матер. междунар. науч. конгресса 24-25. 09. 2008 г. /ГУФВС. – Кишинев: ГУФВС, 2008. – С. 192-194.

ФІЗИЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ: ПОШУК ДІАГНОСТИЧНИХ КРИТЕРІЇВ

Клапчук Василь

Запорізький національний технічний університет, м.Запоріжжя, Україна

Постановка проблеми. Як і раніше, у теперішній час поряд з терміном «фізична роботоздатність» у теорії та практиці фізичного виховання використовують поняття «фізичний стан» (ФС). Його і у наш час різні автори розуміють по різному. Так, за кордоном дослідники проблеми більшою частиною трактують ФС як готовність людини до виконання фізичної роботи. Його також ототожнюють з рівнем розвитку максимальних аеробних можливостей. Така трактовка ФС обумовила вибір максимального споживання кисню як найбільш об'єктивного показника його оцінки. У противагу зазначеному розумінню ФС , існує і інша точка зору, Ті, хто її дотримуються, ФС визначають не одним якимось показником, а сукупністю взаємопов'язаних ознак, перед усім – фізичною роботоздатністю, функціональним станом органів і систем, фізичним розвитком і навіть фізичною підготовленістю. Фактично це рівнозначно терміну «фізична кондиція», який часто використовують іноземні автори.

Надійна кількісна оцінка фізичного стану залишається актуальним завданням наукових досліджень і практики фізичного виховання, оздоровчого та спортивного тренування. Для цього були розроблені оцінюючі системи, що базуються на морфо-функціональних показниках, які мають задовільні кореляційні зв'язки з максимальною аеробною продуктивністю. Їх перевага полягає у тому, що вони не потребують застосування складних інструментальних методів дослідження. Крім цього, при масових обстеженнях різних категорій населення дослідження можуть провести медичні сестри чи інструктори з фізичної культури. Суттєвим є і те, що можлива кількісна експрес-оцінка кожного з показників.

Мета дослідження: розробка діагностичних критеріїв для кількісної оцінки індивідуального рівня ФС на основі модифіцированих градацій морфо-функціональних показників.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та власного досвіду.

Отримані результати досліджень. З числа відомих морфо-функціональних показників для оцінки ФС (фізичного здоров'я) найбільш поширені розрахунки масо-зростового, силового, життєвого індексів, подвійного добутку (індексу Робінсона). Рухові можливості оцінюються шляхом навантажувального тестування: 20 присідань за 30 с чи 30 присідань за 45 с (тест Руф'є). Відповідна методологія була започаткована професором Г.Л. Апанасенком (1985) для кількісної оцінки індивідуального рівня соматичного здоров'я і мала багато послідовників. У модифікованому вигляді ми застосовували такі показники при побудові рекреаційно-оздоровчих режимів починаючи з 1994 року (Клапчук В.В. з співавт.,1994).

Слід зауважити, що у звязку зі збільшенням у останній час числа випадків раптової смерті при фізичному вихованні, у оздоровчій фізчній культурі та самодіяльному масовому спорті, підвищились вимоги до безпечності навантажувального тестування. Запропоновано навіть щадне фізіологічне багатоборство як новий вид оцінки розвитку фізичних якостей молоді (Д.Н.Мальцев, И.А.Крутикова, 2013).

Проводячи аналіз та узагальнення власного досвіду і науково-методичної літератури з кількісної оцінки ФС за морфо-функціональними показниками, ми звернули увагу на валідність силового індексу та життєвого індексу. Зокрема, уважне вивчення технології кистьової динамометрії, необхідної для розрахунку силового індексу, свідчить про те, що її результати значною мірою залежать від площі та форми кисті. Тому це позначається на оцінці силових можливостей. Поряд з зазначеним, факторна вага спірометрії, необхідної для розрахунку життєвого індексу, виявилась достатньою, але порівняльно з іншими показниками занадто низькою. Крім того, показник PWC-170, розрахований нами на основі спірометрії за рівнянням регресії Ю.В.Бобрика (2004), мав у батареї тестів самий низький коефіцієнт кореляції. Одночасно доречно висловити застереження щодо використання теста Руф'є з 30 присіданнями, особливо у дітей та підлітків, починаючи з 7 років, як це пропонує Г.Л.Апанасенко (1992), адже таке навантаження супроводжується енерговитратами в межах 10 ккал/хв. Це характерно для тяжкої

фізичної праці, а ті, хто тестуються, повинні бути здатними виконати велоергометричне навантаження у 150 Вт (F.Reiterer,1976). Крім того, оцінка функціональних резервів серця за тестом Руф'є містить таке формулювання, як «Серцева недостатність середнього та високого ступеня»! Якщо це так і давно відомо, то тоді навіщо, з точки зору безпеки, його вводити до батареї тестів при експрес-оцінці ФС?

Саме тому, застосувавши у дослідженнях кореляційний і факторний аналізи, ми пропонуємо у числі 5 морфо-функціональних показників для оцінки ФС замість силового індексу силові можливості оцінювати за часом силового вису на зігнутих руках, що перевірено на інформативність та надійність у різних вікових групах фізкультурників (Л.П.Сергієнко, 2001). Ми також вважаємо доцільнім замість життєвого індексу розраховувати експіраторний гіпоксичний індекс з урахуванням результатів проби Генчі з затримкою дихання після видиху та частоти пульсу в стані спокою, що нами було апробовано (патент України на корисну модель № 36383). Це цілком безпечно і не потребує використання інструментальних методів дослідження, що має перевагу при масових обстеженнях для оцінки індивідуального рівня ФС.

Вивчення факторної ваги досліджених морфо-функціональних показників дозволило виділити наступні градації для бальної оцінки кожного з них з метою підсумкової експрес-оцінки ФС.

1. Індекс маси тіла = маса тіла, кг : зріст, м в кв.(кг/м в кв.)

Оцінка: -2 бали при значеннях 18,9 кг/м в кв. і менше у чоловіків та 16,9 і менше у жінок, -1 бал при 19,0-20,0 у чоловіків, 17,0-18,0 у жінок, 0 балів при 20,1-25,0 у чоловіків, 18,1-23,8 у жінок, -1 бал при 25,1-28,0 у чоловіків, 23,9-26,0 у жінок, -2 бали при 28,1 і більше у чоловіків та 26,1 і більше у жінок.

2. Силовий вис на зігнутих руках (с)

Оцінка: 0 балів при значеннях менше 19 с у чоловіків, менше 6 с у жінок, 1 бал при 19-28 у чоловіків, 6-9 у жінок, 2 бали при 29-32 у чоловіків, 10-11 у жінок, 3 бали при 33-43 у чоловіків, 12-15 у жінок, 4 бали при більше 43 у чоловіків та більше 15 у жінок.

3. Гіпоксичний індекс = частота пульсу, уд./хв: проба Генчі, с (ум.од.)

Оцінка: 1 бал при значеннях більше 5,07 ум. од. у чоловіків, більше 6,67 ум. од. у жінок, 2 бали при 5,07-2,54 у чоловіків , 6,67-4,01 у жінок, 3 бали при 2,53-1,90 у чоловіків, 4,0-2,67 у жінок, 4 бали при 1,89-1,52 у чоловіків, 2,66-2,0 у жінок, 5 балів при менше 1,52 у чоловіків та менше 2,0 у жінок.

4. Подвійний добуток = частота пульсу, уд.хв х АТ сист.,мм рт.ст.:100 (ум.од.)

Оцінка: 0 балів при значеннях більше 100 ум.од. у чоловіків та жінок, 1 бал при 95-100, 3 бали при 85-94, 4 бали при 70-84, 6 балів при значеннях менше 70 ум.од..

5. Час (хв) відновлення частоти пульсу після 20 присідань за 30 с

Оцінка: -2 бали при відновленні за 5 хв і більше у чоловіків та жінок, -1 бал, коли відновлення триває більше 3 хв, 3 бали при відновленні протягом 2-3 хв, 5 балів при відновленні менше 2 хв, 7 балів при відновленні за 1 хв і менше. Якщо той, хто обстежується, не може виконати пробу з присіданнями, з суми віднімають 3 бали.

Загальна оцінка: при сумі балів 5 і менше індивідуальний рівень ФС оцінюють як низький, 6-9– нижче середнього, 10-14 – середній, 15-18 – вище середнього, 19 балів та більше – як високий.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Апробація наведених модифікованих нами морфо-функціональних показників в батареї тестів для оцінки ФС показала їх безпечність і придатність для застосування при фізичному вихованні, оздоровчому тренуванні різних категорій населення та у самодіяльному масовому спорті. Проте, хоча вони мають задовільні коефіцієнти кореляції з максимальним споживанням кисню як незалежним показником ФС, цю методологію не слід розглядати в якості «істини у останній інстанції». Її не можна подавати як завершену теорію. Так, існує точка зору (Andersen K.-L.et al.,1978, Купер К.,1979, Решетюк А.Л.,1987, Е.Г.Буліч, І.В.Муравов,2011), що для здоров'я величина максимального споживання кисню не має ніякого значення, оскільки це важливо тільки для фізичної роботоздатності людини у навантаженнях на витривалість, а для здоров'я важлива спроможність обійтись мінімальною кількістю кисню при можливості зберегти при цьому

свою життєздатність і мірою цієї достатності є рівень гіпоксії. Тому у подальшому необхідні мультидисциплінарні дослідження і творчі дискусії з дотриманням наукової етики.

1. Для практичного використання у батареї тестів з кількісної оцінки індивідуального рівня ФС доцільно використовувати поряд з традиційними такі морфо-функціональні показники як силовий вис на зігнутих руках та експіраторний гіпоксичний індекс.
2. Наведені 5 морфо-функціональних показників безпечні і тому придатні для застосування при фізичному вихованні, оздоровчому тренуванні різних категорій населення та у самодіяльному масовому спорті.
3. Хоча апробовані морфо-функціональні показники мають задовільні кореляційні зв'язки з максимальною аеробною продуктивністю, цю методологію не можна подавати як завершену наукову теорію.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л. Медициская валеология /Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова.-К.: Здоров'я, 1998.- 248 с.
2. Бобрик Ю.В. Клініко-фізіологічне обґрунтування вольового керування диханням при зниженні функціональних резервів зовнішнього дихання та інтенсивних фізичних тренуваннях: автореф. дис. канд.. мед. наук: спец. 14.01.24 «Лікувальна фізкультура та спортивна медицина» /Ю.В.Бобрик.-Дніпропетровськ, 2004.- 20 с.
3. Булч Э.Г. На пути познания сущности здоровья: достижения и опасности/ Э.Г.Булич, И.В.Муравов.- Довкілля та здоров'я, 2011.- №1 (56).- С.36-44
4. Количественная оценка уровня физического (соматического) здоровья населения и дифференцированные рекреационно-оздоровительные режимы в практике превентивной медицины/ В.В.Клапчук, С.Д.Лошкарёва, Ю.Н.Нощенко, Ю.Н.Кравченко.- Днепропетровск: КрМИ, Обл.Дом санпр.,1994.- 35 с.
5. Купер К. Новая аэробика/ Купер К.- Пер. с англ.- М.: Физкультура и спорт,1979.- 124 с.
6. Решетюк А.Л. Классификация трудоспособности/ А.Л.Решетюк.- Вопросы геронтологии, 1987.- С.57-62

7. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини/ Сергієнко Л.П.- Миколаїв: УДМТУ, 2001.- 360 с.
8. Andersen K.-L. et al. Habitual physical activity and health/ Andersen K.-L.-Copenhaqen: WHO, 1978
9. Raiterer F. В кн. «Лечебная физическая культура»: справочник.- М.: Медицина,1988.- С.38

ЗАГАРТОВУВАННЯ: ОСНОВНІ МЕТОДИ ТА ПРИНЦИПИ

Коваленко Є.В, Мізюмська А.Д.
Дніпропетровський національний університет імені О.Гончара

Постановка проблеми. Загартовування – одна з важливих частин фізичного виховання, що відноситься до самостійний занять. Основні фактори загартовування – повітря, вода, сонце – у поєднанні з фізичними вправами підвищують функціональні резерви організму і його стійкості до мінливості довкілля (підвищеної або пониженої температури повітря, води, зниження атмосферного тиску). Під впливом загартовуючих процедур перш за все покращуються процеси нейрогуморальної регуляції; розвивається швидка і цілеспрямована відповідна реакція на охолодження або перегрівання: звужуються або розширюються судини шкіри, підвищується або понижується потовиділення, змінюється тонус мускулатури; утворюються умовні рефлекси, які забезпечують зберігання постійності внутрішнього середовища організму в умовах, що змінюються. Так поступово виробляється загальна захисна реакція організму на зміну температури, розвивається його неспецифічна опірність.

Загартовування безпосередньо пов’язане з підтриманням і збереженням здоров’я. Тому будь-хто і будь-коли має знати про корисність загартовування і всебічно користуватися цією безкоштовною цілющою скарбничкою підтримання здоров’я.

Мета дослідження. З’ясувати як загартовування впливає на фізичне вдосконалення та збереження здоров’я.

Задачі дослідження:

1)визначити що таке загартовування;
2) розглянути режими загартовування.

Отримані результати дослідження. Загартовування — це поступова адаптація організму до умов навколишнього середовища, які постійно змінюються. Процедури не лише зміцнюють імунітет, а й позитивно діють на нервову систему, покращують обмін речовин та кровообіг, збільшують силу м'язів, надають тонусу, нормалізують артеріальний тиск. Збільшити опір організму до інфекційних та застудних захворювань можна у будь-якому віці.

Розрізняють пасивне і активне загартовування. Пасивне загартовування відбувається незалежно від волі людини. Влітку люди ходять у легкому одязі, багато часу проводять на відкритому повітрі, купаються, ходять босі тощо.

Активне загартовування — це систематичне застосування штучно створених і строго дозованих впливів, які спрямовані на підвищення стійкості організму до впливів. Сюди належать спеціальні процедури і комплекс процедур у цілому.

Існує два правила загартовування – щоденність і поступовість. Загартовування дозволяє організму зберігати працездатність і душевну рівновагу в екстремальних умовах. Тренування організму — випробуваний оздоровчий засіб, але задля досягнення бажаного ефекту слід дотримуватись певних принципів загартовування — систематичності, поступовості і послідовності, індивідуальних особливостей організму, переходу від простого до складного, дотримання активного режиму, використання різноманітних засобів і форм, самоконтроль.

Заходи щодо загартовування організму повинні бути багатоплановими і підвищувати стійкість організму до різних метеорологічних і геліофізичних впливів. Загартовування організму найкраще проводити в ранкові і вечірні години.

Основні принципи загартовування такі:

1) поступове збільшення дози загартовуючих впливів;
2) регулярність загартовування;
3) урахування індивідуальних особливостей організму;
4) використання декількох фізичних впливів: холоду, тепла, опромінювання ультрафіолетовими та інфрачервоними променями, механічної дії руху повітря, води та ін.;
5) тренування організму слід проводити із застосуванням сильних і слабких, коротких і сповільнених чинників;

6) проведення загартовування на різному рівні теплопродукції організму, як у спокої, так і при руховій діяльності різної активності;
7) місцева адаптація різних частин тіла не означає загального пристосування організму до дії холоду чи спеки — оптимальна стійкість досягається при загартовуванні всього організму;
8) виконання кожної наступної процедури лише за умови повного відновлення температури тіла[1].

Режими загартовування. Початковий режим пов'язаний з тренуванням фізичної терморегуляції. Його застосовують у загартовуванні дітей, а також осіб, які ослаблені внаслідок хвороби, і людей старшого віку.

Оптимальний режим крім фізичної терморегуляції включає також хімічну, хоч і незначною мірою. Його рекомендують особам, які пройшли підготовку за початковим режимом і є практично здоровими.

Спеціальний режим поряд з фізичною терморегуляцією значною мірою включає хімічну. Цей режим призначають водолазам, верхолазам, а також особам, які працюють в екстремальних умовах.

Фізична форма теплорегуляції забезпечується звуженням капілярів шкіри під дією холоду а тим самим зменшенням кількості циркулюючої крові, зниженням температури шкіри і зменшенням тепловіддачі.

Хімічна терморегуляція забезпечується посиленням теплопродукції печінки та інших внутрішніх органів при дії холоду. При високій температурі зовнішнього середовища обмінні процеси сповільнюються, що запобігає перегріванню організму. Фізична і хімічна терморегуляція тісно взаємопов'язані [2].

Загартовування повітрям проводять у вигляді загальних або місцевих повітряних ванн. Залежно від температури повітря їх поділяють на теплі, індиферентні, прохолодні, помірно холодні та дуже холодні. Залежно від методу загартовування розрізняють повітряні ванни зі сповільненими, тривалими і слабкими холодовими діями — вони впливають заспокійливо і рекомендуються перед сном, а також повітряні ванни зі швидким перепадом температур, які є загально-тонізуючими і рекомендуються зранку.

При початковому режимі загартовування проводять при температурі повітря не нижчій ніж 17 °С. Тривалість повітряної ванни першого дня -5 хв, другого-10 хв, третього - 15 хв і так далі. В

кінцевому результаті цей метод загартовування можна застосовувати годинами. Пацієнт має бути легко одягнений.

Загартовування швидкими перепадами температур, як правило, розпочинають улітку. Рекомендується ранками виходити на веранду, балкон або вулицю і охолоджуватися до появи перших ознак «гусячої шкіри». Потім слід виконати фізичні вправи протягом 10-15 хв і провести обтирання тіла вологим рушником (початковий режим загартовування). Однією з форм загартовування є сон на свіжому повітрі або у приміщенні, що постійно провітрюється. Ходіння босими ногами належить до місцевих загартовуючих процедур, воно теж має початковий, оптимальний і спеціальний режими. В початковому режимі ходіння босим проводять у шкарпетках по підлозі або по килиму протягом 7-10 днів, пізніше — тільки по підлозі, температура якої не нижча ніж 18 °С. З часом тривалість ходіння поступово збільшують до 30-45 хв. Переходячи на оптимальний режим, тривалість ходіння збільшують до 1 год і більше. В літній період можна ходити по сухій і вологій траві, піску, камінні. Тривалість ходіння по підлозі при температурі 17- 18 °С не обмежується. Після ходіння босим у всіх випадках рекомендуються контрастні ніжні ванни при температурі води 37 °С і 28-30 °С. Через 1-2 дні температуру гарячої води доводять до 42 °С, а холодної — до 18-20 °С. Тривалість охолодження ніг 10-20 с, а нагрівання — 10-30 с.

Загартовування до високих температур розпочинають у стані спокою, а згодом його проводять при фізичних навантаженнях малої і середньої інтенсивності. При температурі повітря вищій за 30 °С в тепловому загартовуванні необхідні охолоджуючі перерви — вологі обтирання, обмивання холодною водою, купання. Якщо охолодження не проводити, можливе перегрівання організму аж до теплового удару. Загартовування до високих температур можна проводити в природних умовах, а також в парних лазнях і сухожарових фінських саунах. Сауну можна використовувати як з профілактичною, так і з лікувальною метою. Протипоказана сауна при злоякісних пухлинах, епілепсії, гострих фазах запального процесу будь-якої локалізації, при серцево-судинній та легеневій недостатності IIA і вищої стадії, ішемічній хворобі серця з частими приступами стенокардії та ін.

Сауну краще відвідувати у другій половині дня після великих фізичних і емоційних навантажень і через 2-3 год після прийому їжі.

Перед тим як зайти в парильню, протягом 2-4 хв приймають теплий душ (35-38 °С). У парильні спочатку рекомендується посидіти внизу, а потім лягти на верхню полицю. Під час лежання забезпечується рівномірне прогрівання всіх ділянок тіла, а в положенні стоячи різниця температур на рівні підлоги і голови може досягти 20-30 °С, що несприятливо впливає на терморегуляцію організму. Навантаження в сауні може бути малої, середньої і великої інтенсивності. Щоб досягти малого навантаження, пацієнт перебуває у парильні 2-3 хв, потім піднімається на верхню полицю ще на 2-3 хв, після чого приймає теплий душ і відпочиває. Середнього навантаження можна досягти за подібною методикою, але час перебування у парильні на верхній полиці досягає 3-5 хв. Щоб одержати велике навантаження, перебування у парильні продовжують до 8— 10 хв, потім проводять холодні процедури (обливання, купання 8-10 с) і, піднявшись на верхню полицю, перебувають там до потовиділення. Тривалість першого заходу в парильню для незагартованих людей не повинна перевищувати 5-7 хв при температурі повітря 80-90 °С і відносній вологості 10-15 % [3].

Для осіб, які не користувалися лазнею або мали тривалу перерву в її відвідуванні, тривалість першого заходу в парильню не повинна перевищувати 3-5 хв. Після цього слід прийняти теплий душ або зробити обливання протягом 5- 7 хв і відпочити до 10 хв. Другий захід повторюють у тому самому циклі: парильня — 3-5 хв, охолодження 5-7 хв і відпочинок 10 хв, після чого миються і знову відпочивають. У холодну пору року кінцевий відпочинок має тривати не менш як 15-20 хв у передлазні, а потім у вестибюлі. Наступне відвідання лазні рекомендується через тиждень у тому самому циклі, що й при першому. За 3-4 відвідування лазні час нагрівання продовжують до 5-6 хв і додають ще один цикл. За 10-12 відвідувань лазні залежно від стійкості організму до процедур час перебування у парильні, нагрівання і потіння збільшують до 5-10 хв при 2-3 циклах нагрівання і охолодження. При успішному підвищенні стійкості організму до нагрівання час перебування у парильні можна продовжити до 10-15 хв з відповідним продовженням часу відпочинку.

Загартовування організму сонцем можна проводити протягом року, зимою використовуючи штучне ультрафіолетове опромінення, а влітку — природні сонячні ванни. Приймання сонячних ванн можна

розпочинати з квітня. При цьому застосовують два методи — переривчастий та безперервний. Переривчастий метод застосовують на початку загартовування, особливо для осіб зі слабким здоров'ям і високою індивідуальною чутливістю до дії ультрафіолетового проміння. Перша сонячна ванна не повинна перевищувати 4 біодози на 1см^2 поверхні шкіри, що при ясному небі відповідає 5хв перебування під дією сонячних променів. Потім протягом 10-20 хв пацієнт повинен перебувати під тентом. При добрій переносності організмом сонячних ванн час опромінення продовжують на 5-10 хв і поступово доводять його до 90-120 хв. Для профілактики сонячного удару необхідно захищати голову від дії прямого сонячного проміння, а головне — правильно його дозувати. Максимальний ефект досягається при поєднанні сонячних, повітряних ванн раціональної фізичної активності. Загартовування водою можна проводити у вигляді обтирання, обливання, купання, душів, ванн, користування лазнями. Обтирання проводять вологим рушником або губкою. Спочатку обтирають кисті, передпліччя, шию, груда, спину, а потім — нижню частину тулуба. Обливання холодною водою є сильнішою процедурою, ніж обтирання. Починати обливання краще влітку, обливають тіло з глечика або відра піт температурі води 34-36 ^{o}C. При появі «гусячої шкіри» після обливання тіло розтирають, роблять самомасаж і фізичні вправи[4].

Загартовування організму контрастними водними процедурами (обливання, душ). Душ — досить сильне щодо інтенсивності холодове навантаження. При його використанні на людину діє не лише температурний, але й механічний фактор. Для загартовування особливо ефективним є застосування контрастних душів, коли поперемінне використовують теплу та холодну воду з поступовим збільшенням перепаду температур від 5—7 °С до 20 °С і більше. Взимку для інтенсифікації процесу загартовування і запобігання охолодженню кінцевим є холодний душ, а в літній час — теплий, що підвищує стійкість організму до тепла.

Купання у відкритих водоймах є одним із важливих чинників загартовування. Незагартованим людям перше купання бажано проводити при температурі води не менше ніж 20 °С і температурі повітря 24-25 °С. Є спеціально розроблені методики купання. Зокрема, методика Г.Д. Латишева ґрунтується на тепловтратах організму з 1 см поверхні тіла. Згідно з цією методикою, треба виділяти 1—2 дні на

підготовчий період. Першого дня купання має продовжуватися 40 с, що відповідає холодовому навантаженню 15 ккал/см^2. Починаючи з другого дня, тривалість купання поступово збільшують з 60 с до 6 хв. При температурі води вище ніж 20 °С купання становить 8-10 хв. Купання проводять не більше 2 разів на день. Після купання рекомендують обтирання та фізичні вправи.

Другого дня тривалість купання при температурі води 20 °С збільшується до 1-1,5 хв, але скорочується кількість купань. Третього дня тривалість купання продовжують ще на 1 хв, тобто доводять її до 2-2,5 хв. Максимальна тривалість перебування у воді для людей, що загартовуються за початковим режимом, може становити 12-15 хв, а за оптимальним режимом — 18-20 хв. Якщо з'явився озноб, посиніння губ, треба зробити самомасаж та інтенсивні фізичні вправи.

Особливе місце у загартовуванні посідають зимові купання. Зимою можуть купатись лише добре загартовані люди. Зимові купання проводять не частіше як 2-4 рази на тиждень, час купання — від 15 с до 3 хв. Перед процедурою купання треба протягом 5 хв зігріти тіло спеціальними гімнастичними вправами. Відразу після виходу з ополонки слід добре розтерти тіло рушником, зробити масаж і надягнути теплий одяг. Зимове купання збільшує ЧСС на 20- 30 скорочень за 1 хв і підвищує артеріальний тиск на 2,67-3,97 кПа (20-30 мм рт. ст.). У загартованих крижаною водою людей посилюється здатність до теплопродукції, завдяки кращому кровопостачанню температура їх шкіри вища від звичайної і майже однакова на відкритих і закритих ділянках тіла [5].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. Систематичне загартовування - випробуваний і надійний оздоровчий засіб, який дозволяє вдосконалити фізичний стан людини.
2. При проведенні загартовуючих процедур, необхідно дотримуватися принципів, які вироблені практичним досвідом та підкріплені медико-біологічними дослідженнями.
3. Найважливіші принципи - систематичність, поступовість і послідовність, врахування індивідуальних особливостей, активний режим, різноманітність засобів і форм, самоконтроль.

Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення здоров'язберігаючих освітніх технологій у навчальному процесі (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультпаузи, самостійні заняття

фізичною культурою, раціональне харчування та інше) з метою покращення адаптації до навколишнього середовища.

Список використаних джерел:

1. Сестринська справа[Текст] – К.: Здоров′я, 1992. – 496с
2. Посібник з медсестринського процесу[Текст] – К.: Здоров′я, 2001 – 228с.
3. Карпова, І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. [Текст] / І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов – К.: КНЕУ, 2005.
4. Артюхова Ю. «Як загартувати свій організм»/ Ю. Артюхова[Текст].- Мінськ, 1999.
5. Іванченко В.Г. «Таємниці народного загартування»/ В.Г. Іванченко[Текст].- М., 1991. - С. 31.

МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ПО СИСТЕМІ ДЖОЗЕФА ПІЛАТЕСА

Ковальчук Д. Р.

Київський національний економічний університет

ім. В. Гетьмана

Постановка проблеми. Протягом останнього десятиріччя численні дані про низьку фізичну підготовленість молоді говорять про необхідність пошуку нових шляхів підвищення фізичної підготовленості студентів.

Комплексний підхід при проведенні занять з оздоровчого фітнесу зі студентами вищих навчальних закладів обумовлюється зростаючим інтересом до цього виду фізичної активності, збереженням стійкої позитивної мотивації, появою великої кількості напрямків фітнесу. Все це вимагає спеціальних наукових досліджень, які б дозволили більш ефективно популяризувати серед населення фізичне виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості, а саме працездатності у будь-якому виді діяльності.

Актуальність роботи полягає в необхідності пошуку нових форм організації та засобів формування позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами.

Мета - підвищення ефективності занять та мотиваційного відношення на основі комплексного підходу до використання різних видів оздоровчого фітнесу в навчально-тренувальному процесі зі студентами КНЕУ.

Отримані результати досліження. Пілатес (>Pilates) новий – напрям у фітнесі, яке водночас вже встигло набути популярності за всі світі. Цей новий напрям названо на вшанування свого засновника ДжозефаПилатеса, який народився 1880 р. в Дюссельдорфі.
>Пилатес - це безпечна програма вправ без ударної навантаження, що дозволяє розтягнути і намірилася зміцнити основні м'язові групи у логічній послідовності, не забуваючи заодно й про дрібніших слабких м'язах.

Основні фізичні якості, які ми розвиваємо під час занять пілатесом – рухливість у суглобах,силову витривалість, координаційні здібності. Якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах,то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій.

Рухливість у суглобах позначають терміном гнучкості.

Гнучкість – це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату,які визначають амплітуду різноманітних рухів. Іншими словами – це здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.По досягненні зрілого віку діапазон руху знижується, що обумовлено процесом старіння і скорочення рівня рухової активності. Підтримання достатнього рівня гнучкості необхідно для забезпечення ефективних рухів тіла. Крім того, достатній рівень гнучкості знижує ймовірність травм м'язів, появи хворобливих відчуттів в області м'язів і попереку.

За формою прояву розрізняють гнучкість активну і пасивну.

Під активною гнучкістю розуміють рухи з великою амплітудою, які виконуються без сторонньої допомоги, за рахунок власної активності відповідних м'язів.

Під пасивною гнучкістю розуміють здатність виконувати ті ж рухи під впливом зовнішніх розтягуючих сил: зусиль партнера, зовнішнього обтяження, спеціальних пристосувань і т.п.

Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості. Між ними прямої залежності не існує, але високий рівень пасивної гнучкості є об’єктивною передумовою якісного розвитку активної.

За способом прояву гнучкість поділяють на динамічну і статичну. Динамічна гнучкість проявляється у рухах, а статична - у позах.

Виділяють також загальну і спеціальну гнучкість.

Загальна гнучкість характеризується високою амплітудою рухів у всіх суглобах (плечовому, ліктьовому, гомілковостопному, хребта та ін), а спеціальна гнучкість - амплітудою рухів конкретної фізичної вправи.

Прояв гнучкості залежить від ряду факторів:

1) вік;

2) стать;

3) уроджені особливості опорно-рухового апарата;

4) тренованість;

5) форма суглобів; розтягнутість зв'язок і тонус м'язів;

6) температура навколишнього середовища;

7) час доби;

8) попередня діяльність;

9) стомлення.

Прогрес у розвитку гнучкості настає досить швидко, а після припинення вправ – швидко втрачається.

У процесі занять за системою пілатес завдання, пов'язані з розвитком гнучкості залежать від контингенту що займаються і спрямованості занять. Але з ким не проводилося б заняття, слід пам'ятати, що вибір вправ та їх застосування повинні бути

індивідуальними. Одній людині легко виконувати вправи, а для іншого - це непосильно і може призвести до появи больових відчуттів.

Гнучкість опосередковано пов’язана із силою: односторонні заняття силовими вправами можуть призвести до обмеження рухливості суглобів. Цей негативний вплив можна подолати, якщо раціонально поєднувати вправи для розвитку гнучкості та силових якостей одночасно.

Фізичні вправи, які застосовують для розвитку гнучкості, поділяють на три групи:

1) Елементарні рухи, виконувані махом, маятникоподібно, пружинясто, з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом, який допускається у даному суглобі;

2) Примусове збільшення розмаху рухів за рахунок власних зусиль і за допомогою партнера;

3) Збереження статичних положень у якомога великих ступенях розтягування;

Основним методом є регулярне багаторазове повторення вправ на гнучкість.

Роботу над розвитком гнучкості можна поділити на два етапи:

1. Етап збільшення рухливості у суглобах.

2. Етап підтримування рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

На етапі збільшення рухливості у суглобах робота над розвитком гнучкості повинна проводитися щоденно, на етапі підтримування рухливості у суглобах на досягнутому рівні заняття проводяться 3-4 рази на тиждень, обсяг роботи може бути дещо зменшений, але повністю виключати роботу над розвитком або підтриманням гнучкості не можна. Якщо припинити тренування, то гнучкість досить швидко повернеться до початкового або близького до нього рівня. Одно-та дворазові заняття на тиждень не забезпечують її збереження.

Для розвитку гнучкості необхідно керуватися такими рекомендаціями:

1) Вправи виконувати після ретельної розминки;

2) Кількість повторень кожної фізичної вправи – 8-10 разів; тривалість утримання статичних положень – 5-6 с;

3) Лише закінчивши виконання вправ в одному суглобі слід переходити до вправ для наступного суглоба;

4) Вправи виконувати до появи болісних відчуттів у м'язах та зв’язках, які розтягуються;

5) Використовувати орієнтири, які визначають бажаний розмах рухів;

6) Сполучати вправи для розвитку сили із вправами для розвитку гнучкості.

Для визначення гнучкості можна використовувати тест «Нахил тулуба вперед із положення сидячи». Для цього необхідно сісти, не тримаючись руками, випрямивши ноги на гімнастичному маті, тулуб і голова активно нахилені вперед-униз. За допомогою гоніометра вимірюється кут між вертикальною площиною і лінією, що з’єднує клубовий гребінь таза з остистим відростком останнього, 7-го, шийного хребця. Хорошою вважається рухливість, коли голова торкається колін (кут не менший 150°); якщо кисті не дотягуються до гомілкостопних суглобів (кут менший 120°), рухливість погана.

В свою чергу під силою слід розуміти здатність людини переборювати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів.

Розрізняють три основних види силових якостей: максимальна сила, швидкісна сила, силова витривалість.

Максимальна сила - це найвища сила, яку здатна розвинути нервово-м'язова система при максимальному довільному м'язовому скороченні.

Швидкісна сила - це здатність нервово-м'язової системи долати опору з високою швидкістю м'язового скорочення.

Силова витривалість - це здатність організму чинити опір стомленню при тривалій силовій роботі. Силова витривалість характеризується поєднанням відносно високих силових здібностей зі значною витривалістю і визначає досягнення в першу чергу при

необхідності долати великий опір протягом тривалого часу. Природно, всі три види силових якостей - максимальна сила, швидкісна сила і силова витривалість - проявляються по-різному, проте не ізольовано один від одного, а в складній їх взаємодії.

Тренування силової витривалості створює багатосторонню і надійну передумову для занять за системою пілатес і є вирішальним фактором для досягнення високих результатів.

Методичні рекомендації що до використання вправ на розвиток силової витривалості.

1) Для розвитку силової витривалості необхідно: дотримання рівномірного темпу виконання вправ; повторення вправ; застосування обтяження;

2) Кількість вправ в одному підході знаходиться у межах 8-10-16-20 разів і навіть більше;

3) Кількість підходів у серії становить від 4-6 до 10-12. Ця кількість підходів може бути виконана в одній або 2-3 серіях;

4) Оптимальний темп виконання – середній. Для розвитку адаптаційних можливостей організму рекомендовано змінювати темп виконання окремих вправ від повільного до швидкого та навпаки;

5) Оптимальна тривалість інтервалів відпочинку між підходами складає 20-90 с. При цьому також слід орієнтуватися на динаміку відновлення ЧСС;

6) Характер відпочинку між вправами – активний. Між підходами виконуються вправи на розслаблення та відновлення дихання. Між серіями проводяться вправи на відновлення дихання, розслаблення та помірне розтягування м'язів.

Заняття за системою пілатес для розвитку і вдосконалення силової витривалості може бути організована як у формі послідовного застосування серій кожної обраної вправи, або у формі «кругового тренування», коли в кожному колі послідовно виконується по одному підходу обраних вправ. Всього на занятті може бути кілька таких «кіл».

Кількість і склад вправ, а також кількість «кіл» залежить від рівня підготовленості і цілей занять.

Координаційні здібності – один з основних принципів пілатесу. Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи усіх частин тіла для вирішення конкретних рухових завдань.

Уміння координувати рухи безпосередньо залежить від здатності зосереджувати увагу. Займаючись за системою пілатес, ви повинні усвідомлювати і те, що ви робите, і те, що ви маєте намір робити. Метод управління тілом допоможе розвинути «кінестетичне почуття» (почуття тіла).

Все тіло пронизане нервовими закінченнями, які здатні реагувати, яке положення займають, наприклад, руки, ноги, і що вони роблять. Ці нервові закінчення дуже важливі для координації рухів, оскільки посилають у мозок повідомлення, на основі яких приймаються відповідні рішення. У головному мозку за управлінням рухами, координацією і поставою, відповідає мозочок. Він повинен володіти інформацією не тільки про те, яке місце у просторі займає в даний момент, але і де був до цього часу і де хоче бути.

Будь-яка наша дія - дотик до кінчика носа, ходьба, акробатичний номер залежить від неймовірно складної взаємодії м'язів, головного мозку й відповідних ділянок нервової системи.

Визначальним органом координації рухів людини є вестибулярний апарат – орган чуття, що відповідає за сприйняття лінійних та кутових прискорень, а також положення тіла у просторі. Він сприймає зміни положення голови й тулуба, напрям руху тіла й призначений для координації рухів та збереження рівноваги тіла. У людини і хребетних тварин є частиною внутрішнього вуха.

Для того, щоб виконати будь-який скоординований рух, яким би простим він не був, ми повинні знати, як частини нашого тіла розташовуються у просторі й співвідносяться один з одним.

Коли м'язи людини взаємодіють злагоджено й ефективно, ми говоримо, що в нього гарна координація рухів. Люди із такою координацією, як правило, виконують рухи легко й без видимих зусиль.

Однак координація потрібна не тільки у спорті. Від неї залежить кожний наш рух.

В якості визначення координованості використовуються результати у пробі Ромберга, неврологічному тесті за допомогою якого оцінюють статичну координацію людини (проста проба проводиться коли пацієнт стоїть із здвигнутими стопами ніг, руки вперед, пальці рук роздвинуті, очі закриті). Ускладнена проба більш інформативна, при ній вимагається зняти взуття. Приймається вихідне положення стоячи на одній нозі, друга нога зігнута у коліні вперед і доторкається підошвою стопи до колінного суглобу опорної ноги, руки вперед, пальці рук роздвинуті, очі закриті. При оцінці проби Ромберга звертається увага на ступінь стійкості (чи стоїть людина нерухомо, гойдається), тремтіння повік і пальців (тремор), і головне, тривалість збереження рівноваги), утримання палиці на долоні вертикально, пальце-носова проба, „оберти" (де необхідно з закритими очима зробити три оберти навколо вертикальної осі та пройти по прямій), стрибки по точкам, проходження змійкою між трьома фішками в одну та іншу сторону, „Мішень-олівець" (де із вихідного положення, стоячи з 3-х метрів від мішені концентричний круг з шагом 5 см., необхідно було прицілитись олівцем, закрити очі, підійти та влучити у мішень), стрибок в висоту з місця назад через перепону.

Велике значення у системі пілатес має рівновага.

Рівновага - це здатність зберігати стійке положення тіла. Розрізняють статичну рівновагу (рівновага у статичних положеннях) і динамічну рівновагу (рівновага у русі). При збереженні певних поз тіла людини, відбувається ніби втрата рівноваги і його відновлення. Чим досконаліша функція рівноваги, тим швидше вона відновлюється і тим менше амплітуда коливання тіла.

Рівень своєї рівноваги можна визначити за тестами.

Тест Бондаревського: стійка на одній нозі, інша зігнута і її п'ятка торкається колінного суглобу опорної ноги, руки на поясі, голова прямо. Вправа виконується із закритими та відкритими очима. Відлік часу починається після прийняття стійкого положення, а припиняється у момент втрати рівноваги. Чим менша різниця у часі виконання вправи

із відкритими та закритими очима, а також чим більша тривалість виконання, тим краща оцінка .

Аналогічний тест з утримування пози пропонує система Єврофіт. Зміст його полягає у збереженні пози «фламінго». Під час тестування людина стоїть на одній нозі, обхопивши іншу ногу рукою. Кількість спроб утримання рівноваги протягом однієї хвилини. Чим менше спроб, тим краще загальна здатність утримувати рівновагу.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Що дає метод Пілатеса: підвищення гнучкості; збільшення сили м'язів і підвищення їхнього тонусу, поліпшення роботи дихальної системи; поліпшення роботи лімфатичної системи, а отже, зменшення змісту токсинів в організмі; зміцнення серцево-судинної системи; зняття напруги; плоский живіт і тонку талію завдяки створенню природного пояса сили; поліпшення постави; зміцнення м'язів сідниць і стегон, рук і плечей; рятування від головних болів, викликаних неправильною поставою; усунення болю в області спини; зміцнення імунної системи; збільшення щільності костей; поліпшення рухливості суглобів; зниження кількості травм і поліпшення показників для спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Робинсон, Л. Пилатес: Путь вперед / Л. Робинсон, Г. Томсон : пер. с англ. П. А. Самсонов. Минск : ООО «Попурри», 2003. - 192 е.: ил.
2. Стифель, С. СредствоПилатеса / С. Стифель / /Сила и красота. - 2000.-№5.-С. 78-82.
3. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая, культура: учеб. для студентоввузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. Минск : Тесей, 2003. - 528 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО МЕТОДУ ПИЛАТЕСА

Ковтун О.А.

КНЭУ им. Вадима Гетьмана

Постановка проблемы. Теоретически обосновать актуальность и необходимость улучшения физической подготовленности студентов нетрадиционными способами.

Оздоровительная система, разработанная Джозефом Пилатесом, уже на протяжении многих лет считается одной из наипопулярнейших фитнес-программ в мире.

Особенность этой системы – осознанное выполнение упражнений, благодаря которым укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Все упражнения выполняются плавно, медленно, требуют полной концентрации внимания и контроля над техникой их выполнения.

Многогранность оздоровительной системы позволяет адаптировать ее к потребностям широкого круга людей, в том числе и студентов. Комплексы упражнений (на сегодняшний день их создано уже более 500) позволяют при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, не наращивая мускулатуру, развить гибкость и чувство равновесия. Занятия по системе Пилатес подходят всем: заниматься могут как школьники, так и студенты с разным уровнем физической подготовленности. Упражнения выполняются медленно, что снижает риск травматизма до минимума.

Полученные результаты исследования. Тренировки по системе Пилатес приводят к увеличению гибкости, силы и выносливости мышц, повышению их тонуса. Наблюдается улучшение функционирования дыхательной системы; улучшение функционирования лимфатической системы благодаря снижению в организме уровня токсинов; улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы. Занятия Пилатесом решают задачи снижения уровня стресса, придания тонуса мышцам ягодиц и бедер, рук и плечевого сустава. За счет укрепления мышечного пояса происходит формирование фигуры в области живота

и талии. Уменьшение головных болей, если они связаны с нарушением осанки; уменьшение болей в спине, активизация иммунной системы; увеличение плотности костной ткани, увеличение подвижности суставов, ведет к снижению количества травм. Разрабатываются глубокие мышцы, о существовании которых многие и не догадываются. Упражнения системы Пилатес необходимы женщинам в любом возрасте. После систематических занятий возвращается подвижность и грациозность, прекрасное настроение и отличное самочувствие.

Выделяют восемь условий выполнения упражнений по системе Пилатеса: концентрация, дыхание, акцент на центр, контроль, точность, плавность, стабилизация, интеграция.

Концентрация. Выполнение упражнений Пилатеса требуют постоянного осознанного контролирования выполнения движения. Это позволяет развить сенсорную обратную связь или кинетическое чувство, которое дает возможность оценивать положение собственного тела в пространстве, а также анализировать действия, которые происходят с каждой частью тела. Осознанно концентрируясь на выполнении движений, занимающийся отслеживает реакцию мышц на нагрузки в определенной зоне тела, что значительно увеличивает качество и эффективность упражнений.

Дыхание. Как неотъемлемая часть выполнения упражнений Пилатеса происходит без задержек, с равномерными вдохами-выдохами. Вдох выполняется одновременно с началом движения, а выдох – во время его выполнения. В моменты наибольших усилий выдох активизируется, так как увеличивается нагрузка на органы дыхания. Задержка дыхания при сильном напряжении сводит к нулю смысл всего упражнения.

Акцент на центр. Более 80-ти лет назад Д. Пилатес заметил, что если сильно втянуть живот, создается впечатление защищенности нижней части спины. В центральной части тела сосредоточено несколько больших мышечных групп – мышцы живота, мышцы поперечного отдела спины и ягодичные. Такой центр Д. Пилатес назвал «источником энергии». Вся энергия, необходимая для упражнений, сосредотачивается в этой зоне и распределяется в конечностях тела человека. Физическая энергия центральной зоны служит для

координации движений. Сильный центр обеспечивает свободные движения конечностей на стабильном позвоночнике.

Контроль. Для получения положительного результата и предотвращения травм, движения необходимо выполнять с постоянным контролем положения тела до начала упражнения и во время его выполнения. Контроль за выполнением упражнения – базовый принцип Пилатеса.

Точность. Для достижения успеха необходимо полное и точное выполнение всех инструкций повторения упражнений. Лучше сосредоточиться на безукоризненном выполнении одного упражнения, чем сделать несколько неточных.

Плавность движений. Методика Пилатес связана целиком и полностью с естественными движениями, которые выполняются правильно, грациозно и контролируемо. От занимающихся не требуется изгибать свое тело в какую-то неудобную позу. Упражнения, как правило, выполняются медленно, в направлении от сильного центра. Выполнение движений и перехода от одного действия к другому должны создавать чувство плавности, как быстрая ходьба или танец.

Стабилизация. Этот принцип дает возможность избежать напряжения в мышцах, задействованных в определенный момент. Незадействованные мышечные группы работают на поддерживание движений. Выполняя это условие, человек улучшает координацию движений, чувство равновесия, ловкости.

Интеграция. Это способность ощущать свое тело как единую систему. Каждое упражнение использует все мышцы тела от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног. В системе Пилатеса не используется изолированное прорабатывание отдельных мышц, игнорируя все остальные. Важно чтобы все мышцы работали одновременно, так как это свойственно человеческому организму.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Методика Пилатес обладает исключительно благотворным воздействием на организм человека, поскольку она улучшает функционирование дыхательной, кровеносно-сосудистой и

лимфатической систем, повышая эффективность потребления организмом питательных веществ и вывода продуктов обмена непосредственно на клеточном уровне.

Пилатес развивает координацию, улучшает гибкость, учит двигаться красиво и грациозно. Упражнения по методике Пилатес не похожи друг на друга и требуют необычайно точного плавного без пауз выполнения, а значит, высокой концентрации на том, что вы делаете. Занятия пилатес очень многоплановы, включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным.

Упражнения по этой системе довольно легкие, их могут выполнять люди с разным уровнем физической подготовленности. Вместе с тем, они настолько эффективны, что разница в состоянии занимающегося проявляется практически сразу. Сам Д. Пилатес подчеркивал это: «Через десять занятий Вы почувствуете разницу, через двадцать – увидите разницу, а через тридцать – у Вас будет совершенно новое тело».

Использование на занятиях различных оздоровительных систем (в данном случае системы Д. Пилатеса) не только положительно влияет на здоровье студентов, но и вызывает у них желание осмысленно посещать учебные и дополнительные занятия по физическому воспитанию в ВУЗе.

Список использованной литературы:

1. Алперс Э., Сезнел Р., Джентри Л. Пилатес: пер. с англ. Караковой О.А.-М.:АСТ: Астрель,2007.-С.118-135.
2. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів: І 25 нав. Посібник/Т.В.Івчатова, І.Б.Карпова, М.В.Дудко.-К.:КНЕУ, 2013.-С.75-90.
3. Методика пилатес и ваше здоровье: метод.пособ./Я.В.Жигалова-М.: ООО УИЦ ВЕК,2006.-64с.
4. Программирование занятий оздоровительным фитнесом /Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А.Усачев. – К.: Наук. Світ, 2008.-С.112-141.
5. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений: пер. с англ.О.П.Бурмаковой,-М.:АСТ:Астрель,2010.-С.280-310.

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ЗАГАЛЬНОМУ РОЗДІЛІ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Ковтун В.Є., Співак М.Л., Доценко О.В.
Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана

Постановка проблеми. Після приєднання України в 2005 році до Положень Болонської конвенції інтеграційні процеси в сфері освіти, формування загальноєвропейського освітянського простору вимагають суттєвих змін у вищій школі.

Реалізація кредитно-модульної системи потребує нових дидактичних та науково-методичних підходів до планування та організації навчального процесу, його методичного забезпечення на всіх структурних рівнях.

Система оцінювання студентів була і залишається однією із складових в організації навчального процесу. Вона може і повинна удосконалюватися. Вищі навчальні заклади все більшу і більшу увагу приділяють запровадженню комплексних систем оцінювання поточної успішності студентів.

Ще в 2005 році на кафедрі фізичного виховання Київського національного Економічного Університету (КНЕУ) була розроблена робоча навчальна програма, згідно до якої для проведення практичних занять з фізичного виховання формуються навчальні відділення за такими напрямами:

- оздоровче;
- спеціальне;
- спортивне.

Фізична підготовленість як складова частина підсумкової оцінки оцінюється за результатами виконання контрольних вправ і нормативів, а також технічної підготовленості в обраній системі фізичних вправ:

- загальний (обов’язковий) розділ
- спеціальний розділ.

Завданням даної роботи є пошук шляхів удосконалення організації навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» та

обґрунтування системи оцінювання з урахуванням поточної успішності студентів.

За останні роки (з моменту введення попередньої програми з фізичного виховання) сталися такі зміни в організації навчального процесу:

- було збільшене (у балах) значення спеціального розділу в порівнянні з загальним (замість 15-15 стало 20-10);
- був змінений порядок оцінювання студентів: А (відмінно) замість 85-100 стало 90-100;
- на першому курсі були введені 8 лекційних годин для адаптації студентів до навчання у ВУЗі;
- був введений електронний журнал поточної успішності студентів.

Також, в своїй практиці ми зіткнулись з тим, що існує невідповідність між вимогами державних тестів з фізичного виховання і рівнем фізичної підготовленості студентів. Нажаль, існуючі системи оцінювання не враховують індивідуальні відмінності в рівні фізичної підготовленості студентів та їх фізичному розвитку.

Враховуючи все це, а також необхідність індивідуального підходу, кафедрою фізичного виховання КНЕУ була удосконалена робоча програма дисципліни.

Отримані результати дослідження. Контрольні тести загального блоку за теперішньою системою оцінюються в 10 балів (раніше 15), тому ми залишили тести на визначення рівня загальної витривалості та сили, як найбільш значимі фізичні якості, що мають безпосередній зв’язок з показниками рівня здоров’я і відмовлятись від яких було б не варто.

Традиційно тестом на визначення рівня загальної витривалості є крос, але найбільш простим та ефективним засобом вимірювання показника загальної витривалості може служити досить популярний в останні два десятиліття 12-хвилинний тест К. Купера, відомого американського спеціаліста з фізичної підготовки. Суть його полягає в тому, що результатом відстані, що долається за 12 хвилин бігу, можна з високою вірогідністю оцінити ефективність роботи дихальної та серцево-судинної систем.

При складанні теста Купера студенти отримують можливість оцінити свій власний рівень фізичної підготовленості і в подальшому повинні мати можливість самостійно контролювати його.

Також були внесені корективи в нормативи, які характеризують рівень сили. Ми також зробили акцент на індивідуальний підхід, а саме: спочатку визначається рівень силових якостей, а в наступних семестрах студенти повинні збільшувати (покращувати) особисті досягнення.
Розроблені кафедрою контрольні вправи і контрольні нормативи загального (обов'язкового) розділу представлені в таблицях 1 та 2.

Таблиця 1.

І курс
Оздоровче відділення
Обов'язкові контрольні вправи і контрольні нормативи

№ п/п	Контрольні вправи	стать	Контрольні нормативи	
			І семестр	ІІ семестр
1.	Витривалість 12-ти хвилинний тест ходьби з бігом за К.Купером, км.	Ч Ж	Визначення рівня фізичної підготовленості *(10 балів)*	Підвищення або підтримання рівня, але не менше 2,2 *(4 бали)* не менше 1,9
2.	Сила м'язів рук та плечового поясу Підтягування на перекладині, разів	Ч	_____	Особисте досягнення, але не менше 6/10 (атлетична гімнастика),*(3 бали)*
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Ж	_____	Особисте досягнення, але не менше 10/20 (атлетична гімнастика),*(3 бали)*
3.	Сила м'язів живота Піднімання тулуба із положення лежачи на спині у сід, руки за головою, ноги зігнуті у колінах, протягом 1 хв., разів	Ч Ж	_____	Особисте досягнення, але не менше 35 *(3 бали)* не менше 30

Таблиця 2.

II курс
Оздоровче відділення
Обов'язкові контрольні вправи і контрольні нормативи

№ п/п	Контрольні вправи	стать	Контрольні нормативи	
			III семестр	IV семестр
1.	**Витривалість** 12-ти хвилинний тест ходьби з бігом за К.Купером, км.	Ч Ж	Підвищення або підтримання рівня, але не менше 2,5 (***4 бали***) не менше 2,1	
2.	**Сила м'язів рук та плечового поясу** Підтягування на перекладині, разів	Ч	Поліпшення або повторення особистого досягнення, але не менше 8/12 (атлетична гімнастика), ***(3 бали)***	
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Ж	Поліпшення або повторення особистого досягнення, але не менше 12/24 (атлетична гімнастика), ***(3 бали)***	
3.	**Сила м'язів живота** Піднімання тулуба із положення лежачи на спині у сід, руки за головою, ноги зігнуті у колінах протягом 1 хв., разів	Ч Ж	Поліпшення або повторення особистого досягнення, але не менше 40 ***(3 бали)*** не менше 35	

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Після опанування курсу з дисципліни «Фізичне виховання» студенти повинні вміти самостійно визначити рівень фізичної підготовленості (загальної витривалості та силових якостей) та контролювати його.

Якщо на початку занять рівень дуже низький, студенту потрібно підвищити (покращити) його, якщо рівень достатній – підтримувати.
Таким чином, кафедра фізичного виховання КНЕУ надає можливість студентам визначити саме індивідуальний результат усвідомити його, самостійно контролювати свої власні досягнення в найбільш значимих тестах, зв'язаних з показниками рівня здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Основні засади розвитку вищої освіти в контексті Болонського процесу (Документи і матеріали 2003 – 2004 рр.) / За ред. В.Г. Кременя. Авторський колектив: М.Ф. Степко, Я.Я. Болобаш, В.Д. Шинкарук, В.В. Грубінко, І.І. Бабич / http:/www.tspu.edu.ua/pnp/kms/1/index.htm/
2. Івчатова Т.В., Карпова І.Б., Дудко М.В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів: Навчальний посібник. – К.: КНЕУ 2013. – 109 с.
3. Івчатова Т.В., Карпова І.Б., Співак М.Л. Фізична підготовка студента.: навчальний посібник. – К.: КНЕУ 2012. – 139 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентів. – 2-е вид., стереотип. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

СУЧАСНІ РОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Козлукова К. І.

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

Постановка проблеми. Проблема фізичного виховання є важливим питанням сучасності. На сьогоднішній день можна відверто говорити про низький рівень розвитку фізичної активності серед студентів. Згубно впливає на загальний стан здоров'я шкідливі звички, екологія навколишнього середовища, а також навантаження під час навчального процесу. Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою значною мірою визначають майбутнє нашої держави, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними, духовно і фізично здоровими. Однак спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. З кожним роком збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість.

Аналіз досліджень. Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, українські фахівці стверджують, що серед більшості з них,

не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я, відсутня стійка мотивація до занять з фізичного виховання. Студенти покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – засобами фізичної культури. Адже відомо, що використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності.

Результати дослідження. Важливим компонентом гуманізації системи вищої освіти є формування у студентів стійкого інтересу до зміцнення власного здоров'я, право вибору мети, засобів та методів його корекції із врахуванням власних потреб і мотивацій, а не авторитетний диктат викладача або замовлення соціуму. Однак, низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом залишається найактуальнішою проблемою фізичного виховання вищих навчальних закладів. Це пояснюється тим, що на сьогоднішній день фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом, обов'язковою умовою якого є тісна співпраця педагога і вихованця. На жаль, така взаємодія рідко зустрічається на практиці, переважно викладач і студент поставлені в ситуацію протистояння. Причиною такого стану науковці вбачають у не врахуванні викладачем ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, що складають спрямованість особистості студента. Тому, процес фізичного виховання у свідомості студентів стає механічною діяльністю, головною метою якого є здачі нормативів і отримання заліку. Викладачам, в свою чергу, необхідно організовувати навчальний процес так, щоб фізичне виховання стало психолого-педагогічним процесом, спрямованим на формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до занять. Недостатня кількість годин на тиждень відведених на заняття все частіше позбавляє теоретичної і методичної підготовки студентів у сфері фізичної культури, а процес фізичного виховання переважно скерований лише на підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності та зміцнення здоров'я. Однак, процес прилучення студентів до цінностей фізичної культури через теорію і практику суттєво активізує культурний потенціал особистості студента, розширює його світогляд,

підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції. Орієнтація дисципліни на задоволення потреб студентів у фізичному вдосконаленні створює необхідність коректування підходів до організації навчальних занять на перших курсах. Застосування комплексного підходу в період загальної фізичної підготовки дозволить студентам вибрати вид спорту чи систему фізичних вправ для систематичних занять у процесі навчання у вузі. Значний крок у цьому напрямку зроблений шляхом введення спортивної спеціалізації, яку може обирають студенти на 3-4 курсах, враховуючи власні уподобання. Свобода вибору, самостійність у прийнятті рішень сприяє активному включенню студентів у процес фізичного самовдосконалення, підвищенню вимог особистості до самого себе.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Однією з причин низької ефективності занять з фізичного виховання є стандартизовані форми їх проведення. З метою підвищення ефективності навчально-виховного процесу викладачам ВНЗ необхідно використовувати принципи індивідуалізації і диференціації. Реформування процесу фізичного виховання студентів науковці вбачають у зміні підходів і пріоритетних напрямків, впровадженні ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності. У зв’язку з цим підвищуються вимоги до викладачів фізичного виховання. Педагоги повинні досконало володіти системою знань у цій галузі, постійно оновлювати їх на основі останніх наукових даних, знаходити дієві засоби передачі їх студентам, а також досконало володіти навичками.

Список використаних джерел:

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 43 с.
2. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-метод. посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
3. Борейко Н.Ю. Формування гуманних відносин між викладачем і студентом на заняттях фізичного виховання у вищих технічних навчальних закладах / Н.Ю. Борейко // Викладач і студент: проблеми

ефективної співпраці: зб. матеріалів Всеукраїнської наук.-практ. конф., 5-6 жовтня 2006 р. – Черкаси, 2006. – С. 79-81.
4. Гладощук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О.Г. Гладощук. – К., 2008. – С. 24.
5. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.П. Долженко. – К., 2007. – 21 с.

РЕГИДРАТАЦИЯ, ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Комарова В., Томяк А., Лозицкая Ю.
ДНУ им. Олеся Гончара

Постановка проблемы. Регидратация это очень важный процесс, который происходит в организме человека при интенсивных нагрузках. Для людей которое занимаются спортом крайне важно следить за своими показателями организма. Как известно, спорт - это здоровый образ жизни, но неправильные нагрузки на организм или те или иные органы могут привести к серьезным патологическим изменениям, по этому очень важно следить за своими показателями организма и сравнивать их с нормой.

При физических нагрузках в человеческом организме происходят изменения. Цель работы - показать как можно определить и предотвратить регидратацию в организме, показать какие последствия возникают в случае регидратации и как сделать ее минимальной, а так же как быстро восстановить состояние организма после физических нагрузок. С помощью показателей пота, слюны, крови, мочи можно определить состояние организма, отклонение его от нормы. Это все можно осуществить достаточно простыми методами, и без

специальных знаний, что является крайне важно. Это облегчает жизнь не только спортсменам, но и обычным людям которые занимаются спортом.

Полученные результаты исследования.

Регидратация. План регидратации должен включать минимизацию потери веса тела так, чтобы человек избежал обезвоживания в течение соревнования, но не увеличил свой вес от избытка жидкости. Рекомендуется измерять почасовую потерю пота состоит в том, чтобы вычислить потерю веса после нагрузки (в граммах) и соотнести ее с суммарным количеством жидкости, которую атлет пил в течение соревнования.

Например, если потеря веса составила 1,5 фунта (24 унции) в течение пробега, и было выпито 12 унций, нужно выпить 24 + 12, или 36 унций, каждый час в течение нагрузок такой же интенсивности и во время соревнований. В данном примере, это можно сделать при питье 9 унций каждые 15 минут. Избыточное питье значительно увеличивает риск гипонатриемии.

Снижение количества воды в организме - дегидратация - уменьшает объем крови. За счет потери плазмы она становится более вязкой, поэтому замедляются все жизненно необходимые процессы, которые обеспечивает кровообращение: уменьшается скорость транспортировки полезных веществ (в том числе и кислорода) в жизненно важные органы и ткани, а также вывод из них остатков метаболических процессов. Это означает, что у спортсмена снижаются функциональная активность, работоспособность мышц и органов центральной нервной системы.

Но нужно помнить, что при значительных потерях воды полное восстановление наступает не раньше, чем через 12 часов.

Специалисты рекомендуют за 2 часа до тренировки или до соревнования следует выпить 500 мл жидкости (можно с глицерином 1 г глицерина и 21 мл воды на кг массы). Во время тренировок рекомендуется пить по 150-300 мл жидкости каждые 15-20 минут (для спортсмена массой 70 кг.). Уровень абсорбции жидкости варьируется у разных индивидуумов, но в среднем составляет 10-15 мл на кг массы тела за час тренировки. Если во время тренировки стоит жаркая и влажная погода, необходимо увеличить количество потребляемой жидкости.

Во время тренировок чувство жажды не является хорошим индикатором обезвоживания организма – оно возникает, когда потеря жидкости достигает уже приблизительно 2% от массы тела. Употребление во время тренировок напитков с содержанием углеводов 4-8% (т.е. 40-80 г на литр) обеспечивает организм не только жидкостью, но и дополнительной энергией. После тренировки необходимо выпивать большое количество жидкости, чтобы компенсировать ее потери, в том числе и с мочой. *Слюна как показатель степени дегидратации организма.* Одним из информативных показателей степени гидратации организма человека является слюна. Слюна состоит из 99,0 - 99,4% воды и 1,0 - 0, 6% растворенных в ней органических и минеральных веществ. Из неорганических компонентов в слюне содержатся соли кальция, калия, натрия, фосфаты, хлориды, гидрокарбонаты, фториды, роданиды и др. Концентрация кальция и фосфора в слюне имеет значительные индивидуальные колебания (1 - 2 и 4 - 6 ммоль/л соответственно) и в основном находятся в связанном состоянии с белками слюны. В ней содержатся белки, ферменты (гликопротеиды, муцин, иммуноглобулин А, фосфатазы, лизоцим, гиалуронидаза, РНКаза, ДНКаза и др.).

Слюна обладает pH от 5,6 до 7,6. На 98,5 % и более состоит из воды, содержит соли различных кислот, микроэлементы и катионы некоторых щелочных металлов, муцин (формирует и склеивает пищевой комок), лизоцим (бактерицидный агент), ферменты амилазу и мальтазу, расщепляющие углеводы до олиго- и моносахаридов, а также другие ферменты, некоторые витамины. Также состав секрета слюнных желез меняется в зависимости от характера раздражителя.[2]

Моча как показатель степени дегидратации организма. В спорте очень важно следить за плотностью мочи у спортсменов. Исследование мочи является важнейшей процедурой для характеристики общего состояния здоровья атлета и, особенно, почечной функции. В плане врачебного контроля анализ мочи оказывает помощь в идентификации самых разнообразных системных расстройств.

Объем мочи, образуемой за данный период времени, - это еще один источник информации о почечной функции. Побочное определение состояния гидратации и удельного веса мочи являются наиболее чувствительными индикаторами состояния почечной функции при

проведении клинического анализа мочи. После бега на средние дистанции в мочи появляется, некоторое количество белка, при чем в двое больше чем после бега на длинные дистанции.

У здорового человека в моче глюкоза отсутствует, однако может появиться при интенсивной мышечной деятельности, эмоциональном возбуждении перед стартом и при избыточном поступлении углеводов с пищей в результате увеличение ее уровня в крови . Появление глюкозы в моче при физических нагрузках свидетельствует об интенсивной мобилизации гликогена в печени.

Появление в мочи кетоновых тел у здоровых людей связано с очень мощными физическими нагрузками, по ним определяют переход энергообразования с углеводных источников на липидные, при мышечной активности .

Суточное выделение креатинину в моче , относительно постоянно для человека и зависит от мышечной массы тела человека. У здоровых людей креатин в моче отсутствует, обнаруживается он при перетренировках и патологических изменениях в мышцах .

В норме pH мочи - ночью с 24.00 до 3.00, буде иметь кислую реакцию в пределах pH = 4,9-5,2. Нормальный диапазон колебаний **pH** мочи может составляет 5.5-6.5. Прием белковой еды - мясных провиантов, бобовых, приводит к закислению мочи показателя pH в целом, а растительная м молочная пища, напротив, приводит к ощелачиванию **pH** мочи.

Мутная моча, замечаемая сразу вслед за мочеиспускания, зависит от присутствия в ней аномальных элементов: лейкоцитов, гноя, бактерий, фосфатов. При долгом стоянии помутнение мочи может быть результатом бактериального загрязнения с последующим ее разложением.

На рынке имеются образцы анализаторов мочи. Японская компания Аркрей (Arkray) и американская Айрис (IRIS) совместно выпукают комплекс под названием «Автоматическая мочевая станция Aution Max». В систему входит 2 автоматических анализатора мочи iQ200 ("Iris" США) и Aution Max ("Arkray" Япония).

Другой прибор - автоматический анализатор биохимии мочи ("сухая химия") позволяет производить 225 анализов/час, определяет 10 параметров: глюкозу, белок, билирубин, уробилиноген, pH, кровь, кетоны, нитриты, лейкоциты, удельная плотность мочи. Удельная

плотность определяется встроенным рефрактором. Автоматический забор мочи из первичных пробирок. Используется рефрактор - для измерения относительной плотности мочи (с точностью до 0.001)

Полуавтоматические анализаторы мочи PocketChem UA - размером с ладонь и весом всего 300 грамм. Измеряемые параметры: белок, глюкоза, pH, относительная плотность, билирубин, уробилиноген, кетоны, лейкоциты, эритроциты, нитриты. Принтер легко отсоединятеся и в этом виде анализатор легко умещается в руке или в кармане халата (вес 300г)[3]

Пот как показатель степени дегидратации. Методы измерения пота. Существуют различные способы забора пота. В лабораторных экспериментах для взятия пробы используют специальный потосборник, который прикрепляют на кожу над активной мышцей. Перед этим потовую железу активируют при помощи обычного электрофореза. Таким способом удается собирать пот не с поверхности тела, а прямо из-под кожи, что делает анализ точнее.

Для сбора пота во время тренировок используется хлопчатобумажное белье, в котором спортсмен выполняет тестовое задание, или же испытуемого после завершения работы вытирают хлопчатобумажным полотенцем. Затем белье или полотенце замачивают в дистиллированной воде, где и растворяются компоненты пота. Полученный после выпаривания в вакууме концентрированный раствор подвергают химическому анализу.

Исследование пота позволяет оценить состояние минерального обмена, так как с потом в первую очередь выделяются из организма минеральные вещества. Общая концентрация осмотически активных веществ в жидких средах тела колеблется от 280 до 295 мосм/л. К таким веществам относятся натрий, составляющий 1/2 всей осмолярности внеклеточной жидкости, хлор (1/3 осмолярности ВнеКЖ), глюкоза, мочевина и др.

Исследователи из Италии интегрировали устройство, отслеживающее концентрацию соли в поте, в хлопковую нить. Затем нить может быть внедрена в ткань и применяться для мониторинга степени дегидратации спортсменов за счет измерения интенсивности их потоотделения.

В качестве электронных сенсоров было предложено применять специализированные волокна, из которых можно изготовлять предметы

спортивной экипировки, однако до недавнего времени такие волокна могли работать только в гелях или твердых электролитов, что обуславливает необходимость применения сложных методик интегрирования нити в тканный материал.

Функционализированные волокна могут применяться для измерения силы тока, протекающего по этой нити, когда между ней и серебряным проводом появляется контакт (этот контакт обеспечивается потом атлета). Напряжение, подающееся на серебряный провод, способствует перемещению ионов, содержащихся в жидкости (поте) к хлопковой нити, изменяя ее проводимость. Проводимость будет зависеть от концентрации ионов, содержащихся в жидкости.[4]

Состав крови при физических нагрузках. Кровь как показатель физического состояния человека . **Молочная кислота.** Гликолитический механизм ресинтеза АТФ в скелетных мышцах заканчивается образованием молочной кислоты, которая затем поступает в кровь. Выход ее в кровь после прекращения работы происходит постепенно, достигая максимума на 3—7-й минуте после окончания работы. Содержание молочной кислоты в крови в норме в состоянии относительного покоя составляет 1—1,5 ммоль • л"1 (15—30 мг%) и существенно возрастает при выполнении интенсивной физической работы. [8]

Свободные жирные кислоты. В норме содержание их в крови составляет 0,1—0,4 ммоль • л"1 и увеличивается при длительных физических нагрузках. По изменению содержания СЖК в крови контролируют степень подключения липидов к процессам энергообеспечения мышечной деятельности, а также экономичность энергетических систем или степень сопряжения между липидным и углеводным обменом.[8]

Холестерин. Содержание холестерина в плазме крови в норме составляет 3,9—6,5 ммоль • л"1 и зависит от пола (у мужчин выше), возраста (у детей ниже), диеты (у вегетарианцев ниже), двигательной активности. Постоянное увеличение уровня холестерина и его отдельных липопротеидных комплексов в плазме крови служит диагностическим тестом развития тяжелого заболевания — атеросклероза, сопровождающегося поражением кровеносных сосудов.[8]

Продукты перекисного окисления липидов (ПОЛ). При физических нагрузках усиливаются процессы перекисного окисления липидов и накапливаются продукты этих процессов, что является одним из факторов, лимитирующих физическую работоспособность.[8]

Фосфолипиды. Содержание фосфолипидов в норме в крови составляет 1,52—3,62 г • л~1. Поскольку длительные физические нагрузки сопровождаются жировой дистрофией печени, в спортивной практике иногда используют контроль содержания триглицеридов и фосфолипидов в крови.[8]

Гемоглобин. Основным белком эритроцитов крови является гемоглобин, который выполняет кислородтранспортную функцию. Он содержит железо, связывающее кислород воздуха. Концентрация гемоглобина в крови зависит от пола и составляет в среднем 7,5—8,0 ммоль • л~1 (120—140 г • л~1) — у женщин и 8,0—10,0 ммоль • л~1 (140—160 г • л~1) — у мужчин, а также от степени тренированности. При мышечной деятельности резко повышается потребность организма в кислороде, что удовлетворяется более полным извлечением его из крови, увеличением скорости кровотока, а также постепенным увеличением количества гемоглобина в крови за счет изменения общей массы крови.[8]

Миоглобин. В саркоплазме скелетных и сердечной мышц находится высокоспециализированный белок, выполняющий функцию транспорта кислорода подобно гемоглобину. Содержание миоглобина в крови в норме незначительное (10—70 нг • л~1). Под влиянием физических нагрузок, при патологических состояниях организма он может выходить из мышц в кровь, что приводит к повышению его содержания в крови и появлению в моче (миоглобинурия). Количество миоглобина в крови зависит от объема выполненной физической нагрузки, а также от степени тренированности.[8]

Альбумины и глобулины. Это низкомолекулярные основные белки плазмы крови. Альбумины составляют 50—60 % всех белков сыворотки крови, глобулины — 35—40 %. Они выполняют разнообразные функции в организме: входят в состав иммунной системы, особенно глобулины, и защищают организм от инфекций, участвуют в поддержании pH крови, транспортируют различные органические и неорганические вещества, используются для

построения других веществ. Количественное соотношение их в сыворотке крови в норме относительно постоянно и отражает состояние здоровья человека.[8]
Соотношение этих белков изменяется при утомлении, многих заболеваниях и может использоваться в спортивной медицине как диагностический показатель состояния здоровья.[8]

Мочевина. При усиленном распаде тканевых белков, избыточном поступлении в организм аминокислот в печени в процессе связывания токсического для организма человека аммиака (NH_3) синтезируется нетоксическое азотсодержащее вещество — мочевина. Из печени мочевина поступает в кровь и выводится с мочой.[8]

Креатинин. Суточное выделение его с мочой относительно постоянно для данного человека и зависит от мышечной массы тела. По содержанию креатинина в моче можно косвенно оценить скорость креатинфосфокиназной реакции, а также содержание мышечной массы тела.[8]

Креатин. В норме в моче взрослых людей креатин отсутствует. Обнаруживается он при перетренировке и патологических изменениях в мышцах, поэтому наличие креатина в моче может использоваться как тест при выявлении реакции организма на физические нагрузки.[8]

Показатели кислотно-основного состояния (КОС) организма. В процессе интенсивной мышечной деятельности в мышцах образуется большое количество молочной и пировиноградной кислот, которые диффундируют в кровь и могут вызывать метаболический ацидоз организма, что приводит к утомлению мышц и сопровождается болями в мышцах, головокружением, тошнотой. Такие метаболические изменения связаны с истощением буферных резервов организма. Поскольку состояние буферных систем организма имеет важное значение в проявлении высокой физической работоспособности, в спортивной диагностике используются показатели КОС. К показателям КОС, которые в норме относительно постоянны, относятся:
1. pH крови (7,35—7,45);
2. pCO_2 — парциальное давление углекислого газа ($H_2CO_3 + CO_2$) в крови (35-—45 мм рт. ст.);

3. 5В — стандартный бикарбонат плазмы крови HCO_3^-, который при полном насыщении крови кислородом составляет 22—26 мэкв • л"1;
4. ВВ — буферные основания цельной крови либо плазмы (43—53 мэкв -л"1) — показатель емкости всей буферной системы крови или плазмы;
5. Л/86 — нормальные буферные основания цельной крови при физиологических значениях pH и CO_2 альвеолярного воздуха;
6. ВЕ — избыток оснований, или щелочной резерв (от —2,4 до +2,3 мэкв -л"1) — показатель избытка или недостатка буферной емкости [8].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Культура здоровья – это по сути - система знаний и деятельности, обеспечивающая самореализацию личности на основе тренировки врожденных качеств и разумных самоограничений в духовной, потребностно - эмоциональной и поведенческой сферах. Дать определенные стандартные нормы биохимических изменений, происходящих в организме при занятиях тем или другим видом спорта, чрезвычайно трудно. Даже при выполнении отдельных упражнений в чистом виде (легкоатлетический бег) протекание процессов обмена веществ может у разных людей значительно отличаться в зависимости от типа их нервной деятельности, влияний среды и других факторов. Показали как можно определить и предотвратить регидратацию в организме, а так же как быстро восстановить состояние организма после физических нагрузок. Показали, какие нормальные показатели должны быть у здорового организма для сравнения, и на какие показатели нужно прежде всего обращать внимание.

Список использованной литературы:

1. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев.: Олимпийская литература, 2000
2. Ермолаев М.Е. биологическая химия: - М.Высш. шк., 1986. - 479 с.
3. Меньшиков В.В., Волков Н.И. Биохимия - М.: ФиС, 1986. - 384 с.
4. Филиппович Ю.Б. Основы биохимии: Учебник. М.: Высшая школа, 1985. - 502 с.
5. Яковлев Н.Н. Биохимия: Учебник. - М.: ФиС, 1974 - 460 с.
6. Биохимия: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. В.В. Меньшикова, Н.И. Волкова.- М.: Физкультура и спорт, 1986. – 384 с.

7. Рогозкин В.А. Биохимическая диагностика в спорте. – Л.: Наука, 1988. –50 с.
8. Хмелевский Ю.В., Усатенко О.К. Основные биохимические константы в норме и при патологии. – Киев: Здоров'я, 1984. – 120 с.

УДК 37.013

ВЗАЄМОДІЯ МУЗИКИ І ЗДОРОВ'Я ЯК ЧИННИК ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ

Котова О. В., Суханова Г.П.
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького

Постановка проблеми. Фізичний розвиток є одним з інтегративних показників стану здоров'я дитини, біологічної зрілості всіх систем організму. У зв'язку з цим, актуальним питанням системи освіти стає забезпечення збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей. Для успішного вирішення вищезазначеної проблеми необхідним стає розуміння умов і факторів, які впливають на здоров'я людини, на формування гармонійної особистості.

Конституція України, основи законодавства України про охорону здоров'я, Національна доктрина розвитку освіти, Закон України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю».На сьогодні в Україні прийнято багато державних програм, спрямованих на пропаганду здорового способу життя; створено мережу «Центрів здоров'я», відкрито безліч різноманітних спортивних клубів, але значних позитивних зрушень у покращанні фізичного, духовного, психічного, соціального здоров'я дітей не відбувається.

Освіта буде виконувати функцію зміцнення здоров'я дітей в тому випадку, якщо здоров'ю будуть не тільки навчати, а здоров'я стане способом життя. Приклад такого способу життя повинні показати педагоги, батьки, громадськість.

Аналіз актуальних досліджень. Системний аналіз філософської, соціально-педагогічної, психологічної, медичної, валеологічної літератури доводить, що сьогодні триває новий етап у науковому дослідженні феномена здоров'я. Проблема здоров'я активно розроблялася такими відомими філософами, культурологами,

психологами В. Казначеєвим, В. Климовою, В. Скуміним, Є. Спірним, І. Фроловим, В. Леві та ін.

Багатьма українськими та російськими вченими, педагогами, фізіологами, лікарями (Є. Аркіним, Є. Вавіловою, Е. Вільчковським, Н. Денисенко, Ю. Змановським) визначено унікальний вплив фізичної культури на здоров'я дитини, її інтелектуальний, моральний, естетичний розвиток.

Вплив музики на фізичний стан дітей ще на початку ХХ ст. почала вивчати вітчизняна психоневрологія (В. Бехтєрєв, В. Гіляровський, В. Осіпов). Доведено, що дітям корисно слухати класику і колискові, що музика не лише розвиває дітей, але й оздоровлює їх. Слухання правильно підібраної музики підвищує імунітет дітей, знижує напругу і дратівливість, відновлює дихання.

Але багатогранний вплив фізичного виховання на дітей дошкільного віку та реальний його стан у дошкільних навчальних закладах породжує ряд проблем. Однією з найважливіших є те, що предметна система навчання дітей у дошкільному навчальному закладі орієнтує їх на диференційоване засвоєння знань з різних галузей. На нашу думку, його ефективність також може бути обумовлена взаємодією музики і виховання здоров'я, що має сприяти зміцненню фізичного розвитку дошкільників.

У зв'язку з цим, мета статті: розкрити ефективність процесу взаємодії музики і здоров'я як чиннику фізичного розвитку дітей.

Отримані результати дослідження. Позитивний вплив музики на психофізичне самопочуття людини був історично доведений ще в працях Піфагора, Платона, Аристотеля, давніх лікарів Індії і Китаю. Починаючи з XIX ст. наука накопичила немало життєво важливих відомостей про дію музики на людину і живі організми, отриманих в результаті експериментальних досліджень. Дослідження проводилися за різними напрямками: вплив окремих музичних інструментів; вплив музики великих композиторів; індивідуальний вплив окремих творів композиторів; вплив традиційних народних напрямків в музиці, а також сучасних напрямків (дослідження І. Догеля, І. Торханова, В. Бехтєрєва та ін.).

Відомий східний мислитель і лікар Авіценна вважав, що звуки, побудовані в спеціальній гармонійній композиції, можуть вилікувати душу і тіло, позбавляючи від слабкості і вселяючи силу.

Російські вчені І. Сеченов, С. Боткін, І. Павлов у своїх дослідженнях також довели, що за допомогою музики можна регулювати психічний стан хворих, а правильно підібраний музичний ритм полегшує стан, в якому людина знаходиться після стресу. Відома Айседора Дункан стверджувала, що природні рухи під музику, які передають її характер, є не лише ефективним прийомом самовираження, але і методом коригування власних емоцій.

Цікаво, що лікувальні властивості музики не пов'язані з музичними напрямами: зціляти може і фольклор, і сучасні мелодії, і джаз, і класика. Головна умова музика повинна подобатися і викликати позитивні емоції. Це підтверджує висловлення Д. Шостаковича: «Людям потрібні усі види музики від простого наспіву сопілки до звучання величезного симфонічного оркестру, від не витіюватої популярної пісеньки до бетховенських сонат» [6].

Дослідження С. Шушарджана також свідчать, що музика може сприяти швидшому лікуванню від багатьох хвороб [7]. Дуже важливо прищеплювати дітям інтерес і любов до музики як важливої складової здорового способу життя. Одна з можливостей, яка може бути використана для досягнення цієї мети – спілкування з дітьми в музичних групах: об'єднання юних любителів музики, фольклорне об'єднання. Завдання об'єднання юних любителів музики розвинути у дітей інтерес і любов до музики, різних її форм; практично в усіх розділах програми йдеться мова про вплив музики на здоров'я людей; акцентується увага дітей на позитивних аспектах цієї дії.

Дослідження доводять, що заняття фольклором допомагає дитині знайти гармонійний вихід з самого збудженого стану, вони гасять реакції стресу. Величезна роль фольклору у вихованні моральності, без якої не може бути здорового способу життя. Програма цього гуртка надає можливості для бесід про здоровий спосіб життя, а спів допомагає розслабитися, позбавляє від стресів, полегшує спілкування [1,19].

Дослідного матеріалу про цілющі властивості музики зібрано чимало, але робіт, які б розкривали механізми її дії на фізичний розвиток дітей значно менше.

Відомо, що музика позитивно впливає на дитину і до народження, і в наступний період. Музика заспокоює дитину, допомагає фізичному і розумовому розвитку; музика є свого роду терапією. [5].

Важливо відмітити те, що зміцненню здоров'я сприяють усі види діяльності, які прямо або побічно пов'язані з музикою:

- дихальна гімнастика ввідна ходьба, музично-рухові вправи, розспіви;
- валеологічні пісні – слухання музики, розспіви;
- артикуляційна гімнастика – розспіви, співи;
- оздоровчі і фонопедичні вправи – музично-рухові вправи, розспіви;
- пальчикові ігри – слухання, співи, хороводи, ігри;
- музикотерапія (активна танцювальна терапія) – музично-рухові вправи, танці, гра на музичних інструментах;

Музика допомагає, коли її слухають. Розвиток слухової чутливості сприяє пробудженню здорових механізмів захисту організму і дає оздоровчий і виховний ефект. Потрібно учити дитину сприймати її внутрішньо, уявивши, що музика немов протікає крізь нього, і він розчиняється в її звучанні. Важливо також пам'ятати про регулювання гучності музики, тому що занадто гучне її звучання шкідливе для здоров'я, оскільки стомлює нервову систему, і тривалість спілкування з нею може викликати втому і роздратування.

Взагалі, людина, що регулярно займається музикою, об'єктивно зміцнює своє фізичне, і психічне здоров'я, і звучання його голосу є показником цього здоров'я. [5].

Звучання музики, впливаючи на фізіологічні процеси дитячого організму, підвищує працездатність його серцево-судинної, м'язової і дихальної систем. При виконанні вправ з музичним супроводом покращується легенева вентиляція, збільшується амплітуда дихальних рухів.

Музика учить любові до життя; діти, які захоплені музикою, стають більше утвореними, уважними, чесними у своїх стосунках з іншими людьми, випромінюють спокій і позитивний настрій. Так звані, «музичні» діти розвиваються в інтелектуальному розвитку швидше, ніж їх однолітки. Музика розвиває творчі здібності дітей, естетику, культуру поведінки, допомагає будувати довірчі стосунки і заводити нових друзів.

Цікавими є дослідження центру під керівництвом М. Лазарєва, які показали, що музичні вібрації діють на весь організм. Вони позитивно впливають на кісткову структуру, щитовидну залозу, масажують

внутрішні органи, досягаючи тканин, які лежать глибоко. Своїми ритмом, мелодією, гармонією, динамікою, різноманіттям звукових поєднань і колоритів музика передає безкінечну гаму почуттів і настрою. Її сила полягає в тому, що, минаючи розум, вона проникає відразу до душі, в підсвідомість і створює настрій людини.

Ритм – один із сильних способів впливу на людський організм, зокрема, дитячий. Прості, але сильні ритми вимагають від людини відповідної реакції (руху в ритм). Домінуючий ритм спочатку захоплює руховий центр мозку, а потім стимулює деякі гормональні функції ендокринної системи. [6].

Таким чином, дуже важливо прищеплювати дітям інтерес і любов до музики як важливої складової здорового способу життя.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Ми вважаємо, що музика і здоров'я об'єднуються ще до народження дитини, а класичні музичні твори здатні зробити благотворний вплив не лише на здоров'я і розумові здібності, але й на зовнішні дані дитини. Доведено, що від якості музики, яку слухають діти, залежить стан їх здоров'я. Навчаючи дітей музиці, ми зміцнюємо їх здоров'я. Досвід роботи у цьому напрямку показав, що емоційне благополуччя, фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дітей засобами музики вказує на ефективність взаємодії цих чинників.

Взаємодія музики і здоров'я як чиннику фізичного розвитку дітей на сьогодні є недостатньо дослідженою ділянкою з прихованими резервами оздоровчо-виховних і навчальних можливостей. Ми вбачаємо за цікаве дослідження впливу на фізичний розвиток дітей використання української народної і сучасної класичної музики.

Таким чином, лікарі лікують, а музика зціляє…

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании : Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. М. : Изд. Центр «Академия», 2001. – 248 с.
2. Гарднер Г. Искусство и наукавлияния на взгляды людей / Пер. с англ. М. : Вильямс, 2008. – 256 с.
3. Дорфман Л. Я. Исследование влияния музыки на психомоторику в связи с особенностями нейродинамики / Л. Я. Дорфман. М. : Наука,1986. 202 с.

4. Драганчук В. М. Психофізіологічні аспекти музичного мистецтва та його впливу // IV Міжнародний конгрес україністів. Доповіді та повідомлення / Ін-ту мистецтвознавства, фольклористики та етнології ім. М. Т. Рильського НАН України. Одеса-К., 2001. Кн. 1. С.324 327.
5. Елькина А. В. Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях в ДОУ / А. В. Елькина. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : zdorovesberegayushhie-tekhnologii-na. dou/
6. Петрушин В. И. Музыкальная психология : Учеб. пособие для студ. и преподават. – М. : Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 1997. – 384 с.

ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

Коробко Любов, Онищенко Олена
КНУ імені Тараса Шевченка

Постановка проблеми. Головні цінності суспільства — життя і здоров'я людини.

Шкідлива звичка — це властивість поведінки людини та залежність організму, внаслідок чого людина не контролює свою поведінку, а скоріш вона контролює її. Варто лише сформуватися шкідливій звичці і вона керує людиною. Відповідно на це йде частина її грошей, її часу, її енергії на збиток чомусь більш корисному. Людина втрачає самоповагу, душевні сили, руйнується здоров'я.

Ми живемо у складному світі, який постійно нас випробовує на міцність. Здорова сильна духом людина розуміє що життя це боротьба і старається переборювати труднощі. Емоційно слабка і духовно незріла людина панікує перед проблемами, відчуває тривогу, невпевненість і тому алкоголь, наркотики а також тютюн є універсальними протекторами: залежно від потреби розслабляють або стимулюють нервову систему, підвищують судинний тонус, дають почуття задоволення, причому фальшиві.

Сучасна молодь вступає в життя не тільки в період бурхливого розвитку науки й техніки, й у період негативного впливу ряду чинників, перше місце серед яких посідає куріння. Тютюнопаління — одне з найбільш поширених видів побутової токсикоманії, найпоширеніша у всьому світі шкідлива звичка. Залежність від тютюну

внесено в Міжнародну класифікацію хвороб. За даними соціологічних досліджень в Україні палить кожний третій підліток 12-14 років. Активно палити як хлопці так і дівчата починають до 14 років, а перші спроби кожен десятий підліток відмічає ще у віці до 10 років. Саме у цей період формується репродуктивне здоров'я, тому тютюнопаління приносить непоправну шкоду. Тютюн — найголовніший і найглобальніший вбивця. Тобто кожних 8 секунд на земній кулі помирає людина з цієї причини. Якщо відношення до тютюнопаління не зміниться, то за прогнозами експертів у 2030 році з цієї причини буде помирати понад 10млн. чоловік.

Отримані результати дослідження. Вченими доведено спільні риси між наркотичною та нікотиновою залежністю. Коли припиняється введення нікотину у організм то розвивається абстинентний синдром відміни, який характеризується як роздратованість, стан збудження, порушується концентрація уваги та зниження працездатності, тривога почуття голоду, збільшення маси тіла, порушення сну.

Викрадач розуму — так іменують алкоголь з давніх часів. Токсична дія алкоголю на організм студента перш за все позначається на діяльності нервової системи. Мозкова тканина легко всмоктує алкоголь. Студент стає дратівливим, швидко стомлюється, в нього порушується сон. Ці симптоми можуть проявлятися не тільки за систематичного, а й за ситуативного вживання алкогольних напоїв. Це пояснюється тим, що алкоголь попадаючи в організм, залишається в ньому до двох тижнів. Оскільки алкоголь циркулює в системі кровообігу, то потрапляє до всіх органів тіла. За кілька хвилин він досягає головного мозку. Алкоголь уповільнює його роботу, гальмуючи як процес нагромадження інформації, так і її відновлення у пам'яті. Алкоголь може стати причиною галюцинації та провалів у пам'яті. У тих, хто систематично випиває, уповільнюється розвиток інтелекту, погіршується пам'ять, втрачаються набуті раніше здібності. В молодому віці руйнівний вплив алкоголю на печінку відбувається в значно коротший термін, ніж у дорослих. Вживання алкоголю може призвести до ушкодження зору і слуху. Можуть також погіршитися відчуття смаку, нюху та дотику. Оскільки усі м'язи в організмі перебувають під контролем мозку, вживання навіть незначних доз алкоголю призводить до послаблення такого контролю, і людина втрачає почуття координації та швидкість реакції.

Чим молодший організм, тим більш руйнівна дія алкоголю на організм, в декілька разів більша, ніж на організм дорослого. Як і всі наркотичні речовини, алкоголь викликає залежність. Алкоголізм як залежність є руйнівним для особистості та її здатності керувати собою і своїм життям і гнітюче впливає на всі процеси розвитку й адаптації людини, перешкоджаючи дорослішанню. З усього вищесказаного видно, що алкоголь негативно впливає на всі системи та органи. Особливо шкідливий алкоголь для молоді, ще недозрілого організму.
Наркотична залежність.

Сьогодні зловживання наркотичними засобами і незаконна торгівля ними в багатьох країнах стали просто катастрофічними. Наркотик руйнує здоров'я, розслабляє волю, позбавляє людину професії, спотворює нащадків, призводить до деградації особистості. Наркоманія розвивається переважно через нерозуміння людиною небезпеки вживання наркотиків. Молодь прилучається до вживання наркотичних речовин, експериментуючи, спонукаєма цікавістю. Як звичайно, до зловживання наркотиками схильні емоційно нестійкі люди, які не володіють собою, тобто нездатні до спрямованих вольових зусиль, до оцінки наслідків своїх вчинків.

Хвороба розвивається за стадіями, швидкість становлення наркоманії залежить від біологічних особливостей людини, способу введення й частоти прийому наркотику, а також від виду уживаної речовини. Фізична залежність розвивається в результаті того, що організм налаштовується на прийом наркотиків і включає їх у свої біохімічні процеси. Наркотики, кожен препарат по-своєму, починають виконувати функції, які раніше забезпечувалися речовинами, що виробляються самим організмом.

Наркоманія проявляється в непереборному, хворобливому потязі, пристрасті до регулярного вживання наркотичних речовин, прийом яких супроводжується пригніченням діяльності головного мозку, сп'янінням на початкових стадіях, короткотривалою ейфорією. Зловживання наркотиками часто поєднується з різними відхиленнями від норми у сфері психіки: асоціальністю, недостатньою орієнтованістю на досягнення успіху шляхом наполегливої праці. На молодь найчастіше впливають виховання в неповній родині, відсутність соціально орієнтованих інтересів, прагнення до самоутвердження.

Дослідники вважають, що на одного зареєстрованого наркомана припадає 5—10 незареєстрованих.

Небезпека наркоманії очевидна. Нелегальний обіг наркотичних засобів стає надзвичайно серйозним соціальним чинником, який негативно впливає на стан здоров'я і благополуччя людей, розвиток суспільства загалом. Різко збільшується число осіб, які незаконно вживають наркотики, і пропорційно до цього зростає кількість злочинів на ґрунті наркоманії.

Більшість країн, що беруть участь у боротьбі з наркоманією, можуть контролювати зовсім невелику частину препаратів, що належать до наркотичних речовин Наркоманія - велика загроза для здоров'я людей усього світу.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Здоров’я — це в першу чергу, спосіб життя людини. Це той стиль, який людина вибирає для себе, і саме він визначає, досягне людина благополуччя чи ні. Давно доведено, що все, що робить людина, відбивається на стані її здоров’я. До доброго здоров’я людина може йти, будучи зовсім здоровою чи навіть інвалідом. Добре здоров’я містить у собі всі цілі в житті людини, її інтереси і корисні звички.

Список використаних джерел:

1. Красовський К. С., Андреєва Т. І. - «Тютюн та здоров’я», Київ, 2004р.
2. Красовський К. С., Андреєва Т. І, Машляківський М. Н. - «Економіка контролю над тютюном в Україні з погляду суспільного здоров’я», Київ, 2002р.
3. Профілактика шкідливих звичок серед дітей і підлітків. - режим доступу: http://osvita.Ua/vnz/reports/pedagog/14403
4. Пархотик І.І. - «Як зберегти здоров’я».-К.:Наукова думка, 1981р.

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Кошель Ю. М.

Академія митної служби України

Постановка проблеми. Насамперед, значущість виховання здорового способу життя хвилює сьогодні українське суспільство в

цілому, й педагогічно громадськість зокрема, з огляду на необхідність вирішення проблеми оздоровлення народонаселення України, яка постає сьогодні вельми гостро. Шляхи її вирішення по-різному осмислюються у різних дослідницьких сферах — політичній, соціальній, екологічній, медичній, психолого-педагогічній, виступають предметом ретельного вивчення і вдосконалення. На сьогодні в суспільстві потребує свого вирішення низка суперечностей, зокрема між об'єктивною і суб'єктивною необхідністю підвищення ефективності виховання здорового способу життя підростаючого покоління. Тому метою даної роботи є висвітлення ролі фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентів.

Отримані результати дослідження. У статті 1 Закону України "Про фізичну культуру і спорт" сказано, що "фізична культура - складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості".

Виховання у дітей здорового способу життя втілює в собі сукупність чинників, важливих не тільки для окремої особистості, а й для суспільних формацій, до яких вона входить чи до яких прямо або опосередковано причетна.

Проблемним етапом формування здорового способу життя у сучасної молоді виникає не стільки у шкільному віці, а у студентські роки, коли рівень контролю знижується. Тому необхідно зауважити, що досить складною є робота викладачів із формування у студентів передумов здорового способу життя.

Для формування фізично здорової та всебічно розвиненої людини виникла система фізичного виховання. Вона включає в себе ідеологічні, наукові, методичні, організаційні, правові, нормативні, контролюючі та інші елементи.

Фізичне виховання - органічна частина загального виховання і тому воно характеризується всіма загальними ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на вирішення певних конкретних завдань. Головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумове підготовленої, соціально-активної,

морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини.

Основними завданнями фізичного виховання є:

- підвищення функціональних можливостей організму студентів засобами фізичної культури;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращання розумової і фізичної працездатності;
- формування у студентів думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;
- отримання студентами необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;
- оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- виховання організаторських навичків, особистої гігієни та загартовування організму;
- уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;
- виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;
- удосконалення спортивної майстерності студентів, що займаються обраними видами спорту.

У практичній діяльності при визначенні індивідуальних критеріїв і цілей здорового способу життя існують два альтернативні підходи. Згідно традиційного підходу основним завданням професії формування здорового способу життя є досягнення всіма однакової поведінки, яка вважається за правильну.

Інший підхід має абсолютно інші орієнтири, і як здоровий розглядається такий стиль поведінки, який призводить людину до бажаної тривалості і необхідної якості життя. Враховуючи, що всі люди різні, їм потрібна протягом життя поводитися по-різному. І.А.Гундаров і В.А.Полесський констатують: «Здоровий спосіб життя у принципі не може і не повинен бути ідентичним. Будь-яку поведінку слід оцінювати

як здорову, якщо вона веде до досягнення бажаного оздоровчого результату».

При такому підході до критеріїв ефективності формування здорового способу життя виступає не поведінка, а реальне збільшення кількості здоров'я. Отже, якщо здоров'я людини не поліпшується, не дивлячись на, здавалося б, розумну, культурну, суспільно корисну поведінку, її спосіб життя не може розглядатися як здоровий.

Проте, як свідчить практика, загальноприйняті параметри здорового способу життя слід розглядати не як штучні, умовно прийняті форми життєорганізації, як це бачимо на приклад, по відношенню до норм етикету. Вони узагальнюють багатовікові побутові спостереження та наукові дослідження, засновані на врахуванні фізіологічних характеристик людини, визначені того спільного, що має місце в її природі. Отже, правильна життєорганізація має поєднувати в собі загальноприйняті засади та індивідуально зумовлені компоненти, причому останні, як правило, розмежовуються швидше кількісно, ніж якісно.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Подальші розвідки у цьому напрямку мають виробити методику формування здорового способу життя у молоді, поглибити розуміння цього поняття, визначити завдання, що постають перед навчальними закладами, з метою вирішення цієї проблеми.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». - Відомості Верховної Ради України від 05.04.1994 р., № 14, стаття 80.
2. Селевко Г.К.. Селевко А.Г. Социально-воспитательные технологии. — М., 2002.
3. Технології соціально - педагогічної роботи: Навчальний посібник / За заг. ред. А.Й. Капської — К., 2000.
4. Стасюк Р. М., Востоцкая І. Ф., Осипова І. Л. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ.
5. Огірко Ігор, Огірко Олег. Духовно-моральні аспекти фізичного виховання // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки — Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. — № 2 (18). — С. 21-27.

6. Міхеєнко О.І. "Валеологія:Основи індивідуального здоров'я людини"Університетська книга, 2009. - 400 с. ISBN 978-966-680-434-4.
7. Дворецька В.М. Особиста та загальна гігієна на уроках фізичного виховання. – 2000. – С.22-25.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ЖИТТЯ СТУДЕНТА

Кремечек Г.А, Олешко Л.Д.

Київський національний лінгвістичний університет

Постановка проблеми. Однією з найважливіших завдань суспілства вважається охорона здоров"я молоді. Протягом останніх десятиліть система освіти в галузі здоров'я використовувала стратегію профілактики захворювань та травматизму на основі знань і навичок. Але поступово утверджується підхід до розуміння здоров'я через здоровий спосіб життя, який включає всі аспекти життєдіяльності людини, її фізичне, соціальне та психологічне благополуччя.

Тому, основними тенденціями та проблемами освіти в галузі прищеплення культури здоров"я є: розширення тематики навчальних дисциплін, безпосередньо спрямованих на певні аспекти безпеки (безпека життєдіяльності валеологія, вікова фізіологія і шкільна гігієна, охорона праці в галузі, ергономіка, екологічна безпека, фізична культура) – посилення інтеграційних процесів та міжпредметних зв'язків з педагогікою, психологією, соціологією, суспільствознавством, правознавством, фізичною культурою та іншими науками.

Все це активізувало б розуміння учнями та студентами важливості життєвих навичок щодо здорового способу життя, безпеки здоров'я, психологічної безпеки та екологічної культури, фізичної культури.
Отримані результати дослідження. Серед методів, які б дійсно сприяли розвитку та оволодінню життєвими навичками вирізняються:

– проведення занять у формі тренінгів;
– створення на заняттях ситуацій наближених до реальних, під час яких учні чи студенти могли б застосувати набуті знання;

– використання активних та інтегративних методів навчання (нові та інноваційні технології в навчальному процесі), що відповідає принципам Болонської декларації.

Досвід викладання дисциплін на нашій кафедрі показує, що якість засвоєння теоретичного матеріалу та надбання практичних навичок в значній мірі залежить від вірного визначення форм і методів навчання. Це обумовлює пошуки нових ефективних шляхів вдосконалення навчального процесу.

У своїй роботі кафедра взяла курс на активізацію діяльності студентів, як на занятті, так і при самопідготовці. Активізація діяльності студентів реалізується в проблему навчання, яке базується на психології мислення.

Всі дисципліни, що викладаються на кафедрі мають практичне спрямування з метою гарантії безпеки та збереження здоров'я людини.

Методика і технологія проведення заняття спрямовується на постійне оновлення інформації згідно вимог сьогодення і доведення її до свідомості студента. А також формування спроможності приймати правильні рішення в різних складних життєвих ситуаціях.

Критерії ефективності навчального процесу повинні бути тісно пов'язані з рівнем володіння культурою здоров'я.

Очевидно, що потрібна така організація навчально-виховного процесу, яка б дала змогу зосередити зусилля педагогічного корпусу на вихованні молоді в процесі навчання та наблизити зміст освіти до валеологічних знань.

На нашій кафедрі процес виховання має чотири етапи.

Першим етапом є робота із студентськими групами на початку навчального року. В цей час зусилля колективу кафедри спрямовані на допомогу першокурсникам у подоланні багатьох проблеми, пов'язаних із психологічною адаптацією до нових умов життя і навчання. Так, наприклад, перше заняття на кафедрі розпочинається з короткої бесіди про загальнолюдські норми поведінки, культуру здоров"я , режим дня і організацію праці студента, особисту гігієну, режим харчування, попередження інфекційних захворювань, профілактику стресу.

Другим етапом виховної роботи є наближення програм і тематичних

планів до реалій життя. У студентів, одночасно із засвоєнням навичок і вмінь, виховується психологічна готовність до надання першої медичної допомоги потерпілим та формується адекватна поведінка в різних життєвих і надзвичайних ситуаціях. Під час викладання циклу "Основи екології" прагнемо підвищити у кожного студента екологічну свідомість та культуру поведінки в оточуючому середовищі. На кафедрі працює науково-методична секція "Довкілля і здоров'я людини", яка до Дня довкілля та Міжнародного дня Землі проводить студентські науково-практичні конференції на базі музею «Чорнобиль» із залученням провідних фахівців, а також конкурси стіннівок і листівок, ток-шоу з тематики здорового довкілля.

При вивчення дисциплін обов'язково включаються питання про шкідливий вплив алкоголю, тютюну, наркотичних речовин на організм людини. Оволодіння знаннями про згубні наслідки шкідливих звичок є першим завданням медико-гігієнічного виховання. Друге завдання – вихованням певних навичок соціальної поведінки ("психологічних гальм"). Третє – прищеплення непримиренного ставлення до фактів вживання алкоголю, наркотиків. Формування навичок здорового способу життя є четвертим завданням медико-гігієнічного виховання. Воно включає: раціональне харчування, оптимальний руховий режим, загартування, особисту гігієну, відмову від шкідливих звичок, позитивний психологічний клімат у сім'ї.

Враховуючи актуальну соціальну та економічну проблему в Україні – епідемію ВІЛ-інфекції та туберкульозу, в зміст занять введено теми з питань СНІДу, хвороб, що передаються статевим шляхом і туберкульозу. Це стало постійним елементом виховної роботи з молоддю. Водночас, захворювання на СНІД та хвороби, що передаються статевим шляхом є актуальним прикладом небезпеки для здоров'я матері та дитини. Тому, в зміст роботи з медико-гігієнічного виховання включені питання про репродуктивне здоров'я і його збереження.

Третім етапом виховання є залучення студентів до виконання суспільних заходів Ради "За здоровий спосіб життя". Ця робота передбачає проведення конференцій, підготовку бесід з медико-гігієнічної та екологічної тематики культури здоров"я для проведення у школах, створення плакатів, листівок, буклетів, стіннівок. З цією метою

використовуються календарні дати визначені ООН, ВООЗ, ЮНЕСКО: “День здоров’я”, “День захисту дітей”, “День боротьби із СНІДом”, “День довкілля” тощо. Для виявлення кращих робіт проводяться виставки та конкурси.

Четвертим етапом є позааудиторна виховна робота в гуртожитках. Викладачі зустрічаються із студентами, проводять зустрічі щодо виховання навичок здорового способу життя, культури здоров’я студента у вигляді діалогів, дискусій, невеликих театралізованих вистав.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отже, виховання не повинно відокремлюватися від навчального процесу. Це цілісна складова багатоступеневої системи вищої освіти. Однак, необхідно, щоб студент був активним суб’єктом у виховному процесі. Це, на думку багатьох дослідників, дозволило б підняти рівень знань про здоровий спосіб життя як показник культури здоров’я.

Таким чином, спільними зусиллями треба скоротити відстань між вихованням і освітою. Необхідно вирішити одне, здавалось би просте, завдання: “З кожної дитини виростити виховану достойну людину”. Щоб категорії етики “право”, “обов’язок”, “борг” були кодексом поведінки кожної людини.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л. “Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы проявления. Гигиена и санитария”. – 2004. – № 1. – С. 60-63.
2. Йонас Г. “Принцип відповідальності у пошуках етики для техногенної цивілізації”. – Київ, 2001. – 400 с.
3. Концепція освіти “рівний-рівному” щодо здорового способу життя серед молоді України / Оржеховська В.М., Пилипенко О.І., Андрущак Л.І. – К.: Міленіум, 2002. – 20 с.
4. Москаленко В.Ф. Здоровий спосіб життя: теорія та практика. – Охорона здоров’я України. – 2002. – № 2. – С. 4-6.
5. Яременко О., Балакірєва О., Вакуленко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми та перспективи. – Київ, 2000. – 246 с.

ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ – КАК УНИФИЦИРОВАННЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЧЕРЛИДЕРОВ

Кузнецов В.Д , Шляхов Ю.В.

Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара

Постановка проблемы. На современном этапе развития черлиденга обеспечение высокой степени выразительности является актуальной проблемой для тренеров , спортсменов и судей .

Настало время формализации выразительности в ней как чер направления в черлиденге ,причем не только для понимания сущности данного понятия , но и для выработки рекомендаций по более эффективной подготовки спортсменов , спортивных судей и тренеров .

В настоящее время сделана попытка перевести данный показатель из неизмеренных параметров в измеряемые и оценивается выразительность в 10 балов , однако материалов отражающих , причинно-следственную связь с другими показателями в черлиденге мы не нашли. Данная ситуация определила некоторые важные задачи , которые решались нами в роботе :

1. Изучить мнение специалистов о содержании понятия выразительности .
2. Проанализировать материалы педагогического наблюдения , интервью и собеседования с ведущими тренерами , с судьями и спортсменами Украины по черлиденгу выразительности значимости в подготовке черлидеров по чер направлению .
3. Определить базисные моменты в структуре деятельности таких участников педагогического процесса как тренер , спортсмен, спортивный судья при решении проблемы выразительности .

Организация наблюдения и исследования

Данная работа проводилась в течении 2012 учебно-тренеровачного года . За это время были проанализированы материалы судейских протоколов трех чемпионатов Украины у 45ти спортсменов , выступавших в чер направлении : солисты , дуэты ,чер микс и чер команды . Одновременно 9 высококвалифицированных судей и 5

тренеров участвовали в анкетировании и собеседовании , которые были связаны с содержанием поставленных задач в нашей работе .

Полученные результаты исследования. Специалисты различных видов деятельности и отраслей знаний выразительности считают составной частью артистизм .

В системе К.С. Станиславского уровень актерской техники зависит от владения выразительностью действий , где так же имеет место импровизация [1] . Представители спортивных видов гимнастики указывают на важность критерия технического мастерства в органическом единстве с выразительностью . Биомеханически правильное , рациональное исполнение является той необходимой базой на которой строиться выразительность . Доведение двигательного навыка до стадии автоматизма является необходимым условием выразительности.

В теории спорта различают 5 основных видов подготовки – физическую , техническую , теоритическую[2] . Тем не менее в спортивных видах гимнастики крайне важным является такой специальный вид , как хореографическая подготовка в рамках которой должны решаться задачи по обеспечению высокой выразительности в различных составляющих соревновательной композиции также и по чер направлению [3] .

Выразительность в своей сути – это способность выражать и как результат создавать впечатление , производимое представлением соревновательного упражнения , обусловленное врождёнными и приобретёнными свойствами спортсменов , уровнем их подготовленности , а также качеством композиционного построения соревновательного упражнения , его музыкального и внешнего (костюм) оформления [4] .

В ходе опроса и собеседования все респонденты тренеры и спортивные судьи указывают , что высокой степенью значимости с оценкой , «очень важно» обладают такие разделы соревновательной композиции как чер-данс , акробатика прыжковая и парно-групповая со своими составляющими частями :

1. Раздел чер-данса предусматривает наличие хореографическо-танцевальной осанки; высокой степенью проявления двигательных способностей в опорных и безопорных положениях :

а) синхронность перестроений , передвижений и переходов , используя всю площадку для выступления ;

б) выполнение чер прыжков ;

в) положение головы , плеч и туловища ; движение рук , махи ногами .

2. Раздел структуры элементов и соединений прыжковой акробатики предусматривает наличие специализированной осанки , позы которые отражают технику выполнения акробатических элементов и степень выразительности :

а) отсутствие или наличие ошибок в подготовительной фазе акробатического элемента ;

б) то же в фазе основных действий генерализованного упражнения ;

в) то же в фазе завершающих действий .

3. Раздел парно-групповой акробатики при наличии или отсутствии условий для работы базы , маунтеров и флайеров :

а) наличие или отсутствие надежного исполнения при восприятии устойчивого или не устойчивого положения в станте или пирамиде ;

б) наличие или отсутствие танцевально-хореографических переходов от станта к станту и от пирамиды к пирамиде .

В связи с указанными данными проведенный анализ судейских оценок показал , что в 65% случаев наблюдались грубые ошибки при судействе . Судьи наказывали за ошибке в технике исполнения или по составляющим первого раздела и не трогали балы за выразительность и наоборот .

Судейский корпус мало слабо представляет структуризацию и базовые моменты трех разделов, указанных нами в работе .

Анализ литературных источников , результаты анкетирования , наблюдения и собеседования позволяет нам указать на целесообразность существования видов выразительности :

1. Речевая
2. Мимическая
3. Двигательная

Хорошая экспрессия речевого и мимического разделов выразительности при плохой игре , т.е. в черлиденге имеет место нарушение техники выполнения генерализованных упражнений и такая ситуация может быть охарактеризована как «красота для глаз зрителей» , а для специалистов в наличие ложная выразительность , которая позволяет осуществлять серьезные сбавки при оценивании так как нарушена структура разделов высокой степени значимости , которая автоматически ведет к снижению оценки за выразительность и общей сумы балов за соревновательную композицию .

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

1. Выразительность является унифицированным показателем подготовки спортсменов черлидеров и она органически соединена с другими видами подготовки .
2. Данный показатель должен находиться в прямой и обратной взаимосвязи с содержанием указанных нами разделов соревновательной композиции.
3. На данном этапе необходимо систематическое образование судей и высочайшая квалификация тренерского состава .

Список использованной литературы:

1. Ожегов С.Н., Шведова Н.Ю, Толковый словарь русского языка . Российская АН : Российский фонд культуры - 2 изд.испр .доп. – М. :АЗЪ ,1995. – 925с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте . К. : Олимп.лит., 2004. – Т.У. – С.459-463.
3. Лисицкая Т.С Хореография в гимнастике . М. : Физкультура и спорт , 1984. – 176с.
4. Морозевич Т.А. Ортистизм в спортивной акробатике . Мир спорта. – 2005. - №4 «21» - С.3-5

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Лопуга Г. В., Демченко Е. О.

ДНУ ім. О. Гончара

Постановка проблеми. Національним надбанням будь-якої держави є здорові люди, тому ефективність фізичного виховання підростаючого покоління стає важливим завданням сучасного суспільства : воно відчуває велику потребу в людях з активним способом життєдіяльності. Для того, щоб виробити у людини прагнення до здорового способу життя, виховати в нім особисті зобов'язання до свого здоров'я і бажання підвищувати свою фізичну підготовленість самостійно, роботу по безперервному самовдосконаленню необхідно починати в молодшому шкільному віці і не кидати, досягнувши студентської лави.

Перехід від шкільного віку до системи підготовки у ВНЗ пред'являє нові, підвищені вимоги до організму студента. Останнім часом сталося істотне зниження показників здоров'я, фізичного розвитку і рухової підготовленості, як дітей шкільного віку, так і студентської молоді. Це пов'язано з погіршенням соціально-економічних чинників, зниженням рівня екології, великим стрибком науково – технічного прогресу та ін.. При цьому фізичне виховання залишається важливою частиною освітніх програм, завдання яких - оптимізувати навчання підростаючого покоління, розвинути рухові уміння, сприяти соціальному і емоційному розвитку. [1, 2]

Отримані результати дослідження. Виникає необхідність у виділенні рівнів підготовленості учнів і складанні програм навчання, які ґрунтуються на психомоторних, пізнавальних, соціальних потребах студентської молоді. Найбільш задовольняє усім вище переліченим вимогам, враховуючи контроль над стресом, вдосконалення здоров'я кожного конкретного студента, а також його енергетичний і м'язовий потенціал, являється фітнес-модель проведення занять з аквааеробіки. [7,8]

Аквааеробіка являється найменш травматичним, безпечним цільовим тренінгом у водному середовищі, практично не має

протипоказань при високій ефективності, сприяє гармонійному розвитку м'язового корсета та активному спалюванню калорій, за своєю суттю спрямована на оздоровлення опорно-рухового апарату і серцево - судинної системи, що є найбільш важливим для підвищення рівня здоров'я підростаючого покоління. У такій формі побудови занять з фізичного виховання, будь-який учень прагнутиме зробити все від нього залежне, оскільки його зусилля заохочуються педагогом і постійно відзначаються. Створюється сприятлива обстановка, що підтримує будь-які зусилля учнів, що, кінець кінцем, сприяє самовдосконаленню і самореалізації будь-якого студента. [3,4]

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Значущість проведення заняття такого роду визначається реалізацією цілісного підходу до формування у студентів прагнення до здорового способу життя, спонукає до самостійних занять фізичними вправами, викликає бажання стати гармонійно розвиненою особою. [5,6] Важливим моментом в розробці науково - обґрунтованих програм тренувань є вдосконалення м'язового, енергетичного і психологічного компонентів фітнесу. Також слід зазначити, що заняття аквааеробікою підходить для студентів з будь-яким рівнем підготовки : варіюється лише інтенсивність навантаження. Не є обмеженням невміння плавати - досить використати спеціальний аква-пояс (пояс для аквааеробіки), і ця проблема також буде розв'язана. Завдяки різноманіттю танцювально-гімнастичних комбінацій в аквааеробіці можлива виборча дія на певні м'язові групи, а використання елементів ходьби і бігу допомагає дозувати навантаження, різноманітнити рухи, зробити їх привабливішими. У поєднанні з відсутністю необхідності мати навичку плавання, музичний супровід і емоційний підйом під час зайняття, відмітні особливості оздоровчої аквааеробіки дозволяють їй міцно зайняти провідне місце серед видів фізичної культури, пропонованих студентам[8,9].

Список використаних джерел:

1. Бальсевіч В. К. Концепція фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю початкових класів загальноосвітньої школи // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. 1996. - № 2. - С. 9 -16.

2. Верхошанський Ю. С., Ганченко І.О. Вплив силових навантажень на організм в процесі його вікового розвитку. М.: ГЦОЛІ ФК, 1989. – 15 - 18 с.
3. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б.І. Психологія фізичного виховання і спорту. М.: Академія, 2000. - 288 с.
4. Евсєєв С. П. Теорія і методика формування рухових дій із заданим результатом: Автореф. дис. . д-ра пед. наук. М., 1995. - 77 с.
5. Жарова Л. Б. Фізичне виховання в зарубіжних школах: шляхи формування навиків здорового способу життя // Теорія і практика фізичної культури. 1991. - № 1. - С. 62-63.
6. Захаров Е. Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Енциклопедія фізичної підготовки. М.: Лептос, 1994. – 321 - 323 с.
7. Лисицька Т. С., Сиднева Л.В. Гнучкість у фітнесі-програмах. - Троїцьк: Тровант лтд, 2000. 28-31 з .
8. Лисицька Т. С., Сиднева Л. В., Гоніянц С.А. Оздоровча аеробіка і методика її викладання. Троїцьк: Тровант лтд, 2000.
9. Психологія: Підручник/ Ю.Л. Трофімов, В,В Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред..Ю.Л. Трофімова. – 3-те вид., стереотип. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВНЗ ЯК НАПРЯМОК НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Людовік Т. В.
Національний університет «Львівська політехніка»

Постановка проблеми. Фахова фізична підготовка студентської молоді до обраної професійної діяльності, зокрема до окремих видів професійних технічних робіт є предметом пильної уваги фахівців фізичного виховання [1-5]. Обумовлено це тим, що головною метою й результатом навчання студентів у вищих навчальних закладах є формування їхньої готовності до професійної діяльності [1, 5]. Високий рівень сучасної техніки й технологій, постійне підвищення інтенсивності технічної діяльності потребує відповідної фізичної підготовленості [3, 4]. Визнання важливості й необхідності професійно-

прикладної фізичної підготовки у системі вищої технічної освіти зокрема, зумовлює необхідність проведення досліджень теоретикам і практикам фізичного виховання у цьому напрямку. Проте, на сьогодні, згідно численним результатам лонгітудінальних спостережень трансформація характеру діяльності технічного профілю відображається доволі негативно на стані здоров'я осіб, що займаються переважно розумовою працею. Слід зазначити, що більше 50 % випускників вищих навчальних закладів фізично неспроможні якісно працювати на виробництві [1, 4, 5]. Актуальність та значущість досліджень у визначеному напрямку зумовлена необхідністю якісної оптимізації занять фізичним вихованням в умовах обмеженого часу курсу ВНЗ для забезпечення професійної готовності майбутніх спеціалістів технічного профілю в умовах постійної інтенсифікації виробництва. Аналіз стану питань щодо особливостей фізичного виховання студентів ВНЗ технічного профілю за даними фахової літератури [1-5] показали, що ці питання на сьогодні розроблені недостатньо.

Отримані результати дослідження. Професійно-прикладна фізична підготовка розглядається як один із напрямків фізичної культури, який повинен формувати прикладні знання, фізичні, психічні, спеціальні якості, уміння, навички у студентів відповідно до майбутньої професійної діяльності [1-5]. Сутність основних задач, вирішуваних в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки ВНЗ технічного профілю, полягає в тому, щоб: поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності, корисних та потрібних разом з тим в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки у якості її засобів; інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності; сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я; конкретизувати фізичну підготовленість стосовно специфіки технічних професій. Враховуючи вище приведене, з урахуванням даних науково-методичної літератури з означеного питання [1-6] та наявного практичного досвіду, вважаємо, що на сьогодні наукові дослідження визначеного напрямку повинні проводитись стосовно:

1. Наукового обґрунтування системного уявлення про професійно-прикладу спеціалізовану фізичну підготовку спеціалістів технічного профілю і технології практичного здійснення цієї підготовки у профільних ВНЗ.
2. Розробки класифікації споріднених технічних спеціальностей для обґрунтування і систематизації напрямів фізичної підготовки і спеціалізації згідно з вимогами до теоретико-методичного обґрунтування системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічних ВНЗ.
3. Розробки спеціалізованих програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічних спеціальностей, які визначають мету, завдання, засоби, методи, форми реалізації та види її забезпечення з урахуванням конкретних спеціальностей.
3. Дослідження системи педагогічного контролю студентів технічних спеціальностей з використанням комплексу інформативних показників, що характеризують психофізіологічну і психофізичну підготовленість студентів до їх майбутньої професійної технічної діяльності.
4. Наукового обґрунтування та удосконалення методики фізичного виховання студентів ВНЗ технічного профілю на основі урахування їхнього стану здоров'я, рівня фізичного розвитку й факторної структури підготовленості.

Висновки. Професійно-прикладну фізичну підготовку студентів ВНЗ технічного профілю слід розглядати як процес спеціалізованого системного проектування засобів і методів загальної, спеціальної, фізичної та психофізіологічної підготовки студентів до професійної діяльності за групами технічних спеціальностей. Проведення наукових досліджень у визначеному напрямку забезпечує пошук раціональних шляхів здійснення професійно-прикладної фізичної підготовки у системі фізичного виховання ВНЗ технічного профілю.

Перспективи подальших розробок вбачаємо в удосконаленні програми ППФП студентів ВНЗ технічного профілю.

Список використаних джерел:

1. Жидких В. П. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов: дис. …д-ра пед. наук: спец. 24.00.02 /В. П. Жидких. – Омск, 2000. – 47 с.

2. Коровин С. С. Теоретико-методологические основания концепции профессиональной физической культуры / С. С. Коровин //Теория и практика физ. культуры, 2012. – № 2. – С. 23–27.
3. Круцевич Т. Ю.Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с. ; Т. 2. – 367 с.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: теоретичний розділ / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третяков, Р. Т. [та ін.]. – К. : ЦУЛ, 2007. – 193 с.
5. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский // Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни : монографія. – О. : Наука и техника, 2008. – 224 с.

МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ляшенко О.Р., Корольов Б.А.

Київський Національний Економічний Університет

Постановка проблеми. Фізична культура використовується як засіб гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров’я, попередження розвитку патологічних змін, в етіології яких ту або іншу роль грає гіподинамія, як один із засобів відпочинку.

Студенти, що регулярно займаються фізичним тренуванням, володіють кращими функціональними показниками, більшою фізичною витривалістю і більш довершеною пристосовністю до нових, не завжди сприятливих умов. Під впливом фізичного тренування помірної інтенсивності підвищується імуногенез і природний імунітет. Вправи по фізичній культурі мають на меті профілактику, коригуючу та тонізуючу дію.

Традиційно й обґрунтовано визнається, що найважливішим фактором формування здоров’я і підготовки студентської молоді до активної життєдіяльності і майбутньої високопродуктивної праці є фізичне виховання.

За М.М.Амосовим, для придбання здоров'я потрібна фізкультура, що зміцнює мускулатуру, зберігає рухливість суглобів і міцність зв'язувань, поліпшує фігуру, підвищує мінімальний викід крові і збільшує дихальний обсяг легень, стимулює обмін речовин, зменшує вагу, благотворно впливає на органи травлення, заспокоює нервову систему, підвищує опірність простудних та вірусним захворюванням.

Виходячи з різних сучасних наукових положень про шляхи формування здоров'я, розроблена і випробувана на практиці педагогічна концепція оздоровчого тренування, на принципах якої пропонується будувати методику практичних занять базового фізичного виховання.

Першорядне значення надається психофізичній підготовці, гармонійного розвитку й удосконалюванню органів функціональних систем, що забезпечують динамічне здоров'я, високу розумову працездатність.

Особлива увага звертається на поліпшення функції серцево-судинної системи, зовнішнього та внутрішнього дихання, вестибулярного й опорно-рухового апарату, вдосконалення захисних механізмів організму.

У зв'язку з цим заняття оздоровчого тренування повинно включати як обов'язковий компонент цілеспрямоване формування фізичних і психічних якостей і рухових навичок, необхідних для успішної багаторічної життєдіяльності, в будь-якому обраному напрямку: аеробної витривалості, сили всіх основних м'язових груп, гнучкості,спритності, реакції, швидкості, оперативного мислення а також навичок раціональної ходьби, бігу на короткі та довгі дистанції, правильної постави та інше.

Отримані результати дослідження. Для реалізації всіх цих задач пропонується використовувати комплекс адекватних засобів та методів:

-вправи на тренажерах та спеціальних пристроях;

- вправи для нормалізації функцій хребта і зміцнення його м'язового корсету;

- аеробні вправи (тривала ходьба., тест Купера), плавання та ін.;

-загальнорозвиваючі вправи;

- вправи на гнучкість, розтягування(стрейчінг);

-вправи на спритність, швидкість, реакцію, виконані з підвищеною інтенсивністю;

Дидактичне наповнення програми складають також елементи атлетичної гімнастики, вправи на розслаблення, спортивні ігри.

Принципове значення має компонування різних засобів в одному занятті, частота занять на тиждень, розподіл дидактичного матеріалу в динаміці учбового року.

Для студентів ВУЗів річний цикл оздоровчих тренувань пристосовується до структури навчального року. Він складається з двох мезоциклів, розділених семестрами (іспитами і канікулами), під час яких заняття фізичними вправами проводяться не завжди, в основному вони спрямовані на активний відпочинок. На початку кожного мезоциклу, після канікул та іспитів, фізична підготовка в основному спрямована на вдосконалення працездатності і розвиток аеробної витривалості. Велика увага приділяється підвищенню можливостей серцево-судинної, дихальної системи, зміцненню опорно-рухового апарату, освоюється і удосконалюється техніка основних вправ. Всі інші аспекти оздоровчого тренування і насамперед формування основних рухових якостей і навичок, здійснюється на цьому фундаменті. Вони реалізуються комплексно, протягом етапів підготовки на кожному занятті. При цьому варто враховувати індивідуальний рівень фізичної підготовленості,самостійні заняття та стан здоров’я студентів.

Для контролю за ефективністю оздоровчих тренувань та з метою мотивації до самостійних занять різними видами рухової активності, проводяться тестування для визначення рівня фізичного стану.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Отже, ця програма була випробувана кілька років, на заняттях з фізичного виховання студентів КНЕУ основного відділення. Вона здійснювалась з урахуванням індивідуальних показань і протипоказань.

Близька70% студентів, що займалися по цій програмі, наприкінці семестру покращували показники фізичного стану й успішно виконували контрольні нормативи.

Список використаних джерел:

1. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. К.;Здоровя, 1988.

2. Канішевський С.М., Науково-методичні та організаційні основи фізичного вдосконалення студентства. К.; ІЗМН, 1999.

3.Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания; Учеб. для студ. вузов физ. Воспитания и спорта в 2-х т. К., 2003

4. Чиж Ю.А. "Фізична культура – джерело здоров"я", Київ, "Здоров"я" 1977.

5.Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л., Физиология спорта и двигательной активности. К.; Олимпийская література, 1997.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ. ЛІКУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА ТА КОНТРОЛЬ САМОПОЧУТТЯ. БІОХІМІЧНІ ПРОЦЕСИ В ОРГАНІЗМІ

Марченко Мирослава

ДНУ ім. Олеся Гончара

Анотація

Вплив фізичного виховання на стан організму. Застосування лікувальної гімнастики, як одного із методів відновлення здоров’я. Діагностика стану та самодіагностика, як основа для попередження небезпечних ситуацій. Біохімічні процеси в організмі, під час виконання фізичних вправ.

Аннотация

Влияние физического воспитания на состояние организма. Применение лечебной гимнастики, как одного из методов возобновления здоровья. Диагностика состояния и самодиагностика, как основа для

предупреждения опасных ситуаций. Биохимические процессы в организме, во время выполнения физических упражнений.

Ключевые слова: воспитание, контроль, процесс.

Influence of physical education is on the state of organism. Application of curative gymnastics, as one of methods of proceeding in a health. Diagnostics of the state and self-diagnose, as basis for warning of near-accidents. Biochemical processes are in an organism, during implementation of physical exercises.

Keywords: education, control, process.

Постановка проблеми. Малорухливий стиль життя призводить до проблем із здоров'ям, надмірної ваги та поганого самопочуття. Фізичне виховання допомагає в цьому питанні, але необхідно дотримуватись рекомендацій лікаря, щоб не допустити погіршення стану (використовують діагностику та самодіагностику стану організму). Самодіагностика допомагає контролювати швидкість та інтенсивність виконання фізичних вправ, таким чином зменшується ризик перенавантаження.

Лікувальна гімнастика, як один із напрямків фізичного виховання, допомагає покращити стан здоров'я. Головні плюси – індивідуально підбирається комплекс вправ, оснований на фізичних можливостях та медичних показаннях.

Для того, щоб краще слідкувати за здоров'ям, корисно знати біохімічні процеси, які відбуваються в організмі, під час роботи м'язів. На основі цих знань, вибирають оптимальний режим роботи.

Отримані результати дослідження. Фізичне виховання - органічна частина загального виховання і тому воно характеризується всіма загальними ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на вирішення певних конкретних завдань. Головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини.

Для вирішення поставлених завдань використовуються різноманітні засоби фізичного виховання, головними з яких є гімнастика (різні її

види: загальна, спортивна, гігієнічна, лікувальна тощо), легка атлетика, спортивні та рухові ігри, лижна підготовка, плавання, туризм, походи вихідного дня та інші види спорту.

Гімнастика - це система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів спрямованих на розв'язання завдань педагогічного та оздоровчого, гігієнічного характеру, всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я.

Засоби лікувальної гімнастики: стройові вправи, різновиди пересувань, танцювальні кроки, ЗРВ (загально розвиваючі вправи) без предметів і з предметами (палки, гантелі, скакалки, м'ячі) вправи на гімнастичній стійці, вправи з лавою, прикладні вправи (біг, стрибки, лазіння і перелазіння). Позитивна сторона гімнастичних вправ - доступність для будь-якого віку, можливе використання у відповідність за віком, статтю, фізичною підготовленістю. В основі лікувальної дії вправ, лежить їх здібність впливати на процеси збудження і гальмування, які протікають в корі головного мозку. Вправи через нервову систему позитивно впливають на весь організм хворого. Основною формою занять є процедури або урок лікувальної гімнастики. Вправи підбираються з урахуванням рекомендацій лікаря. Комплекси складаються із спеціальних вправ (по відношенню до захворювань) і з вправ, які загально впливають на організм. Загальний час заняття 70-60 хв.

Перш ніж почати самостійно займатися, потрібно одержати рекомендації з режиму фізичної рухливості у свого дільничного лікаря чи в районному лікарсько-фізкультурному диспансері. Потім, використовуючи поради лікарів чи фахівців з фізичної культури, підібрати собі найбільш корисні види вправ. При цьому необхідно систематично стежити за своїм самопочуттям, відзначаючи всі зміни, що відбуваються в організмі до і після занять фізичними вправами. Для цього проводиться діагностика, якщо це можливо, чи самодіагностика. При її проведенні ретельно фіксуються об'єктивні показники самоконтролю: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, подих, вага, антропометричні дані. Діагностика також застосовується для визначення тренованості.

М'язова діяльність викликає зміни не лише в працюючому волокні, але і призводить до біохімічних змін в усьому організмі. Посиленню м'язового енергетичного обміну передує значне підвищення активності нервової і гуморальної систем.

Залежно від кількості м'язів, що беруть участь в роботі, остання ділиться на локальну (у виконанні беруть участь менше 1/4 усіх м'язів), регіональну і глобальну (беруть участь більше 3/4 м'язів).

Локальна робота (шахи, стрільба) - викликає зміни в працюючому м'язі, не викликаючи біохімічних змін в організмі в цілому.

Глобальна робота (ходьба, біг, плавання, лижні перегони, хокей і ін...) - викликає великі біохімічні зміни в усіх органах і тканинах організму, найсильніше активізує діяльність дихальної і серцево-судинної систем.

Статичний режим м'язового скорочення призводить до пережиму капілярів, а значить до гіршого забезпечення киснем і енергетичними субстратами працюючі м'язи. Відпочинком після виконання статичної роботи має бути динамічна низькоінтенсивна робота.

Динамічний режим роботи набагато краще забезпечує киснем працюючі м'язи, тому попеременне скорочення м'язів діє як своєрідний насос, проштовхуючи кров крізь капіляри.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Основними завданнями фізичного виховання є:

— підвищення функціональних можливостей організму студентів засобами фізичної культури;

— сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращання розумової і фізичної працездатності;

— формування у студентів думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;

— отримання студентами необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;

— використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;

— оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;

— виховання організаторських навичків, особистої гігієни та загартовування організму;

— уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;

— виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;

— удосконалення спортивної майстерності студентів, що займаються обраними видами спорту.

Завдяки широким можливостям гімнастики в розв’язанні різних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках системи фізичного виховання: в дошкільних закладах, школах, вузах, в армії і на флоті у системі добровільних спортивних товариств. Багатий арсенал гімнастичних вправ і їх характерні особливості виховують моральні риси людей: дисциплінованість, акуратність, наполегливість у роботі та інші. Подолання труднощів які зустрічаються в процесі занять гімнастикою, зміцнюють волю, виховують сміливість і рішучість. Додержання певної форми рухів прагнення до виразності і пластичності під час виконання фізичних вправ, наявність музичного супроводу сприяють естетичному вихованню людини.

Численність і різноманітність гімнастичних вправ дають змогу індивідуально підходити до розв'язання поставлених завдань, вибірково впливати на окремі органи і системи, м'язові групи, розвивати руховий апарат і виховувати рухові здібності. За допомогою засобів гімнастики формуються: красива форма тіла, статність, гармонійно розвивається мускулатура.

Регулярні заняття фізичною культурою не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, але і підвищують працездатність і емоційний тонус. Однак варто пам'ятати, що самостійні заняття фізичною культурою не можна проводити без лікарського контролю, і, що ще більш важливо, самоконтролю.

А також:

1) Під час тренувального процесу йде інтенсивна витрата різних ресурсів (кисень, жирні кислоти, кетон, білки, гормони і багато що інше). Саме тому організм спортсмена постійно потребує забезпечення себе корисними речовинами (живлення, вітаміни, харчові добавки).

2) При переході в "бойовий" режим тілу людини потрібно деякий час, щоб адаптуватися до навантаження. Саме тому не варто з першої хвилини тренування гранично себе навантажувати - організм просто до цього не готовий.

3) Після закінчення тренування теж треба пам'ятати, що знову ж таки потрібно час, щоб тіло зі збудженого стану перейшло в спокійне. Хорошим варіантом для вирішення цього питання є зниження тренувальної інтенсивності.

4) У організму людини є свої межі (ЧСС, тиск, кількість корисних речовин в крові, швидкість синтезу речовин). Виходячи з цього треба підбирати оптимальний для себе тренінг по інтенсивності і тривалості, тобто знайти ту середину, при якій можна отримати максимум позитивного і мінімум негативного.

5) Повинні використовуватися як статика, так і динаміка!

Список використаних джерел:

1. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при заняттях фізичною культурою.

2. Синців А.Ф. , Самоконтроль фізкультурника.

3. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Фізична культура студентів вузів.

4. http://do4a.com/threads/Динамика-биохимических-процессов-в-организме-во-время-мышечной-работы.4250

АКТИВНІСТЬ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Марчик В.І., Андріанов В.Є.
Криворізький педагогічний інститут
ДВНЗ «КНУ»

Постановка проблеми. Досліджуючи проблеми і можливості фізичного виховання студентів насамперед слід усвідомлювати, що до 17 років в людини складається певний світогляд, формуються основні цінності, норми та зразки поведінки. Визначення значимості шкільного досвіду студента буде сприяти підвищенню ефективності навчального процесу з фізичного виховання у вузі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. При виявлені ролі активності у формуванні здоров'я її зазначають як максимально ефективний прояв життєвої позиції людини, що характеризується готовністю до взаємодії з оточуючим світом. Показано, що активність визначає стан здоров'я. Активна людина має високу працездатність, займається різними видами спорту та має відмінне здоров'я [3, с. 60]. Через залучення студентів у процесі фізичного виховання до рухової активності оздоровчої спрямованості можливе покращення показників фізичного [2, с. 177] та функціонального і психоемоційного стану [1, с. 172].

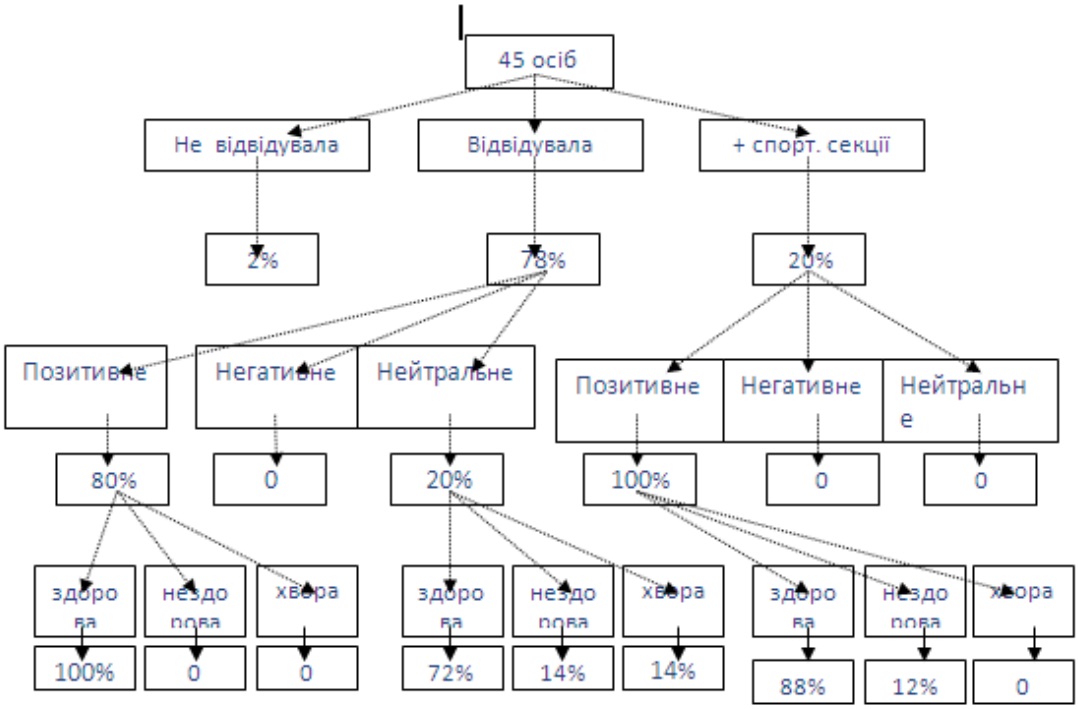
В досліджені зазначають, що гіподинамія веде до значного зниження сили м'язів, бо за таких умов вони стають дряблими, зменшуються в об'ємі, капіляри їх звужуються, в наслідок чого м'язові волокна виснажуються [5, с. 37]. Небезпечна гіподинамія у дитячому і шкільному віці. Вона затримує формування організму, негативно впливає на розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної, ендокринної та інших систем. Внаслідок сидячого способу життя передчасно виникає слабкість та млявість м'язів, порушується загальний мозковий кровообіг, функціональний стан та працездатність [4].

Мета роботи: визначити наскільки активною була рухова діяльність першокурсників у шкільні роки і визначити її вплив на оцінювання стану здоров'я.

В досліджені були задіяні представниці жіночої статті І курсу фізико-математичного, природничого факультетів та факультету іноземних

мов (всього 45 осіб) КПІ ДВНЗ «КНУ». В анонімному анкетуванні необхідно було визначити: протягом навчання в школі я в основному заняття фізкультури а) не відвідувала, б) відвідувала, в) + відвідувала тренування в спортивних секціях. А також відзначити ставлення до занять фізичними вправами (позитивне, негативне, нейтральне) та оцінити своє здоров'я (здорова, нездорова, хвора).

Отримані результати дослідження. Обробка анкет показала такі результати.



Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Виявлено, що в основному всі першокурсниці в шкільні роки відвідували заняття з фізичної культури, а 20% з них – ще й заняття в спортивних секціях. Встановлено, що студенти, в яких сформувалося позитивне ставлення до занять фізичними вправами, в переважній більшості ідентифікують себе з образом здорової людини. Активність рухової діяльності є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження та зміцнення здоров'я. Важливим є планування процесу фізичного виховання в умовах кредитно-модульної організації навчання в вузі таким, що буде сприяти формуванню позитивного ставлення до занять фізичними вправами.

Список використаних джерел:

1. Глебова Д.В. Влияние физической культуры на здоровье человека /Д.В.Глебова //Актуальны проблеми соціально-гуманітарних наук: II Всеукр. наук.-практ. конф., (Дніпропетровськ, 29-30 листопада 2013 року): матеріали конференції. – Дніпропетровськ: Роял Принт, 2013. - Ч III. - С. 171-172.
2. Гоншовський В.М. Результативність залучення студентів до фізичної активності /В.М. Гоншовський, Ю.В. Юрчишин //Реалізація здорового способу житті – сучасні підходи: VII Міжн. наук.-практ. конф., (Дрогобич, 16-17 травня 2013 року): матеріали конференції. – Київ: Видав. НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2013. – Вип. 7 (33). – Т. 1 (А-М). - С. 172 – 178.
3. Жданкін А.Е. Активність і оптимізм – ключ до здоров'я /А.Е. Жданкін, Ю.О. Забіяко //Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві: II Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 13 березня 2014 року): матеріали конференції. – Харків: ХНПДУ, 2014. – С. 58-60.
4. Гіподинамія, її шкідливий вплив на здоров'я [електронний ресурс] режим доступу: http://mailswm.com/gipodinamiya-yiyi-shkidliviy-vpliv-na-zdorov-ya/
5. Харченко Д.Д. Влияние физических нагрузок на изменение мышечного скелета человека /Д.Д. Харченко, И.С. Мухина //Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві: II Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 13 березня 2014): матеріали конференції. – Харків: ХНПДУ, 2014. – С. 36-38.

ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ: ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Михайленко Анастасія, Лещенко Карина, Яланська Світлана
Дніпропетровська Металургійна Академія України

У статті розглянуті головні принципи та правила здорового харчування та вироблені відповідні рекомендації для студентів.

Постановка проблеми. Проблема харчування для студентів є однією з

найбільш актуальних на сьогоднішній день, так як більшу частину свого часу студент проводить поза межами своєї домівки, тобто в університеті, на роботі тощо, й у майже безперервній розумовій праці; а варто ще до цього списку додати чисельні стреси і недосипання, які природно відчуває на собі практично кожен, хто, навчається у вищому навчальному закладі. Тому правильне, своєчасне - сбалансоване харчування відіграє важливу роль джерела сил та енергії, таких необхідних для кожної людини, особливо для молодих людей, які безпосередньо залучені в навчальний процес. Саме з їжі наш організм отримує важливі компоненти, які підтримують імунітет, сприяють роботі мозку, допомагають зберігати бадьорість і свіжість протягом цілого дня. Отже, варто говорити про харчування та зробити акцент на тому, чим же ми харчуємося кожен день, і наскільки корисно те, що ми їмо, і що нам би треба було вживати.

Проблематикою даного дослідження є вивчення харчування студентів з точки зору його користі для їхнього здоров'я, а також спроба дати рекомендації з правильного користування харчування.

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що такому важливому питанню як харчування студентів приділяється досить мало уваги як з боку самих студентів, так і з боку осіб, відповідних за організацію харчування в їдальнях університету.

Об'єктом дослідження є безпосередньо харчування студентів в університеті в цілому. А предметом даного дослідження є аспекти корисного харчування для студентів, їхнє порівняння з тим, що насправді вони вживають в університетських їдальнях.

Основною **метою** даного дослідження є спроба дати практичні поради студентам з приводу того, чим і як їм варто харчуватися, виходячи зі справ, які є в наявності в їдальнях університету. Основними **завданнями** є аналіз меню їдалень, його зіставлення з основними правилами здорового харчування, а також розробка практичних рекомендацій для студентів щодо їхнього харчування.

Отримані результати дослідження. У процесі даного дослідження було розглянуто меню їдалень Дніпропетровської Металургійної Академії України, детально проаналізовано, а також виявлено головні закономірності у спробі харчування студентів. Отримані результати

були зіставлені з основними положеннями щодо правильного харчування молодих людей, на основі чого нижче будуть наведені висновки та рекомендації студентам. У переліку справ, що є в наявності їдалень, присутні майже всі головні страви, що студенти споживають вдома та ті, що можуть задовольнити почуття голоду. Але разом з тим, головним недоліком виявилося те, що у їдальнях зовсім відсутні фрукти, які є однією з найважливіших складових здорового та правильного харчування. Як відомо, неправильне, несвоєчасне харчування призводить до таких неприємних відчуттів, як важкість у шлунку, сонливість, швидка втомлюваність, нудота, тощо. А все це, у свою чергу, призводить до погіршення працездатності, зниження рівня уваги на заняттях та мозкової активності.

Денний режим харчування можна уявити наступним чином. Сніданок передує інтенсивному і тривалому дню. Природно, що треба забезпечити організм необхідною кількістю енергії і пластичного матеріалу На сніданок вдома припадав чверть калорійного добового раціону. Рекомендуються страви, які нескладно приготувати вранці: сосиски, яйця, омлет, сирники, молочна каша, смажена картопля або інші овочі. Обов'язково гарячі напої: кава, какао, чай з молоком або просто гаряче молоко, бутерброд з маслом, сиром чи ковбасою. Сюди входять, в основному, продукти харчування з великим вмістом білка і жиру, з високою калорійністю. Другий сніданок: зазвичай збігається з перервою в навчанні або роботі, тому треба лише поповнити енергетичні запаси організму. Прийнята їжа не повинна відволікати зайві сили на й переробку, в іншому випадку може знизитися працездатність організму. Тому другий сніданок повинен бути легким (15 % добової калорійності раціону). Сніданок зазвичай складається з гарячого м’ясного або рибного блюда з гарніром або каші, сирної запіканки і склянки гарячого напою.

Обід (35% калорійності вашого раціону) повинен заповнювати різноманітні витрати організму за день. Меню повинне включати закуску. перше, друге і солодке страви. Закуска сприяє виділенню шлункового соку, а значить, кращому перетравленню м'ясних і рибних страв. Для перекуски рекомендуються салати зі свіжих страв. Перша страва - суп м'ясний, курячий. рибний, вегетаріанський - буде смачніше і корисніше, якщо покласти в тарілку свіжу зелень (цибулю, петрушку, кріп). Однак суп - це не основна

частина обіду (харчова цінність його невелика). Студентам досить 400 г (приблизно L склянки) першої страви. Основне ж в обіді - друга страва: відварне або тушковане м'ясо, кури, риба, котлети з гарніром з овочів і круп. Якщо суп був заправлений вермішеллю або крупою, то гарнір до другого блюда повинен бути обов'язково з овочів, і навпаки. На солодке - кисіль. Компот, желе, печені яблука свіжі фрукти або ягоди. Обідати краще з житнім хлібом.

Прийом їжі між обідом і вечерею (15 % добової калорійності) – кефір,молоко, сік, чай з булочкою, ватрушки,сирники. Все це не тільки смачно, але й корисно. Якщо до цього додати фрукти буде ще смачніше і корисніше.

Вечеря (не більше 25 % калорійності раціону може складатися з двох страв: сир, яйця, овочі, каша або макарони, молоко, кефір, кисле молоко, кисіль. Вечеряти слід не менше ніж за 2 години до сну. М'ясні, рибні, жирні страви і навіть вершкове масло на вечерю не бажані. Тому що вони повільно перетравлюються і надовго затримуються в шлунку. Під час сну процеси травлення сповільнюються і їжа погано засвоюється. Крім того, тваринний білок збудливо діє на нервову систему, тому сон буде неспокійним, неглибоким. Одна з умов (правил) раціонального харчування – розподіл прийомів їжі протягом дня за обсягом, від якого залежить відчуття насичення. Так, достатня по калорійності, але мала за обсягом іжа може не давати почуття насичення. Збільшити її обсяг можна за рахунок різних продуктів і страв, але краще за все - за рахунок овочів і фруктів, а не хліба і другої тарілки супу! Надлишкова їжа шкідлива, не потрібна організму і, крім того, порушує нормальну роботу органів травлення.

Добовий обсяг їжі(разом з випитими напоями) повинен бути в межах 2,5-3 кг (без урахування хліба). З цієї кількості: 600 г сніданок (400 г на основні страви та 200 г на гарячий напій -- склянка чаю, кави, молока); 900 г -обід (300-400 г - перше, 300 г друге і 200 г третє), 300 г - прийом їжі між обідом і вечерею; 500 г- вечеря (300 г на оновне блюдо і 200 г на пиття) [2].

Фруктовий сніданок дає енергію, а обід та вечеря. головним чином, слугують будвельним матеріалом клітин. Не вживайте занадто гарячу або занадто холодну їжу; краще за все, якщо вона буде кімнатної температури [1].

Більшість з нас звикла вважати каші лише додатком до основної

мясної або рибної страви. Разом з тим, спеціалісти стверджують - це повноцінний продукт, необхідний для нормальної роботи всього організму.

Під час перерви в роботі рекомендується другий сніданок або обід. Другий сніданок повинен бути легким (чай із бутербродом або кефір із булочкою). Обід включає закуски: перші і другі страви, а також солодке. Вечеря для молодих людей може складатися з другої страви, для не молодих - із кисломолочних продуктів, овочевих або круп'яних страв [2].

Загальні правила харчування. Якщо не хочете залишатись здоровими і правильно харчуватись, потрібно дотримуватись таких правил:

1. Ніколи не їжте і не пийте, якщо не відчуваєте голоду і спраги відповідно;
2. Якість їжі контролюйте візуально, а в основному по запаху і на смак.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Якщо підвести підсумок усього сказаного вище, то можна зробити такий висновок:

Сучасна людина не повинен складати свій раціон бездумно виходячи з особистого смаку і любові до тих чи інших продуктів. Харчування кожної людини має бути збалансованим і враховувати безліч факторів, що впливають на здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Основы валеологии. 8 трех книгах ; Под облей редакцией академика В.П. Петленко. - К. Олимпийская литература, 1998. - Т. 1. - 444 с.
2. Вплив харчування на здоров'я людини : [Підручник] /Пішак В.П., Радько М.М., Бабюк А.В. та ін. - Чернівці : Книга - ХХ1. 2006. - 500 с.
3. Безпека харчування : сучасні проблеми : [посібник-довідник] / уклад. А.В. Бабюк. О-В Макарова, М.С. Рогозинський та ін. - Чернівці : Книги-ХХІ, 2005. - 456 с.
4. Лиз Эрл. Витамины и минералы. Как предупредить старение и продлить работоспособность. - М.. 1999.
5. Валентин Николаев. Выбор пищи - выбор судьбы. -М., 2004.

ФОРМУВАННЯ СВІТОГЛЯДУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Міщенко А. С., Безгребельна О.П.

Академія сухопутних військ ім. гетьмана П. Сагайдачного,

Національний університет «Львівська політехніка»

Постановка проблеми. В умовах зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висуваються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому формування здорового способу життя, зокрема фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді, і однією з най актуальних проблем сьогодення.

Отримані результати дослідження. Фізичне виховання у вищій школі відіграє особливу роль для певного контингенту, насамперед для осіб з наявністю хронічних захворювань, з низьким рівнем фізичної підготовленості, і особливо, для студентів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною. На жаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення та молоді зокрема. Встановлено, що у вищих навчальних закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36% на першому курсі до 14,46 % на третьому. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентської молоді є наслідком значної психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування.

Сформувати ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного студента ВНЗ знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя - основне завдання сучасної фізкультурної освіти. Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху, повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя та культури дозвілля, як інструмент творення бажаного іміджу, що є

складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу і стилю життя студентської молоді. Необхідне формування широкого культурного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, які є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді.

Численні автори [1-3] зазначають, що здоровий спосіб життя для студентів повинен стати щоденною потребою, що дозволяє докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Одним з шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, на наш погляд, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя. Основою концепції формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля.

Подальші дослідження передбачають розгляд базових аспектів здоров'язберігаючих технологій студентів ВНЗ.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський. – К. : Олімпійська література, 2008. – 379 с.

2. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦУЛ, 2008. – 502 с.

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

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Могилко С. П.

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»
(м. Дніпропетровськ)

Постановка проблеми. Рівень здоров'я залежить від соціально-економічних та гігієно-екологічних умов, харчування, відпочинку, умов життя, рівня культури, освіти. стану охорони здоров'я та медичної науки, від ступеню рухової активності людини. Мета фізичного виховання полягає у вихованні всебічно розвиненої особистості підготовленої до трудової діяльності [2].

Отримані результати дослідження. Сучасна фізична культура (ФК) сприймається як специфічна сфера людської діяльності, яка перетворюється на цілісне соціальне утворення, внутрішню структуру якого складає досить складна система. У системі освіти використовується базова фізична культура. З урахуванням структури системи освіти можна виділити три основні елементи, що входять в базову фізичну культуру (ФК): «дошкільна», «шкільна» та «вузівська». Всі елементи базової ФК тісно взаємопов’язані. Беручи до уваги проходження людиною усіх елементів базовою ФК на протязі знаходження в системі освіти, можна сказати, що значну та головну частину займає «шкільна» фізична культура [1]. Аналізуючи фізичні якості студентів, вміння та навики, можна сказати, що дуже мало приділяється уваги до попереднього етапу фізичного вихованні. Адже «шкільна» ФК є педагогічно організованим багаторічним процесом передачі і освоєнням цінностей фізичного виховання. Чи є цей процес повним та послідовним, чи втілює він дидактичні та виховні принципи. На сам перед чи взагалі у сучасній школі існує фізичне виховання? Взявши до уваги якість «шкільного» фізичне виховання, чи можна наголошувати у вузівській системі про незадовільну фізичну підготовленість студентів, їх незацікавленість, невміння та не володіння елементарними навичками. Чому система яка повинна формувати життєво необхідні якості у людини поступається, у деяких навчальних закладах, загальноосвітнім предметам, або не має бази для забезпечення учбового процесу, чи замість ЛФК – повне звільнення? Тому звісно, що при переході із системи «шкільної» до «вузівської»

виникає багато непорозумінь. Виключно важлива та обставина, що система використовування засобів фізичної культури в шкільному віці забезпечує тривале (протягом 10-12 років) планомірне і регулярне фізичне виховання всього підростаючого покоління, досягнення ним не тільки достатньо високого рівня загальної фізичної підготовленості до будь-якої суспільно-корисної діяльності, але і базової професійно-прикладної і спортивної підготовленості. Раціональне застосування спеціально-підібраних і правильно дозованих фізичних вправ у період морфо-функціонального розвитку сприяє стимулюванню, впорядкуванню і інтенсифікації відповідних процесів, досягненню, значного підвищення функціональних можливостей всіх систем організму. Практика у школі повинна відзначатися високим ступенем організованості і представляти чітку систему діяльності, в якій кожна конкретна дія мала б певне призначення результату. У той же час вища освіта надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, висвітлення в новому спектрі її освітніх, виховних і оздоровчих функцій.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Випускникам медичного вузу необхідно мати не тільки міцне здоров'я, належний рівень фізичної підготовленості, але і володіти необхідними знаннями з основ фізичної культури, що є одним з головних факторів оздоровлення організму. Тому виникає необхідність удосконалення навчальної програми фізичного виховання, а також розробки методик навчання руховим навичкам студенів медичного вузу з метою використання різних видів фізичної підготовки.

Список використаних джерел.

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента: Учебник / В.И. Ильинич М.: Гардарики, 2005.- С. 228 – 229

2. Лоза Т. Пошук шляхів підвищення рівня здоровя студентів: теоретичний аспект/ Т. Лоза // Спортивний вісник Придніпровя, - 2012.- № 2.- С. 33-36

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИТНЕС ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ (METHOLOGY FOR CONDUCTING FITNESS CLASSES IN THE OPEN AIR)

Низкодубова Екатерина, Коваленко Евгения
Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара

В статье рассматривается такое новое направление среди программ фитнес клубов как фитнес на открытом воздухе, его преимущества и виды.
Ключевые слова: фитнес, открытый воздух, тренировка, ходьба, бег, езда.

У статті розглядається таке нове спрямування серед програм фітнес клубів як фітнес на відкритому повітрі, його переваги та різновиди.
Ключові слова: фітнес, відкрите повітря, тренування, ходіння, біг, їзда.

The article presents a new trend of programs of fitness clubs as fitness open air, its advantages and types.
Key words: fitness, open air, training, walking, jogging, cycling.

Постановка проблемы. В последние годы все больше набирает популярность такой вид занятий спортом как оздоровительный фитнес, в частности занятия на открытом воздухе. Так как каждое поколение все больше времени проводит вдали от естественной окружающей среды, проводя около 80 – 90% своего времени в помещении, в основном часто не меняя позы, а свежий воздух содержит большее количество отрицательно заряженных ионов, чем воздух в помещениях. Поэтому такие тренировки не только повышают выносливость и укрепляют мускулатуру, но и улучшают качество сна, тонизируют и обеспечивают устойчивость к стрессовым ситуациям.

Цель исследования. Дать определение такому новому понятию как фитнес на открытом воздухе и рассмотреть его основные разновидности.

Полученные результаты исследования. *Фитнес* – это сбалансированное состояние оптимальных уровней силы, гибкости, контроля над весом тела, сердечнососудистых возможностей, позитивного физического и психологического настроения, что обеспечивающие высокое качество жизни [1].Также это и оптимальное состояние, включающее достижение определенного уровня результатов

выполнения двигательных тестов и низкий уровень риска развития проблем со здоровьем [2].

Во время некоторых экспериментов в британском Батском университете (Bath University) занимаясь фитнесом каждую неделю поочередно в зале и на открытом воздухе, установленные кардиомониторы фиксировали одинаковое количество энергии, затраченной при выполнение одинаковых упражнений в разных условиях, но также Мартином Стандаджем (Martyn Standage) – экспертом мотивации в области здравоохранения, физкультуры и спорта - было установлено, что после занятий на свежем воздухе, в течение всего оставшегося дня наблюдалось большее расходование энергии при любой физической и нефизической активности. По словам Стендаджа тренировки на открытом воздухе приводят к приливу жизненной силы - физической и психической энергии. Джо Бартон, сотрудник Университета Эссекса, который специализируется на изучении тренировок на свежем воздухе, в свою очередь предположил, что работа на свежем воздухе может даже изменить жизнь, ведь настроение является неотъемлемой составляющей повседневной жизни и сильно влияет на наше чувство счастья и то, как мы справляться со стрессовыми ситуациями[3].

Для эффективного занятия на открытом воздухе подойдет любая последовательная, регулярная спортивная активность. Самый лучший вариант – тренировки выносливости, в комбинации с анаэробными тренировками с правильной частотой пульса и на протяжении максимально возможного времени, особенно если цель занятия – снижение веса. К одному из самых распространенных видов тренировок open air относится *ходьба* – спокойный и полезный для здоровья вид спорта. Ходьба форсированным шагом особенно подходит начинающим или имеющим слабую подготовку людям. Благодаря скользящим ритмичным движениям, при ходьбе работает мускулатура груди, спины, ног и ягодиц [1]. Ходьбу следует начинать с небольшой скоростью и постепенно наращивать до привычного уровня. Руки должны выполнять свободные маховые движения, а туловище должно быть прямым с легким наклоном в тазобедренных суставах. Стопы ног должны быть постоянно направлены вперед. Программы ходьбы могут предусматривать постепенное увеличение дистанции и/или скорости [2].

Среди самых популярных программ находиться такая разновидность этой тренировки, как *скандинавская ходьба* – вид физических упражнений, представляющий собой ходьбу на свежем воздухе с парой палок, зародившийся в Скандинавии. Такой вид тренировок поддерживает тонус мышц как верхней, так и нижней части тела и сжигает на порядок больше калорий, чем обычная ходьба. Улучшает равновесие и работу сердечнососудистой системы, при этом уменьшая при ходьбе давление на позвоночник [4, 5]. Этот вид тренировок подходит для любых природных и погодных условий. Ходьба отличается от бега трусцой тем, что при ходьбе, тело скользит, в то время как при беге передвигается посредством маленьких прыжков, и тело каждый раз сотрясается от ударов ступней. Ходьба щадит суставы и тренирует весь организм.

Бег трусцой также относится к самым популярным видам спорта на открытом воздухе. Наряду с позитивным влиянием тренировок на организм, именно при беге трусцой наблюдается очень высокие стабилизирующие эффекты влияния на психику [1]. Техника бега трусцой в основном напоминает технику ходьбы. Во время бега трусцой больше сгибается в колене возвращаемая вперед нога, а руки больше согнуты в локтях. Маховое движение руками слегка увеличено, но его направление должно остаться вперед-назад. Пятка впередистоящей ноги касается земли, затем стопа быстро перекатывается на основании стопы, а затем – на пальцы. Дыхание осуществляется ртом и носом. Общими ошибками людей начинающих заниматься ходьбой и бегом трусцой является дыхание с закрытым ртом, недостаточное сгибание колена в фазе возвращения ноги и маховые движения руками поперек туловища, а также, выбор на начальных этапах очень высокой скорости, что не делает возможным выполнение тренировки в течении времени , необходимого для нее и влечет за собой отвращение к физической деятельности [2].

Езда на велосипеде – вид физической активности, который отлично подходит для того чтобы тренировать выносливость, не нагружая суставы. Кроме того, он укрепляет мускулатуру ног, живота, ягодиц, таза и ступней [1]. Обычно человек преодолевает на велосипеде дистанцию в 3-4 раза превышающую дистанцию бега трусцой. Сидение для тренировки должно быть удобным, высота регулироваться, чтобы колено слегка сгибалось в нижней части движения педали [2].

Любые водные виды двигательной активности могут быть основной частью программы повышения физической активности или отдыхом от других видов занятий. Возможна градация нагрузки в соответствии с уровнем минимальной и максимальной физической подготовленности. Вода поддерживает тело человека, и проблемы, связанные с нагрузкой тела на суставы, снижаются до минимума [2], а благодаря сопротивлению воды укрепляется вся скелетная мускулатура. *Плавание* – хорошее средство против нарушения осанки и растяжений в спине. При плавании на спине снимается нагрузка на шейный отдел позвоночника. Аква – аэробика служит щадящей суставы альтернативой плаванию. Специальные снаряды типа весел для кистей рук служат для увеличения сопротивления воды [1].

Людям малоактивным или имеющим низкий уровень подготовленности следует, приступая к любому виду тренировки, составлять фитнес – программу. *Фитнес-программа* – организованная последовательность деятельности, направленная на содействие развитию фитнеса (подготовленности). Например, программа для бега трусцой:

Правила: начинать каждое занятие с ходьбы и растягивания; не переходить к следующему этапу, если присутствует любой дискомфорт; оставаться на нижнем пределе своей частоты сердечных сокращений; регистрировать ЧСС на каждом занятии; выполнять программу по принципу «день работы – день отдых».

Этап 1. Пробежать трусцой 10 шагов, пройти 10 шагов. Повторить 5 раз и определить ЧСС. Не выходить за нижний предел, увеличивая или уменьшая фазу ходьбы. Продолжительность – 20-30 минут.

Этап 2. Пробежать трусцой 20 шагов, пройти 10 шагов. Повторить 5 раз и проверить ЧСС. Продолжительность 20 – 30 минут.

Этап 3. Пробежать трусцой 30 шагов, пройти 10 шагов. Повторить 5 раз и проверить ЧСС. Продолжительность 20 – 30 минут.

Этап 4. Пробежать трусцой 1 мин, пройти 10 шагов. Повторить 5 раз и проверить ЧСС. Продолжительность до 30 минут.

Этап 5. Пробежать трусцой 2 мин, пройти 10 шагов. Повторить 3 раза и проверить ЧСС. Продолжительность до 30 минут.

Этап 6. Пробежать трусцой 1 отрезок (400 м) и проверить ЧСС. Если ЧСС остается высокой, вернуться к программе 5 этапа. Пробежать трусцой 6 отрезков с непродолжительной ходьбой между ними.

Этап 7. Пробежать трусцой 2 отрезка (400 м) и проверить ЧСС. Если ЧСС остается высокой, вернуться к программе 6 этапа. Пробежать трусцой 6 отрезков с непродолжительной ходьбой между ними.
Этап 8. Пробежать трусцой 1 милю и проверить ЧСС. Пробежать 2 мили.
Этап 9. Пробежать 2-3 мили без остановки. Проверить ЧСС в конце.

После того как дистанция непрерывной физической активности увеличивается от 2 до 3 миль в пределах целевой ЧСС, можно просто упражняться 3 – 4 раза в неделю с интенсивностью, которая вызовет повышении ЧСС до тренировочных пределов в течении заданной минимальной продолжительности времени (или дистанции). Тренировка по специальной программе позволяет постепенно наращивать скорость и дистанцию [2].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Фитнес на открытом воздухе – ответвление фитнеса, позволяющее не только улучшать физическую форму, но и уравновешивать эмоциональное состояние. Обычно фитнес на открытом воздухе включает в себя такие основные виды физических упражнений как ходьба и скандинавская ходьба, как ее разновидность, бег трусцой, езду на велосипеде и все виды плавательных упражнений. Каждый вид физической активности требует предварительного составления фитнес – программы для избегания травматизма и постепенной адаптации к нагрузкам.
В следующих работах изучить занятия фитнесом на открытом воздухе разной направленности: силовые тренировки, координационные, тренировки на развитие гибкости и др.

Список использованной литературы:

1. Фитнес: Тонкости, хитрости и секреты. – Серия книг «Ваше здоровье». – М.:Бук-прес, 2006. – 352 с.
2. Э. Т. Хоули Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 359 с.
3. Steven Morris The gym or the great outdoors: which is the best form of exercise? The Guardian, № 1, 2010, GMT
4. Claire Walter Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun. — Hatherleigh Press, 2009. — 208 p.
5. Medicine & Science in Sports & Exercise VOL. 27, NO. 4 April1995: 607-11.

В ДВИЖЕНИИ – ЖИЗНЬ

Николенко В.А.

Днепропетровский национальный университет им. Олеся Гончара

Постановка проблемы Студенты и общество в целом к состоянию здоровья пока относятся потребительски. Здоровому образу жизни необходимо учить с самого раннего возраста, а для этого необходимо создавать систему оздоровительного образования.

Полученные результаты исследования. В последнее время все больше людей проявляет интерес к практическим возможностям своего не только духовного, но и физического совершенствования. А оно во многом зависит от гармонического развития мышечной системы человека, которая наряду с другими обеспечивает оптимальное взаимодействие организма с внешней средой. Буквально все физиологические процессы, начиная от движения крови в сосудистой системе, переваривания пищи и кончая сложнейшими мыслительными процессами в мозге человека, в той или иной степени связаны с движениями, возникающими во многом благодаря мышечным сокращениям.

Мышечная система, однако, сама нуждается во многих питательных веществах, в частности, белках, жирах, углеводах и др. Поскольку сокращение мышц обеспечивает и стимулирует работу всего организма, человек должен заботиться о постоянном поддержании достаточно высокого функционального уровня. Этого можно добиться только активным двигательным режимом, для чего необходимо регулярно заниматься гимнастическими упражнениями в комплексе с другими средствами физического воспитания.

В каждом виде спорта имеются свои системы движений, которые объединяются понятием «спортивная техника». Одни системы движений служат своеобразным эталоном, к достижению которого необходимо стремиться в тренировочном процессе. Другие – являются средством, при правильном использовании которого можно успешно достичь основных целей в занятиях спортом.

Все физические упражнения, как правило, это средства со строгой педагогической и оздоровительной направленностью. Прежде чем их

применять, необходимо конкретизировать цель и задачи своей тренировки, выбрать правильные и четкие ориентиры. Таковыми могут быть определенные характеристики спортивных движений, показатели общего функционального состояния различных систем организма. В частности, при помощи физических упражнений можно добиться требуемой подвижности в суставах, необходимой силы мышц, быстроты, выносливости и др.

Физическое упражнение должно состоять из движений или двигательных действий, биомеханические характеристики которых в той или иной степени регламентированы. Различают кинематические (пространственные, пространственно-временные) и динамические (силовые, инерционные) движения. Регламентировать их – это значит указать их количественные значения.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Физические упражнения только тогда полезны, когда их выполняют с учетом возраста, пола, возможностей человека и т.д. Каждая мышца – это не только часть аппарата, обеспечивающего механическое перемещение тела человека, но и его активный орган, иннервируемый и кровоснабжаемый, прочно взаимосвязанный с другими органами и системами.

В зависимости от того, какие мышцы более активно участвуют в выполнении того или иного упражнения, осуществляется и его определенное влияние на организм, следовательно, каждое упражнение имеет вполне конкретный конечный эффект. И если он известен, можно регулировать воздействие того или иного упражнения.

Допустимы различные варианты использования упражнений: узконаправленные комплексы, воздействующие на ту или иную конкретную систему или даже орган; комплексы, позволяющие мобилизовать весь организм; движения, предупреждающие возникновение определенных отклонений в состоянии здоровья или же корректирующие развитие организма.

Список использованной литературы:

1. Лапутин А.Н. Гармония мускулов «В ДВИЖЕНИИ – ЖИЗНЬ» / А. Н. Лапутин // Издательство «Знание», 1988. – с.100.

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

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ

Ніколенко Л.В., Гришуніна Н.Ю.[1], Ніколенко В.А.[2]

ДЗ «Дніпропетровська державна медична академія МОЗ України»[1],

ДНУ ім.Олеся Гончара[2]

Постановка проблеми. В Україні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості молоді студентського віку. При цьому спостерігається зневажливе відношення до занять фізичною культурою у студентів основними причинами якого є: зниження здоров‘я студентів, шкідливі звички; нестача часу для підготовки до інших занять. При цьому встановлено, що біля 3% всіх школярів основної медичної групи мають зниження функційних можливостей.

Метою наших досліджень стало вивчення залежності зниження рівня адаптації, моторних можливостей та рівня мотивації до занять фізичними вправами у зв’язку з ушкодженням нервової системи в минулому та впливу гіподинамії.

Отримані результати дослідження. При аналізі форм 0-61 було встановлено, що 84% обстежених мали ускладнення на ранніх етапах онтогенезу.

У них відзначались особливості гомеостазу у вигляді схильності до амфотонії, симпатикотонія, ваготонія, а також парадоксальне поєднання ваготонії і високого показника процесів адаптації, симпатикотонії і низького показника процесів адаптації.

Результати проведеного анкетування студентів 1 курсу на початку 1 семестру показало, що 40,4% з них мали індивідуалістичний психологічний тип та 59,6% рецензентів – колективістський

Наприкінці першого семестру, після проведення регулярних фізичних тренувань кількість студентів, що мали індивідуалістичний психологічний тип, зменшилась до 28,3%, а рецензентів з колективістським типом зросла до 71,7%.

Порушення послідовності виконання моторних проб були виявлені у 35% обстежених на початку занять і тільки 21% – наприкінці лікування, дзеркальність рухів відзначена у 14% на початку занять і лише у 15% обстежених – наприкінці учбового року.

Отримані результати вказують на необхідність виховання у студентів позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, навичок зміцнення власного здоров'я, вміння використовувати фізичні вправи для усунення недостатності функціональних можливостей організму.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. У студентів спостерігається зниження вегетативного забезпечення фізичної діяльності, показників моторного розвитку та мотивації до занять фізичними вправами, Отримані результати вказують на необхідність виховання у студентів позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, що сприяє зростанню їх соціалізації, та рівню фізичного розвитку.

Список використаних джерел:

1. Петров К. Б. Разработка и совершенствование синдромно-ориентированного подхода в реабилитации / К. Б. Петров // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – № 5 (89). – С. 51-57

2. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах /За ред. Л.І. Фісенка. – К. «Купріянова», 2005. – 400 с.

3. Попов С.Н. Физическая реабилитация. – Ростов на Дону: «Фенікс», 2004. – 608 с.

4. Laskar A. R. Psychosocial effect and economic burden on parents of children with locomotor disability / Laskar A. R., Gupta V. K., Kumar D., Sharma N., Singh M. M. // Indian J Pediatr. – 2010 – May; 77(5):529-33.

Davis E. The impact of caring for a child with cerebral palsy: quality of life for mothers and fathers. / Davis E , Shelly A, Waters E, Boyd R, Cook K, Davern M // Child Care Health Dev. – 2010 – Jan; 36(1):63-73.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Носенко Л.И., Татарченко Л.И., Фроликов Р.Р.
Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара

Постановка проблемы. Перед студенческой молодежью сегодня обществом поставлена глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Однако её реализация по силам только специалистам новой формации, отвечающим по целому комплексу профессиональных и личностных качеств современным требованиям.[1] Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности такой специалист должен обладать: высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Он должен не бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, т.е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью [2].

Полученные результаты исследования. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов;
- воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Структура физического воспитания студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг.

Содержание государственной программы для вузов, ее структура, выделение приоритетных направлений отражают принципы государственной политики в области профессионального образования. Активно меняющиеся в обществе требования к профессиональной подготовке специалистов определяют специфику и технологию высшего образования: рыночная конъюнктура современного общества предъявляет более высокие требования к выпускнику вуза. Использование новых концептуальных подходов, апробированных европейским опытом высшего образования, предполагает поэтапное обучение специалистов по избранной специализации [3].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Главной целью занятий студентов первого курса является адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры. Текущими педагогическими задачами являются:

1. Воспитание у студентов устойчивого интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
2. Развитие резервных возможностей организма студентов.
3. Формирование и совершенствование знаний по организации самостоятельных занятий в форме активного досуга.

На втором курсе обучения главной задачей является всестороннее развитие организма студентов. Текущими педагогическими задачами являются:

1. Воспитание у студентов социально значимых качеств.
2. Освоение оздоровительных программ с использованием различных форм физической культуры.

3. Формирование углубленных знаний в области технологии физической культуры [4].

Для студентов третьего курса главной целью является развитие потребности в здоровом образе жизни. Текущими педагогическими задачами являются:

1. Гармоничное развитие организма студентов и существенное повышение их физической работоспособности.
2. Воспитание устойчивой потребности студентов в физическом самосовершенствовании, самопознании и самооценке.
3. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия в достижении физического совершенства.

Такой подход обеспечивает на практических занятиях всестороннее и гармоничное развитие личности студента, максимальную оздоровительную эффективность упражнений и выраженную профессионально-прикладную направленность педагогического процесса. Теоретический раздел программы по физической культуре реализуется в форме лекций, консультаций и индивидуальных занятий. В основе реализации теоретического раздела программы лежит формирование потребности студентов в освоении системы знаний в сфере физической культуры. Познавательная деятельность студента является внутренним творческим актом, который осуществляется в форме чувственного восприятия и абстрактного мышления. Процесс освоения информации осуществляется в трех аспектах: концептуальном (осмысление сущности физической культуры, её структуры и функций), категориальном (овладение понятийным аппаратом и определениями (дефинициями) основных категорий) и гносеологическом (освоение принципов и методов познания) [7]. Преподаватель вуза обязан систематически повышать уровень профессиональных знаний умений и навыком:

- в совершенстве владеть предметом специализации (знать историю, технико-тактические особенности и психологические аспекты вида спорта);
- знать методику обучения и тренировки, способы организации и управления педагогическим процессом;

уметь составлять необходимые документы планирования и отчетности. В круг его профессиональных обязанностей входит систематическая и целенаправленная работа по совершенствованию индивидуального

стиля педагогического мастерства. Он должен быть всегда доброжелательным, жизнерадостным; обязан тщательно продумывать содержание урока, проводить занятие только в спортивной форме, отвечающей современным эстетическим требованиям, соблюдать дисциплину труда и добросовестно выполнять свои профессиональные обязанности [7].

Список использованной литературы:

1. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. - К.: Радянька школа, 1988.
3. Рейзин В.М., Ищенко А.С. Физическая культура в жизни студента. - Минск: Высшая школа, 1986.
4. Теория и методика физической культуры // Под редакцией Курамшина Ю.Ф. и Попова В.И. - Санкт-Петербург, 1999.
5. Хайкин Л.В. Оптимизация навчального процесу з физичного виховання студентгв. - Дніпропетровськ, 2001.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Асадеша, 2001.
7. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания. – Днепропетровск, 2003.

УДК 796.332:611.72 – 058.57

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗУМОВУ ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

Омельяненко О. В., Деркаченко А. В.
Полтавський національний технічний університет ім. Ю. Кондратюка

Постановка проблеми. Розумова працездатність – це потенційна здатність людини виконувати впродовж заданого часу з максимальною ефективністю певний обсяг роботи, що вимагає значної активізації нервово-психічної сфери того хто працює. Фізичну працездатність роз’яснюють як потенційну здатність людини виконувати протягом заданого часу максимально можливий обсяг фізичної роботи за рахунок

значної активізації нервово-м’язової системи [3]. І ці чинники залежать від стану здоров’я людини. Проблема здоров'я підростаючого покоління в даний час дуже актуальна. Всесвітня організація охорони здоров'я проголосила програму «Здоров'я людства», що передбачає взаємодію всіх держав у здійсненні цього завдання.Одне з головних напрямків у фізичному вихованні на сучасному етапі - це формування знань і практичних умінь вести здоровий спосіб життя, оптимізація рухового режиму і фізичної підготовленості. Крім того, постійні навантаження та проблеми у фізичному розвитку значно впливають на розумову та фізичну працездатність. Досконалий рівень спортивних досягнень потребує пошуку нових шляхів формування, корекції й підтримки високої працездатності. Тому проблема вивчення динаміки взаємозв’язків фізичної і розумової працездатності і механізмів їх формування є важливою і актуальною проблемою. Важливою особливістю інтелектуальної діяльності людини є наявність відповідної організації психофізіологічних функцій [3]. Розумова працездатність людини є основним чинником, що забезпечує ефективність сприйняття та переробки інформації [1; 4; 5]. Серед факторів, які сприяють формуванню розумової працездатності А. О. Навакатікян [5] робить акцент на моторику, сенсомоторні реакції, концентрацію уваги, короткострокову пам'ять, інтелектуальні процеси. Крім цього мають певне місце праці, в яких досліджено особливості формування психофізіологічних функцій в онтогенезі, властивості нервових процесів та їх зв’язок із сенсомоторними, психічними та вегетативними реакціями, а також із характером професійної діяльності людини [1; 3]. Враховуючи те, що серед багатьох видів діяльності, навчальна діяльність студенців вищих навчальних закладів є окремим видом інтелектуальної і творчої праці, залишається важливим вивчення розумової працездатності у студентів різних спеціальностей. Відсутність рухової діяльності, або обмеження її, може негативно впливати на розвиток та існування організму людини, що в свою чергу викликає низку захворювань та патології. З метою оптимізації розумової працездатності, навчально-виробнича діяльність студентів може забезпечуватися за допомогою використання комплексів вправ аутогенного тренування, а також, комплексів вправ релаксаційної гімнастики [2]. Деякі автори рекомендують враховувати динаміку добової працездатності студентів [3]. Крім програмного матеріалу, який

є за розкладом, можна планувати проведення в середині навчального дня занять, які підвищують увагу і розумову працездатність. Адже пасивний спосіб відпочинку досить повільно відновлює розумову діяльність.

Мета дослідження. Вивчення факторів які впливають на фізичну та розумову працездатність студентів, а також методик їх оптимізації.

Отримані результати дослідження. Успішність навчання, як відомо, є показником розумової працездатності і залежить від багатьох аспектів: стану здоров'я, фізичного розвитку, особистих психологічних якостей, рівня базової фізичної освіти та ін.. За проведеним дослідженням між успішністю студентів та їх фізичною підготовкою існує певний взаємозв'язок. Якість навчання студентів залежить від стану здоров'я та фізичної підготовки. Регулярні заняття фізичною культурою допомагають своєчасно переключити нервову систему студента з одного виду діяльності на іншу. Цілеспрямоване фізичне тренування є ефективним засобом зняття розумової напруженості , підвищення розумової працездатності та збереження її в складних умовах студентського життя. Фізичне тренування сприяє прискоренню процесів відновлення в центральній нервовій системі за механізмом, так званою, " активного відпочинку". Напружена розумова праця не шкідлива, проте шкідливими для здоров'я можуть бути обставини, які часто її супроводжують: гіподинамія, зловживання збуджуючими речовинами, невпорядкований спосіб життя, робота вночі та інше. Систематична рухова діяльність в усіх випадках викликає покращення функціональних можливостей нервового апарату, причому у студентів, які займаються активно фізичною культурою позитивні результати вищі, ніж у тих, що не займаються.

Вивченню впливу фізичних вправ на розумову працездатність студентів присвячена велика кількість робіт. М.Я. Віденським і В.Н. Русановим з'ясовано, що фізичне навантаження малої інтенсивності (частота серцевих скорочень – 110 – 130 уд/хв.) та моторною щільністю 40 – 50% помірно підвищує розумову працездатність студентів у наступні шість годин навчальної праці. Фізичне навантаження середньої інтенсивності (ЧСС 130 – 160 уд/ хв.) і моторною щільністю 50 – 60 % викликає найбільший підйом рівня розумової працездатності студентів та зберігається до кінця навчального дня. Фізичні навантаження малої та середньої інтенсивності доцільно розглядати як

засіб скорочення періоду відпрацювання, стимулювання та подовження періоду високої працездатності. Для одержання найбільш стійкого ефекту рекомендується застосування навантажень середньої інтенсивності. Ми з'ясували, що різке скорочення рухової активності в період екзаменаційної сесії викликає несприятливі зрушення функціонального стану до її кінця. У студентів, які продовжували заняття фізичними вправами в період екзаменаційної сесії кількість оцінок " добре " та "відмінно" було набагато більше , ніж у тих, що не займалися.

Поруч вітчизняних і зарубіжних авторів науково обгрунтована норма рухової активності сучасної людини - 10-14 тисяч кроків на день, приблизно 7-10 км. До такої норми не дотягує навіть половина городян. Чимало людей, хто ототожнює з фізичною роботою службову біганину по кабінетах, аудиторіях, коридорах установ, навчальних закладів, колотнечі на міському транспорті, ходіння по магазинах. Такі навантаження створюють відчуття великої втоми психічної, але не фізичної. Вимірювання показували, то суб'єктивна оцінка подоланого за день маршруту майже вдвічі перевищує реальну.

Відомо, що навчальні навантаження, низька рухова активність, шкідливі звички, стресові ситуації, екологічне становище негативно впливають на функціональний стан і розумову діяльність студентів. Це, в свою чергу, призводить до зниження фізичних і психічних можливостей студентів, швидкої втоми, незадовільного морального та психофізичного стану, низької працездатності [2]. За проведеними дослідженнями, «розумова працездатність тих, хто навчається, виступає як інтегральний показник, який дозволяє вчасно діагностувати їхнє стомлення і ранні порушення їхнього здоров’я, а також визначати критичні моменти навчального процесу. Закономірності динаміки працездатності дають можливість оптимізувати різні складові навчального процесу, як фактора розумового навантаження» [1]. Доведено, що висока рухова активність у режимі навчального дня підвищує фізичну працездатність, позитивно впливає на психологічну сферу студентів, на розумові реакції [5].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Вивчення факторів які впливають на фізичну та розумову працездатність, а також своєчасне коригування психофізіологічного стану студентів, врахування їх індивідуальних особливостей, будуть

сприяти покращенню ґрунтовної підготовленості фахівців за різним напрямком спеціальностей. Подальші наші дослідження будуть пов’язані з розробкою експериментальної методики проведення занять з фізичного виховання ,а також вивченням факторів впливу на їх фізичну та розумову працездатність. Цілеспрямованою фізичною підготовкою можна сформувати у студента необхідні йому у майбутній професії фізичні якості.

Фізична культура сприяє удосконаленню фізіологічних та психологічних механізмів адаптації, являє собою сферу широких соціальних контактів між студентами, сприяє обміну інформацією, включення новачків до вузівської сім'ї, дозволяє їм швидко подолати адаптаційний бар'єр.

Отже, можна зробити висновок, що систематичне заняття фізичними вправами здійснює в цілому неабиякий позитивний вплив на особливості уваги та процеси памяті ,маючи при цьому на меті стійке збереження розумової працездатності осіб, які займаються розумовою діяльністю .

Список використаних джерел:

1. Горго, Ю. П. Основи психофізіології / Ю.П. Горго, Г.М. Чайченко. – Херсон: Персей , 2002. – 248 с.

2. Кокун, О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності [Текст] / О. М. Кокун – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.

3. Коробейников, Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека [Текст] / Г.В. Коробейников. – К .: Український фіто соціологічний центр, 2002. – 123 с.

4. Коробейніков, Г.В. Розумова працездатність студентів вищого навчального
закладу [Текст]: зб. наук. праць / Г. В. Коробейніков, Г. С. Петров, В. М. Улізько. – Х. – 2010. № 4. – С. 68 – 72.

5. Круцевич, Т. Ю. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Ю. Круцевич // Теория и методика физического воспитания. Олимпийская література : в 2-х томах – К: 2008. – С.7

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНУ І ФІЗИЧНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Опанасюк Федір, Єловець Олександр, Курилло Тетяна

Житомирський національний агроекологічний університет

Постановка проблеми. В наш час все суттєвіше постає питання щодо психічного і фізичного здоров'я студентської молоді. Існує загроза навчального перенавантаження студентів, відсутність повноцінного відпочинку, недостатнє забезпечення побуту, розбалансоване і неповноцінне харчування, зростання нервово-психічної наруги, зниження інтересу до фізичного виховання, низька загальна фізична активність, які при несформованій потребі студентів до здорового способу життя, негативно впливають на стан їхнього здоров'я.

В процесі спортивного тренування і в зв'язку з ним постійно відбувається засвоєння різноманітних знань про людину та природу, правильний спосіб життя, про суть спорту та його закони тощо.

Тому заняття фізичними вправами позитивно впливають й на інтелектуальну сферу людини. В психологічній структурі рухового акту при виконанні фізичних вправ неодмінно присутні компоненти аналізу та синтезу цих дій. Внаслідок цього при виконанні рухових дій поряд з функціональним, проявляється і певний інтелектуальний ефект.

Інтелектуальний розвиток особистості студента в процесі занять фізичними вправами і спортом можна умовно поділити на два напрямки – освітній і виховний. Освітній напрямок пов'язаний з засвоєнням спеціальних знань у сфері фізичного виховання, виховний – з розвитком психологічних процесів та процесів емоціонально-вольової сфери (пам'яті, уваги, спостережливості, стійкості рівня розумової працездатності).

На заняттях фізичними вправами студенти набувають знань щодо раціонального способу виконання рухових дій, отримують відомості про доцільне використання здобутих навичок та умінь в житті й трудовій діяльності, засвоюють правила загартування організму, особистої та суспільної гігієни, що позитивно впливає на їх розумовий розвиток.

В тренуванні і змаганнях спортсмен постійно здійснює різноманітні розумові операції, користуючись певним матеріалом, оперуючи поняттями, уявленнями.

Особливо це виявляється під час безпосередньої підготовки до змагань і на самих змаганнях. В процесі підготовки до змагань всі можливі ситуації передбачити нереально, тому одним із завдань спортивної підготовки є розвиток психічних процесів, розумової діяльності, удосконалення стратегічного та тактичного мислення.

Для сучасного спорту характерні не тільки оптимальні, але й максимальні навантаження. Тому виникає необхідність вивчення впливу навантаження різної величини на подальший стан організму людини, його психічну сферу і, зокрема, на розумову працездатність.

Отримані результати дослідження. Метою нашої роботи було розкриття шляхів активізації розумових процесів у студентів засобами фізичної культури і спорту та визначення впливу занять фізичними вправами різної інтенсивності на інтелектуальну діяльність. Відомо, що не всяке фізичне навантаження за об'ємом і інтенсивністю може стимулювати психічну активність людини. Ось чому одним з важливих питань студентського спорту є необхідність визначення оптимального фізичного навантаження.

Нами було проведено дослідження в якому взяли участь студенти-спортсмени: борці, волейболісти, легкоатлети, баскетболісти спортивна кваліфікація яких від II спортивного розряду до майстра спорту, всього 67 чоловік. Метою дослідження було вивчення впливу різних за інтенсивністю фізичних навантажень в процесі навчально-тренувальних занять на швидкість протікання розумових процесів у студентів-спортсменів.

Експериментальні заняття проводилися в період навчальних зборів на зимових канікулах. Студенти проживали в санаторії-профілакторії і під час наших досліджень знаходилися під контролем цілий день. В день дослідження проводилося одне навчально-тренувальне заняття, яке починалося о 10.00 год.

В процесі досліджень застосовувалися три режими інтенсивності фізичних навантажень: 1) з низькою інтенсивністю про ЧСС 110-130 за

1 хв.; 2) з середньою при ЧСС 130-160 за 1 хв.; 3) з високою інтенсивністю при ЧСС понад 160 за 1 хв. ЧСС в процесі навчально-тренувальних занять реєструвалася електронним автоматичним пульсотахометром.

Таблиця 1

Швидкість протікання розумових процесів у студентів спортивного відділення протягом дня після різних тренувальних навантажень (в %)

Час тестування	Інтенсивність навантаження		
	низька	середня	висока
10:00 (до тренувань)	100	100	100
11:30 (після тренувань)	106,6	99,3	86,4
14:00 (після активного відпочинку)	105,7	109,6	97,3
17:00 (після обіднього відпочинку)	103,1	107,3	98,9
20:00 (після активного відпочинку)	101,9	104,5	103,2
22:00 (перед сном)	97,3	100,9	100,2
Середній %	102,4	103,6	97,7

Отримані дані (див.табл.1) показують, що навантаження малої інтенсивності позитивно впливає на протікання розумових процесів. У всі періоди вимірів швидкість протікання розумових процесів була вищою за фоновий показник. Позитивна дія навантаження малої інтенсивності виявляється відразу ж після тренування і надалі протягом дня знаходиться вищою за фонові показники.

Навантаження середньої інтенсивності забезпечує достатньо високий рівень швидкості протікання розумових процесів впродовж всього дня. Проте відразу після заняття результати трохи нижче фонових.

При використанні навантаження з високою інтенсивністю спостерігається суттєве зниження швидкості розумових процесів впродовж всього дня і лише під кінець дня (о 20^{00} год.) результати зростають.

Аналіз якості виконання розумових задач студентами спортсменами протягом дня показав, що при низькій інтенсивності навантаження кількість помилок суттєво не змінюється, коливається в межах 0,1-0,4. Виявлена достовірна різниця між показниками до тренування – о 10:00 і 22:00, кількість помилок збільшилася на 0,4 ($t=2,03; P<0,05$). При середній інтенсивності навантаження, показники кількості помилок змінювалися не суттєво, 0-0,2 ($P>0,05$). При високій інтенсивності навантаження спостерігалося значне збільшення кількості помилок протягом всього дня від 0,3 до 1,3 при рівні достовірності, $P<0,05$-$0,001$. Не виявлена тільки достовірна різниця між показниками тестування о 10:00 і о 22:00, де різниця помилок складала 0,3 ($t=1,84$; $P>0,05$). Отримані дані свідчать про те, що висока інтенсивність фізичного навантаження негативно впливає на якість виконання розумових задач.

Висновки та перспективи подальших розробок. Аналіз отриманих даних показав, що фізичне навантаження середньої інтенсивності є найбільш сприятливим для навчальної діяльності студентів спортивних відділень. Воно позитивно впливає на швидкість протікання розумових процесів у студентів, що активізує навчальний процес з інших предметів. Після навантаження високої інтенсивності, при проведенні тестування, студенти відзначали погіршення самопочуття і настрою, знижувалася також активність, швидкість та якість виконання тестів.

Отримані результати дозволяють сказати, що в період екзаменаційної сесії і великого навчального навантаження недоцільно проводити тренувальні заняття з високою інтенсивністю.

Протягом навчального дня, навчального тижня і навчального року психічний та фізичний стан студентів зазнає істотних змін, які знаходять свій вираз в динаміці розумових процесів. Тому доцільно продовжувати дослідження протягом навчального року і серед

студентів відділення фізичної реабілітації і студентів відділення фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1.Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 166 с.

2.Виленский М.Я., Русанов В.П. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособностью студентов.// Теор. и практ. физич. культ., 1977. – №6. – С. 44– 77.

3.Галататий Г.Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості. Автореф. канд. біолог. наук. – К., 1997. – 24 с.

4.Гнітецька Т., Гаврилюк А. Режими інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів з урахуванням динаміки тижневої працездатності//Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві./ Зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. С. 205–209.

5.Корінчак Л. Вплив фізичних навантажень на розумову і серцеву діяльність молоді// Спортивний вісник Придністров'я/ Наук.–теор. журнал ДДІФКС №7, 2004. – С. 147-149.

6.Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч. – метод. посіб. – Житомир: Видавництво «Державний агроекологічний університет», 2006. – С. 246–249.

7.Присяжнюк С.І., Гордєєва С.В. Підвищення розумової діяльності та фізичної працездатності студентів аграрних вищих навчальних закладів засобами активного відпочинку: Метод. реком. – К: НАУ, 2004. – 27 с.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ВИДУ СПОРТА И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДОЛОГИИ ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Охромий Г. В., Замовский Е. Ф., Макарова Н. Ю.,

Касюга А. Н, Лубенец Н. В.

ГВУЗ «Украинский государственный химико-технологический университет», Днепропетровск

Постановка проблемы. Актуальность работы не вызывает сомнения, так как для многих родителей вопрос о выборе вида спорта для ребенка очень актуален. Ведущие ученые мира считают, что предрасположенность к конкретным видам спорта теперь можно выявить с помощью генетических исследований структуры ДНК [4].

В ходе экспериментов ученые установили, что в реакции организма на вид, уровень нагрузки и процесс восстановления участвуют около 20 генов структуры ДНК. Поэтому, выбор вида спортивной нагрузки очень важен. Не удастся получить желаемого результата, если спортсмен не предрасположен генетически к данному виду спорта [7, 8].

По данным научной литературы, у большинства людей генетически унаследован средний уровень двигательной активности, предрасположены к занятиям спортом лишь 7% населения. Очень высокий показатель двигательной активности выявлен только у 0,07% населения, то есть 7 человек на 100 тысяч. Их можно отнести к прирождённым талантам, они являются носители максимально подходящего комплекса генов [1, 7].

Генетика позволяет определять очень точно уже с младенчества, оптимальный вид спорта для ребенка. О генетики в спорте ученые заговорили еще, когда открыли более 200 генов человека, из которых 34, по их мнению, самые показательные. «Разумеется, нет гена боксёра или плавца. Но есть набор генов, предрасполагающих к повышенной гибкости, быстроте, силе или выносливости» [7-9]. Эти три показателя — основа практически каждого индивидуального вида спорта. И по степени предрасположенности к ним можно определить, какой именно вид подходит ребенку больше. Лаборатории, предоставляющие

генетический паспорт спортсмена, сейчас появляются по всему миру. Эта направление стремительно развивается в Китае и Англии. В Белоруссии генетическое исследование начинающих профессиональных спортсменов стало законодательным требованием [4].

В зависимости от того является человек профессиональным или начинающим спортсменом, которому еще необходимо определиться с видом спорта, ему необходим анализ комплекса спектров генов.

Однако, по последним данным ведущих ученых мира, полностью полагаться на результат анализа ДНК не стоит, слишком многое пока не изучено. Точность этого исследования, по их мнению, колеблется на уровне 60–70%. Даже если бы учёные предоставляли абсолютные данные, это ещё не гарантировало бы результат [8].

В Украине также работают генетические лаборатории, официально выполняют анализ на определение комплекса генов. Расценки исследований: 3000 гривен за полный анализ (34 гена) и 500 гривен – неполный анализ (3 гена). Проба берётся мазком с внутренней стороны щеки, её можно отправить по почте. И спустя 10 дней получить заключение о генетическом паспорте [10].

Учитывая фактор информативности и финансовые возможности, которые не всегда позволяют выполнить данное исследование, нами была поставлена **цель исследования**: Разработать дополнительные или альтернативных методологий определения предрасположенности к виду спорта и толерантности к физическим нагрузкам по психомоторным показателям свойств нервной системы.

Полученные результаты исследования. Исследование проводилось на базах Украинского Государственного Химико-Технологического Университета и Днепропетровского Гуманитарного Университета. В обследовании приняли участие студенты I - II курсов всех факультетов. Всего обследовано **1120** человек: девушек – **440**, юношей – **680** соответственно. Из общего числа обследованных, основная группа – **1008** человек, подготовительная – **22**, специальная медицинская группа – **90** соответственно. В качестве основного метода, использовалась методика диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина, модифицированная Г.В.

Охромий. Изучались изменения показателей **лабильности нервной системы (ЛНС)** - скорости реакции на нагрузку, **силы нервной системы (СНС)** - способность удерживать заданный темп работы [5,6]. Определение свойств нервной системы имеет большое значение в теоретических и практических исследованиях. Многие из лабораторных методов диагностики основных свойств нервной системы требуют специальной аппаратуры и трудоемких условий проведения. В этом превосходит методика **экспресс диагностики** «**Теппинг-Тест**», примененная нами в данном исследование для подбора индивидуальных дозированных нагрузок к выбранному респондентом виду спорта и определения толерантности к нагрузкам по психомоторным показателям свойств ЦНС – лабильности и силе. Методика безопасна, легка и кратковременна в выполнения, учитывает психофизиологический статус на момент исследования, возможна стандартизация условий проведения и обработки данных массово и индивидуально для сравнения результатов при повторных исследованиях.

В результате проведенных исследований выявлено:

1. После физической нагрузки (ФН) (разминка и бег 1км) у более половины респондентов (60%) отмечалась высокая ЛНС (9±1 бал), которая соответствовала высокой и очень высокой толерантности к ФН = 100%.

Показатель разности лабильности у этих респондентов колебался в интервале от (-1) до (-4) балла, что говорит о хорошей тренированности студентов.

2. Высокую толерантность к ФН (> 75%),

РЛ = 0, имели 1/10 доля студентов (для данной категории нагрузка подобрана адекватно).

3. 1/10 доля студентов имели низкую толерантность к физическим нагрузкам (36-50%). Резервные возможности у них снижены. Такой контингент респондентов нуждается в индивидуальном подборе физических нагрузок. По нашему мнению, объем двигательного режима не соответствует критериям пороговой нагрузки, если полученные показатели **остаются на том же уровне**. Такая ФН

нагрузка на наш взгляд **несколько завышена** и не будет способствовать повышению толерантности, такие лица должны быть в специальных медицинских группах (за исключением ЛНС=10 баллов при РЛ =0).

Рост показателей **лабильности и силы** нервной системы при повторном измерении свидетельствовал о **правильном подборе режима ФН.**

Рост показателей ЛНС и **снижение СНС** при повторном измерении свидетельствует о **правильном подборе** режима физической нагрузки. Однако **резервные возможности организма очень низкие**. Такие лица на наш взгляд должны быть в специальных медицинских группах.

При **неизменённой** или сниженной **ЛНС** и **росте** показателя **СНС**, при повторном измерении по нашему мнению, свидетельствует о **правильном** проведении физической реабилитации и **хороших резервных возможностях организма.**

На основании полученных данных нами разработаны научно обоснованные, оптимизированные новые методологии определения толерантности к нагрузкам для студентов ВУЗов (Патент на полезную модель №75615 от 10.12.2012 и патент на полезную модель №77886 от 25.02.2013).

Разработана нами **модель «Способ определения толерантности человека к нагрузкам»** по разнице лабильности унифицирован и может быть применена к определению толерантности и к физическим нагрузкам (таблица №1).

Для определения толерантности к физическим нагрузкам по основной горизонтальной шкале модели определяют исходный показатель лабильности нервной системы испытуемого в баллах с помощью Теппинг-теста. После заданной физической нагрузки проводят повторное исследование лабильности нервной системы испытуемого (с помощью Теппинг-теста) и, определив лабильность нервной системы в баллах, находят значение в вертикальном столбце соответствующему первому показателю. Определяют разницу лабильности между исходным показателем и показателем после физической нагрузки путем подстановки показателей в горизонтальном и вертикальном столбце соответственно. На основе этих показателей определяют толерантность к физической нагрузки.

Пример. Проводят теппинг-тест. Показатель лабильности нервной системы к нагрузке - 156 точек. По основной шкале модели «Способ определения толерантности к нагрузкам» определяют исходный показатель лабильности нервной системы человека, равный - 3 баллам (156 точек). После физической нагрузки повторно проводят теппинг-тест. Показатель лабильности нервной системы после физической нагрузки - 178 точек. По вертикальной шкале в соответствии с первым показателем (156 точек, 3 балла) определяют показатель лабильности нервной системы человека после физической нагрузки, равный - 5 баллам (178 точек). Соотносим показатели лабильности нервной системы человека после физических нагрузки по шкале толерантности определяем показатель толерантности, он равен РЛ < 0. **Вывод:** толерантность к физическим нагрузкам высокая составляет 86-100%.
Модель помогает определить скорость реакции на умственную и физическую нагрузку в учебном процессе, скорость переключения внимания студентов на различные виды деятельности в условиях обучения в высших учебных заведениях.

Таблица 1

Модель «Способ определения толерантности человека к нагрузкам (для студентов)»

											1	**Лабильность нервной системы после нагрузки**	РЛ>1	36-50%	
										1	2		РЛ>1	36-50%	
									1	2	3		РЛ>1	36-50%	
								1	2	3	4		РЛ>1	36-50%	
							1	2	3	4	5		РЛ>1	36-50%	
						1	2	3	4	5	6		РЛ>1	36-50%	
					1	2	3	4	5	6	7		РЛ>1	36-50%	
				1	2	3	4	5	6	7	8		РЛ>1	36-50%	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9		РЛ=1	51-70%	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		РЛ=0	71-85%	
Лабильность нервной системы к нагрузкам		**1** >75 **1**	**2** >129 **2**	**3** >151 **3**	**4** >162 **4**	**5** >172 **5**	**6** >183 **6**	**7** >195 **7**	**8** >204 **8**	**9** >210 **9**	**10** <210 **10**	**Лабильность нервной системы к Нагрузкам**			
71-85%	РЛ=0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
86-100%	РЛ<0	2	3	4	5	6	7	8	9	10					

86-100%	РЛ<0	**Лабильность нервной системы после Нагрузки**	3	4	5	6	7	8	9	10
86-100%	РЛ<0		4	5	6	7	8	9	10	
86-100%	РЛ<0		5	6	7	8	9	10		
86-100%	РЛ<0		6	7	8	9	10			
86-100%	РЛ<0		7	8	9	10				
86-100%	РЛ<0		8	9	10					
86-100%	РЛ<0		9	10						
86-100%	РЛ<0		10							

РЛ>1	толерантность к нагрузкам снижена	**36-50%**
РЛ=1	толерантность к нагрузкам умерено снижена	**51-70%**
РЛ=0	толерантность к нагрузкам сохраненная	**71-85%**
РЛ<0	толерантность к нагрузкам высокая	**86-100%**

Определить толерантность студентов к физическим нагрузкам по показателям **ЛНС** и **СНС** можно и по разработанной нами **модели** (таблица №2) **«Способ определения физической выносливости человека»**. В модели две шкалы: слева и справа шкала лабильности нервной системы, внутри - шкала силы нервной системы и показатели должной физической нагрузки в ваттах (Вт).

Для определения толерантности к физическим нагрузкам проводится диагностика свойств нервной системы человека по психомоторным показателям, с помощью теппинг-теста.

По модели находим балл лабильности нервной системы и балл силы нервной системы. На пересечение показателей лабильности НС и силы НС определяем пороговую физическую нагрузку в ваттах. Соответствующая показателям на велоэргометре.

Пример. Проводят экспресс-диагностику свойств нервной системы по психомоторным показателям теппинг-тест. Показатель лабильности нервной системы - 7 баллов (187 точек), показатель силы нервной системы - 3 балла. По модели находят соответствие между шкалой лабильности и шкалой силы нервной системы. Получают результат - пороговая нагрузка - 298 Вт. Можно определить **отклонение от среднего значения**: средний показатель лабильности НС – 5 баллов, средний показатель силы НС – 5 баллов, нагрузка на пересечение – 330 Вт. Разница 330 – 298 = 32 Вт, дефицит пороговой физической нагрузки 32 Вт.

Таблица 2

Лабильность Нервной Системы	**Сила нервной системы**										**Лабильность нервной системы**
1 балл	**1 балл**	**2 балла**	**3 балла**	**4 балла**	**5 баллов**	**6 баллов**	**7 баллов**	**8 баллов**	**9 баллов**	**10баллов**	**1 балл**
<74 точек	66 Вт	107 Вт	148 Вт	189 Вт	230 Вт	271 Вт	312 Вт	353 Вт	394 Вт	435 Вт	<74 точек
2 балла	**1 балл**	**2 балла**	**3 балла**	**4 балла**	**5 баллов**	**6 баллов**	**7 баллов**	**8 баллов**	**9 баллов**	**10баллов**	**2 балла**
75-129 точек	91 Вт	132 Вт	173 Вт	214 Вт	255 Вт	296 Вт	337 Вт	378 Вт	419 Вт	460 Вт	75-129 точек
3 балла	**1 балл**	**2 балла**	**3 балла**	**4 балла**	**5 баллов**	**6 баллов**	**7 баллов**	**8 баллов**	**9 баллов**	**10баллов**	**3 балла**
130-151 точек	116 Вт	157 Вт	198 Вт	239 Вт	280 Вт	321 Вт	362 Вт	403 Вт	414 Вт	485 Вт	130-151 точек
4 балла	**1 балл**	**2 балла**	**3 балла**	**4 балла**	**5 баллов**	**6 баллов**	**7 баллов**	**8 баллов**	**9 баллов**	**10баллов**	**4 балла**
152-162 точек	141 Вт	182 Вт	233 Вт	264 Вт	305 Вт	346 Вт	387 Вт	428 Вт	469 Вт	510 Вт	152-162 точек

5 баллов	**1 балл**	**2 балла**	**3 балла**	**4 балла**	**5 баллов**	**6 баллов**	**7 баллов**	**8 баллов**	**9 баллов**	**10баллов**	**5 баллов**
163-172 точек	166 Вт	207 Вт	248 Вт	289 Вт	330 Вт	371 Вт	412 Вт	453 Вт	494 Вт	535 Вт	163-172 точек
6 баллов	**1 балл**	**2 балла**	**3 балла**	**4 балла**	**5 баллов**	**6 баллов**	**7 баллов**	**8 баллов**	**9 баллов**	**10баллов**	**6 баллов**
173-183 точек	191 Вт	232 Вт	273 Вт	314 Вт	355 Вт	396 Вт	437 Вт	478 Вт	519 Вт	560 Вт	173-183 точек
7 баллов	**1 балл**	**2 балла**	**3 балла**	**4 балла**	**5 баллов**	**6 баллов**	**7 баллов**	**8 баллов**	**9 баллов**	**10баллов**	**7 баллов**
184-195 точек	216 Вт	257 Вт	298 Вт	339 Вт	380 Вт	421 Вт	462 Вт	503 Вт	544 Вт	585 Вт	184-195 точек
8 баллов	**1 балл**	**2 балла**	**3 балла**	**4 балла**	**5 баллов**	**6 баллов**	**7 баллов**	**8 баллов**	**9 баллов**	**10баллов**	**8 баллов**
196-204 точек	241 Вт	282 Вт	323 Вт	364 Вт	405 Вт	446 Вт	487 Вт	528 Вт	569 Вт	610 Вт	196-204 точек
9 баллов	**1 балл**	**2 балла**	**3 балла**	**4 балла**	**5 баллов**	**6 баллов**	**7 баллов**	**8 баллов**	**9 баллов**	**10баллов**	**9 баллов**
205-210 точек	266 Вт	307 Вт	348 Вт	389 Вт	430 Вт	471 Вт	512 Вт	553 Вт	594 Вт	635 Вт	205-210 точек
10 баллов	**1 балл**	**2 балла**	**3 балла**	**4 балла**	**5 баллов**	**6 баллов**	**7 баллов**	**8 баллов**	**9 баллов**	**10баллов**	**10 баллов**
>210 точек	291 Вт	332 Вт	373 Вт	414 Вт	455 Вт	496 Вт	537 Вт	578 Вт	619 Вт	660 Вт	>210 точек

Модель «Способ определения физической выносливости человека»

Предложенная модель позволяет определить физическую выносливость человека на основе определения среднего значения показателей лабильности и силы НС. Модель может быть использована при подборе индивидуальных дозированных физических нагрузок и определении пороговых физических нагрузок.

Физические нагрузки – самое действенное средство влияния на здоровье и работоспособность человека, что доказано работами многих исследователей. Даже в условиях кризисной экологической обстановки регулярные физические рекреационные тренировки умеренной и средней интенсивности способствуют повышению функциональных возможностей сердечнососудистой системы, в том числе и мозгового кровообращения, что приводит к повышению производительности интеллектуальной деятельности.

Уже однократно выполнение физических упражнений существенно улучшает функциональное состояние и самочувствие человека, испытывающего двигательный "голод", причем такое улучшение затрагивает все системы организма. Несомненно, повышение функционального состояния различных систем организма ведет к улучшению его адаптационных возможностей и к повышению уровня работоспособности иммунной системы. Физические нагрузки являются мощным фактором противодействия умственному утомлению, психоэмоциональной напряженности и стрессовым ситуациям, которые, как известно, сопровождают учебу студентов в ВУЗе. Ведь, по мнению многих исследователей, предрасположенность к развитию коронарной болезни сердца, атеросклероза, различных неврозов, желудочно-кишечных заболеваний возникает в юношеском и молодом возрасте. Отсюда вытекает необходимость заранее "запрограммировать" студентов на сохранение здоровья и поддержание высокой трудоспособности, как во время учебы ВУЗе, так и после его окончания. Одним из значительных пропагандистских факторов в решение этой проблемы, может быть, пример и уровень здоровья тех студентов, которые регулярно занимаются физической культурой, то есть посещающих спортивные рекреационно-оздоровительные секции [1- 3].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:

1. Внедрение разработанных нами новых методологий позволяют:

— определить скорость адаптации и адекватную реакцию на нагрузки на занятиях физической культурой у студентов и спортсменов;

— определить уровень физической выносливости;

— контролировать эффективность и результативность выбранных нагрузок.

2. Подбор индивидуальных дозированных нагрузок с постепенным расширением двигательного режима, по нашему мнению, положительно скажется на результатах занятиях физической культурой и спортом, поможет избежать осложнений и случаев внезапной смерти во время занятий.

Список использованной литературы:

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. - Киев: Медкнига, 2007.- 132с.

2. Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома культурі) : метр. Міжнар. наук.-практ. Конфер.,18-19 жовт. 2012р. / М-во осв. І науки, молоді та спорту України,Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка, Ін-т спец. педаг. НАПН України, Благолд. фонд сприян. Розв.осв. ім. Б. Грінченка; - К.:Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка,2012. - 340с.

3. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров’я нації»: Затверджено Указом Президента України від 1 вересня 1998 року N 963/98 (963/98). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98

4. Спортивная генетика. Учебное пособие. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. 2000.- 127с.

5. Пат. 75615 Україна, МПК A61B 5/16 (2006.01)/ u 2012 05608/ Спосіб визначення толерантності людини до розумових навантажень/ Охромій Г.В., Ноздрін С.В.; Власник Державний вищий навчальний заклад “Український державний хіміко-технологічний університет” - №75615; заявл. 07.05.2012; опубл. 10.12.2012 Бюл.№23

6. Пат. 77886 Україна, МПК A61B 5/16 (2006.01); A61B 5/22 (2006.01)/ u 2012 05608/ Спосіб визначення фізичної витривалості людини / Охромій Г.В., Макарова Н.Ю., Ноздрін С.В.; Власник Державний вищий навчальний заклад “Український державний хіміко-

ехнологічний університет” - №77886; заявл. 01.10.2012; опубл. 25.02.2013 Бюл.№4
7. Genetic and Molecular Aspects of Sports Performance. Bouchard C. & Hoffman E.P. 2011.- 424 p.

8. Genetics Primer for Exercise Science and Health. Roth S.M. 2007.- 192 p.

9. Health and health Behavior among Young people. WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents issue/International report editor C. Currie, K. Hurrelman / Copenhagen WHO, Regional Office for Europe, 2009. - 132 p.

10. http://www.testdnk.com.ua.

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВЗГЛЯДЫ УЧЁНЫХ ПО ВЛИЯНИЮ СЕКСА НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Охромий Г. В.[1], Молчанов С. М.[2]
ГВУЗ «Украинский государственный химико-технологический университет»,
ВУЗ «Днепропетровский гуманитарный университет»[1],
ВУЗ «Днепропетровский гуманитарный университет»[2]

Постановка проблемы. Среди спортивных тренеров и специалистов фитнеса распространено мнение о том, что секс снижает уровень спортивных результатов, лишая спортсменов нужной для этого энергии. Нужны ли спортсменам ограничения в сексуальной активности для того, чтобы не повредить своей спортивной карьере. На эту тему рассуждают эксперты в сексологии [7].

Снижает ли секс спортивные результаты? Нужно ли ставить сексуальные желания профессиональных спортсменов в жесткие рамки? На этот счет среди спортивных тренеров не существует общего мнения. Многие из них считают, что спортсмены, профессионально занимающиеся спортом, должны ограничивать себя в сексе, поскольку в противном случае они рискуют своей спортивной карьерой, а высокие результаты могут оказаться недостижимыми.

Это обычно приводит к тому, что накануне и во время важных соревнований тренеры стараются ограничить своих подопечных от любых отвлекающих раздражителей и в том числе, рекомендуют половое воздержание уже за несколько дней до чемпионата [3].

Полученные результаты исследования. Исходя из актуальности проблемы и многогранности мнений, **целью** нашего исследования стала разработка оптимизированных медико-психологических и педагогических подходов по влиянию секса на спортивные результаты, на основе теоретического анализа разных подходов учёных.

Причиной этой тактики являются две ошибочные идеи. Первая заключается в преувеличении значения периода релаксации, наступающего после оргазма. Многие спортсмены считают его симптомом слабости и утомленности, признаком потери сил [7].

Мнение, что перед ответственным мероприятием, будь то соревнование для спортсмена или операция для хирурга, не советуется заниматься сексом, пошло, скорее всего, от Фрейда, утверждавшего, что у каждого человека есть определенное количество энергии и если ее потратить на одно дело, то на другое уже не хватит. На самом же деле секс может повлиять плохо на результат лишь в том случае, если вы занимались сексом всю ночь и из-за этого, естественно, не выспались [8].

Заниматься сексом накануне спортивных соревнований – не значит поставить крест на рекордах, категорично заявили канадские ученые, которые занимались изучением влияния секса на последующую физическую активность. Автор и руководитель исследования профессор Университета Макгилла (Канада) Йен Шрайер поделился результатами тестов: «Мы проводили лабораторные исследования, изучая «спортивную производительность» людей, занимавшихся сексом за день до этого. Они показали, что секс никак не влияет на физические силы. Но в спорте огромную роль играет психический настрой человека. И те, кто говорит, что секс вредит спорту, обычно имеют в виду, что он снижает уровень агрессивности человека. Однако научно это ничем не подтверждено». Тест выглядел таким образом: 14 женатых мужчин в течение 12 дней выполняли один и тот же комплекс физических упражнений, но перед первыми 6-ю днями они занимались сексом со своими женами, а затем – воздерживались от него. Разницы в полученных результатах ученые не заметили [4].

С другой стороны, все еще широко распространено убеждение в том, что секс — это энергия жизни, и что с потерей спермы у мужчины теряется жизненная энергия, и организм слабеет.

По мнению специалистов в сексологии, такая стратегия ограничений является абсолютно ошибочной. В частности, сперма не имеет особого энергетического значения для организма. В ней содержится большое количество углеводов, которых всегда достаточно в организме любого человека — и спортсмена, и не спортсмена [2,9].
Согласно данным сексологии, во время полового акта расходуется от 150 до 300 калорий. Эта потеря энергии равнозначна потере энергии при быстром подъеме по лестнице на два лестничных пролета. Эти расходы энергии легко компенсируются небольшим бутербродом с сыром или стаканом молока и небольшой порцией печенья [7].

Давно предполагалось, что физкультура, бодря тело, должна усиливать либидо, и это удалось доказать исследователям. Нетренированным мужчинам среднего возраста предлагалась программа аэробических занятий, от умеренной до высокой интенсивности (бег трусцой, езда на велосипеде и т.п.). У тех, кто занимался, повысилась частота сексуальных отношений, их продолжительность и число оргазмов [1].

По-видимому, физические упражнения, в широком смысле, способствует повышению уровня тестостерона, а этот гормон определяет половое влечение у мужчин. Кроме того, улучшается кровоснабжение всех тканей, благодаря чему возможна более продолжительная эрекция [3].

Учёные не изучали гормональных последствий у женщин, но, возможно, они сходны. У представителей любого пола физические упражнения снимают стресс. А расслабившись, человек с большей вероятностью заинтересуется сексом. Оба пола получают от занятий спорта и другие сексуальные выгоды. Мужчины, стали чувствовать себя лучше как физически, так и морально. Физические упражнения улучшают фигуру, тонизирует мускулатуру, делая вас внешне привлекательнее для противоположного пола. Возрастает уверенность в себе, а значит, и смелость в общении с потенциальными половыми партнерами Скорее всего, тут сочетается действие многих факторов - от социальных взаимодействий до внутренних физических и

психологических изменений. - Ясно одно: физкультура помогает половой жизни [10].

Существующие данные научных исследований демонстрируют, что нет никаких существенных различий в работоспособности и результативности спортсменов, которые не имеют сексуальной активности, и других, которые занимаются сексом накануне соревнований. По мнению экспертов в сексологии, рекомендации воздержания и запрета сексуальных отношений перед соревнованиями не имеет никакой научной и физиологической основы.

В последние годы с появлением данных научных исследований по этой теме многое изменилось в отношении этого вопроса. И тем не менее среди специалистов фитнеса продолжает «процветать» практика организации совершенной изоляции спортсменов перед важными соревнованиями [8].

Если не существует объективных доказательств негативного влияния секса на спортивные результаты, то с чем связана живучесть таких предрассудков? Объяснение этому существует, если рассмотреть конкретные ситуации у конкретных спортсменов. Действительно, могут существовать определенные факторы, связанные с сексуальной активностью, которые могут снизить их результативность [5].

Среди таких ситуаций могут быть:

- случайные связи и супружеская неверность. Экспертам в психологии и сексологии хорошо известно, что физический и эмоциональный стресс может быть гораздо больше, когда человек занимается сексом с новым партнером или изменяя своему постоянному партнеру.
- нарушения режима сна и отдыха, связанные с ночными «похождениями», сопровождающиеся кроме того употреблением спиртного или наркотиков.
- убеждение спортсмена в том, что секс отрицательно сказывается на его результативности. Психологам хорошо известна сила самовнушения. Нарушив запрет тренера на половое воздержание, спортсмен может на самом деле чувствовать себя более слабым.
- естественное расслабление после сексуальных отношений может привести к снижению нормального уровня тревоги и стресса, необходимого для соревнований. [3,7].

Проанализировав научную литературу, мы констатируем, что ***основные причины*** отказа от секса могут быть следующие:

1. Заключается в преувеличении значения периода релаксации, наступающего после оргазма. Многие спортсмены считают его симптомом слабости и утомленности, признаком потери сил.

Объяснение. Мнение, что перед ответственным мероприятием, будь то соревнование для спортсмена или операция для хирурга, не советуется заниматься сексом, пошло, скорее всего, от Фрейда, утверждавшего, что у каждого человека есть определенное количество энергии и если ее потратить на одно дело, то на другое уже не хватит. На самом же деле секс может повлиять плохо на результат лишь в том случае, если вы занимались сексом всю ночь и из-за этого, естественно, не выспались.

2. Секс — это энергия жизни, и что с потерей спермы у мужчины теряется жизненная энергия, и организм слабеет.

Объяснение. В частности, сперма не имеет особого энергетического значения для организма. В ней содержится большое количество углеводов, которых всегда достаточно в организме любого человека — и спортсмена, и не спортсмена.

3. Секс снижает уровень агрессии человека.

Объяснение: специалисты Европейского научно-исследовательского института физической культуры и спорта полагают, что внутренняя агрессивность человека может быть стимулирующим фактором при принятии решения о занятии спортом. Именно в ходе спортивных соревнований происходит выход и компенсация имеющейся агрессивности, которая, в конце концов, приводит к рекордам и победам.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. На основании научной литературы, изученной в историческом аспекте, мы разработали оптимизированные рекомендации «Медико-психологических и педагогических взглядов учёных по влиянию секса на спортивные результаты» (Таблица 1).

Таблица 1

Медико-психологических и педагогических взглядов учёных по влиянию секса на спортивные результаты

Влияние секса на спортивные результаты	**Как не влияет**	**Как может повлиять**
1. Преувеличение значения периода релаксации, наступающего после оргазма	Только при большом количестве занятия сексом	Нарушение режима сна и отдыха повлияют на результаты
2. Секс — это энергия жизни, и что с потерей спермы у мужчины теряется жизненная энергия, и организм слабеет.	В сперме содержится большое количество углеводов, которых всегда достаточно в организме любого человека	
3. Секс снижает уровень агрессии человека	Также чрезмерное занятие сексом, которое расслабляет организм до полного состояние расслабления, что и влияет на агрессию.	В ходе спортивных соревнований происходит выход и компенсация имеющейся агрессивности, которая, в конце концов, приводит к рекордам и победам.
4. У каждого человека есть определенное количество энергии и если ее потратить на одно дело, то на другое уже не хватит. (Сублимация по Фрейду)	Речь идёт больше о самовнушении человека, который, чрезмерно уверен, что отсутствие секса поможет ему достичь высоких результатов.	Нарушив запрет тренера на половое воздержание, спортсмен может на самом деле чувствовать себя более слабым.
5. Для достижения высоких результатов нужно перед	2-3 раза секса в неделю не помешают вам и не особенно понизят уровень тестостерона.	Секс – это тоже физкультура, а чрезмерное занятие физкультурой

соревнованиями накапливать тестостерон, который дает спортсмену силу, выносливость, бодрость и даже немного агрессии		снижает уровень тестостерона

Список использованной литературы:

1. Белова Е.С. Конфликтные ситуации диалогических взаимодействий // Конфликт в конструктивной психологии. - Красноярск - 1990. с.863
2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта // Учебное пособие для студентов высшего педагогического учебного заведения - М. Издательский центр "Академия", 2000 - С.288.
3. Куценко Г.В. Психологические защиты и когнитивные стили в системе саморегуляции личности // Конфликт в конструктивной психологии. - Красноярск. - 1990. с. 205
4. Лоренц К. Для чего нужна агрессия. - М. - 1997.
5. Попов А.Л. Психология спорта. М. 1999 - С.289.
6. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. - 1996. - Т.17, №5. Красноярск - 1990., с.508
7. http://www.medicus.ru/fitness/patient/vliyaet-li-seks-na-sportivnye-rezultaty-34864.phtml
8. http://comments.ua/life/353037-seks-nakanune-sostyazaniy.html
9. http://www.medidea.ru/articles/594/115/
10. http://www.sportmedicine.ru/sex-sport.php.

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Переверзєва Світлана, Макаренко Наталія[1], Дроннікова Тетяна[2]
Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ»[1],
Криворізький національний університет ДВНЗ «КТУ»[2]

Постановка проблеми. Сьогодні в Україні серед важливих завдань активізується проблема бережливого ставлення до власного

здоров’я, як найвищої суспільної цінності. Рухова активність – невіддільна частина способу життя студентів, котра визначається соціально-економічними та культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу вищої нервової діяльності, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку студентів [1, 5].

Рухова активність як характеристика функціональних можливостей організму людини визначається певною сумарною кількістю рухів, що людина виконує у процесі своєї життєдіяльності або за окремий проміжок часу (хвилина, година, доба, тиждень). Провідними компонентами рухової активності молоді є рухова активність у процесі фізичного виховання, рухова активність в ході професійної та навчальної діяльності, а також рухова активність у вільний час [7, 8, 9].

Рухову активність, яка проявляється у процесі звичайної життєдіяльності, людини прийнято визначати, як звичну рухову активність. Серед її кількісних параметрів найбільший інтерес викликають число рухів за добу та тиждень, а також середньомісячна та середньорічна кількість рухів. Саме рівень звичної рухової активності є тим критерієм, який визначає відповідність реальної її величини біологічній потребі в рухах [8, 9, 10]. Зменшення рівня рухової активності неминуче призводить до зниження резистентності організму, збільшення питомої ваги, різноманітним морфофункціональних відхилень, зростання захворюваності, зниження адаптаційних можливостей загалом [3, 4, 10]. В умовах гіпокінезії внаслідок недосконалого морфологічного, фізіологічного і функціонального стану м’язової системи спостерігається збільшення питомої ваги осіб з порушеннями постави, зниження показників, які визначають фізичний стан, погіршення ергометричних і фізіологічних показників фізичної та розумової працездатності [2, 7]. Водночас збільшення рухової активності до гігієнічно-зумовлених величин надає можливість в значній мірі знизити рівень загальної захворюваності, створює передумови для гармонійного розвитку дітей, підлітків і молоді, сприяє зростанню кількості осіб з нормальним морфофункціональним станом, збільшенню індексу здоров’я,

зменшенню числа учнів і студентів, які часто та тривало хворіють, підвищенню імунологічної реактивності організму тощо [2, 7, 8].

Отже, активізація рухової активності дійсно сприяє докорінній перебудові стану функціональних систем та підвищенню функціональних можливостей організму, корекції та удосконаленню адаптаційних процесів.

Мета роботи: визначити роль рухової активності у формуванні особистості.

Отримані результати дослідження. Недостатність рухової активності, а отже, і низький рівень фізичної підготовки, негативно впливає не тільки на здоров'я окремих осіб, але й на здоров'я ті культуру всієї нації. Тому актуальним є не лише питання фізичного самовдосконалення, а й питання відтворення здорового в біологічному і соціальному аспектах потомства.

Для нормального функціонування організму необхідний певний обсяг рухової активності. Об'єм рухової активності людини залежить від фізіологічних, культурних і соціально-економічних факторів: віку, статі, стану здоров'я, індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності, місцевий кліматичних умов, організації учбового процесу, режиму дня, умов побуту тощо.

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, що забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини [6].

Дослідження проводилось на базі КПІ. В анкетуванні взяло участь 124 студента І курсу 17-20 років.

Студентів просили висказати свою думку про те, який спосіб відпочинку їм більше подобається – активний чи пасивний. У результаті була отримана інформація, що значна частина опитуваних віддає перевагу активному відпочинку (66,1%), що, однак, не свідчить про те, що студенти насправді у більшості своїй відпочивають активно. Окрім цього, під активним відпочинком можна мати на увазі різні значення. Для уточнення цих даних в анкету було поміщено питання про те, як саме відпочивають студенти, і було отримано наступне розподілення: три найбільш популярних видів відпочинку, які відмітили більше половини опитаних – відвідую кіно, кафе, клуби – 59,8%, гуляю, ходжу у гості – 54,9%, читаю книги, журнали – 53,7% учасники досліду.

Таким чином, під активним відпочинком більшість респондентів, ймовірно, розуміють саме два перших значення.

На питання про те, що саме найбільше заважає студентам проводити свій відпочинок активно, були отримані наступні результати: на першому місці - нестача часу (33%), на другому – лінь (26,6%), на третьому – нестача сил після занять (23,4%), на четвертому – незацікавленість у активному відпочинку (7,3%). Також 7,3% з опитаних студентів не знайшли жодної перешкоди, щоб проводити свій відпочинок активно, і 2,4% було важко відповісти на поставлене питання.

Під час анкетування ми попросили студентів оцінити стан свого фізичного здоров'я. Відмінним власний стан здоров'я відзначили 10,5% студентів, добрим – 46,8%, задовільним – 34,7%, незадовільним – 6,5%. 1,6% було важко відповісти на поставлене питання.

Для визначення ступеня фізичної активності респондентам було поставлено питання про те, як часто вони займаються фізичними вправами крім навчальних занять. Були отримані наступні результати: практично щодня – 12,1%, декілька разів на тиждень – 28,2%, декілька разів на місяць – 38,7%, практично не займаються – 21%.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отже, однією з причин відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я студентської молоді є недостатня рухова активність. Головними причинами цього є нестача часу та невміння організувати вірно руховий режим студента, також вивчення великого обсягу навчального матеріалу, і власна лінь.

Розвиток сучасного суспільства не може буди успішним без забезпечення солідарності ціннісних орієнтацій молоді базисним цінностям суспільства. Зміни в соціальних цінностях, які відбуваються у наш час, є переходом від традиційного типу цінностей до сучасного.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у підготовці методичних рекомендацій до здорового способу життя студентів, і їх реалізації у позааудиторний час, шляхом організації спортивно-масових заходів.

Список використаних джерел:

1. Брайло В. Рухова активність як невіддільна частина способу життя дітей // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали VIII

Всеукраїнської науково-практичної конференції – Херсон: Видавництво ХДУ, С. 173-175.
2. Геворкян Э. С. Функциональное состояние студентов при умственной нагрузке / Э. С. Геворкян, С. М. Минасян, Н. Н. Ксаджикян // Гигиена и санитария. – 2005. - №5. – С. 55-57.
3. Кучма В. Р. Изучение адаптации детей и подростков к условиям жизнедеятельности. Медико-биологические и психо-социальные аспекты / Под ред. В. Р. Кучмы, Л. М. Сухаревой // Научно-методические основы изучения адаптации детей и подростков к условиям жизнедеятельности. – М., 2006. – С. 6-25.
4. Кучма В. Р. Организация медицинской профилактики в общеобразовательных учреждениях / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, И. К. Рапопорт [и др.]. – М., 2006. – 70 с.
5. Лещинский А. А. Берегите здоровье / А. А. Лещинский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 247 с.
6. Овчинникова Н., Нестерова Т., Сосина В. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості // Фіз. Виховання у шк.. – 1997. - Виховання у шк.. – 1997. - №4. – С. 9-15.
7. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров’я школярів / І. В. . Сергета, В. Г. Бардов. – Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 292 с.
8. Сухарев А. Г. Гигиенические аспекты нормирования двигательной активности в свободном времени подростка / А. Г. Сухарев, И. В. Сергета // Гигиена и санитария. – 1994. - №6. – С. 25-29.
9. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. / А. Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
10. Сухарев А. Г. Технология социально-гигиенического мониторинга детского и подросткового возраста / А. Г. Сергета // Гигиена и санитария. – 2002. - №4. – С. 64-67.

РІВЕНЬ СУБ`ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ-ФУТБОЛІСТІВ ЯК ЧИННИК ЇХ ІГРОВИХ АГРЕСИВНИХ ДІЙ

Пічурін Валерій

Дніпропетровський національний університет

залізничного транспорту ім. акад. В.А. Лазаряна

Постановка проблеми. В психології агресія розглядається як складне явище, обумовлене безліччю причин, важко прогнозоване й часто таке, що не піддається контролю [3, с.10]. Агресія, у якій би формі вона не проявлялась, являє собою поводження, спрямоване на заподіяння шкоди або збитку іншій живій істоті, що не бажає подібного із собою поводження [1, с.26]. Існує декілька теорій, кожна з яких дає своє бачення сутності й джерел агресії.

Результати вивчення проблеми агресивності відображено в роботах [1, 2, 4, 5, 6] та багатьох інших. Фахівці в сфері психології агресії наголошують на необхідності розрізнення понять агресії і агресивності. Перше поняття використовують, коли мова йде про агресивну поведінку або дії. Друге – коли говорять про агресивність як рису (властивість) особистості, яка відображає готовність людини до агресивних дій. Підкреслюється факт того, що не всі агресивні дії спричинені агресивністю особистості, як і агресивність особистості не завжди спричиняє агресивні дії.

Агресивність особистості в психології не завжди оцінюють негативно. Звертається увага на те, що наявність певного рівня агресивності допомагає людині в соціальній адаптації і подоланні життєвих перешкод.

Отримані результати дослідження. У своїй роботі ми виходили з того, що ключову роль у розвитку агресивності відіграють особистісні особливості, що відбивають характерні риси й нахили конкретної особи, яка проявляє агресію, або, як їх ще іноді називають, індивідуальні детермінанти агресії. Під цим терміном у психології мають на увазі передумови для виникнення й розвитку агресії, зосереджені в основному в стійких рисах характеру й нахилах потенційних агресорів. До числа таких характеристик відноситься і рівень суб`єктивного контролю (локус контролю). Поняття запропоноване американським психологом Д. Роттером для позначення

схильності людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам (екстернальний, зовнішній локус контролю) або власним здібностям і зусиллям (інтернальний, внутрішній локус контролю).

Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що рівень суб`єктивного контролю особистості є чинником, що має відношення до агресії студентів-футболістів під час гри.

В якості незалежної змінної виступали показники рівня розвитку суб`єктивного контролю студентів-футболістів. Залежною змінною розглядались прояви агресивності під час футбольних матчів, за які гравці отримували червоні або жовті картки.

Статистичною нульовою гіпотезою було припущення, що кореляція між показниками рівня суб`єктивного контролю студентів-футболістів і рівнем їх агресивності під час гри значимо не відрізняється від нуля (є випадковою).

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення, що кореляція між показниками рівня суб`єктивного контролю студентів-футболістів і рівнем їх агресивності значимо відрізняється від нуля (не є випадковою).

В ході експерименту у 30 студентів-футболістів ДНУЗТ ім. акад. В.Лазаряна діагностувався рівень суб`єктивного контролю. З цією метою використовувався опитувальник рівня суб`єктивного контролю, який розроблений Є.Ф.Бажиним на основі шкали локусу контролю Д.Роттера. Наступним етапом була емпірична перевірка кореляції отриманих в ході опитування результатів з реальними фактами прояву агресивності в грі на різноманітних змаганнях з футболу та міні-футболу (враховувалась кількість червоних і жовтих карток, що отримали гравці за грубу гру проти суперника у 20 іграх). Використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

За результатами роботи було встановлено, що експериментальну групу студентів-футболістів характеризували наступні статистичні показники. За чинником «рівень суб`єктивного контролю» середнє арифметичне показників складало 27,36 бала. Медіана – 27. Мода – 34. Стандартне відхилення – 5,67. Графічно результати представлено на рисунку 1. За чинником «рівень агресивності» середнє арифметичне показників складало 5,16. Медіана – 5. Мода – 5. Стандартне відхилення – 2,53. Графічно результати представлено на рисунку 2.

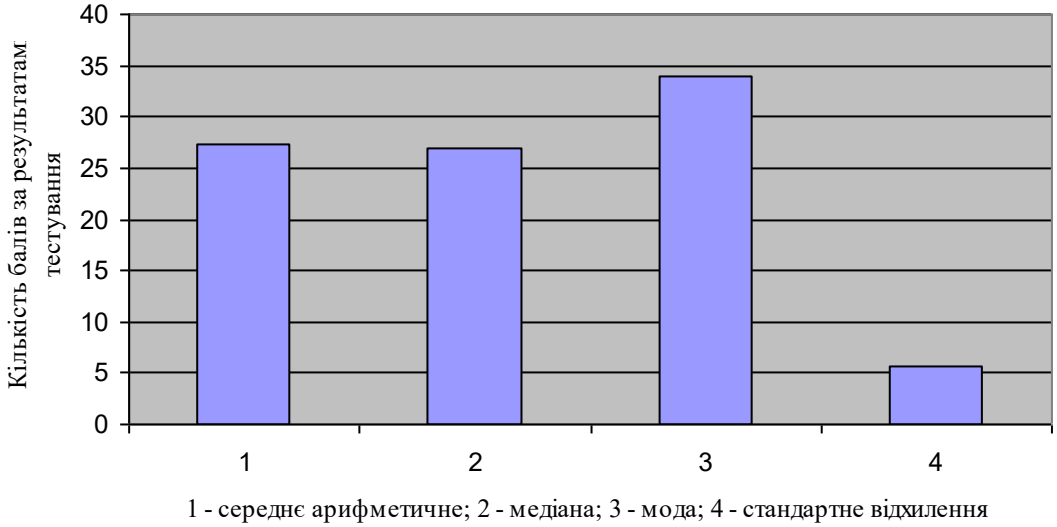


Рис. 1. Статистичні показники рівня суб`єктивного контролю у студентів-футболістів

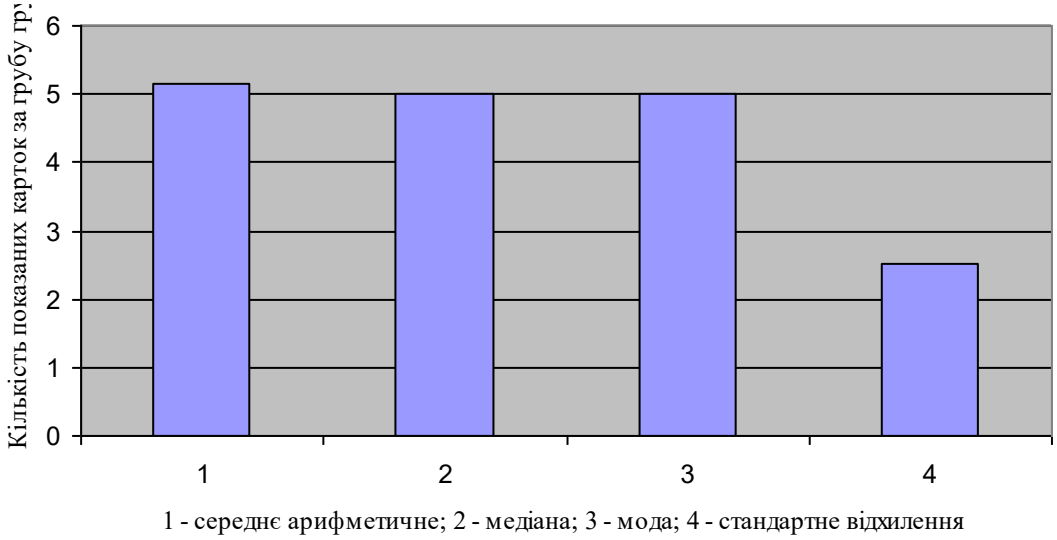


Рис. 2. Статистичні показники агресивних дій проти суперника студентів-футболістів

Вторинну статистичну обробку отриманих даних було проведено з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Отриманий результат r_s становив 0,595 (критичним значенням для цієї вибірки на рівні статистичної значимості 0,01 є 0,47). Отже, кореляція між показниками рівня суб`єктивного контролю студентів-футболістів і показниками рівня їх агресивності під час гри є статистично-значимою.

На підставі цього відхилено нульову гіпотезу і підтверджено вірність альтернативної.

Дані, отримані в ході дослідження, дають підстави для ствердження, що рівень агресивності у студентів-футболістів з низьким рівнем суб`єктивного контролю помірний. Такі гравці рідко отримують жовті, а тим більше червоні картки. Їх агресивність не суттєво збільшується навіть при умові грубої гри проти них з боку суперника. Інша тенденція спостерігається у студентів-футболістів з високим рівнем суб`єктивного контролю. Вони, відчуваючи на собі прояви агресивності з боку суперника, самі стають агресивнішими. Серед цієї категорії гравців багато таких, які, програючи єдиноборство, часто використовують грубу гру.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що рівень суб`єктивного контролю є чинником, який має відношення до агресії студентів-футболістів в багатьох ситуаціях гри у футбол.

Список використаних джерел:

1. Берон, Р. Агрессия [Текст] / Р. Берон, Д. Ричардсон. – СПб.: Питер, 1997. – 336 с.
2. Бовть, О. Б. Агрессивные реакции и пути их коррекции у младших школьников [Текст]: дис. на соискание учён. степени канд. психол. наук: 19.00.07 / О. Б. Бовть. – Х., 2000. – 265 с.
3. Корсини, Р. Психологическая энциклопедия [Текст] / Р. Корсини, А. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2003. – 1096 с.
4. Мойсеєва, О. Є. Психологічний аналіз агресивності особистості [Текст] / О. Є. Мойсеєва // Проблеми загальної та педагогічної психології / Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – Том 12, частина 1. – 2010. – С. 393 – 403.
5. Спринська, З. В. Співвідношення агресивної поведінки та ціннісних орієнтацій особистості [Текст] / : автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.01 / З. В. Спринська. – Одеса, 2008. – 20 с.
6. Тополов, Є. В. Поняття агресії та агресивності в сучасній науковій літературі [Текст] / Є. В. Тополов // Проблеми загальної та педагогічної психології / Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – Том 13, частина 5. – 2011. – С. 358 – 365.

ВПЛИВ ЛФК НА САМООЦІНКУ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ НАВЧАЛЬНОЇ СЕКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Пічурін Віктор

Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара

Постановка проблеми. Програма фізичного виховання в навчальному закладі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – академічне навчальне заняття фізичним вихованням, яке проводиться двічі на тиждень. Доповненням є спортивні секції та самостійні заняття фізичними вправами, котрі здійснюються стихійно у вигляді рухових і спортивних ігор.

Дослідження [3,4,5] свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї. До сфери фізичного виховання відносять такі групи стійких потреб: біологічні(вітальні), соціальні, ідеальні. Ці потреби можуть задовольнятися у сфері фізичної культури та виступають як неусвідомлені спонукачі до занять фізичними вправами, іграми, спортом. Спонукачами до занять фізичним вихованням можуть виступати і усвідомлені особистістні потреби (мотиви, прагнення, цілі).

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери студентів, це спрямованість активності на предмет. Внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер. Мотив – це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети. Пріоритетними мотивами займатись фізичною культурою і спортом у студентів є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок [2,3,4].

Домінування у певний період життя саме даної, а не іншої потреби, мотивація і вибір способів досягнення мети визначаються певною мірою природними задатками людини, соціальними умовами(мораль, закон) і, головним чином вихованням. Формування мотивів знаходиться під дією зовнішніх і внутрішніх факторів. Перші – це умови, в яких опиняється людина. Другі – бажання, захоплення, інтереси, переконання особистості.

Критеріями оцінки ефективності педагогічної діяльності у сфері неспеціальної фізкультурної освіти, мають бути не лише рівень придбаних нових фізкультурних знань, формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних здібностей, але і позитивне мотиваційно-потребове ставлення до фізичної культури, що може проявлятися у зверненні до саморозвитку, самовираження, самооцінки, самоконтролю, самопізнання, самовиховання, самореалізації, самовизначення, самоосвіти, самовдосконалення, тобто до самореалізації й удосконалення свого духовного і фізичного начала, що і є важливим феноменом культури.

Одним з основних факторів формування фізичної культури є спрямованість особистості на самовдосконалення. Для визнання необхідності самовдосконалення треба створити уявлення про себе, тобто здійснити самооцінку. У психології виділяється поняття «Я – концепції». Згідно з трактовкою Р. Бернса [1], «Я – концепція» – це сукупність всіх уявлень індивіда про себе, пов’язана з їх оцінкою. Описову складову «Я – концепції» часто називають образом «Я». Складову, пов’язану зі ставленням до себе або до окремих своїх якостей, називають самооцінкою, або сприйняттям себе.

На самооцінку студентами свого фізичного розвитку впливає суб’єктивний фактор та зовнішні фактори. Суб’єктивний фактор – це сприйняття студентами своїх можливостей, їх оцінка свого фізичного стану, наявність або відсутність захворювань протягом року, оцінка витривалості при виконанні фізичних вправ тощо. Зовнішні фактори пов’язані з модою на зовнішній вигляд, фігуру, одяг, фізичні якості (сила, елегантність, грація тощо), заняття популярними видами рухової активності. Оцінка глобального фізичного «Я» являє собою узагальнене сприйняття своїх фізичних здібностей, зовнішнього вигляду та задоволеності ними.

Мета дослідження: проаналізувати вплив ЛФК (лікувальної фізичної культури) на самооцінку фізичного розвитку студентів, яким фізичне виховання викладається в навчальній секції фізичної реабілітації.

Методи дослідження: аналіз літератури, спостереження, бесіди, анкетування, математичної статистики.

Організація і проведення дослідження. Фізичне виховання є обов'язковою навчальною дисципліною гуманітарного циклу, яка спрямована на всебічний, гармонійний розвиток особистості студента, майбутнього спеціаліста.

На кафедрі фізичного виховання та спорту ДНУ ім. О.Гончара з 2010/2011 навчального року сформовані групи навчальної секції фізичної реабілітації, відповідно наказу МОН України від 11.01.06р. № 4, яким введено в дію «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах». Це групи студентів, які після медобстеження були звільненні від практичних занять з фізичного виховання. Заняття ЛФК зі студентами проводилися з дотриманням таких методичних принципів: фізичні вправи відповідали загальному стану студентів; вправи впливали на весь організм; під час занять застосовувались вправи для загального розвитку та спеціальні; поступовості та послідовності в підвищенні і зниженні фізичного навантаження; черговості роботи м'язових груп, що залучаються до виконання фізичних вправ.

Для проведення самооцінки фізичного розвитку студентів був розроблений опитувальник, який складався з 10 запитань. Відповіді на запитання, на наш погляд, можуть відображати рівень розвитку фізичних якостей, відношення до занять фізичним вихованням.

На початку і в кінці навчального року було проведено анкетування в групах студентів навчальної секції фізичної реабілітації. Була врахована структура захворюваності в цих групах. Найбільша кількість студентів з патологією серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату , шлунково-кишкового тракту, зору, дихальної системи. Кількість респондентів, які брали участь в анкетуванні – 82. Отримані результати обробляли за стандартними операційними прикладними програмами «Windows-XP» і «Microsoft Excel».

Розраховували x, σ, p. Самооцінка фізичного розвитку студентів розраховувалась в балах.

Отримані результати дослідження.

Згідно розрахунків, на початку року у 38 студентів була низька самооцінка (9,3 ± 1,53), у 40 – задовільна (13,02 ± 1,04), у 4 – добра (17 ± 1,15), (рис. 1).

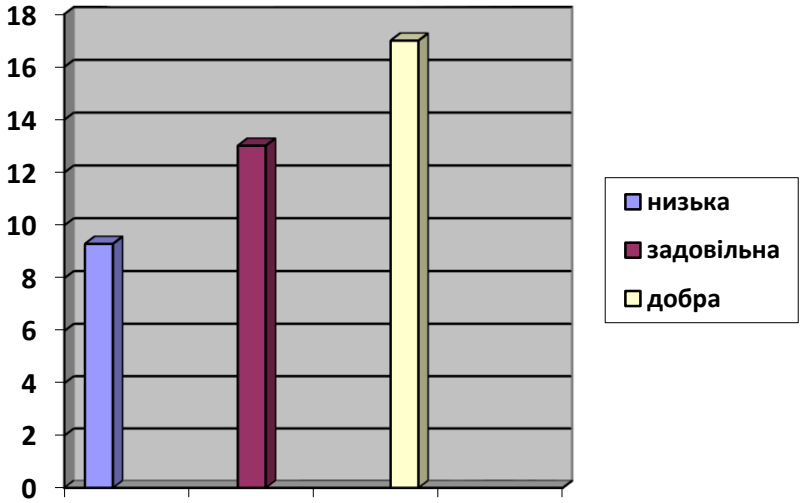


Рис.№ 1. Результати анкетування студентів на початку року

Навчальні заняття для студентів були як теоретичними так і практичними на протязі двох семестрів. На практичних заняттях застосовувались загальноприйняті засоби. Це гімнастичні вправи, ходьба, біг, елементи спортивних ігор, спеціальні фізичні вправи. Була скорегована методика їх застосування. Акцент робився на засобах з переважним розвитком аеробної витривалості, які сприяють підвищенню рівня фізичного і функціонального стану людини. При проведенні занять з ЛФК здійснювався постійний контроль. Студенти вели щоденник самоконтролю, а викладач за суб'єктивними та об'єктивними показниками контролював їх самопочуття та витривалість до фізичних навантажень.

В кінці року низька самооцінка фізичного розвитку була у 32 студентів (9,63± 0,95; p > 0,05), у 44 - задовільна (13,58± 1,05;3; p< 0,05), у 6 - добра (16,83± 0,98); (рис. 2).

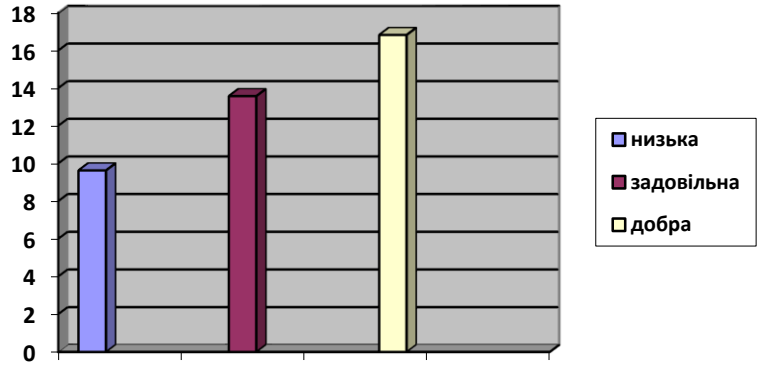


Рис.№ 2. Результати анкетування студентів в кінці року

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Як бачимо, самооцінка студентами фізичного розвитку має тенденцію до збільшення. Це є важливою умовою формування соціально активної, творчої особи в суспільстві. На наш погляд, для вдосконалення духовного і фізичного начала потрібний комплексний вплив на людину, з урахуванням всіх вище зазначених факторів, котрі позитивно впливають на мотивацію до занять фізичним вихованням.

У подальших дослідженнях ми будемо вивчати особливості особистості, які сприяють формуванню позитивного потребово-мотиваційного ставлення до фізичного виховання, покращенню самооцінки фізичного розвитку під впливом занять лікувальною фізичною культурою.

Список використаних джерел:

1. Бернс Б. Развитие Я – концепции и воспитание: Учебное пособие для вузов / Р. Бернс.- М.: «Прогресс», 1986.- 421с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олімпійська література, 2002. – 296 с.
3. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом. Наукові записки Тернопільского державного педагогічного університету / Т.Ю. Круцевич // Педагогіка.- №7. - 2000р. - С. 96-103.
4. Круцевич Т., Безверхняя Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте . Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоровья, рекреації, спортивної

медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгресс / Т.Круцевич, Г.Безверхняя. - К. 2000. - 385с.
5. Петровський В.В., Круцевич Т.Ю. Особисті потреби і мотивація як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами / В.В. Петровський, Т.Ю. Круцевич // Світоч, 1997. - №4. - С. 22.

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Плошинська А.А., Горобець К.А.

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

У роботі досліджено - яким видом фізичної підготовки хотіли би займатися студенти вищих навчальних закладів.

Ключові слова: ставлення, студенти, програма занять.

Постановка проблеми. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування. Протягом останніх десятиліть фахівців хвилює проблема фізичної підготовленості студентів. Незважаючи на постійне поліпшення системи фізичного виховання у вузах, вона залишається поки невирішеною. Однією з причин цього є бурхливе зростання науково-технічного прогресу, значно знизив рухову активність людей. Стрімке зростання обсягу наукової інформації, що включається в навчальні предмети, збільшив перевантаження учнів, що викликає у них перевтома, знижує рухову активність і завдає великої шкоди здоров'ю. Саме тому потрібно звернути увагу на побажання студентів, щодо занять з фізичного виховання, щоб покращити результати вправ та залучити студентів до фізичної культури.

Мета дослідження: визначити, якому виду фізичної підготовки надають перевагу студенти вищих навчальних закладів.

Методика дослідження. Результати дослідження отримані за допомогою опитування у вищому навчальному закладі (ДНУ ім. Олеся

Гончара). Опитування було націлене на відношення студентів до занять з фізичного виховання. Опитування складалося з двох частин:

1. Анкета з трьох питань :
1) Як часто ви займаєтесь спортом?
2) Чи подобаються вам заняття з фізкультури?
3) Чим би ви хотіли займатись?

2. Які зміни ви б хотіли внести до програми занять з фізкультури?

В опитуванні взяли участь 100 студентів.

Отримані результати дослідження. Перша частина опитування, яка складалася з трьох питань, дала такі результати:

Питання: Як часто ви займаєтесь спортом?

а)досить часто – 48%

б)рідко, займаюсь лише зарядкою – 52%

в)неспортивна людина – 0%

Питання: Чи подобаються вам заняття з фізкультури?

а)так – 44%

б)ні – 28%

в)хотілось би щось змінити – 28%

Таким чином, можна сказати, що половина студентів хотіли би змінити програму занять.

Питання: Чим би ви хотіли займатись на фізкультурі?

а)аеробіка, гімнастика – 20%

б)плавання – 5%

в)спортивні ігри – 20%

г)тренажерний зал – 40%

д)біг та спортивна ходьба – 5%
е)йога – 20%

є)фітнес – 60%

З цього опитування можна зробити висновок, що студенти прагнуть займатися більше у тренажерному залі та мати змогу займатися фітнесом. Це приносить більше емоційного задоволення.

У другій частині опитування йшлося про речі, які хотілось би змінити у програмі та заняттях з фізичного виховання.

На це запитання було отримано такі відповіді:

- підбирати нормативи індивідуально для кожного, так як ступінь фізичної підготовки студентів різна;
- більше тренування, та менше нормативів;
- змінити ставлення викладачів до студентів на більш адекватне;
- додати до програми занять гімнастику та фітнес;
- зробити плавання добровільною дисципліною;
- зменшити навантаження та прибрати біг на довгі дистанції;
- більше спортивних ігор;
- збільшити кількість занять у тренажерному залі.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. У процесі дослідження було з’ясовано, що студенти надають перевагу тим видам спорту, від яких будуть отримувати емоційне задоволення. За опитуванням можна сказати, що заняття потрібно зробити більш цікавими та різноманітними, з новими видами вправ та тренажерним залом, зменшити навантаження та полегшити нормативи.

Список використаних джерел:

1. Евсеев Ю.Н. Физическая культура: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – Ростов на Дону; «Феникс», 2003. – 384 с.

2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПЮ: Питер, 2002. – 512 с.

УДК 796.011.3:612.17

ББК 75.09

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ І ЙОГО ВПЛИВ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Полатайко Юрій

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,

м. Івано-Франківськ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню особливостей фізіологічної реактивності серцево-судинної системи в кваліфікованих спортсменів при дії максимальних фізичних навантажень у річному циклі підготовки. Встановлено, що при виконанні тестуючого навантаження з потужністю, що поступово підвищується «до відмови», спортсмени відрізняються як по максимально досягнутому рівню фізичної працездатності, так і по максимальному рівню функціонування серцево-судинної системи.

Ключові слова: серцево-судинна система, фізичне навантаження, плавці, легкоатлети.

Annotation. Polataiko Yu.O. The influence of physical activity and its influence on reactivity of cardiovascuiar system of sportsmen.

The physiological reactivity of cardiovascular system of the qualified sportsmen to influence of the maximal capacity in year cycle of preparation was examined in this article. Fixed, that performance of testing load of gradually raising capacity “before failure” the sportsmen differ as on as the much as possible achieved level of physical working capacity serviceability, so on and maximum level of functioning cardiovascular system.

Key words: cardiovascular system, physical activity, swimmers, athletes.

Постановка проблеми. Досягнення високих спортивних результатів завжди базується на достатньому розвитку функціональних можливостей спортсмена та на максимальній реалізації їх у процесі змагальної діяльності. Тому організм людини є надійною біологічною

системою, що володіє великими можливостями пристосовуватися до навколишнього середовища, зокрема до значних фізичних навантажень, якими характеризується сучасний спорт [6; 7; 11].

Загальновідомим є той факт, що приховані можливості організму спортсмена в умовах максимальних фізичних навантажень перевищують у тих осіб, що не займаються спортом, до того ж адаптований до великих фізичних навантажень спортсмен продуктивно витрачає їх під час роботи [8; 10; 16].

У процесі адаптації, пов'язаної з тривалим спортивним тренуванням, особливої актуальності набувають індивідуальні особливості реалізації енергетичних можливостей організму при напруженому фізичному навантаженні. Вони ймовірно пов’язані з індивідуальними особливостями фізіологічної реактивності серцево-судинної системи (ССС). Характер оптимізації фізіологічної реактивності в процесі адаптації повинен бути пов'язаний з видом тренування. Використовуючи різні дисципліни спорту як модель певного виду діяльності людини, можна визначити діапазон відмінностей фізіологічної реактивності організму і проаналізувати пов’язані з такими відмінностями особливості реалізації енергетичних і функціональних можливостей людини під час фізичних навантажень.

Вивчення річної динаміки пристосування системи дихання в процесі м'язового тренування – це хороша дослідницька модель вивчення адаптації серцево-судинної системи і, зокрема, один з важливих методів оцінки ролі змін стимулів дихання в їх зв’язку з механізмами збільшення функціональної здатності системи дихання і організму в цілому в роботі на витривалість. Це зумовлено тим, що спортивне тренування носить цілеспрямований характер, коли на кожному етапі зміст тренування видозмінюється, витривалість спортсменів поступово збільшується, досягаючи найвищого рівня і спеціалізованого характеру до періоду відповідальних спортивних змагань.

Мета дослідження. Вивчити особливості реакції серцево-судинної системи у спортсменів в умовах максимальних фізичних навантажень у річному циклі.

Обстеження 105 спортсменів (56 плавців і 49 легкоатлетів віком від 18 до 24 років) з високим рівнем спортивної кваліфікації (КМС–МС). В межах річного циклу підготовки дослідження проводилося в чотири етапи: 1-й етап – перехідний період (вересень-жовтень); 2-й етап – початок підготовчого періоду (грудень-січень) 3-й етап – кінець підготовчого періоду (березень-квітень); 4-й етап – початок змагального періоду (травень-червень).

Для аналізу реакції ССС на фізичні навантаження максимальної аеробної потужності використовувалося тестуюче навантаження ступінчасто зростаючої потужності тривалістю 12–18 хвилин до моменту досягнення індивідуальних меж споживання O_2 (рівень "максимальної" потужності – W_{max}). Така модель навантаження дозволяє визначити максимальний рівень аеробної потужності організму (по VO_{2max}) аеробну ефективність. Виконання тестуючих навантажень проводилося на велоергометрі "Монарк" (Швеція).

У кожного спортсмена, який обстежувався, на різних етапах підготовки у спокої і під час проведення фізичного навантаження за допомогою швидкодіючого газоаналітичного комплексу "Oxycon Alpha" (Німеччина) реєструвалася легенева вентиляція (МОД, л/хв.), частота дихання (ЧД дих./хв.); дихальний об'єм (ДО, мл), концентрація O_2 і CO_2 в тому, що видихається (F_EO_2, F_EC02, %) і в альвеолярному повітрі (F_AO_2, F_ACO_2,%). Розраховувалися наступні показники газообміну: споживання O_2 (VO_2, л/хв.), виділення CO_2 (VCO_2, л/мін.), дихальний коефіцієнт (ДК, од.), коефіцієнт використання кисню ($КВО_2$, мл/л), кисневий пульс (O_2-пульс = VO_2/ЧСС, мл/уд), вентиляційний еквівалент по кисню ($ВЕО_2$, ум. од.), показником кисневого ефекту дихального циклу (КЕДЦ, мл/цикл), інтегрального показника ефективності системи (ІПЕ, ум. од.).

Валідність індивідуальних значень максимального споживання кисню (*VO_{2max}*) оцінювали за відношенням ЧСС під час навантаження до $ЧСС_{max}$ і дихального коефіцієнта на останньому ступені навантаження [3].

Об'ємні показники зовнішнього дихання наводилися відповідно до умов BTPS, а показники газообміну – до стандартних умов STPD.

Статистична обробка результатів проводилася з використанням t-критерію Стьюдента в статистичних програмах “Statistica 6.0” і програмного забезпечення Microsoft Excel 2000.

Отримані результати дослідження. Як відомо, виконання фізичних навантажень максимальної аеробної потужності (з дистанційним VO_{2max} 90-100% від ідивідуального VO_{2max}) вимагає максимальної мобілізації аеробних процесів в працюючих м’язах. У енергозабезпеченні максимального навантаження переважає аеробний компонент складає до 70-80%, а також спостерігається значне посилення анаеробних гліколітичних процесів, оскільки локалізація анаеробного порогу у спортсменів звичайно виявляється на рівні близько 65-70% від індивідуального VO_{2max} [4; 8].

Результати рівня динамічних характеристик реакції дихальної системи у кваліфікованих спортсменів при виконанні тривалого навантаження ступінчатозростаючої потужності “до відмови” наведені в табл. 1. Як видно з одержаних даних, спостерігається достовірне збільшення рівня фізичної працездатності за W_{max} і VO_{2max} від перехідного до початку змагального періоду ($p<0,001$).

На думку ряду авторів [14; 15; 17], споживання кисню спортсменами високої кваліфікації, що розвивають витривалість на порозі анаеробного обміну, може наблизитися до споживання кисню на рівні критичної інтенсивності і досягти 80-95%, що свідчить про середню аеробну потужність обстежуваних спортсменів. Для визначення порогу анаеробного обміну пропонують три рівні оцінки максимального споживання кисню: низький (43-50 мл/хв./кг), середній (51-58 мл/хв./кг) і високий (59-68 мл/хв./кг) [9]. Згідно з цими рівнями, споживання кисню спортсменами, що обстежувалися, на порозі анаеробного обміну було середнім. Це підтвердили і середні результати, досягнуті спортсменами в змагальному періоді даного спортивного сезону.

Таблиця 1

Динаміка показників серцево-судинної системи при максимальній аеробній потужності в кваліфікованих спортсменів у процесі річного циклу підготовки (M±m)

		Етапи річного циклу підготовки			
		1-й етап	2-й етап	3-й етап	4-й етап
W_{max}, Вт/кг	1	3,13+0,07	3,04+0,05	3,26±0,06	3,4710,05
	2	3,48±0,06	3,47±0,07	3,55±0,05	3,74Ю,06
МОД, л	1	102,6+0,3	109,3+0,2	115,8+0,3	99,7+0,2
	2	115,8+0,2	124,6±0,3	129,2+0,4	113,2+0,2
VO_{2max}, мл/кг/хв	1	51,8+0,5	50,2±0,4	54,7±0,6	55,310,5
	2	53,2±0,4	51,1+0,3	56,1±0,5	57,610,4
VCO_{2max}, мл/кг/хв	1	51,3±0,2	52,4±0,4	54,7+0,6	52,8+0,6
	2	51,1±0,4	51,8±0,3	55,5±0,4	54,1+0,5
ДК, ум. од.	1	0,98±0,01	1,04±0,01	1,01±0,01	0,9510,01
	2	0,95±0,01	1,01+0,01	0,9910,01	0,93+0,01
$КВО_2$, мл/л	1	40,8±0,3	37,4+0,2	38,410,2	44,4+0,3
	2	38,5+0,3	34,6±0,2	36,510,3	41,9+0,2
КЕДЦ	1	104,6+0,6	96,5±0,8	106,6+0,7	115,6+0,9
	2	102,4±0,8	94,3±0,6	104,9+0,5	112,9+0,8
$ВЕО_2$	1	27,8±0,2	29,5±0,3	29,4+0,2	26,5Ю,3
	2	29,9±0,3	30,4±0,3	30,210,3	27,7+0,2
VO_2/ЧСС	1	20,2±0,2	19,3+0,1	21,6+0,2	22,5+0,1
	2	21,1±0,2	19,8±0,3	22,5+0,3	23,2+0,2
$\Delta VO_2/W$, мл/Вт	1	16,4+0,1	16,5±0,2	17,1+0,1	15,9+0,1
	2	15,3±0,1	15,9±0,1	15,8+0,1	15,1+0,1
ЧСС	1	184,5±0,9	188,6±1,0	183,4+0,9	177,8+0,8
	2	188,2+0,7	193,6+0,9	186,3+0,8	181,810,7
МОК, л	1	24,9±0,1	24,1±0,1	25,210,1	25,410,1
	2	23,8±0,1	23,1±0,1	24,110,1	24,5+0,1
ΔМОД/ΔМОК, л	1	4,58±0,03	5,15±0,04	5,18+0,03	4,4210,02
	2	5,53+0,02	6,2510,04	6,11Ю,04	5,19+0,03
HLa, ммоль/л	1	9,33±0,32	10,08±0,38	9,07Ю,25	8,06+0,22
	2	10,86+0,61	11,51±0,55	9,8210,44	9,03+0,41

Добре відомо, що рівень VO_{2max} може істотно змінюватися під впливом спортивного тренування. З наведених даних в табл. 1 видно, що у легкоатлетів середньорічний рівень VO_{2max} достовірно вищий, ніж у плавців ($p<0,01$). Характерно, що величина відмінностей рівня VO_{2max} у плавців і легкоатлетів максимальна під час максимальних і мінімальна під час мінімальних значень добової фотоперіодичності, що припадають на змагання і початок підготовчого періоду макроциклу підготовки

спортсменів з відповідно максимальним і мінімальним рівнями їх фізичної працездатності.

Зазначимо, що саме змагальний характер фізичних навантажень, незалежно від рівня добової освітленості з період їх виконання приводив до значного підвищення рівня аеробної працездатності спортсменів. Очевидно, змагальна діяльність незалежно від виду і способу змагань, а також періоду річного циклу супроводжується підвищенням рівня VO_{2max} у спортсменів [5].

Отримані дані свідчать, що в умовах відсутності напружених змагальних навантажень ефективність методик тренування щодо їх дії на рівень VO_{2max} спортсменів значною мірою перебуває під модулюючим впливом сезонної динаміки сонячного освітлення. При цьому змагальна діяльність незалежно від виду і способу змагань, а також періоду річного циклу супроводжується підвищенням рівня VO_{2max} у спортсменів.

Функціональний стан системи зовнішнього дихання тісно пов'язаний з характером метаболічних реакцій. Посилення або ослаблення обміну речовин відображається на продукції вуглекислоти, викликаючи певні зміни показників газообміну, величини ДК. Динаміка виділення CO_2 при поступово зростаючих навантаженнях в аеробному режимі змінюється таким чином. Із збільшенням потужності роботи спостерігається прогресивний приріст CO_2, а виділення CO_2 через легені перебуває в прямій залежності від інтенсивності навантаження і в зворотній залежності від фізичної підготовленості спортсмена [13].

Аналіз одержаних даних показав, що у спортсменів на рівні максимальної потужності навантаження не виявлені достовірні відмінності по виділенню CO_2. При цьому максимальний рівень виділення CO_2 у всіх обстежуваних спостерігався в зимово-весняний період року. Взимку встановлено відносно низький рівень фізичної працездатності і високі значення ДК, особливо у плавців, що свідчить про вищий рівень активності анаеробних гліколітичних процесів в енергозабезпеченні. Таке значне наростання дихального коефіцієнта свідчить про розвиток гіпервентиляції, що призводить до додаткового виділення ендогенного CO_2 і формування в організмі стану гіпокапнії, яка може бути одним з лімітуючих чинників

фізичної працездатності, чинником зниження ефективності функцій КРС [1; 2].

На початку змагального періоду у спортсменів спостерігався вищий рівень фізичної працездатності, і водночас відзначалась відносно понижена продукція CO_2, особливо у легкоатлетів. Встановлено, що на початку змагального періоду динаміка дихального коефіцієнта і концентрація лактату в крові свідчили про переважання в енергозабезпеченні фізичного навантаження спортсменів даного типу реактивності аеробних факторів при меншій ролі анаеробних і більшій вираженості дихальної компенсації метаболічного ацидозу. Крім того, в літній період року у спортсменів спостерігалася нижча киснева вартість роботи (ΔVO_2/Вт), особливо у легкоатлетів, і. отже, менше виділялося CO_2, як метаболічного, так і "неметаболічного" походження, зв'язаного з буферуванням ацидемічних зрушень.

Як відомо, резерви ефективності дихальної системи, що відображають енергетичну вартість легеневої вентиляції, об'єктивно характеризуються коефіцієнтом використання кисню ($КВО_2$) і показником кисневого ефекту дихального циклу (КЕДЦ). Коефіцієнт використання кисню залежить від об'єму легеневої вентиляції, дифузійної здатності легенів і рівня тканинного метаболізму. У наших дослідженнях спостерігалося достовірне збільшення $КВО_2$ від перехідного до початку змагального періоду ($p<0,001$), що відображало підвищення економізації і функціональної ефективності зовнішнього дихання, особливо у плавців. У зимовий період року спостерігалися найнижчі значення $КВО_2$, це свідчило про те, що на кожен літр вентильованого повітря доводилася набагато менша кількість споживаного кисню, особливо у легкоатлетів. Динаміка КЕДЦ повною мірою відображає динаміку коефіцієнта використання кисню.

Аналіз показників вентиляційного еквівалента для O_2 показав, що рівень ефективності легеневої вентиляції у плавців вищий, ніж у легкоатлетів і на початку змагального періоду ($p<0,05$).

Кисневий пульс, як інтегральний показник, що характеризує серцево-судинну систему, збільшився у плавців на 11,3% від перехідного до початку змагального періоду і на 9,9% – у легкоатлетів,

що було пов’язано з нижчими значеннями ЧСС в цей період. При цьому ефективність кожного серцевого циклу по кисню зростала, що свідчить про підвищення ефективності КРС.

В умовах виконання ступінчасто зростаючої потужності до навантаження спостерігаються суттєві зрушення в діяльності апарату кровообігу. Це виражається в збільшенні частоти серцевих скорочень (ЧСС), як найбільш мобільному кардіодинамічному показнику. Адаптаційна реакція серцево-судинної системи залежить від інтенсивності і характеру м’язової роботи. Так, максимальні значення приросту ЧСС при виконанні фізичного навантаження приходилися на зимовий період року, а мінімальні – на літній. При цьому у плавців значення ЧСС достовірно нижче, ніж у легкоатлетів ($p<0,01$).

Одержані дані сезонної динаміки співвідношень реакції зовнішнього дихання і гемодинаміки при фізичному навантаженні дозволили виявити виразне зниження значень ΔМОД/ΔМОК і інтегрального показника ефективності системи в літній період у всіх обстежених, що свідчить про вищі резервні можливості серцево-судинної системи на початку змагального періоду ($p<0,01$). Саме на це вказують ознаки підвищення ролі об’ємних характеристик зовнішнього дихання і гемодинаміки в реакціях серцево-судинної системи при фізичному навантаженні, зміна зв’язаності реакцій зовнішнього дихання і кровообігу за рахунок зниження хвилинного об’єму легеневої вентиляції [3].

Результати кореляційного аналізу на початку змагального періоду виявили негативний взаємозв’язок об’єму виконаної роботи, максимальної потужності навантаження (W_{max}) з показниками, що характеризують активність анаеробних гліколітичних процесів (ДК, HLa) і позитивний взаємозв’язок з показниками, що характеризують рівень аеробних можливостей організму VO_{2max}. Коефіцієнти кореляції між W_{max}, з одного боку, і ДК і HLa, з іншого боку, дорівнювали у легкоатлетів ($r=-0,53$, $p<0,01$) і ($r=0-59$, $p<0,01$), а у плавців, відповідно ($r=-0,51$, $p<0,01$) ($r=-0,49$, $p<0,05$). Величина коефіцієнтів кореляції між W_{max}, з одного боку, і VO_{2max}, з іншого боку, дорівнювали у легкоатлетів ($r=0,77$, $p<0,001$), а у плавців ($r=0,73$, $p<0,001$).

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, кваліфіковані спортсмени при виконанні тестуючого навантаження, потужності, що поступово підвищується, “до відмови” відрізняються як по максимально досягнутому рівню фізичної працездатності, так по і максимальному рівню функціонування серцево-судинної системи. Отримані результати свідчать про те, що регулярні тренування протягом річного циклу підвищують функціональні здібності спортсменів до початку змагального періоду.

Список використаних джерел:

1. Агаджанян Н.А., Красников Н.П., Полунин И.Н. Физиологическая роль углекислоты и работоспособность человека / Агаджанян Н.А., Красников Н.П., Полунин И.Н. – Москва-Астрахань, 1995. – 187 с.
2. Агаджанян НА., Полунин И.Н., Степанов В.К., Поляков В.Н. Человек в условиях гипокапнии и гиперкапнии /Агаджанян НА., Полунин И.Н., Степанов В.К., Поляков В.Н. – Астрахань-Москва, 2001. – 340 с.
3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине / Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
4. Коген Э., Уильямс Б. Метаболическая адаптация к физическим тренировкам, направленным на развитие выносливости / Э.Коген, Б.Уильямс // Метаболизм в процессе физической деятельности. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – С. 195–232.
5. Колупаев В.А., Дятлов Д.А., Окишор А.В., Мельников И.Ю. Влияние тренировочных нагрузок анаэробной и аэробной направленности на уровень физической работоспособности и адаптационные возможности спортсменов в различные сезоны года / Колупаев В.А., Дятлов Д.А., Окишор А.В., Мельников И.Ю. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №5.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с
7. Милашюс К., Скернявичус Ю. Динамика аэробной мощности лыжников-гонщиков высокой квалификации в годичном цикле подготовки / К. Милашюс, Ю. Скернявичус // Наука в олимпийском

спорте. – 2002. – № 1. – С. 42–46.
8. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С.Мищенко. – Киев: Здоровья, 1990. – 200 с.
9. Мищенко В.С., Левин Р.Я., Ноур А.М. Лактатный порог и его использование для управления тренировочным процессом: Методические рекомендации / Мищенко В.С., Левин Р.Я., Ноур А.М. – 1997. – Вып. 4. – 61с.
10.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
11.Попов О. Применение эргометрического анализа результатов на дистанциях различной длины для оценки выносливости пловцов различной квалификации / О.Попов // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – №3-4. – С. 59–64.
12.Филлипов М.М. Условия образования и переноса углекислого газа в процессе мышечной деятельности / М.М.Филлипов // Наука в олимпийском спорте. –1994. – №1. – С.73-78.
13.Яшанин Я., Войнар Ю., Яшанин Н., Скурвидас А. Биологические основы оптимизации тренировочных нагрузок / Яшанин Я., Войнар Ю., Яшанин Н., Скурвидас А. // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – №1. – С. 54-59.
14.Ingjer F. Maximal oxygen uptake as a predictor of performance ability in women and men elite cross-country skiers / F. Ingjer //Skand. J. Med. Sci. Sports. – 1991. – Vol. 1. – P. 25–30.
15.Mader A., Heck H. A theory of the metabolic – original of “anaerobic threshold” / A.Mader, H.Heck //Int. J. Sports Med. – 1986. – № 7. – P. 45–65.
16.Viru A. Adaptation in Sport Training / A.Viru // Times Mirror International Publishers. – London. – 1995. – 320 p.
17.Wassennan K. The anaerobic threshold measurement to evaluate exercise performance / K. Wassennan //Amer. Rev. Resp. Diseases. – 1984. – Vol. 129. – P. 5–40.

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Присяжна М.,Татарченко Д., Шеремет А.

Дніпропетровський національний університет імені О.Гончара

Резюме. В ходе изучения проблемы формирования физической культуры у студентов в процессе обучения в вузе проведено анкетирование 150 студентов (юношей) I-III курсов в целях установления мотивов и интересов в области физического воспитания и спорта, а также отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, роли двигательной активности.

Постановка проблеми. Останніми роками обсяг навчального навантаження студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) настільки зріс, що через малорухомість загрожує обмеженням м'язових зусиль, що є причиною захворювань різних систем організму. За період навчання в університеті кількість хворих студентів зростає у 2-3 рази, а кількість тих, які мають порушення постави, досягає 80-90% загальної кількості студентів [1]. Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура – важливий чинник збереження у зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, підвищення працездатності та зниження втомлюваності, посилення опору організму різним захворюванням за період навчання у ВНЗ.

ВНЗ в особі викладача фізичної культури перестав бути фактором,який впливав би на виховання мотивації до систематичних занять спортом у позаурочний час. Причини цього залежать не тільки від особистості викладача фізичної культури, а й від постановки процесу фізичного виховання у визначений час. Один із напрямів сучасної «Концепції фізичного виховання »спрямований на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій.

Мета дослідження – визначення впливу занять фізичними вправами на формування фізичної культури студентів для з'ясування шляхів підвищення мотивації до їхнього духовного і фізичного самовдосконалення.

Використані такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, порівняльний аналіз, психологічне тестування, анкетування.

Отримані результати дослідження. Досліджуючи проблему формування фізичної культури студентів у процесі навчання у ВНЗ, викладачі кафедри фізичного виховання Полтавського університету споживчої кооперації України провели анкетування 150 студентів(юнаків) І-ІІІ курсів з метою визначення мотивів і інтересів у сфері фізичного виховання і спорту, а також ціннісного ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя, ролі рухової активності у формуванні фізичної культури студентів. Формування фізичної культури студентів в освітньому процесі ВНЗ проявляється в їхньому ставленні до цінностей фізичної культури та рівні розвитку їх фізичної культури. Студенти, що взяли участь в обстеженні, за даними анкетування, залежно від їхнього відношення до фізичної культури й рівня фізкультурно-спортивної активності, умовно були розподілені на три типологічні групи за часом , затраченим на заняття фізичною культурою:

1-ша – студенти з низькою фізкультурно-спортивною активністю, які витрачають на заняття фізичною культурою і спортом не більше 2 годин на тиждень (20% опитаних);

2-га – студенти з середньою фізкультурно-спортивною активністю, які витрачають на заняття фізичною культурою і спортом від 4 до 6 годин на тиждень(65,2%);

3-тя – студенти з відносно високою фізкультурно-спортивною діяльністю, які займаються фізичною культурою і спортом більше 8 годин на тиждень (15% опитаних).

При розгляді відповідей на запитання про достатність рухового режиму для нормальної життєдіяльності та збереження здоров'я встановлено ,що 52% студентів відповіли задовільно; 28,4% - не змогли відповісти; 20,6% - визнали недостатнім свій руховий режим. У негативній оцінці свого рухового режиму в структурі життєдіяльності студентів і його впливу на збереження здоров'я більшою мірою простежується динаміка за курсами: 16,4% першокурсників,19,1 % - другокурсників,25% третьокурсників вважають недостатнім свій руховий режим. Це свідчить про те, що студенти старших курсів більш критичні в оцінюванні змістових аспектів своєї життєдіяльності. Зроблено порівняльний аналіз даних, за результатами якого з'ясувалося , що незалежно від курсів навчання 60 % студентів, які мають низьку фізкультурно-спортивну активність та 38,8% студентів,які мають середню фізкультурно-спортивну активність, за станом

здоров'я віднесені до спеціального медичного відділення або до основного відділення, але додатково жодними видами спорту не займаються.

На запитання: "Як ви оцінюєте своє здоров'я за 10-бальною шкалою?" наші респонденти відповіли таким чином:

- студенти 1-1 групи оцінюють своє здоров'я від 1 до 5 балів;
- студенти 2-1 групи — від 4 до 8;
- студенти 3-1 групи оцінюють своє здоров'я від 8 до 10 багів.

Важливим джерелом для наступних узагальнень і висновків виступає аналіз результатів відповідей студентів на запитання: “Як часто ви пропускаєте заняття з фізичного виховання?" (26.4 % відповідей — “часто"; 28,6 — 3-4 рази за семестр; 20,6 — тільки коли хворію; 24,4 % — майже не пропускаю). З'ясувалося, що 80 % негативних відповідей належать студентам 1-ї і 2-ї груп (які мають низьку та середню фізкультурно-спортивну активність та є студентами спеціального медичного відділення й основного відділення, що до **Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціального медичного відділення та основного, що додатково не займаються спортом, мають низьку рухову вктивність. У них виявлено слабко сформована ціннісно-мотиваційна складова фізичної культури, необхідному для продуктивної праці й збереження здоров'я; вважають заняття фізичною культурою необхідним лише для отримання заліку з цієї дисципліни, виявляють дуже низьку фізкультурно-спортивну активність на відміну від студентів, які активно займаються спортом.

Запропоновано такі шляхи формування фізичної культури студенті.

1. Розширення теоретичного розділу програми за темами: "Основи здорового способу життя" та “Фізична культура у забезпеченні здоров'я студентів".
2. Проведення індивідуальних консультацій для організації студентами своєї фізичної активності, забезпечення їх необхідними теоретичними й методико практичними матеріалами.
3. Організація самостійного вивчення студентами у позанавчальний час теоретичного розподілу програми шляхом використання літератури та комп'ютерних методичних розробок кафедри фізичного виховання ПУСКУ.

Перспективи подальших досліджень — будуть пов'язані а визначенням мотивів занять фізичною культурою і спортом, факторів, що впливають на їх формування у студентів, та розробкою педагогічних умов підвищення ефективності процесу фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология — К.: Здоров'я, 1998-248 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988..- 160 с
3. Визитей Социология спорта.- К.: Олимпийская литература, 2005 — 248 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура в профессионально-ценностніх ориентациях студентов и процесс их формирования: Методовой и теория // Теория и практика физической культуры, - 1991, - №11. - С. 27-30
5. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. —М.: АСЕДЕМА. 2001. — 240 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЯЗОУПРУГИХ ТРЕНАЖЕРОВ В ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОК

Саварец Диана
Запорожский национальный технический университет

Постановка проблемы. Высокий уровень развития современного спорта, постоянно меняющиеся правила соревнований предъявляют повышенные требования к качеству подготовки дзюдоисток на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса [1]. Успехом результативности в соревновательной деятельности в дзюдо могут служить такие устройства, которые позволяют осуществить принцип сопряженного воздействия, т.е. одновременно совершенствовать физические качества и техническое мастерство спортсменок.

К сожалению, у большинства тренеров по дзюдо и даже у многих исследователей пока не сложилось определенного отношения к тренажерным устройствам, как к одному из средств повышения спортивного мастерства спортсменок. Таким образом, возникает необходимость в разработке программ с использованием дополнительных тренажеров-приспособлений, повышающих эффективность тренировочного процесса дзюдоисток.

Полученные результаты исследования. Неуклонное повышение уровня спортивных достижений вызывает необходимость поиска новых, более эффективных путей спортивной подготовки, требует еще более пристального внимания к возможности интенсификации

процессов обучения и тренировки спортсменок при помощи тренажерных устройств.

Современная система подготовки спортсменок может рассматриваться как процесс направленного воздействия на нервно-мышечный аппарат человека, при котором обеспечивается оптимальный тренировочный эффект.

Нами была разработана и предложена программа построения годичного цикла тренировки квалифицированных дзюдоисток, направленная на повышение специальной выносливости с использованием вязкоупругих тренажёров. Выполнение упражнений с использованием вязкоупругих тренажеров имеет следующие преимущества перед традиционными средствами подготовки (штанги, гири, гантели и т.д.):

- позволяет учитывать индивидуальные особенности спортсменок;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключает отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействует на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствует четкому программированию структуры движений, а также характеру и величине специфической нагрузки;
- позволяет выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогает проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

В качестве специальных вязкоупругих элементов: приспособлений-тренажеров, применяемых нами в тренировочном процессе, были использованы резиновые бинты Мартенса. Для возможности выполнения упражнений они удерживаются партнером, либо крепятся за шведскую стенку на высоту, которая подбирается индивидуально, в зависимости от выполняемых упражнений.

Квалифицированные дзюдоистки могут использовать вязкоупругие тренажёры как самостоятельные так и дополнительные средства подготовки. Необходимый подбор количества вязкоупругих элементов в пучке даёт возможность увеличивать либо уменьшать их упругость. А также изменять величину сопротивления, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

С помощью вязкоупругих тренажеров может обеспечиваться максимальное подобие выполняемых с их помощью движений, основным соревновательным упражнениям по двигательной задаче и проявлению физических качеств, что значительно повышает эффективность тренировочного процесса.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Эффективность применения тренажерных устройств в обучении и тренировке спортсменов доказана как практикой спорта, так и результатами многочисленных научных исследований. Многие выдающиеся спортсмены, выступающие в различных видах спорта, используют в своей тренировке различные тренажерные приспособления и признают их полезность.

Для современного спортивного тренажерных устройств уже недостаточно простой имитации того или иного спортивного упражнения. Однако большинство созданных к настоящему времени приспособлений имеют целью восполнение дефицита двигательной активности, что не удовлетворяет запросы спортивной практики [2]. Однако если к имеющимся приспособлениям разработать определенные программы различной функциональной направленности, то возможности их резко возрастут.

Разработанная нами программа повышения специальной выносливости у дзюдоисток основана на учете закономерностей реагирования женского организма на применяемую нагрузку и оптимальном подборе упражнений в разных периодах годичного цикла.

Обоснованность исходных позиций при разработке такой программы подготовки дзюдоисток позволяет с большой долей уверенности предполагать, что её внедрение в тренировочный процесс позволит в тесной взаимосвязи с технико-тактической подготовкой совершенствовать структуру специальной подготовленности в целом.

Список использованной литературы:

1. Коблев Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: дис. ... д-ра пед. наук / Я.К. Коблев. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 328 с.

2. Ратов И.П. Двигальные возможности человека: нетрадиционные методы их развития и восстановления / И.П. Ратов. – Минск : Минсктиппроект, 1994. – 116с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Сазанова И.А., Черепок А.А.

Запорожский государственный медицинский университет

Постановка проблемы. Наиболее популярным, массовым и востребованным видом двигательной активности в среде студенческой молодежи в последнее время были аэробика и ее разновидности. Однако в настоящее время наблюдается снижение числа желающих заниматься этим видом двигательной деятельности. Одной из наиболее значимых причин снижения интереса к занятиям аэробикой респонденты считают чрезмерную сложность гимнастических комплексов, что для студентов, не обладающих достаточным уровнем координационных способностей и двигательным опытом, служит непреодолимым препятствием.

Полученные результаты исследования.

С целью изучения эффективности использования аэробики для оздоровления студентов мы провели наблюдение за двумя группами студенток 1-2 курсов Запорожского государственного медицинского университета. Одна из них – контрольная группа (КГ) во время занятий по физическому воспитанию занималась по учебной программе, вторая – группа наблюдения (ГН) занималась танцевальной аэробикой, причем комплексы для занятий аэробикой различной координационной сложности подбирались дифференцировано, в зависимости от уровня развития координационных способностей и двигательного опыта студенток. Студентки проходили анкетирование с целью оценки мотивационно-ценностного отношения к занятиям. На базе студенческого санатория-профилактория ЗГМУ в начале и конце учебного года проводили комплексный медицинский осмотр с

определением уровня физического здоровья по А.Л. Апанасенко, кроме того, на учебных занятиях оценивали координационные возможности.

Через год занятий в КГ и ГН наблюдалось достоверное увеличение суммы баллов, характеризующих уровень физического здоровья соответственно на 26,4% и 47,2%. Увеличение уровня физического здоровья и соответственно показателей, его характеризующих, обусловлено, на наш взгляд, изменением ценносто-мотивационного отношения к занятиям по физическому воспитанию в целом, и заинтересованностью студенток в занятиях танцевальной аэробикой в частности. Если в начале учебного года ведущим мотивом занятий по физическому воспитанию была аттестация по предмету, то к концу учебного года произошло перераспределение мотивационно-ценностной ориентации. Доминирующими мотивами стали коррекция фигуры, снижение веса, желание стать грациозной, научиться танцевать и т.д.

В начале и в конце учебного года все студентки, которые находились под наблюдением, выполняли три теста на координацию. В первом из них предлагалось упражнение с разноименными движениями руками и ногами, во втором - упражнение с разноименными движениями руками в различных плоскостях и ногами, в третьем - разноименные движения руками в различных плоскостях, ногами, с сопровождением движениями головой и туловищем. К моменту окончания учебного года наблюдалось более качественное выполнение сложнокоординационных упражнений в ГН, в то время как в КГ изменение результатов статистически недостоверно, причем следует заметить, что наибольший прирост результатов наблюдался у студенток с изначально более низким уровнем развитием координации движений.

Оздоравливающий эффект занятий танцевальной аэробикой проявился изменением устойчивости организма девушек к простудным заболеваниям. Анализируя динамику заболеваемости студенток видно, что на протяжении учебного года каждая вторая из них болела простудными заболеваниями 1 раз, что составляет 44%; 26% студенток болели 2-3 раза; 9% - более 3 раз в год. Занятия танцевальной аэробикой способствовали сокращению простудных заболеваний в ГН (на протяжении учебного года 2-3 раза болели 34% участниц эксперимента, не болели - 46%; в КГ - соответственно 46 и 14%), что,

вероятнее всего, связано с регулярным использованием в комплексах нагрузок аэробного характера и специальных дыхательных упражнений, которые, на наш взгляд, возможно и целесообразно включать в рабочие программы не только аэробики, но и других видов спорта.

Выводы и перспективы дальнейших исследований в данном направлении.

Оптимальное сочетание физических упражнений в ходе занятий танцевальной аэробикой и комплекса оздоровительных средств способствует повышению уровня саморегуляции, самоконтроля и самоанализа повышает уровень активности студентов и сознательного управления своим функциональным состоянием, в результате чего возрастает работоспособность, уровень физической подготовленности и физического здоровья, достигается общий оздоровительный эффект.

Список использованной литературы:

1. Горцев Г.Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг.-М.:Вече, 2001.-320 с.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.-Ростов на Д.: Феникс, 2002.-384 с.
3. Хоули Э.Т., Дон Френке Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса.-К.: Олимпийская литература, 2004.-375 с.
4. Шахлин Л.Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин.-К.: Наукова думка.-2001.-324 с.

КОНЦЕПТУЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С ЦЕЛЬЮ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Сарычев В. И.

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара

Постановка проблемы. Как известно, в Украине существенной проблемой является ухудшение состояния здоровья населения с резко прогрессирующими хроническими болезнями сердца, гипертонией, неврозами, артритом, ожирением и тому подобное, что приводит к уменьшению количества лиц, которые могут быть вовлечены в спорт высших достижений, в частности, способных тренироваться, выдерживая значительные физические нагрузки, и достигать высоких спортивных результатов.

Это приводит к уменьшению количества привлеченных детей и молодежи к занятиям в детско-юношеских спортивных школах. Так, на данный момент, по сравнению с 2007 годом, количество лиц, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, увеличилось на 40 %, а в детско-юношеских спортивных школах их количество снизилось на 110 тысяч человек [1,2, 4].

Кроме этого, значительными проблемами являются неналаженность скоординированной работы между субъектами физкультуры и спорта на этапах спортивного усовершенствования спортсменов; несоответствие требованиям современности и значительное отставание от мировых стандартов ресурсного обеспечения сферы физкультуры и спорта, а именно – организационного, кадрового, научно-методического, медико-биологического, финансового, материально-технического, информацион-ного; невысокая престижность профессий в сфере физкультуры и спорта, низкий уровень материального поощрения работников бюджетного сектора этой сферы и тому подобное [1, 3].

Полученные результаты исследований. Кабинет министров Украины 31 августа 2011 г. одобрил Концепцию Общегосударственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта на 2012 – 2016 годы.

Документ определяет стратегические направления, цели и задачи развития сферы физической культуры и спорта и пути решения поставленных задач. Целью Концепции является нормирование процесса подготовки Общегосударственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта на 2012 – 2016 годы, которая направлена на создание условий для внедрения здорового образа жизни, привлечения широких слоев населения к массовому спорту и развитию спорта высших достижений. Это в свою очередь позволит конкурировать с ведущими державами на Олимпийских, Паралимпийских, Дефлимпийских, Всемирных играх по неолимпийским видам спорта, обеспечить воспитание молодежи в духе олимпизма, пропаганду здорового образа жизни. Как отметил в начале 2014 г. Председатель Государственной службы молодежи и спорта Украины Равиль Сафиуллин, в Концепции обоснована необходимость решения проблем, создающих угрозу и являющихся вызовом сегодня для украинского государства, и поданы пути выхода из трудного

положения.

В частности, речь идет о таких негативных факторах современного этапа развития государства как демографический кризис, который предопределяется уменьшением количества населения Украины с 52,2 млн. в 1992 году до 45,8 млн. в 2010 г. с дальнейшей негативной динамикой в 2012 - 2013 гг.; образ жизни населения и состояние сферы физической культуры и спорта; отсутствие устоявшихся традиций и мотиваций относительно физического воспитания и массового спорта как важного фактора физического и социального благополучия [4, 5].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. С целью решения указанных проблем, в течение 2012 – 2016 годов предполагается осуществить комплекс мероприятий, направленных на создание условий:

- для совершенствования физического воспитания и спорта во всех типах учебных заведений, по месту работы, жительства и местах массового отдыха населения, в Вооруженных Силах и других воинских формированиях, образованных в соответствии с законами Украины, в правоохранительных органах, спасательных и других службах, в местах предварительного заключения и в учреждениях исполнения наказаний;
- по поддержке детского, детско-юношеского, резервного спорта, спорта высших достижений, спорта инвалидов и ветеранов;
- для обеспечения развития олимпийских, неолимпийских видов спорта, спорта инвалидов и видов спорта, не включенных в программы паралимпийских и дефлимпийских игр, в которых принимают участие инвалиды;
- улучшение организационного, нормативно-правового, кадрового, материально-технического, финансового, научно-методического, медицинского, информационного обеспечения сферы физической культуры и спорта и др.

Финансирования Общегосударственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта на 2012 – 2016 годы составит почти 32,2 млрд. гривен и будет осуществляться за счет средств, предусмотренных в государственном и местных бюджетах, а также за счет других источников. В условиях современной напряженной внутреннеполитической и международной обстановки, будем надеяться, главные цивилизационные ценности останутся

ведущими приоритетами социально-экономической политики государственной власти.

Список использованной литературы:

1. Бородин Ю. А., Добровольский В. Б., Мальцев А. А., Сухорада Г. И. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, А .А. Мальцев, Г. И. Сухорада [Текст] // «Физическое воспитание студентов»: сб. науч. тр.–Харьков, 2002. – Вып. 6. – С. 43 – 56.
2. Губа В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособ. / В. П. Губа, О. С. Мороз, В. В. Парфененко [под общ. ред. Губа В. П.]. – М.: Советский спорт, 2008. – 206 с.
3. kmu.gov.ua.
4. Реформы финансирования здравоохранения. Опыт стран с переходной экономикой / под. ред. G. Kutzin, C. Cashin, M. Jakab. – Европейская абсерватория по системам и политике ВОЗ. – М.: Практическая медицина, 2012. – 442 с.
5. Економічні наслідки і матеріальні втрати на забезпечення здорового способу життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www. bgsha. com/ru/education/library/fulltext/bgd/htm.

ПОЕТАПНЕ НАВЧАННЯ САМОНАВІЮВАНОМУ ВІДПОЧИНКУ

Сеймук Анатолій, Хаджинов Валерій, Глоба Тетяна*, Дзюбенко Микола
Національна металургійна академія України,
Дніпропетровський національний університет*

Постановка проблеми. В останні десятиріччя в нашій країні дуже багато людей виявлено із захворюванням органів кровообігу. Кожен рік реєструється близько 50 тисяч нових випадків інфаркту міокарда і 100-120 тисяч інсультів. Також від високого рівня артеріального тиску страждає близько 25 % жителів України [2]. В той самий час значно зросла і кількість людей із хворобами центральної нервової системи

(ЦНС). Одним із основних факторів таких захворювань є дія професійних стрес-факторів, які у п’ять раз частіше стають причиною захворюваності сучасних працівників.

Особливу увагу необхідно звернути на студентську молодь. Від рівня її здоров’я, та інтелектуальних здібностей залежать майбутній розвиток нашої країни в усих напрямках людської діяльності. Слід вказати, що в останні роки збільшується і кількість студентів із захворюванням органів кровообігу.

Вітчизняні та закордонні вчені інтенсивно шукають шляхи боротьби з несприятливим впливом на організм студента вказаних стрес-факторів. Одним із методів для рішення даної проблеми може бути аутогенне тренування (АТ) і перед усім модифіковані його варіанти. Відомо, що АТ застосовувалось лікарями багатьох країн тільки у лікарській практиці. Тривалий період навчання, використання класичних вправ і, особливо, підготовчої вправи на початку заняття АТ, знижують його ефективність.

Необхідно зазначити, що спеціалісти пропонують проводити процес навчання модифікованим варіантам АТ поетапно – від 4 до 12 етапів. Але в них не завжди ураховуються функціональний стан та вплив учбового процесу на організм студентів, їх захворюваність, загальні підходи до розробки та використання різних варіантів самонавіюваного відпочинку. Тому рекомендації багатьох авторів не завжди диференційовані щодо методики навчання вказаному методу.

Мета дослідження. Проаналізувати маючі в літературі свідчення та розробити методику поетапного навчання студентів АРС.

Дослідження проведено згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за темою 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001733).

Методи дослідження. У дослідженні використовувались: теоретичний аналіз та узагальнення літературних свідчень; облік захворювань та скарг на стан здоров’я студентів; медичний огляд і аналіз захворюваності студентів; комплекс педагогічних, медичних, психофізіологічних та соціологічних методів; методи матиматичної статистики.

Отримані результати дослідження. Як зазначалося, особливу увагу необхідно звернути на дію стрес-факторів у період

екзаменаційної сесії, які негативно впливають на організм студентів і в значній мірі на студентів-спортсменів. У період складання екзаменів частота серцевих скорочень (ЧСС) збільшується на 25,5 % ($p<0,001$). Перед екзаменами у окремих студентів ЧСС прискорюється до 120-150 уд. за хв, а систолічний артеріальний тиск – до 170-180 мм рт. ст. [1, 3]. В той самий період значно зменшується (22,5 %) і час слухорухової реакції ($p<0,01$), що може свідчити про високу ступінь збудження. Як наслідок значно підвищується рівень нервово-емоційного напруження (НЕН) та стомлення. Виявлені зміни у стані організму студентів погіршують діяльність вищих психічних функцій та самопочуття, негативно впливають на працездатність і стан їх здоров'я, що потребує використання модифікованих варіантів АТ.

Позитивні результати, отримані в лікарській справі, дали можливість фахівцям модифікувати та вивчати вплив різних варіантів АТ на організм здорової людини. Більш ніж 80-річне їх використання сприяло появі нових варіантів, які успішно застосовуються у педагогіці, космонавтиці, льотній справі. Найбільшого поширення модифіковані варіанти АТ набули в спортивній практиці.

Раніше вказувалось, що негативна дія професійних стрес-факторів значно змінює функціональний стан організму, і, перед усім, діяльність органів кровообігу та ЦНС. Хвороби цих систем від професійних стрес-факторів, виявляються значно частіше, ніж від інших факторів ризику і є одною з основних причин скорочення тривалості життя людей. В таких умовах одним із ефективних заходів можуть бути різні варіанти аутогенного регулювання стану (АРС) – модифікація аутогенного тренування,

На основі досвіду та аналізу результатів багаторічної науково-практичної діяльності, 500 схем самозвіту та літературних свідчень рекомендуємо процес навчання АРС у 5 етапів. На кожному етапі навчання керівник складає план занять для вирішення необхідних завдань. Заняття АРС необхідно виконувати кожний день, як самостійно, так і під керівництвом досвідченого фахівця (три рази на тиждень). Усі завдання доступно пояснюються у вступній бесіді.

Завдання 1-го етапу. Навчання самоконтролю стану, зручному положенню, «заспокійливому» і «мобілізуючому» типу дихання, спеціальним фізичним вправам для м'язів рук, вмінню зосереджувати

увагу на необхідних уявленнях та відчуттях, аутогенному відчуття розслаблення і тепла в м’язах рук.

Навчання вказаних завдань проводиться так: вправи на напруження та розслаблення м’язів рук; зручна поза і заспокійливе дихання; аутогенне відчуття розслаблення та тепла у м’язах рук; заспокоєння, відпочинок. Під час розслаблення подразники (незручна поза, неприємні відчуття в горлі, сторонні думки та ін.), що з’являються, слід усунути. Важливо спокійно, вдумливо, розмірено, переконливо вимовляти подумки потрібні слова, які фахівці називають формулами та продовжувати зосереджувати увагу на запланованих відчуттях. Необхідно вірити у те, про що мовиться. Без цього АРС неефективне. Якщо під час відпочинку відчувається сильна сонливість, її необхідно усунути.

Навчившись зручному положенню, зосередженню уваги на необхідних уявленнях та відчуттях розслаблення і тепла у м’язах рук, ви відчуєте, що для отримання цього ефекту необхідно все менше і менше формул. Це означає, що ви успішно оволоділи завданнями першого та потребу переходити до 2-го етапу.

Завдання 2-го етапу: Навчання спеціальним фізичним вправам для м’язів ніг; закріплення сформованих на заняттях 1-го етапу навичок; навчання «вечірньому» та «ранковому» типу дихання, вмінню зосереджувати увагу на необхідних уявленнях та відчуттях, аутогенному відчуттю розслаблення й тепла в м’язах ніг та усуненню фазового стану.

Як бачимо, на 2-му етапі потрібно закріпити навички аутогенного відчуття розслаблення й тепла у м’язах рук; навчитися підготовчих вправам для м’язів ніг, вміння зосереджувати увагу на необхідних уявленнях та відчуттях, аутогенному відчуттю розслаблення та тепла у м’язах ніг, «вечірньому» (для заспокоєння) та «ранковому» (для збудження) типу дихання й «виходу» з фазового (дрімливого) стану.
Особливу увагу слід звертати на освітлення, яке є важливим елементом психологічного настрою, що певною мірою полегшить формування необхідних умовно-рефлекторних зв’язків. Добре виконавши завдання другого етапу, переходять до 3-го етапу.

Завдання 3-го етапу. Навчання спеціальним фізичним вправам для тулуба, вмінню зосереджувати увагу на необхідних уявленнях та відчуттях; закріплення навичок, сформованих на заняттях 2-го етапу;

навчання аутогенному відчуттю розслаблення й тепла в м’язах тулуба усуванню фазового стану.

Сформовані навички відчуття розслаблення і тепла у м’язах ніг та тулуба, до речі, досить корисні – допомагають, наприклад, швидше усунути гіпертонус і застійні явища, які з’являються в цих м’язах при тривалій і малорухливій діяльності. Водночас необхідно відмітити, що кожний третій житель зрілого віку скаржиться на біль та неприємні відчуття у ділянці спини. Тому особливу увагу слід звернути студентам на відчуття розслаблення та тепла у м’язах спини, і, у першу чергу, на ділянці між лопатками, у попереку та шиї.

Результати дослідження свідчать, що у заключній частині заняття необхідно усувати фазовий стан, який впливає на розумову працездатність. Тому навчання АРС слід проводити після занять чи роботи.

Закріпивши навички, які формувалися на попередніх заняттях, і засвоївши завдання 3-го етапу, переходять до наступних етапів.

На 4-му і 5-му етапах закріплюються навички попередніх етапів та проводиться навчання підготовчих вправ для м’язів шиї і обличчя, аутогенного відчуття розслаблення й тепла в м’язах шиї і обличчя, прохолоди в ділянці чола, регуляції дихання, тонізації та активізації. Також на цих етапах після самонавіюваного відпочинку проводиться навчання комплексу фізичних вправ.

Необхідно відзначити, що АРС розраховане на практично здорових студентів. При болях та неприємних відчуттях, особливо у ділянці серця, використовувати самонавіюваний відрочинок необхідно після консультації з лікарем. Високий рівень НЕН виявлений у період екзаменаційної сесії негативно впливає на діяльність нервової системи і проявляється в скаргах студентів на неприємні відчуття в ділянці голови. Якщо за допомогою АРС не вдалося усунути головний біль, то краще зробити самомасаж голови, чола, скронь та шиї, що дозволить усунути неприємні відчуття.

За допомогою АРС, у разі потреби, можна активізувати, тонізувати або мобілізувати себе до запланованої роботи, якщо вона дуже зацікавлена у невідкладному її виконанні. Так, у багатьох випадках це вдається зробити, і на деякий час працездатність людини підвищується. Якість навчання та використання АРС покращується у поєднанні формул самонавіювання з музичним супроводом.

Використання АРС і фізичні вправи у період і після напруженої розумової діяльності дало можливість підвищити працездатність (71 %), покращити сон та стосунки з оточуючими (38 %), боротися з НЕН (47 %) та стомленням (36 %), усунути апатію, роздратованість і погане самопочуття. Водночас зменшилася кількість захворювань із тимчасовою втратою працездатності за такими нозологічними формами: гострі респіраторні вірусні інфекції – на 25,7 %, гіпертонічна хвороба, ІХС – на 25,1 % [1].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Сучасна концепція оптимізації навчально-виховного процесу у сфері фізкультурно-оздоровчих заходів потребує перед використанням АРС 5-ти етапний процесс його навчання. Це ефективно впливає як на освітній аспект навчального процесу студента, так і професійну діяльність майбутнього працівника.

Подальше дослідження має зв'язок з вивченням психолого-педагогічних засад і позитивного впливу АРС на здоров'я студентів.

Список використаних джерел:

1. Віровський Л. П. Фізична активність студентів вищих навчальних закладів як засіб подолання екзаменаційних стресів / Л. П. Віровський // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів: сучасні інноваційні технології: наук. монографія за матер. Міжнар. наук. симпоз., м. Одеса, 23-25 вер. 2009 р. / за заг. ред. Р. Т. Раєвського. – О.: Наука і техніка, 2008. – С. 105-109.
2. Медико-соціальні аспекти хвороб системи кровообігу: аналітично-статистичний посібник / під ред. В. М. Коваленко, В. М. Корнацького. – К., 2009. – 146 с.
3. Сеймук А. А. Психічна регуляція та фізичні вправи в процесі напруженої розумової діяльності: навчальний посібник / А. А. Сеймук, В.А.Хаджинов. – Д.: Журфонд, 2014. – 164 с.

ЦІННІСНІ ОРІЄНТИРИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ

Согоконь О.А.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В.Г. Короленка

Постановка проблеми. Фізична культура відіграє важливе значення в режимі праці та відпочинку студентів. Згідно з цим положенням, використання засобів фізичного виховання для підготовки студентів до майбутньої професії вимагає певного акцентування фізичної культури до потреб обраної спеціальності. Саме тому, у вищих навчальних закладах, зокрема в педагогічних, велике значення надається професійно-прикладній фізичній підготовці, в основі якої закладено процес розвитку фізичних якостей і оволодіння необхідними руховими навичками.

Ми вважаємо, що фізична підготовка є комплексом прикладних знань, фізичних і спеціальних умінь та навиків, які спрямов ані на забезпечення ефективної адаптації організму людини до професійної діяльності. На нашу думку, головним завданням щодо підвищення якості підготовки спеціалістів є вдосконалення навчального процесу у вищих навчальних закладах. Однак, повноцінне використання спеціальних знань, професійних навиків можливе тільки при доброму стані здоров'я, високій працездатності спеціалістів, що можуть бути придбаними під час регулярних і спеціально організованих занять з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі впровадження прикладної фізичної підготовки зі студентами вищих навчальних закладів приділяли увагу науковці фізичної культури В. Бальсевич, С. Канішевський, С. Присяжнюк, В. Мурза, Р. Раєвський та інші, проте оздоровчий ефект прикладної фізичної культури для підвищення рухової активності вивчений недостатньо і вимагає проведення додаткових науково-педагогічних досліджень.

Головна мета професійно-прикладної підготовки у процесі фізичного виховання студентів полягає у зміцненні здоров'я,

підвищенні рівня професійної фізичної і психологічної підготовленості та стійкості організму до різних змін довкілля; формування професійно-прикладних навиків та вмінь; виховання соціальної активності; поглиблення теоретичних знань з фізичного виховання і суміжних наук, що мають професійно-прикладне значення.

Виділимо основні завдання, які вирішуються під час занять з фізичної підготовки студентської молоді:

- підвищення морфо функціональних можливостей організму;
- прискорення професійного навчання;

- досягнення високої розумової і фізичної працездатності;

- підвищення ефективності використання засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і рухової реабілітації;

- запобігання захворювань, що виникають внаслідок гіподинамії та гіпокінезі.

Отримані результати дослідження. Конкретний зміст фізичної підготовки студентів визначається основними факторами, що обумовлені характером праці спеціалістів даного профілю. Однак, сучасна форма праці має досить умовний характер, тому що якісним змінам піддається як розумова, так і фізична діяльність. Досить часто ми маємо справу із змішаною формою праці, де ступінь поєднання елементів фізичної і розумової праці може бути різною з одного або іншого боку. Такий характер праці обумовлює підбір методів і засобів фізичної культури з метою фізичної підготовленості студентів.

Ми вважаємо, що підбираючи засоби фізичного виховання при професійно-прикладній фізичній підготовці, необхідно зважити на умови праці, які складаються з тривалості робочого дня, фізичного і психологічного навантаження. Багаточисельні дослідження навантажень різних виробничих професій показали, що для якісної професійної діяльності необхідне підвищення загальної і спеціальної витривалості фахівців. Для правильного використання засобів фізичної культури і спорту на виробництві передбачається фізична підготовка у середніх та вищих навчальних закладах.

Визначаючи зміст фізичної підготовки, слід зважувати на режим праці та відпочинку. Правильне застосування цих факторів обумовлює ефективність праці й збереження здоров'я працівників. Дослідження динаміки працездатності людини в процесі різних видів робочої діяльності показали, що вона є одним із факторів, які визначають конкретний зміст фізичної підготовки студентів. Підбираючи засоби фізичної культури, майбутні фахівці повинні знати, як правильно враховувати добові коливання працездатності, коливання протягом робочого дня і тижня, характер та умови праці тощо.

Вищезгадане свідчить, що вивчення характеру та умов праці, динаміки працездатності, які супроводжують різні види виробничої діяльності, дозволяють визначити конкретний зміст фізичної підготовки студентів, правильно підібрати методи і засоби фізичного виховання та спорту для ефективного використання в майбутній роботі за фахом.

Якщо фізичні вправи в різних видах спорту спрямовані на вдосконалення рухових навиків і розвиток рухових якостей, то різні види спорту та їх елементи вже є різновидністю діяльності людини, що мають функціональну, поряд з фізичною направленістю і спеціальною обумовленістю. При цьому, на відміну від професійної, спортивна діяльність характеризується різними за тривалістю і навантаженнями ситуаціями, більшим запасом рухових стереотипів з відповідно широким часовим діапазоном реакцій у відповідь, що дозволяє забезпечити кращі можливості для тренування рухових функцій.

Зазначимо, що розвиток загальної витривалості має найбільше значення для вирішення завдань фізичної підготовки. Використання аеробних можливостей людини забезпечує успіх виконання тривалої роботи помірної інтенсивності, яка частіше спостерігається в умовах виробництва.

Відомо, що всі види спорту є найбільш адекватними засобами у вихованні необхідних трудових якостей. В будь-якому виді спорту особливості діяльності визначаються специфікою вимог до її виконання. В одних видах спорту основні вимоги спрямовані на точність і техніку виконання, в інших – на часові, просторові або силові

параметри виконання, в третіх – на взаємодії, в четвертих – змішані вимоги. Вони активізують психічну діяльність у різних напрямках; вимоги до технічної точності виконання активізують контрольні функції уваги, вимоги до регулювання параметрів рухових дій – чуттєво-руховий контроль; вимоги, що пов'язані з передбаченням дій партнера – інтелектуальні функції, вимоги максимальної напруги – прояву вольових зусиль.

Аналізуючи основні масові види спорту, які входять в навчальну програму з фізичного виховання вищих навчальних закладів, виявлено, що деякі з них справляють тренувальну дію на функції, без високого рівня розвитку яких повноцінне засвоєння професії неможливе; інші сприяли володіють на системи організму, забезпечуючи адаптацію студентів до умов виробництва.

Обираючи засоби фізичної культури для студентів різних факультетів, необхідно виходити з того, що питання їх ППФП можна вирішувати в плані використання спеціальних фізичних вправ, а також шляхом занять тими видами спорту, які забезпечують переважний розвиток необхідних професійно важливих якостей. Засоби фізичної культури повинні бути направлені на забезпечення ефективної адаптації організму до складних факторів трудової діяльності, підвищення стійкості до мікрокліматичних умов виробництва, розширення арсеналу прикладних рухової координації тощо. Такими засобами, на нашу думку, є прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту, цілісне використання прикладних видів спорту, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори.

Вибір прикладних фізичних вправ здійснюється за принципом адекватності їх психофізіологічного впливу на прикладні фізичні й спеціальні якості, які потрібно розвивати за спільністю структури і динаміки рухів з прикладними уміннями та навичками. Оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори, як правило, виступають обов'язковими засобами фізичної підготовки студентів, коли виховуються спеціальні фізичні якості, що забезпечують ефективну роботу в умовах відносно низької або високої температури.

Рекомендуемо фізичну підготовку студентів проводити в умовах, які передбачені навчальною програмою з фізичного виховання для вищих навчальних закладів, а саме:

- спеціально організовані навчальні заняття;
- самостійні заняття фізичним вихованням і різними видами спорту;
- масові оздоровчі фізкультурно-спортивні заходи.

Згідно з вимогами навчальної програми з фізичного виховання, навчальні заняття повинні носити як теоретичний, так і практичний характер. Мета теоретичних занять – надати майбутнім педагогам необхідний запас прикладних знань, що забезпечать методично вірне використання засобів фізичної культури для підготовки до майбутньої професійної діяльності, а в подальшому – використання отриманих знань у своїй роботі.

Основні завдання фізичної підготовки вирішуються на практичних заняттях з фізичного виховання, де навчальний процес спрямований на забезпечення виховання прикладних, фізичних і спеціальних якостей, умінь та навиків.

У Полтавському національному педагогічному університеті масові спортивні заходи з професійно-прикладною метою проводяться на кожному курсі. В программу змагань, конкурсів вносяться окремі професійно-прикладні фізичні вправи, спеціально-прикладні види спорту. Беручи участь у цих заходах, студент повинен досягати високого особистого результату, виступаючи в повну силу.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отже, професійна прикладна фізична підготовка визначається як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя. Здоровий спосіб життя містить у собі наступні основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування.

Перспективи подальших педагогічних досліджень необхідно спрямувати на пошук раціональної системи навчальних і самостійних занять з фізичного виховання студентів, яка може стати основою досягнення високого рівня здоров'я та сприятиме продуктивній праці у майбутньому.

Список використаних джерел:

1. Андрущенко В.П. Модернізація педагогічної освіти України в контексті Болонського процесу / В.П. Андрущенко // Вища освіта України. 2004. – №1. – С. 5 – 9.

2. Болюбаш Я.Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти : Навч. посібник для слухачів закладів підвищення кваліфікації системи вищої освіти / Я.Я. Болюбаш. – Суми : ВВП «КОМПАС», 1997. – 64 с.

3. Домашенко А.В. Концепція розвитку фізичного виховання студентів у вузах України III – IV рівнів акредитації /А. В. Домашенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Київ, 2011. – 236 с.

4. Левківський К.М., Сухарніков Ю.В. Забезпечення якості вищої освіти України в контексті Болонського процесу / К.М. Левківський, Ю.В. Сухарніков. Київ: Вища школа, 2004. – 18 с.

ПСИХІЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ФУТБОЛІСТА В ТРЕНУВАННІ І МАТЧІ

Соломонко Василь, Соломонко Олександр

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Діяльність футболіста в матчі відбувається в умовах взаємодії з партнерами по команді та безперервного протиборства з суперником та гострого дефіциту часу необхідного для

оцінки ігрової ситуації, прийняття єдиного правильного рішення і чіткого виконання обраного прийому техніки. Така діяльність вимагає від гравця постійного напруження уваги, своєчасного та відповідного до ситуації реагування специфічними прийомами техніки гри, оперативного мислення для розв'язання тактичних ситуацій, які виникають неочікувано. Відповідно існує необхідність віддачі сил від гравця і високого емоційного напруження.

Наведені чинники впливають не тільки на характер ігрових дій, але і на функціональну та психічну сферу футболіста.

Ігрова діяльність футболіста характеризується: широтою специфічних проявів рухових дій та їх строкатості; універсальністю та оптимальністю техніко-тактичних взаємодій, психічною стабільністю та інтелектом для імпровізації; здібністю перемагати суперника в одноборствах, тобто вигравати мікродуелі на різних ділянках поля; спеціальною фізичною підготовкою з вмінням поєднувати зміну руху з врахуванням напрямів передач в конкретній ігровій ситуації [1,2, 3].

В процесі тренування у футболістів створюється щільна єдність між функціональним та психічним навантаженням, що забезпечує високоякісне виконання рухових та ігрових дій в матчі [4, 5, 6].

Психологічна підготовка футболістів базується на знанні: регуляторних механізмів (передстартових, стартових та післястартових станів); адаптивних процесів взаємозалежних між нервовими та стресовими реакціями на навантаження; психогігієни; структури особистості футболіста та тренера; соціальної психології та загальних проблем виховання [1, 6].

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати в спеціальній та методичній літератури матеріали з даної проблематики.

2. Оцінити правильність визначення задач тренувань тренерським складом;

3. Проаналізувати адекватність застосовуваних методів тренування для вирішення проблеми психічної напруги футболістів;

4. Оцінити правильність підібраних засобів тренування з метою регулювання психічної напруженості футболістів;

5. Проаналізувати застосування на практиці дотримання принципів тренування з метою регулювання психічної напруженості гравців;

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи дослідження які включали в себе аналіз літературних джерел з даної проблематики та аналіз документів планування команд ФК "Карпати" (головної, U-21, U-19) , учасників Чемпіонату України серед команд Прем'єр-Ліги.

2. Педагогічні спостереження за організацією навчально-тренувального процесу.

Отримані результати дослідження.

Дослідження проводилось в період з березня 2013 року по березень 2014 року на базі клубу учасника Чемпіонату України Прем'єр-Ліги (головна команда, U-21, U-119).

Застосовуючи в тренувальному процесі методи, принципи та засоби навчання, ми активно впливаємо на створення зв'язків між руховими здібностями та пам'яттю гравців, тобто на рухові структури, які за своєю варіабельністю, психічним сприйняттям спрямовані на досягнення високих результатів в матчі.

На підставі вивчення показників кращих виконавців дій з м'ячем та багаторазових повторень і випробувань в тренуванні, їх усуненням виявлених помилок і недоліків у гравця утворюється варіабельність стереотипів, виробляються рухові навики та ігрові структури, які в кінцевому підсумку стають стійкими в матчі.

Однак, між величинами навантажень в тренуванні і матчі існують суттєві розбіжності, які приховані як в особливості організації, так і у відношенні футболіста до тренувального процесу. Це стосується, перш за все тривалості, інтенсивності та обсягу тренувань в порівнянні з матчем і самих умов проведення тренувань (якості поверхні поля, м'ячів, бутс, суперника, відсутності глядачів та інше). Таким чином,

можна стверджувати, що різниця між тренуванням і матчем прихована саме в якісних умовах.

Добре відомо, що футболіст до тренувань не готується, оскільки не відповідає за результат своєї діяльності. На тренуванні він добре обізнаний з партнерами по команді, які виступають в ролі суперника і тому діє не настільки жорстко як у календарній грі. В тренуванні футболіст часто відноситься безвідповідально (підсвідомо) до виконання одержаних від тренера завдань. Крім того, в матчі на психіку гравця чинить вплив відповідальність за результат де завданням команди є досягнення перемоги. В матчі високі вимоги ставляться до концентрації і розподілу уваги, миттєво доводиться аналізувати і постійно вирішувати нові ігрові ситуації, які безперервно змінюються, які футболіст часто виконує нечітко. Тут важливу роль відіграє відсутність достатньої інформації про суперника, а це викликає невпевненість в діях, що суттєво залежить від відношення гравця до тренувань.

В сучасному футболі безперервно зростають вимоги до виконавчої майстерності гравців, зростає інтенсивність гри, що вимагає високої організації і максимальної концентрації уваги протягом всього матчу. Постійно скорочується і відпочинок гравців під час матчу. Використовується навіть кілька секунд перерви та миттєвості за рахунок неочікуваного відвернення уваги суперника від подій на полі.

Підвищенню виконавчої майстерності гравців сприяють правильно обрані тренером засоби, методи і принципи тренування з врахуванням адаптивності та варіабельності психічних процесів гравців. Однак під тиском краще підготовленого суперника наведені здібності швидко зникають. В результаті такий гравець після матчу виходить з поля фізично і психічно виснаженим, що призводить до стресових станів, до тиску на його психіку, погіршення інтенсивності уваги, гостроти часу, швидкості, передбачення (антиципації), вольові та емоційні прояви і особливо на рухову зрілість дій в матчі.

З психологічної точки зору такий стан може бути причиною нездоланних перешкод і довести футболіста до психічної напруги, невралгії та захисних реакцій і навіть до психічного стресу. Наведені симптоми впливають не тільки на якість гри футболіста, а ще

виснажують його психічні сили. В такій ситуації тренеру доводиться заспокоювати гравця, надавати поради, а іноді ще і лікувати.

Щоб досягти в матчі високого виконавчого рівня психічну витривалість гравців необхідно постійно тренувати. Досягти поставленої мети вдається тільки при умові правильного застосування в тренувальному процесі задач, методів, засобів та принципів.

1. Задачі: а) індивідуальні – це подальше вдосконалення спортивної майстерності та чітке виконання вказівок тренера в тренувальному матчі; б) колективні – тут йдеться про взаємодію та активне виконання завдань в межах командної практики. Ці задачі визначають як спортивну так і психічну сторони дій гравця. Важливим моментом при визначення задач є позитивний мотиваційний фактор.

2. Методи: а) активне дотримання психолого-педагогічних основ в процесі тренувань; б) коротко і довготривале регулювання психологічної підготовки футболістів; в) методи спрямовані на покращення психологічної підготовки футболістів.

3. Засоби: а) біологічні – спрямовані на дотримання оптимального режиму для футболіста, на регуляцію його фізичного стану (сон, харчування, прогулянки та інше); б) фізіологічні – керують станом впливу на органи і системи організму футболіста (ранкова зарядка, розминка, масаж, душ, ванна та інші); г) психологічні – які регулюють стан активності другої сигнальної системи: мислення, засоби словесного впливу на гравця (накази, бесіди, розбори діяльності, на тренуванні та в матчі, виявлення помилок у поведінці та діях інших), відволікання уваги від постійної думки про матч. Наведеними засобами тренери намагаються перешкодити надмірній вичерпності психічних сил гравця. Як стимул, рекомендують: активний відпочинок, читання книжок, участь в різноманітних розважальних іграх, театр, кіно, телебачення, застосування різних словесних нагород з боку тренера та інші.

4. Принципи: а) принцип закономірності утворення рухових структур; б) принцип поступовості полягає в змінах інтенсивності навантаження на виконуваних завдань спрямованих на створення фундаменту для розвитку вольових якостей; в) принцип регуляції та регламентації – відіграє важливу роль мотивації та регенерації сил в коротких

інтервалах часу; г) принцип регулювання ігрової діяльності – передбачає впевненість у футболістів в процесі застосування вивчених рухових структур в умовах атмосферних змін під час тренувань і змагань. Це означає, що в будь-якій діяльності футболіста важливу роль відіграє психіка, яка забезпечує своєчасність і чіткість виконання рухів в часовому просторі з концентрацією, розподілом уваги та авторегуляцією як психічного напруження так і розслаблення, завдяки чому і забезпечується досягнення поставленої мети [4].

Досягнення гравцем високого рівня виконавчої майстерності залежить від здатності до концентрації та розподілу уваги, знань авторегуляції та психогігієни які ставлять задачі до виконання та самовиховання, а також від критичного підходу до самого себе, користуючись самоспостереженням та критикою помилок до недоліків, порівнюючи себе з провідними більш досконало діючими футболістами.

Надмірне збільшення обсягу тренувань може довести гравця до нервової виснаженості, вт оми, стресу, неврозу, не бажання тренуватися. Подібні прояви є несприятливими як у тренуванні так і у матчі. Причиною таких явищ є необ’єктивна критика в колективі та пресі, що залежить від ставлення до гравця тренера. Таке непорозуміння між гравцем та керівництвом клубу часто стає джерелом для подальших невдач.

Психічне здоров’я не виникає автоматично на базі фізичного. Забезпечують біологічні умови за рахунок відпочинку з короткими, а в матчі мікропаузами (під час вкидання м’яча із-за бічної лінії поля, виконання вільних та штрафних ударів, вільних ударів від воріт, надання медичної допомоги травмованому гравцеві, під час проведення замін гравців та інше). Крім того для розслаблення футболісти користуються глибокими видихами, розслабленням м’язів під час зупинки гри, якщо м’ячем володіє власна команда.

В ряді випадків пропонується користуватися елементами аутогенного тренування, оскільки страх, тривога, погіршують як психічне так і фізичне виконання дій, на що важливо відреагувати розслабленням.

Різниця між психічним станом в тренуванні і матч полягає в якості володіння тренувальними справами у всій їх ширині комплексності і взаємній командній співпраці (тренери, лікарі, масажисти, функціонери, гравці). Високий рівень фізичної і техніко-тактичної підготовки свідчить і про високий психічний опір гравця.

Відсутність зв'язку між тренуванням і матчем полягає в наступному :

1) В недостатньому знанні чим гравці повинні оволодіти, щоб в руховому арсеналі допускати мінімальну кількість помилок. Відомо, що теоретична підготовка футболіста до тренування відсутня або є мінімальною, у зв'язку з чим у гравців немає свідомого відношення до виконаних обов'язків. В плані підготовки команди повинні бути чітку визначені задачі, нормативи та здійснюватися постійний контроль, що буде сприяти досягненню поставленої мети.
2) В недостатній кількості повторень індивідуальних і колективних дій, рухових структур, які є вирішальними в досягнення успіху, негативно впливає на якість і точність їх виконання. Для досягнення необхідного фізичного і техніко-тактичного рівня гравців в кожному тренуванні вивчають і вдосконалюють обрані найбільш ефективні ігрові дії з доланням опору суперника на різних ділянках поля і особливо при створенні гольових ситуацій. Мова йде про тривалість виконуваних комбінацій х участю п'яти і більше гравців та сигнали за якими вони повинні діяти на максимальній швидкості без роздумів і зайвих помилок.
3) Не створюються умови для моделювання з максимальним відображенням плинності самої гри для чого в кожному тренуванні варто відводити не менше третини тренувального часу.
4) Після успішно проведеного матчу в психічному стані гравців наступає радість, ентузіазм, а після поразки – депресія та тривалий час зберігається негативний настрій, який може покращитися після успішно проведеного наступного матчу.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Згідно результатів проведеного дослідження і досвіду фахівців можна зробити висновки, що психічне навантаження гравців у тренуванні і матчі залежить:

1) від стану підготовленості футболістів;

2) правильності визначення задач тренувань;

3) адекватних методів тренування;

4) вірно підібраних засобів тренування;

5) та принципів тренування;

6) в психологічній підготовці футболістів на практиці спираються на зміст спортивного тренування і індивідуальний досвід тренера.

Однак і надалі залишається невирішеною проблема, що виникає при порівнянні вимог до змісту і діяльності футболістів в тренуванні та в матчі. Адже в тренуванні проявляється в єдності фізичне і психічне навантаження в процесі якого забезпечується вища якість виконання дій гравцями.

Список використаних джерел:

1. Луценко Ю.В. Формирование психологичекого климата спортивной команды в тренерской деятельности: Автореф. дис….канд. психолог. наук. / Ю.В. Луценко. – СПб., 1997. – 21 с.
2. Келлер В.С. Індивідуальне тренування футболіста. / Келлер В.С., Соломонко В.В. – К.: Здоров'я. 1975. – 78 с.
3. Костюкевич В.М. Футбол : [навчальний посібник] / В.М. Костюкевич. – Київ – Вінниця, 1996. – 262 с.
4. Соломонко В.В. Розвиток ігрової творчості. Методичний посібник / В.В. Соломонко, Г.А.Лисенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література. 1998. – 53 с.
5. Тер-Ованесян А.А. Педагогика спорта / А.А.Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян. – К., 1986. – 204 с.
6. Шамардин В.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации: [учебн. пособие] / В.Н. Шамардин. – К., 2001. – 65 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ НАВАНТАЖЕННЯ ГРАВЦІВ У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ

Соломонко Василь, Соломонко Олександр[1],

Соломонко Андрій[2]

Львівський державний університет фізичної культури[1],

Львівський кооперативний коледж економіки і права[2]

Постановка проблеми. Сучасний футбол характеризується: високою швидкістю оцінки гравцями ігрових ситуацій; швидкістю переробки інформації; швидкістю рухових дій гравців; високим рівнем проявів витривалості гравців;високим рівнем швидкісно-силових проявів та швидкості переміщень; тонким координаційним диференціюванням рухів; складністю техніко-тактичних прийомів ведення гри та інші.

Зазначене вимагає високого цілеспрямованого розвитку функціональних якостей гравців зі збереженням відповідного їх співвідношення в процесі тренувань. Рівень розвитку органів і систем футболіста із вихідного стану слід підвести до необхідного, тобто процес підготовки потребує програмування. Інакше одні і ті самі засоби, методи підготовки можуть вплинути на розвиток рухових якостей, як сприятливо так і негативно. Адже захоплення двосторонніми іграми може позитивно вплинути на розвиток спеціальних якостей, однак це негативно відбивається на показниках рухової координації, техніки і тактиці футболіста та здатності до переробки іншої різноманітної інформації.

Правильно вирішувати в тренувальному процесі наведені завдання можливо тільки шляхом застосування комплексного підходу, тобто розвивати необхідні якості у відповідний час, зберігаючи кількісні та якісні значення перелічених складових. Тому у підготовці висококваліфікованих футболістів, вирішальним фактором є якість тренувального процесу, його структура, зміст і методи, що взаємопов’язані з тенденціями розвитку самої гри [2, 3].

В правильній підготовці тренувального процесу вирішальним є досконале знання вимог [4], які покладає на футболіста сама гра, знання

величин загального навантаження яке гравець переносить під час матчу тобто основних компонентів навантаження, які складаються із об'єму інтенсивності та складності.

Основою кількісної характеристики рухового змісту гравця є величина навантаження, яка визначається сукупністю тривалості і повторення рухових і техніко-тактичних дій протягом матчу, пробігання різними способами відстані, старти, стрибки, падіння та інші рухові та ігрові дії футболіста.

Методи досліджень:

1. Теоретичні методи дослідження, які включали в себе вивчення стану питання в спеціальній науковій та методичній літературі.

2. Практичні методи, які включали в себе проведення педагогічних спостережень в тренуваннях і офіційних матчах команд Прем'єр-ліги України (аналіз відео матеріалів з реєстрацією дій футболістів в тренуваннях і змаганнях), за методикою російської компанії "InstatFootball".

3. Методи математичної статистики

Дослідження проводились на базі команди Прем'єр-ліги України ФК "Карпати" (Львів) в період з липня по 5 грудня 2013 року.

Отримані результати дослідження. Проведені нами спостереження (в 18 матчах та 38 тренувальних заняттях гравців головної команди ФК "Карпати") показали, що гравці середини поля (півзахисники) під час матчу в середньому долають дистанцію 8000-9000 м., виконують біг (на різні дистанції) 145 разів. Із них, біг вперед 60 разів, біг назад 48 разів, біг боком 39 разів, стартують з місця 42 рази, біг після падіння – 11 разів, виконують стрибки відштовхуючись двома ногами 12 разів, однією ногою 13 разів, падіння (вперед, набік, назад) 16 разів, здійснюють 45 передач, зупинки м'яча різними способами 20 раз, ведення м'яча на різні відстані 11 разів, обведення суперника 7 разів, участь у відборі м'яча 9 разів і 4 рази наносили удари по воротах . Цей об'єм дій гравця середини поля в одному матчі. Наведені показники є не стабільними. Їх може бути менше, більше, що залежить від значення матчів, дій суперника, зовнішніх умов та інших чинників.

Показником навантаження є інтенсивність, яка характеризується чергуванням долання під час матчу відрізків з максимальною, субмаксимальною, середньою та малою інтенсивністю, центральні захисники пробігають 52 відрізки, гравці середини поля – 92, крайні нападаючі – 84, центральні нападаючі – 80 відрізків відповідно. При цьому, біг виконується як по прямій, так і зі зміною напрямів руху.

В сучасній грі безперервно зростають вимоги до виконання футболістом ігрових дій в умовах дефіциту часу, простору, дій суперника і тому переважну більшість дій гравцеві доводиться виконувати в умовах високої інтенсивності.

Максимальна та субмаксимальна ступінь інтенсивності під час передач м'яча, нами пов'язувалися з попередньою діяльністю футболіста, що безпосередньо впливало на інтенсивність виконання самої передачі.

Критерієм визначення складності прийому м'яча був сам характер пересування гравця (стоячи на місці, швидкість руху, відстань, простір, суперник) і звичайно складність виконаної передачі.

Під час ведення м'яча та обведення суперника, окрім швидкості враховувалась і складність ігрової ситуації, що є важливим якісним показником навантаження. Саме цей показник, разом з об'ємом та інтенсивністю і визначає характер навантаження.

Складність навантаження охоплює загальну діяльність футболіста в матчі і саму сутність ігрових дій, тобто враховується безперервне сприйняття ігрових ситуацій та особливість їх рішення. Адже футбол суттєво різниться руховим змістом діяльності гравців від представників інших видів спорту.

Футболісти (команди) в Україні, як і у попередні роки поступається кращим зарубіжним гравцям (клубам) в точності довгих передач, передач в складних умовах, передач головою та передач для переходу команди в атаку або швидку контратаку, а також точністю і вигідністю завершальних передач партнеру.

Складність передач визначалась з врахуванням дій гравця, які здійснювали передачу. Саме тому складність навантаження є

вирішальним фактором оцінювання ігрової діяльності, оскільки охоплює, як зміст техніки і тактики розв'язання кожної ігрової ситуації.

Для оцінки ігрових дій футболістів ми користувалися чотирьох ступеневою системою оцінки (відмінно, добре, задовільно, погано). Наприклад, гравець під час гри виконав передачі: на відмінно – 6; на добре – 12; на задовільно – 18; погано – 8.

Всі атакуючі дії футболістів практично поєднані з передачами та прийом (обробкою) м'яча. Тому до прийомів техніки сучасна гра висуває надзвичайно високі вимоги. Під час проведення аналізу матчів, тренери особливу увагу приділяють способам дій гравців з м'ячем та діям звільнення себе від м'яча.

Кульмінацією атакуючих дій команди є удари по воротах, а в захисті відбір м'яча у суперника та блокування ударів по воротах суперника.

В одному матчі команда відбирає м'яч у суперника: перехопленям – 17 разів; підкатом ззаду – 28 разів; підкатом збоку – 11 разів; підкатом з переду – 8 разів; в падінні – 6 разів.

Загальна сума спроб відбору м'яча у суперника залежить від його турнірного становища, бажання зміцнити свої позиції в змаганнях та інші.

Складність навантаження визначається за сумою виконаних футболістом дій в процесі матчу, а також діями якими розв'язуються ситуації, що безперервно змінюється. Тобто, поєднанням ланцюжка з'єднаних декількох ігрових дій викликаних необхідністю вирішувати ситуації, що виникають. Ланцюг ігрових дій в окремих ситуаціях і чинить суттєвий влив на характер загального навантаження. Саме ці показники і є вищою формою якості прояву футболістом ігрових дій.

Оцінка величини навантаження складається із співвідношення кількості виконаних командою ланцюгів з одної, двох, трьох, чотирьох і більше передач м'яча в матчі. Так: односкладова діяльність в матчі становить – 200-210 передач;

двоскладовий ланцюг складає – 183 передачі; трьох складовий ланцюг – 10 передач.

В одному матчі команда атакує від 106 до 197 разів в яких бере участь різна кількість гравців. Однак у завершальній фазі атаки виявлено багато помилок, особливо під час виконання гравцями прийому м'яча, під час ведення та обведення суперника.

Кульмінацією успішних захисних дій є: відбір і прийом м'яча під свій контроль; зупинка або загальмування атакуючих дій суперника.

При визначенні величини навантаження враховується характер дій гравця в фазі атаки та захисту (плинність, швидкість, кількість виконаних дій та результативність).

Якщо м'яч залишився у команди яка продовжує атаку, такі дії є конструктивними. Якщо атаку перервано і м'яч втрачено шляхом відбору або відбійного удару такі дії є деструктивними.

В одному матчі конструктивних захисних дій з переходом в атаку, нами встановлено до 75 , а деструктивних до 45 випадків.

Показники об'єму навантаження в матчі визначались шляхом фіксації рухових дій футболіста без м'яча, відстанню подоланою гравцем за матч, кількістю виконаних техніко-тактичних дій, що є вирішальним у визначені якості побудови тренувального процесу.

Наведені дані є важливою підставою для об'єктивного визначення компонентів навантаження гравця в тренуванні.

Значно більші можливості приховані в інтенсивності навантаження. В порівнянні з провідними футболістами Європи цей показник у наших футболістів не перевищує 75 %. Рівень працездатності організму футболіста залежить від анаеробної потужності, яка є основою спеціалізованої потужності. Це перемінний метод тренування побудований на неправильному чергуванні навантажень, які сприяють підвищенню спеціальної витривалості. Однак під час застосування цього методу тренери часто припускають помилки. Зокрема: вправи виконуються з недостатньою інтенсивністю; не завжди правильно визначається величина навантаження, яке повинно базуватися на особливостях спеціальної діяльності гравця в матчі; в недостатній кількості тренувальних занять та інше.

У наших футболістів вже давно сформувався бар'єр, який гальмує подальший ріст інтенсифікації гри, оскільки залишається незмінним, тобто знаходиться на рівні стабілізації.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Проведені нами дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

1. Аналіз дій гравців повинен виражатися у кількісних і якісних показниках. Такий підхід буде сприяти одержанню необхідних теоретичних відомостей, об'єктивізувати стан і напрямок розвитку, як окремого гравця, так і всієї команди.

2. Одержані данні надають можливість точно визначати спрямованість навчально-тренувального процесу та його окремих частин, правильніше визначати пропорції його структур та оптимізувати дозування вправ і дій гравців в тренуванні і матчі.

Складність навантаження і надалі залишається визначальною проблемою де важливу роль відіграє вміння вирішувати відповідні ігрові ситуації. Саме ця проблема і є однією з головних і гальмує тенденції подальшого розвитку футболу в Україні та потребує подальшого вивчення.

Список використаних джерел:

1. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М.Зеленцов, В.В.Лобановский. – К.: Здоров'я, 1985. – 136 с.

2. Соломонко В.В. Футбол. Вид друге, випр. і допов.: [підручник] / В.В.Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література 2005. – 295 с.

3. Соломонко В.В. Розвиток творчості в спортивних іграх: Метод. рекоменд. / В.В. Соломонко, О.В. Соломонко. – Львів, 1992. – 48 с.

4. Теория спорта / под общ. ред. В.Платонова. – К. : Олимпийская литература, 1987. – 424 с.

ЗДАТНІСТЬ ДО ВІДТВОРЕННЯ М'ЯЗОВИХ ЗУСИЛЬ ЛЮДИНИ ТА ЇЇ СПАДКОВА ОБУМОВЛЕНІСТЬ.

Солошенко Р.О.

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

Постановка проблеми. М’язова сила є однією з найважливіших рухових якостей людини. Вона використовується у всіх видах діяльності, зокрема в спортивній практиці.

Під силою розуміють здібність долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м’язових напружень (Л.П. Матвеев, 1976; Е.П. Ільїн, 2003). Л.П. Сергієнко (2001), спираючись на позиції теорії зд ібностей, пропонує наступне трактування даного терміну: «силові здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє використовувати вправи із відповідними м’язовими зусиллями» .

Силові здібності мають свою структуру: максимальна сила, швидкісна сила, силова витривалість.

Генетичними дослідженнями силових здібностей людини займались М.И. Рубінов (1975)Л.Г. Манукян и Л.М. Даурінян (1980), Л.П. Сергієнко (1998) та ряд інших авторів.

В близнюкових дослідженнях частіше інших м’язових груп визначалась максимальна (абсолютна та відносна) сила згиначів кисті, також досліджувались згиначі передпліччя, розгиначі тулуба, ноги. Результати даних досліджень досить різноманітні та дозволяють сказати про спадково-середовищний вплив на окремі м’язові групи. Комплексне дослідження різноманітних м’язових груп у близнюків проводилося Л.П. Сергієнко (L. Serhienko, 1998). Автор вважає, що для визначення генетичних закономірностей в розвитку м’язової сили необхідне саме комплексне дослідження (2004). Так, розвиток абсолютної м’язової сили залежить переважно від впливу середовища. Відносна м’язова сила знаходиться під помірним контролем спадковості, що також підтверджується результатами досліджень шведських науковців (Engstrom F., 1977).

При розгляданні статевих особливостей спадковості в розвитку абсолютної м’язової сили означується переважний вплив середовища на дану якість для представників обох статей. Значний вплив спадкових факторів помічається в розвитку відносної м’язової сили. При цьому зазначається (Л.П.Сергієнко 2004), що на чоловіків середовищні фактори оказують більший вплив в розвитку абсолютної м’язової сили та більший спадковий вплив в розвитку відносної м’язової сили, ніж на жінок.

Спадковість швидкісної м’язової сили вивчалась на близнюках при виконанні ними стрибкових та метальних тестів (Рубінов 1975, Новожилова 1976, Л.П. Сергієнко 1975). Данні отримані за допомогою зазначених методик дозволяють сказати, що розвиток стрибучості в більшій мірі залежить від впливу спадкових факторів; за результатами метальних тестів – спадковий вплив помічається лише в ранньому віці (показники коефіцієнтів спадковості знижуються пропорційно величині маси тіла, з яким виконуються тести – тенісний м’яч, ядро тощо) (Л.П.Сергієнко 2004).

При дослідженні спадковості силової витривалості (статичної та динамічної) були використані тести на визначення часу утримання тіла на зігнутих руках схопившись за перекладину або за допомогою динамометра (при визначенні статичної силової витривалості); в більшості досліджень за допомогою згинання-розгинання рук в упорі лежачі та підіймання тулуба з положення лежачі (при встановленні динамічної силової витривалості).

Результати досліджень вийшли неоднорідними, вказуючи на різну генетичну характеристику між статичною та динамічною силовою витривалістю (Л.П.Сергієнко 2004). Більший вплив спадковості визначено для статичної силової витривалості, тоді як розвиток динамічної силової витривалості в рівній мірі залежить від середовищних та спадкових факторів.

Мета досліджень: Визначити рівень генетичної обумовленості здатності до відтворення м’язових зусиль людини, та залежність даного показника від рівня максимальної сили.

Методи досліджень:

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.
2. Педагогічне тестування.
3. Методи математичної статистики

Методика досліджень:

Почуття сили. (Л.П. Сергієнко та В.П. Корєнєвіч , 1990)

Обладнання. Кистьовий динамометр.

Проведення тесту. Досліджувані отримували завдання стиснути динамометр з максимальним зусиллям. Після чого вони повинні були, з урахуванням показника максимальної сили, без зорового контролю три рази стиснути динамометр із зусиллям дорівнюючим 1/2 від максимального. Тест виконувався обома руками.

Результат. Оцінювалась точність відтворення зусилля дорівнюючого 1/2 від максимального (для кожного з досліджуваних воно індивідуальне – ідеальний показник). Якщо обстежуваний показував більше зусилля, то він переоцінював; якщо ж менше, то реальне м'язове зусилля недооцінювалося. В першому випадку знак помилки "+", в другому " – " (практичний показник). Встановлювалась різниця між ідеальним та практичним показниками відтворення м'язового зусилля. Потім вираховувався середній показник відхилення (різниці) за трьома спробами від ідеального відтворення зусилля 1/2 від максимального, що характеризував ступінь м'язової чуттєвості. Результат визначався з точністю до 1кг.

Отримані результати дослідження. В спортивній практиці даний показник відіграє велику роль оскільки в багатьох видах спорту необхідність диференціювати свої зусилля є однією з складових досягнення спортивного успіху. Оскільки зараз спорт вимагає не лише високих фізичних показників, а й здатності розподілити сили на всю тривалість змагання.

Таблиця 1

Показники кистевої динамометрії, кг.

Дані, що наведені в таблиці 1 характеризують усереднені результати кистевої динамометрії. Виходячи з вищенаведених даних витікає наступне: дизиготні хлопці при виконанні тестового завдання правою рукою демонструють менші показники максимальної сили ніж монозиготні 34,61 та 27,85 кг. відповідно . Це можна пояснити тим, що в монозиготних парах внутрішньо парна різниця в результатах дещо менша, ніж в результатах дизиготних пар. Така ж тенденція спостерігається й для дівчат 22,05кг у МЗ та 21,05 у ДЗ дівчат .

При виконанні тесту лівою можемо спостерігати наступну тенденцію: у монозиготних хлопців показники максимальної сили дещо вищі по відношенню до дизиготних 32,44 та 26,42 кг відповідно.

Зигот-ність	Хлопці						Дівчата					
	Права рука			Ліва рука			Права рука			Ліва рука		
	Max рез-т	1/2 Max практ.	Похибка	Max рез-т	1/2 Max практ.	Похибка	Max рез-т	1/2 Max практ.	Похибка	Max рез-т	1/2 Max практ.	По-хибка
МЗ	34,61±11,41	19,00±6,63	1,68±3,57	32,44±11,11	17,45±5,89	1,27±3,61	22,05±5,09	12,94±3,49	1,911±2,47	19,14±5,07	11,26±4,16	1,69±3,00
ДЗ	27,85±7,08	14,01±2,73	0,17±5,24	26,42±7,07	13,96±4,35	0,73±3,33	21,05±5,13	11,43±3,87	-0,04±2,82	19,94±6,43	12,26±5,62	2,29±3,47

У дівчат ця тенденція для показників максимальної сили лівої руки не зберігається й бачимо, що для дизиготних дівчат цей показник дещо вищий ніж у монозиготних, а саме 19,94 кг. -ДЗ та 19,14 кг. - МЗ.

Що ж стосується здатності до відтворення м'язових зусиль, що відповідають ½ від індивідуального максимуму, то спостерігається наступна тенденція: при відтворенні м'язових зусиль правою рукою у

МЗ хлопців спостерігається переоцінка зусиль на 1,68 кг. В той же час у ДЗ хлопців даний показник становить лише 0,17 кг. Для дівчат характерні дещо інші показники: у ДЗ дівчат спостерігається незначна недооцінка м'язових зусиль яка складає -0,04 кг. У МЗ дівчат в цей же час спостерігається переоцінка зусиль на 1,911 кг.

Для лівої руки у хлопців зберігається така ж тенденція, а саме у МЗ переоцінка зусиль складає 1,27 кг. у ДЗ цей показник дещо менший й становить 0,73 кг. При розгляді даних для лівої руки, які характеризують дівчат то тенденція дещо змінилася, а саме переоцінка зусиль у МЗ на 1,69 кг та на 2,29 кг у ДЗ дівчат.

Виходячи з вищенаведених фактів то ми можемо бачити, що переоцінювання м'язових зусиль характерне для обох статей. Оскільки чутливість нервово - м'язового апарату в досліджуваному контингенті не піддавалася тренувальному впливу то можна висувати гіпотезу про те, що дана тенденція характерна для будь якої нетренованої людини.

Таблиця 2

Показники спадкування здатності до диференціювання м'язових зусиль.

Стать	Права рука Max	Права рука 1/2Max	Похибка	Ліва рука Max	Ліва рука 1/2Max	Похибка
Хлопці	0,244	0,164	0,143	0,720	0,242	0,261
Дівчата	0,584	0,377	0,402	0,036	0,469	0,126

В таблиці 2 наведені дані, які відображають особливості спадкування здатності до диференціювання м'язових зусиль. Розглядаючи дані бачимо, що у дівчат всі практично всі з наведених показників знаходяться під впливом середовищ них факторів, про що свідчить коефіцієнт спадковості , який в даному випадку не перевищує 0,261. А значить легко піддаються тренувальному впливу. Винятком є лише показники максимальної сили для лівої руки , які, як можна бачити, обумовлені генетично про що свідчить показник спадковості , який становить для даного показника 0,720.

Розглядаючи дані коефіцієнтів спадковості , які характеризують показники у хлопців бачимо дещо іншу картину. А саме з вищенаведеного витікає , що показник максимальної сили для правої руки знаходиться під змішаним спадково - середовищним впливом, про це свідчать показники коефіцієнту спадковості, які становлять 0,584. Аналогічно під таким же впливом знаходиться й показник ½ максимального зусилля про це свідчить коефіцієнт спадковості 0,469 і показник похибки відтворення правою рукою ½ максимальної сили відповідно 0,402. В усіх останніх випадках показники спадковості вказує на відсутність генетично закріплених параметрів відтворення м'язових зусиль. Виходячи з вищенаведеного бачимо, що в дівчат практично всі показники не закріплені генетично, за винятком показника мах. сили лівої руки. У хлопців же половина показників знаходиться під змішаним середовищно – спадковим впливом.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку: Виходячи з вищенаведеного ми бачимо, що як у хлопців так і дівчат МЗ показники максимальної сили дещо вищі ніж у ДЗ.

При відтворенні м'язових зусиль, що дорівнює ½ від індивідуального максимуму, як у хлопців так і в дівчат спостерігається певна переоцінка м'язових зусиль, як для лівої так і для правої руки, незалежно від зиготності досліджуваного контингенту. Виняток складає лише показник правої руки у ДЗ дівчат, де спостерігається зовсім незначна недооцінка м'язових зусиль. Переважна кількість досліджуваних показників у дівчат знаходиться під впливом середовищ них факторів, а як наслідок піддаються тренувальному впливу. У хлопців же переважна більшість досліджуваних показників знаходяться під змішаним спадково – середовищ ним впливом, а значить піддаються тренуванню значно важче. Значить при відборі в той чи інший вид спорту необхідно враховувати вищенаведені дані.

Список використаних джерел:

1. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 315 с.

2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. – СПб: Питер, 2003. – 384 с.

3. Манукян Л.Г., Дауринян Л.М. Соотношение наследственных и средовых влияний на морфофункциональные показатели двигательного аппарата конечностей // Антропогенетика, антропология и спорт: Материалы 2-го Всесоюз. симпоз. (18-20 ноября 1980 г.) Винница, 1980. – Т. 2, - С. 358-359.

4. Рубинов М.И. Некоторые морфофункциональные особенности роста и развития детей 3-7 лет: Автореф. дис. … канд. биол. наук. – Свердловск, 1975. – 29 с.

5. Сергиенко Л.П. Исследование влияния наследственных и средовых факторов на развитие двигательных качеств человека: Автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1975. – 24 с.

6. Сергиенко Л.П. Генетика и спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 172 с.

7. Сергиенко Л.П., Кореневич В.П. Взаимосвязь чувствительности кинестетического анализатора и психомоторики человека// Вопрсы психологии. – 1990. - № 2. – С. 132-136.

8. Сергиенко Л.П. Близнецы в науке. – К.: Вища школа, 1992. – 234 с.

9. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: Учебное пособие. – К.: Вища школа, 2004. – 631 с.

10. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.

УДК 37.037

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙ СТУДЕНТІВ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Тонконог В., Гладощук О., Бейгул І.

Дніпродзержинський державний технічний університет

Анотація. Визначена ефективність змісту фізичного виховання у формуванні мотивації студентів до оздоровчої рухової активності шляхом аналізу анкетних показників.

Ключові слова: мотивація, реалізація, рухова активність, оздоровче спрямування, студенти, фізичне виховання.

Аннотация. Тонконог В., Гладощук А., Бейгул И. Влияние физического воспитания на формирование мотиваций студентов к оздоровительной двигательной активности. Определена эффективность содержания физического воспитания в формировании мотивации студентов к оздоровительной двигательной активности путем анализа анкетных показателей.

Ключевые слова: мотивация, реализация, двигательная активность, оздоровительное направление, студенты, физическое воспитание.

Abstract. Tonkonog V., Gladoschuk A., Beygul I. Physical Education Influence to the Students' Motivations Formation to Health-Improving Motion Activity. The efficiency of the of physical education content in the formation of students' motivation to the health-improving motion activity by analyzing questionnaire indices has been defined.

Keywords: motivation, implementation;, motion activity, health-improving areas, students, physical education.

Постановка наукової проблеми та її значення. Формування мотивації до рухової активності оздоровчого спрямування виступає як соціально-педагогічна проблема вищих навчальних закладів. Кількість занять навіть при оптимальних параметрах не дає змоги досягати необхідного оздоровчого ефекту, а значить, зумовлює потребу в додатковій руховій активності в позааудиторний час (Г.В.Безверхня, 2004; Н.Н.Завидівська, 2009; Т.Г.Кириченко, 1998; В.В.Пильненький, 2005; Л.В.Хрипко, 2003). Зважаючи на пріоритет виконання домашніх завдань, інших різноманітних інтересів, що не пов'язані з руховою активністю оздоровчого спрямування [1] (Т.П.Браун 2007; Н.Є.Герасімова, 2004), реальність систематичної реалізації останньої визначається виключно відповідною мотивацією студента.

Аналіз останніх досліджень.

Проблеми формування та забезпечення здорового способу життя школярів і студентів розглядали у своїх працях вітчизняні вчені В.Одайник [4], В.Підлісна [5], В. Нечаєв [3].

Сучасні тенденції в розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій, їх застосування у розв'язанні проблем здоров'я молоді розглядали С.Іванчикова, О.Мазурчак, В.Ребрина, Т.Палагнюк, Ю.Юрчишин.

Завдання дослідження – визначити стан, структуру та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування під час реалізації фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Під час дослідження використовували такі методи: загальнонаукові (аналіз, порівняння, узагальнення); соціологічні (анкетне опитування, бесіда); математико-статистичні. Вивчали стан, структуру та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування при використанні чинного змісту фізичного виховання 95 дівчат і 95 хлопців, які навчалися на різних факультетах Дніпродзержинського державного технічного університету.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.

На сьогодні для сприяння покращенню здоров'я населення виділяють такі напрями діяльності:

- формування політики, сприятливої для здоров'я;
- створення сприятливого для здоров'я зовнішнього середовища;
- активізація громадськості в напряму покращення здоров'я як особистості, зокрема, так і нації загалом;
- розвиток навичок людей діяти на користь власного здоров'я [5].

Усе більшого значення на заняттях фізичного виховання набуває мотивування до здорового способу життя, яке зможе зацікавити вихованців, оскільки враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать.

Сформованість мотивації індивіда до певного виду діяльності визначається його активністю в реалізації цієї діяльності. У зв'язку із цим вивчили стан реалізації студентами ВНЗ першого року навчання рухової активності оздоровчого спрямування в позааудиторний час.

Таблиця 1 – Причини, що визначають мотивацію студентів першого року навчання до реалізації оздоровчої рухової активності

№	Показник за даними анкетування	стать	Сильно, %	Помірно, %	Ніяк, %
1	Виконання навчальної програми	чол.	24,0	38,0	38,0
		жін.	24,0	44,0	32,0
2	Бажання бути фізично здоровим	чол.	8,0	32,7	59,3
		жін.	6,6	26,7	66,7
3	Наявні знання та навички пов’язані з руховою активністю	чол.	-	12,0	88,0
		жін.	0,7	9,3	90,0
4	Бажання бути сильним	чол.	37,3	50,7	12,0
		жін.	20,7	32,7	46,7
5	Інтерес до занять фізичними вправами	чол.	-	58,7	41,3
		жін.	-	42,0	58,0
6	Одержати високу оцінку з фізичного виховання	чол.	37,0	48,7	14,3
		жін.	30,7	38,6	30,7
7	Бажання одержати задоволення	чол.	18,7	46,6	34,7
		жін.	14,0	41,4	44,6
8	Бажання бути привабливим	чол.	18,7	52,0	29,3
		жін.	36,7	46,6	16,7
9	Приклад відомої людини	чол.	26,7	25,3	38,0
		жін.	20,0	25,3	54,7
10	Вплив засобів масової інформації та наочної агітації	чол.	33,3	42,0	24,7
		жін.	27,3	38,7	34,0
11	Відпочинок від розумової діяльності	чол.	-	33,3	66,7
		жін.	-	41,3	58,7
12	Можливість спілкуватися з іншими студентами	чол.	16,0	4,07	43,3
		жін.	16,6	40,6	42,8

У зв'язку з цим для кращого розуміння виявленого стану реалізації студентами в позааудиторний час рухової активності оздоровчого

спрямування вивчили структуру й особливості їхньої актуальної мотивації до означеного виду активності.

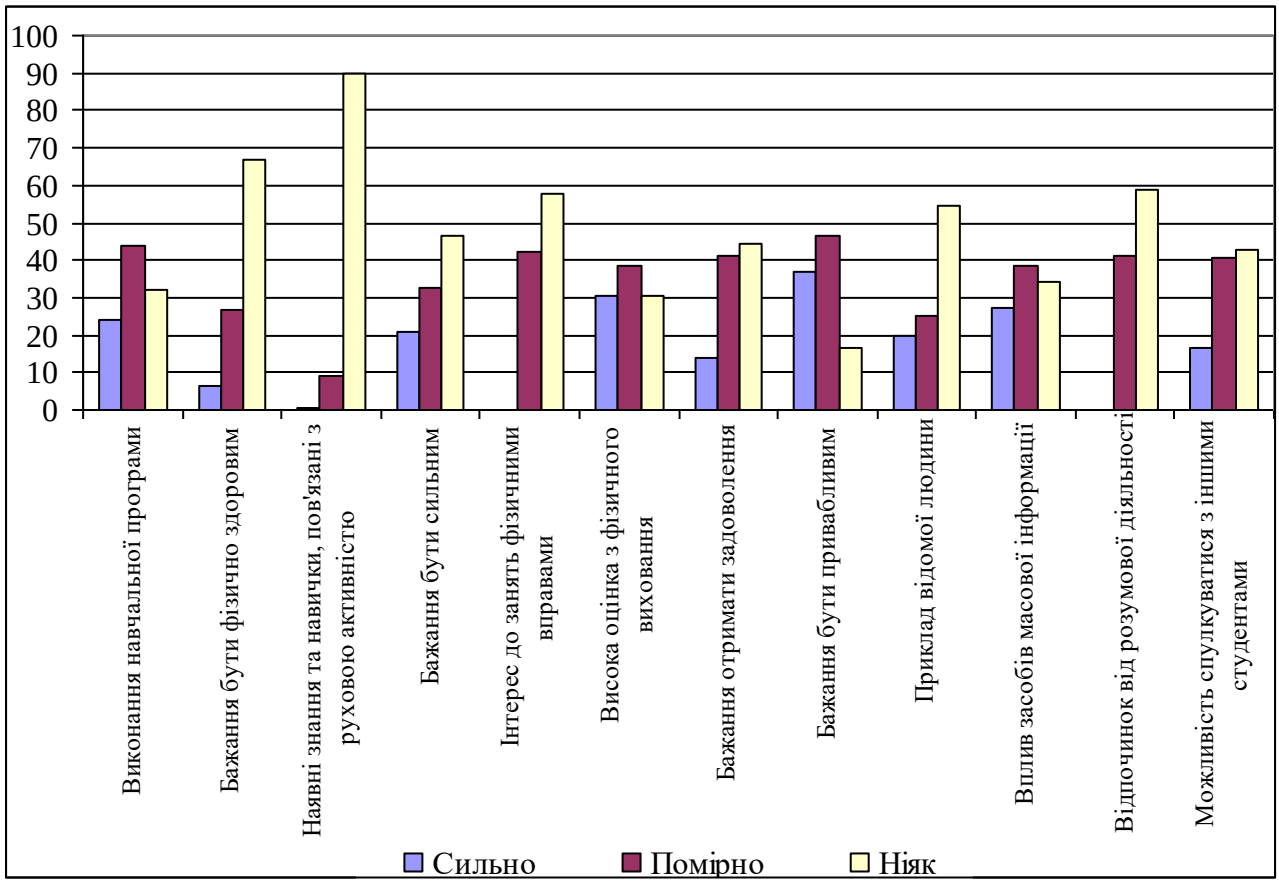


Рисунок 1 – Причини, що визначають мотивацію студенток першого року навчання до реалізації оздоровчої рухової активності

Відповіді на питання анкети засвідчили, що в мотивації дівчат до рухової активності оздоровчого спрямування домінує результативний компонент, а структуру визначає ієрархія комплексу мотивів. Так, у 36,7% опитаних найбільш значущим (оцінка «сильно») є мотив самоствердження, спонукальна причина якого полягає в бажанні бути привабливою для інших. У 30,7% найбільш значущим є мотив уникнення невдачі (спонукальна причина – одержати високу оцінку з фізичного виховання), у 27,3% – мотив саморозвитку (ураховувати інформацію засобів масової інформації), 24% - мотив досягнення (виконати вимоги навчальної програми з фізичного виховання), 20% – мотив ідентифікації (наслідувати приклад відомої особи), 16,6 % - мотив афіліації (спілкування з іншими студентами).

Водночас лише у 6,6% дівчат домінував мотив досягнення, спонукальна причина якого пов'язана з необхідністю покращити своє здоров'я, тоді як 66,7% взагалі не розглядали цю причину як таку, що може спонукати їх до реалізації рухової активності оздоровчого спрямування.

Що стосується процесуального компонента мотивації дівчат до рухової активності оздоровчого спрямування, то визначальним тут було одержання задоволення від занять фізичними вправами, що домінувало в мотивації тільки 14% опитаних.

Інші спонукальні причини, а саме визначені нами в контексті завдань оздоровчого змісту (відпочинок від розумової діяльності), мотиву досягнення (сприяння ефективному виконанню різних видів діяльності в повсякденному житті) та можливі варіанти респондентів, жодною дівчиною не розглядались як спонукальні причини до реалізації рухової активності оздоровчого спрямування в позааудиторний час.

У хлопців результат загалом був подібний до виявленого в дівчат, але відзначався певними особливостями. Так, у найбільшої кількості опитаних (38%) домінував мотив уникнення невдачі (спонукальна причина – одержати високу оцінку з фізичного виховання), у 37,3% – мотив саморозвитку (стати сильнішим). Для меншої кількості хлопців (33,3 %) визначальною в мотивації до рухової активності оздоровчого спрямування є інша спонукальна причина мотиву саморозвитку, а саме вплив засобів масової інформації**.** У 26,7% респондентів найбільш значущим є мотив ідентифікації (наслідувати приклад відомої особи), у 24% – мотив досягнення (виконати вимоги навчальної програми з фізичного виховання), 18,7% – мотив самоствердження (бути привабливим для інших), 16% – мотив афіліації (спілкування з іншими студентами).

Водночас лише в 8% хлопців домінував мотив досягнення, спонукальна причина якого пов'язана з необхідністю покращити своє здоров'я, тоді як 59,3% узагалі не розглядали що причину як таку, що може спонукати їх до реалізації рухової активності оздоровчого спрямування.

Що стосується процесуального компонента мотивації хлопців до рухової активності оздоровчого спрямування, а саме одержання задоволення від занять фізичними вправами, то він визначав таку мотивацію тільки у 18,7% опитаних.

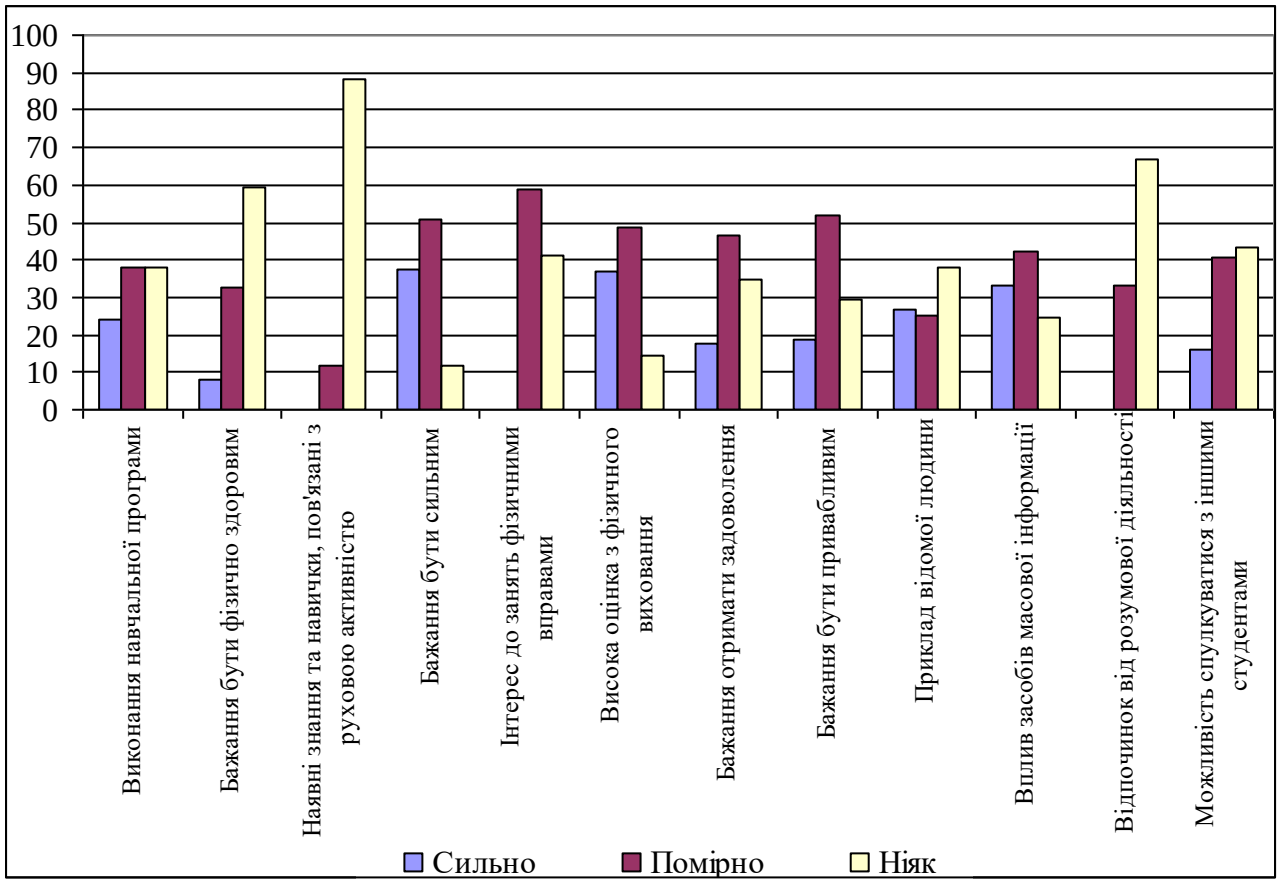


Рисунок 2 – Причини, що визначають мотивацію студентів першого року навчання до реалізації оздоровчої рухової активності

Виходячи із зазначеного, очевидно, що важливим для покращення наявної ситуації є знання й усунення причин, які ускладнюють студентам можливість здійснювати в позааудиторний час рухову активність оздоровчого спрямування. Одержана у зв'язку із цим інформація засвідчила, що домінуючою причиною в 32,7% дівчат і 34,7% хлопців є відсутність відповідного бажання, зокрема в 16% та 12,7% – пріоритет певної кількості особистих справ, 11,3% і 12% – завантаженість навчальними завданнями, 5,3% та 8% – відсутність секції з улюбленого виду спорту.

Узагальнюючи різний ступінь впливу виокремлених причин на можливість студентів здійсню вати в позааудиторний час рухову

активність оздоровчого спрямування, можна зробити висновок що відсутність відповідного бажання є визначальною для 83,4% дівчат і 88% хлопців; пріоритет певної кількості особистих справ – відповідно, для 64,7% та 80%, завантаженість навчальними завданнями 66% і 71,3%.

Отже, відсутність бажання й пріоритет особистих справ, не пов'язаних із навчанням, є основними причинами відсутності в більшості студентів ВНЗ першого року навчання вмотивованості здійснювати в позааудиторний час рухову діяльність оздоровчого спрямування, а результат цього – незадовільний стан такої активності на практиці.

Висновки. У більшості студентів ВНЗ першого року навчання актуальна мотивація до рухової активності оздоровчого спрямування є низькою, оскільки вияв останньої відбувається переважно під час обов'язкових занять, а її обсяг у позааудиторний час значно менший від необхідного мінімуму.

У сформованій мотивації домінує результативний компонент, структура у дівчат і хлопців певною мірою відрізняється, а незадовільний стан значною мірою зумовлений невизначеністю важливих для теперішньої та майбутньої життєдіяльності цілей (передусім із покращення й підтримання на високому рівні здоров'я, високоефективного виконання професійної і побутових видів діяльності), оскільки саме цілеутворення є визначальним у результативному компоненті мотивації. У зв'язку із цим характерна відсутність бажання здійснювати в позааудиторний час рухову активність оздоровчого спрямування та пріоритет другорядних цілей, – особистих справ, не пов'язаних із розвитком і вдосконаленням.

Отже, нині все більшого значення на заняттях фізичного виховання набуває мотивування молоді до здорового способу життя, яке зможе зацікавити студентів, оскільки враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать. Для цього потрібно на заняттях фізичного виховання застосовувати сучасні й нетрадиційні підходи, які значно підвищать інтерес студентів до фізичної культури й спорту, створять нове позитивне емоційне забарвлення занять, розвинуть у молоді витривалість і працездатність та спонукають молодих людей до вибору на користь здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку нових способів мотивування студентів до здорового способу життя та більш детального обгрунтування вже запропонованих

Список використаних джерел

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К.Бальсевич, В.Н.Запорожянов, - Киев Здоров'я, 1997. - 224 с.
2. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика / Декерс Л. -М.: Гросс Медиа, 2007. - 637 с.
3. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. - 2010. - Вип. 3. – С. 129-132.
4. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В.Одайник // Вісн. Кам янець-Поділ.нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. - 2010. - Вип. 3. – С. 20-23.
5. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В.Підлісна., М.Гуска // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка: зб. наук. пр. -2010. -Вип. 3. – С. 149-153.
6. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента / Наказ Міністерства освіти і науки України № 642 від 09.07. 2009 р. - К., 2009. -2 с.
7. Романова В.І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: метод, рек. В.І.Романова, В.А.Леонова - Рівне: ППДМ, 2009. -165 с.
8. Хекгаузен Х. Мотивация и деятельность / Хекхаузен Х. - СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЗАСАД ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Тюркіна Людмила, Задорожний Микола
Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця

Постановка проблеми. Актуальність втілення засад здорового способу життя (ЗСЖ) в структуру індивідуальної та суспільної поведінки особистості обумовлена багатьма факторами (катастрофічне зменшення опору організму людини до несприятливих факторів

довкілля, поширення хронічних «хвороб цивілізації» та розповсюдження шкідливих для здоров'я звичок, недоліки медицини тощо).

Для студентів медичного університету сповідування засад ЗСЖ є особливо необхідним, адже майбутній лікар повинен власним прикладом надихати пацієнтів на боротьбу за здоров'я.

Отримані результати дослідження. Здоровий спосіб життя - це життєдіяльність, спрямована на збереження і покращення здоров'я, а саме раціональна поведінка людини, що сприяє задоволенню як соціальних, так і біологічних потреб та прагнень особистості.

Найважливішими складовими здорового способу життя вважаються: систематична рухова активність із середньою інтенсивністю фізичного навантаження та її щоденною тривалістю не менше 20-30 хв.; регулярне харчування з додатковим вживанням полівітамінів у зимово-весняний період; підтримання оптимальної маси тіла; відсутність шкідливих для здоров'я звичок; вміння керувати власною поведінкою та взаємовідносинами з оточуючими людьми.

Для залучення студентів-медиків до активного способу життя викладачі кафедри фізичного виховання і здоров'я розробили наступний логічний алгоритм їхніх дій протягом навчального року: бажання змінити власний спосіб життя у напрямку збільшення рухової активності; обґрунтування бажання такої зміни; чітке розуміння корисності для себе цих змін; власна поінформованість - що і як треба робити.

Упродовж опанування навчальної дисципліни «Фізичне виховання» студентам роз'яснювалися особливості режиму дня, здорового харчування, корисності загартовування, гігієнічні аспекти занять фізичною культурою і спортом, раціональні норми щоденної рухової активності, згубність шкідливих звичок тощо.

Також студентів навчали методиці самооцінки ступеню розвитку рухових якостей та вмінню самостійно розробляти індивідуальні програми фізичного вдосконалення; застосовувати набуті теоретичні та практичні знання у галузі оздоровчої фізичної культури в навчальному процесі фізичного виховання.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Виховання у студентів засад здорового способу життя є дієвим засобом формування розуміння важливості занять фізичною культурою і спортом із метою зміцнення власного здоров'я та успішного навчання.

Список використаних джерел:

1. В.М. Оржеховська Стратегія педагогіки здорового способу життя // Педагогіка і психологія (Вісник АПН України). – 2006.- № 4 (53). - С. 19 - 28.
2. Гусєв Т.П., Дяченко А.П., Чекмарьова В.В. Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» в медичних ВНЗ України // «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання»: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / Редкол.: В.В. Абрамов, В.В. Клапчук та ін. – Дніпропетровськ: ДНУ, - 2012. – С.65-66.

УДК 371.68:004.9

ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Ушаков Віктор, Проценко Андрій
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Постановка проблеми. Мультимедійні технології є на сьогоднішній день найбільш "модним" напрямом використання інформаційно-комп'ютерних технологій у сфері освіти. У широкому сенсі "мультимедія" означає спектр інформаційних технологій, що використовують різноманітні програмні та технічні засоби з метою найбільш ефективного впливу на користувача (що став одночасно і читачем, і слухачем, і глядачем). Завдяки застосуванню в мультимедійних продуктах і послугах одночасної дії графічної, аудіо (звукової) і візуальної інформації ці засоби володіють великим емоційним зарядом і активно включають увагу користувача (слухача).

Підвищення якості вищої освіти визначається використанням нових методів і засобів навчання. Активне навчання потребує залучення студентів до навчального процесу. Широке застосування мультимедійних технологій здатне різко підвищити ефективність активних методів навчання для всіх форм організації навчального процесу: на етапі самостійної підготовки студентів, на лекціях, на семінарських, практичних та лабораторних заняттях.

Встановлено, що у ході усного викладення матеріалу за хвилину слухач сприймає і здатний обробити до однієї тисячі умовних одиниць інформації, а в разі "підключення" органів зору – до 100 тисяч таких одиниць [1]. Тому абсолютно очевидна висока ефективність використання в навчанні мультимедійних засобів, основа яких – зорове та слухове сприйняття матеріалу. [2].

Мультимедійні засоби навчання, що використовуються в навчальному процесі, повинні відповідати системі психологічних, дидактичних та методичних вимог. [2]. З дидактичними вимогами тісно пов’язані методичні вимоги. Методичні вимоги до мультимедійних засобів навчання враховують облік своєрідності і особливості конкретного навчального предмета, специфіку відповідної науки, її понятійного апарату, особливості методів дослідження її закономірностей, можливостей реалізації сучасних методів обробки інформації.

Мультимедійні засоби навчання повинні задовольняти таким методичним вимогам:

- представлення навчального матеріалу з опорою на взаємозв’язок і взаємодію понятійних, образних і дієвих компонентів мислення;
- відображення системи термінів навчальної дисципліни у вигляді ієрархічної структури високого порядку;
- надання студенту можливості виконання різноманітних контролюючих тренувальних дій.

Наряду з дидактичними та методичними вимогами також виділяють низку психологічних вимог, що впливають на успішність та якість створення мультимедійних засобів навчання [4].

Як основний технічний засіб мультимедійних технологій, безумовно, виступає комп’ютер, оснащений необхідним програмним забезпеченням і мультимедійним проектором. Звісно, що комп’ютер не замінює собою викладача, а є лише засобом здійснення педагогічної

діяльності, його помічником. Аналіз педагогічної літератури і досвід викладання дозволили виділити кілька основних аспектів застосування засобів мультимедія в навчальному процесі під час проведення різних видів занять [5].

У процесі читання лекції лектор, маючи у своєму розпорядженні обмеження на час, викладає основні поняття курсу і дає направляючі вказівки і пояснення студентам по змісту самостійно вивченого матеріалу. У цих умовах для підвищення якості й ефективності навчання збільшується значення візуалізації навчальної інформації. Викладач у мультимедійній лекційній аудиторії отримує замість дошки та крейди потужний інструмент для представлення інформації в різнорідній формі (текст, графіка, анімація, звук, цифрове відео та ін.). Істотним є те, що відсутня необхідність ведення студентами конспектів, оскільки вся навчальна інформація подається їм у електронному вигляді. Мультимедійні лекції можна використовувати для викладання практично всіх курсів. Якість і ступінь засвоєння навчального матеріалу, а також вплив на активізацію пізнавальної діяльності, як показує практика і проведене дослідження, істотно зростає.

Було відмічено позитивне гальмування процесу забування і стабілізацію кривої відтворення навчальної інформації студентами з часом. Виявилась тенденція зростання темпів засвоєння знань студентами експериментальної групи, яким читалися лекції з використанням мультимедія, що також має позитивний вплив на підвищення рівня міцності знань студентів. Студенти після лекції із застосуванням мультимедійних технологій, відмічають покращення настрою, підвищення бадьорості, концентрації уваги, зменшення напруження.

Отримані результати дослідження. Слід зауважити, що для проведення семінарських та практичних занять інформаційні технології використовуються не так часто. Проте, як показали сучасні дослідження в галузі освітніх технологій, саме тут знаходяться великі резерви для підвищення ефективності навчання [5].

Під час проведення групових і практичних занять також доцільно використовувати презентації, проте тут є свої особливості. Презентацію можна демонструвати як за допомогою проектора, так і (під час проведення занять в комп’ютерному класі) на екранах моніторів. Під час проведення таких видів занять доцільно використовувати

презентації як частину заняття, наприклад, у вступній частині заняття для повторення раніше пройденого матеріалу. У даному випадку презентацією може керувати і викладач, і студент. Вимоги до презентації для групових і практичних занять майже ті самі, що і для лекції. Перспективним напрямком використання технологій мультимедія в навчальному процесі є демонстрація тривимірних анімованих моделей об'єктів. Тривимірна анімація дозволяє відтворити динамічні явища, які приховані від спостереження в умовах звичайного навчального процесу.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отже, розглянуті основні напрями використання мультимедійних технологій в навчальному процесі ВНЗ. Як відзначалося вище, використання мультимедійних технологій дозволяє істотно підвищити ефективність навчального процесу. У цілому, мультимедія є виключно корисною і плідною навчальною технологією, завдяки притаманній їй якості, гнучкості та інтеграції різноманітних типів мультимедійної навчальної інформації, а також завдяки можливості враховувати індивідуальні особливості студентів та сприяти підвищенню їх мотивації. Мультимедійні засоби навчання є перспективним і високоефективним інструментом, що дозволяє надати масиви інформації у більшому обсязі, ніж традиційні джерела інформації, і в тій послідовності, яка відповідає логіці пізнання і рівню сприйняття конкретного контингенту студентів.

Список використаних джерел:

1. Іванов В. Ф., Мелещенко О. К. Сучасні комп'ютерні технології і засоби масової комунікації: аспекти застосування. — К.: ІЗМН, 2006. — 352с.
2. Крилов І. В. Інформаційні технології: теорія і практика — К.: Центр, 2006. — 128 с.
3. Волкова Н. П. Педагогіка: посібник для студентів вищих навчальних закладів. — К.: Академія, 2001. — 576 с.
4. Підласий І. П. Практична педагогіка або три технології. — К.: Слово, 2004. — 616 с.
5. Информационные технологии в образовании: учебное пособие для высших педагогических учебных заведений / Под ред. И. Г. Захарова. — М.: Академия, 2003. — 188 с.

АНАЛІЗ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Хаджинов Валерій, Чекмарьова Наталя, Сеймук Анатолій

Національна металургійна академія України

У статті висвітлено поняття здорового способу життя і зокрема фактори впливу на процес його формування у молоді.

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя стає все більш актуальною науковою і практичною проблемою. Останнім часом не тільки здоровий спосіб життя, а й власне здоров'я людей в сучасному світі не є вже суто медичною проблемою, воно набуло соціального, культурного і навіть політичного значення. Одним із основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. У процесі формування здорового способу життя важливий та спрямовуючий вплив здійснюється викладачем. причому педагогічному впливу викладача приділяється суттєва увага. Тому, важливим фактором у навчальному процесі є взаємодія викладача і студента, а саме – педагогічні відносини, що виникають. Характеристика цих відносин значною мірою залежить від виду майбутньої професійної діяльності студентів [3].

Мета дослідження – дослідити сучасний досвід формування здорового способу життя і можливості його застосування у житті студентської молоді.

Методи дослідження – аналіз даних спеціальної наукової літератури; вивчення підходів до формування здорового способу життя: узагальнення отриманих даних.

Отримані результати дослідження. У концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми "Здорова нація на 2009-2013 роки", схвалений Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р., мова йде про стійку тенденцію зниження рівня здоров'я населення України. Порівняння стану справ в нашій державі та країнах Європейського Союзу (ЄС) свідчать, що тривалість

життя наших громадян є на 10-12 років нижчою, ніж у країнах ЄС. Літературні джерела свідчать, що передчасна смертність особливо серед чоловіків працездатного віку вище в 3-4 рази [5]. Незадовільний стан здоров'я й відповідно якість життя населення при порівнянні ситуації з країнами ЄС ускладнює прагнення України ввійти до Європейського Союзу. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми "Здорова нація" на 2009-2013 роки наголошує, що особливою загрозою майбутньому країни є нинішній стан здоров'я і спосіб життя дітей і молоді, а на сьогодні вже у 90% школярів діагностуються різні захворювання [6].

Здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як природніми та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя [8].

Виховання здорового способу життя є процесом, що передбачає втілення в особистості ідеї пріоритету цінності здоров'я у світоглядній системі цінностей людини, розуміння особистістю здоров'я не тільки як стану відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше, як стану повного благополуччя, цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує його чотири складові – фізичну, психічну, соціальну й духовну [4].

Таким чином, формування звичок здорового способу життя може внести великий вклад у рішення проблем підвищення стану здоров'я й фізичного потенціалу нації, без якого не можливе нормальне функціонування економіки і безпеки держави, а отже і євро інтеграційних намірів України. Адже не можна не усвідомлювати, що рішення цих завдань залежить від інтелектуального й фізичного потенціалу населення країни, від співвідношення між кількістю здорових працездатних людей і кількістю тих, хто за віком або станом здоров'я має необхідність у підтримці з боку держави.

В Україні, судячи з даних літературних джерел, складається критична ситуація зі станом здоров'я населення. Так, по даним ВОЗ, Україна лідер по тютюнопалінню серед юнаків і посідає перше місце (41%), випереджаючи Росію (39,9%) і дев'яте серед дівчат 15 років [11].

Ситуація з уживанням алкоголю і наркотиків не менш складна, тому що тільки на офіційному обліку перебувають 700 тис. хворих на алкоголізм і більше 50 тис. – на наркоманію, при чому спостерігається тенденція до постійного зростання за рахунок жінок і підлітків [9]. Поширеність такої недуги, як ожиріння, серед дорослих становить у чоловіків 7%, у жінок 19% [7].

Враховуючи те, що багато звичок здорового способу життя формуються (за визначенням ВОЗ) у віковому періоді від 10 до 19 років школярі і студенти вимагають особливої уваги, їм особливо важливо виконувати потребу у руховій активності і інших компонентах здорового способу життя студентів тому, що студентські роки є заключний етап цілеспрямованого педагогічного процесу.

У зв'язку з цим перед Міністерством освіти постає задача посилити мотивацію до здорового способу життя студентів і переглянути постановку фізичного виховання, особливо у вищих навчальних закладах (ВНЗ). Не є секретом те, що у ВНЗ не фізкультурного напрямку йде скорочення кількості академічних годин, яке не може забезпечити зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичного стану. На теперішній час у більшості ВНЗ умови і організація навчального процесу з фізичного виховання мало сприяють поліпшенню здоров'я і не підвищують розумову працездатність [10]. Фізкультурно-спортивна активність через не сформованість особистих культурних потреб носить тимчасовий характер, у студентів відсутня стійка мотивація до рухової активності, яка зберігалася б усе життя.

Фізичне виховання, як система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, має бути організоване так, щоб студентська молодь сама була зацікавлена в заняттях. Це дасть змогу закласти підвалини розвитку фізичного і морального здоров'я у студентів, підготує їх до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу.

Завдання вищої школи на сучасному етапі – якісна підготовка конкурентоспроможного на ринку праці фахівця. Збільшення наукової інформації, поява нових підходів до трактування явищ і понять, недостатня комплексна загальноосвітня підготовка студентів та завдання, які стоять перед вищою професійною школою, виявляють

певні суперечності між традиційними формами організації навчально-виховного процесу та вимогами до професійної підготовки. Таким чином, формування здорового способу життя виступає як соціально-педагогічна проблема вищих навчальних закладів.

Здоровий спосіб життя це культурний спосіб життя, цивілізований, гуманістичний, турбота про здоров'я, як високу цінність [2].

Формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів потрібно починати з урахування змісту рухової активності, форм і засобів фізичного виховання, обсягів та інтенсивності навантажень. На визначення режимів рухової активності впливають вікові особливості фізіологічного та психічного розвитку. Досягнення цілей рухової активності, принаймні в тій її частині, що стосується оздоровчого впливу, не може стати реальністю без визначення принципів формування здорового способу життя.

Створення та запровадження у навчально-виховний процес системи професійно-прикладних основ, складовими якої є принципи формування здорового способу життя, оптимальний режим рухової активності та педагогічні умови управління, сприятиме формуванню здорового способу життя студентів.

Основним у процесі формування здорового способу життя є професіоналізм педагога, здатного вміло проводити заходи щодо організації цього процесу. Професіоналізм – це якісна характеристика суб'єкта діяльності – представника даної професії, яка визначається мірою володіння ним сучасним змістом і засобами вирішення професійних завдань.

Зрозуміти таке педагогічне явище, як процес формування здорового способу життя, викладачеві вдасться в тому разі, якщо він буде аналізувати конкретні свої дії і дії студентів; визначатиме сутність педагогічних відносин, виділивши головне; зрозуміти студента, передбачивши його подальші дії. Усе це є основним фактором у процесі формування здорового способу життя, котрий дає уявлення викладачеві про педагогічну ситуацію, що склалася, розкриваючи рухові сили, причини, зміст, діалектику педагогічних умов управління.

Тому для вирішення проблеми незначної позитивної мотивації до занять оздоровчими вправами можна застосувати відповідну систему педагогічних впливів, основним розділом якої будуть рекомендації оздоровчого характеру, інформування студентів про значущість правильного рухового режиму для зміцнення здоров'я, дотримання раціонального харчування, правил особистої гігієни, загартування, усвідомлення корисності регулярних фізкультурних занять тощо.

Фізичне виховання сприятиме формуванню здорового способу життя лише тоді, коли базуватиметься на п'яти основних принципах: безперервність процесу навчання; запровадження нових технологій навчання; навчання повинно приносити задоволення; оцінювання процесу навчання і зворотної реакції студентів на педагогічні впливи; кінцева мета – уміння використовувати в майбутньому систему набутих знань і навичок.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Розбудова новітньої України і сучасна концепція оптимізації учбово-виховного процесу у ВНЗ серед багатьох заходів у сфері здорового способу життя здійснених за останні роки і досліджень по впливу на стан здоров'я занять рухової активності, здорового харчування і негативного впливу шкідливих звичок потребує також посилення освітнього аспекту учбового процесу. Суть навчального процесу формування здорового способу життя полягає у взаємодії професіоналізму викладача і прагненні студента діяти заради власного здоров'я. Педагогічні впливи педагога, широка просвітницька робота є передумовою самовиховання, впровадження здорового способу життя у студентському середовищі. Сформований стійкий інтерес до фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я, поширення і популяризації здорового способу життя позитивно позначиться у майбутній професійній кар'єрі молодих людей.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальшого дослідження вимагають додаткових досліджень по вивченню психолого-педагогічних засад особливостей формування здорового способу життя студентів.

Список використаних джерел:

1.Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. П. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 284 с.
2.Гавенко В.Л. Проявление нарушений психологического здоровья студентов: концептуально-психологический подход / В.Л. Гавенко // Здоровый способ жизни и физическая культура студентов : Социологические аспекты. – Вып. 1. – Москва, Харьков, 1990. – С. 74-77.
3.Демченкова Г.З. Некоторые показатели здоровья и принципы формирования здорового образа жизни молодежи / Г.З. Демченкова и др. // Здравоохранение Российской Федерации, 1989. - № 1. – С. 27-33.
4.Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье / В.К. Добровольский. – М.: Медицина, 1972, - С. 17-21.
5.Додонова О. Проблеми формування здорового способу життя засобами фізичної культури: аспекти стратегічного управління та фінансування / О. Додонова, Т. Єрмолаєва // Теоретико-методичні основи організації фізвиховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [за заг. ред. Р. Р. Сіренко]. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2008. – 302 с.
6.Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми "Здорова нація" на 2009-2013 роки, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р. № 731р. //http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/.
7.Литовченко Г. О. Необхідні знання студентів факультету фізвиховання, які сприяють формуванню здорового способу життя та пропагуванню його серед людей різного віку / Г. О. Литовченко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. - № 6 – С.28-34.
8.Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка, 1996. - № 1. – С. 5-11.
9.Маковецька Н. В. Формування фізичної культури і здорового образу життя особистості: теоретичний аспект проблеми / Н. В. Маковецька // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. - № 10 – С.117-121.
10.Хаджинов Валерій. Дослідження стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах / Хаджинов Валерій, Сеймук

Анатолій, Чекмарьова Наталя // Проблеми формування здорового способу життя молоді : Всеукр. наук.-практ. конф. : зб. наук. праць. – Львів : Вид-во ЛНУ, 2011. – С. 124 – 126.
11.Health and food/ Special eurobarometer 246. European Commission, November, 2006. – 166 p.

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СЕРЕД СТУДЕНТІВ ТА СЕРЕД СТУДЕНТІВ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЙОГО ПОКРАЩАННЯ

Хотієнко Світлана, Коломоєць Анастасія
Дніпропетровський національний університет ім.. О. Гончара

Постановка проблеми. У статті розглянуто питання про стан здоров'я, яке є одним із головних серед молоді . Впродовж розгляду цієї теми була проведена робота(статистика) серед студентів факультету біології, екології та медицини та факультету суспільних наук і міжнародних відносин, щодо їх стану здоров'я. А також були розглянуті фактори, які впливають на здоров'я людей. Всі отриманні данні, на протязі роботи, були проаналізовані та висвітленні для подальшого розгляду.

Вплив малорухливого способу життя серед молоді, а саме серед студентів на рівень захворюваності та стану здоров'я.

Ця тема є актуальною, тому що в сучасному світі приділяється велика увага факторам, які впливають на здоров'я людей. А також, якщо прислухатись до молоді, то зараз модно бути здоровим.

Здоров'я - стан цілковитого фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів (ВООЗ, 1946). Здоров'я (з медичної точки зору) - це цілісний динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій, характеризується стійкістю до дії патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес, а також є основою здійснення біологічних і соціальних функцій.

Фізична детренованість, пов'язана з механізацією праці та побуту, в поєднанні з надмірним та розбалансованим харчуванням, гіподинамією на фоні нервово-психічних перевантажень сприяє зниженню резервів гомеостазу.

Тому в сучасних умовах велике значення має відношення людини до свого здоров'я, бо на сьогодні вона займає пасивну позицію.

Зробити причетною кожну особистість до системи керування її власним здоров'ям — відповідальний обов'язок кожного медичного працівника, бо "здоров'я -дар молодості і лише в молодості воно дається даром". "Здоров'я треба заробити. Його неможливо купити. Ніхто не продасть його вам" (Поль Брегг, 1991).

Отримані результати дослідження. Ми провели розрахунки серед факультету суспільних наук і міжнародних відносин(550 студентів) та факультету біології, екології та медицини(500 студентів), щодо кількості студентів, які мають відхилення у стані здоров'я та відносяться до спеціальних медичних груп, та звільнені від фізичних навантажень. І отримали такі результати:



Якісна професійна підготовка студентів у вузі неможлива без їх активної навчально-трудової, пізнавальної діяльності. Економічні та соціальні причини, що не дозволяють збільшити термін навчання, змушують інтенсифікувати його, що вимагає від студентів мобілізації волі, психофізичних, духовних і фізичних якостей.

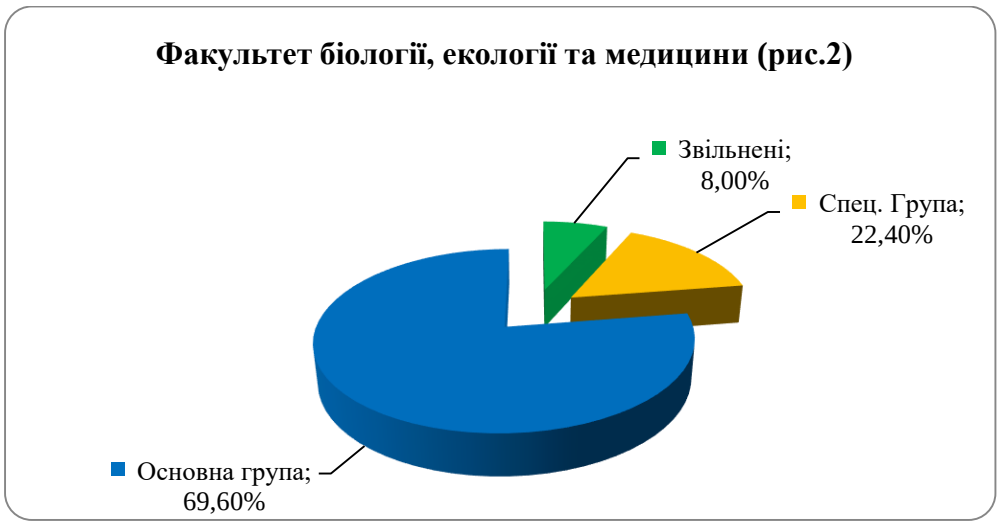
Процесу навчання у вузі властивий ряд протиріч: між розквітом інтелектуальних і фізичних сил і жорстким лімітом часу, економічними можливості для задоволення зрослих потреб; між величезним обсягом навчальної, наукової та культурної інформації і дефіцитом часу на її переробку та засвоєння і бажанням якомога швидше проявити себе, самоствердитися. Дозвіл цих та інших протиріч необхідно для соціального, культурного та професійного розвитку студентів.

Однак ставити сьогодні питання про обмеження зростаючої напруги у процесі навчання нереально.

Треба навчити студентів здоровому способу життя, створити необхідний оптимум діяльності центральної нервової системи організму.

Для підтвердження цієї думки, нами було проведено дослідження на факультетах біології, екології та медицини(500 студентів) та суспільних наук і міжнародних відносин(550 студентів). Отримані результати, щодо кількості звільнених студентів від занять фізичними вправами та студентів, які мають спец. групу представлені на рис. 1, 2:





Захворювання	Кіль-ть студентів(%)
Захворювання сердцево-судинної системи	5,24
Захворювання опорно-рухового апарату	4,00
Захворювання органів зору	1,71
Неврологічні захворювання	4,38
Ендокринні захворювання	2,38
Закворювання ШКТ та печінки	1,90
Захворювання нирок та сечовивідних систем	2,48
Гіникологічні захворювання	0,48
Хірургічні захворювання	0,48
Захворювання органів дихання	1,24
Захворювання ЛОР органів	0,38
Інші захворювання	0,38

Розглянувши дані більш детально, ми зробили висновок, що одними із головних у студентів є проблеми з хребтом..

Тому ми підібрали комплекс вправ для хребта. Але також ми не залишили без уваги студентів з іншими захворюваннями, тому для них були підібрані коригувальні заняття, які допоможуть тримати своє тіло в тонусі та, які можна буде змінювати в залежності від захворювання, індивідуально.

Комплекс вправ для хребта

Спеціальні вправи для тренування і розслаблення хребта поліпшують периферійний кровообіг, сприяють збереженню правильної постави, оптимальному перерозподілу м'язового навантаження при роботі, цілюще впливають на функціональний стан внутрішніх органів, нервової системи, органів зору, допомагають подолати наслідки гіподинамії.

Виконуючи вправи, не потрібно робити різких рухів. Варто увесь час зважати на свої фізичні можливості. Амплітуду збільшувати поступово. Спочатку кожну вправу треба виконувати 2—5 разів, поступово збільшуючи навантаження до 10 разів. Комплекс вправ потрібно робити щодня до помітного поліпшення самопочуття. Надалі — досить двох разів на тиждень.

1. В. п. — лежачи на животі обличчям додолу, ноги на ширині плечей, руки простягнуті вперед. Підняти таз і вигнути спину. Коліна і лікті випрямлені. Упор тільки на долоні і пальці ніг. Голова опущена. Опустити таз. Підняти голову і відхиляти її назад.

2. В. п. — те саме. Підняти таз і вигнути спину. Руки і ноги прямі. Повільно повернути таз якомога далі вліво, опускаючи лівий бік якомога нижче. Те саме зробити в інший бік.

3. В. п. — сидячи на підлозі, спираючись на розставлені позаду руки, ноги зігнуті в колінах. Швидко підняти таз і все тіло до горизонтального рівня. Повернутись у в. п.

4. В. п. — лежачи на спині, ноги випрямлені. Зігнути ноги в колінах, підтягнути їх до грудей, обхопити руками. Не віднімаючи рук, відхилити ноги від грудей, водночас намагаючись торкнутися підборіддям колін. Залишатися в такому положенні впродовж 5 с.

5. В. п. — лежачи на животі обличчям униз. Підняти таз і вигнути спину, опустивши голову і спираючись на випрямлені руки і ноги. У такому положенні обійти кімнату.

Особливості проведення коригувальних занять

Коригувальні заняття доцільно проводити у вигляді занять з ритмічної гімнастики. Вправи ритмічної гімнастики легко дозуються, спрямовані за дією, дуже прості у виконанні і доступні у вивченні. Вони складаються з об'єднаних у серії різні види бігу, стрибків, підскоків, танцювальних елементів, котрі виконуються в швидкому темпі.

Окрім того, вправи ритмічної гімнастики виконувалися під музику і, залишаючись по суті гімнастичними вправами, мали танцювальний характер, формували почуття ритму, музичність, вміння узгоджувати свої рухи з музикою.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. По закінченню дослідження, можнаконстантувати, що здоров’я – це найголовніша цінність людства. Але в нашому повсякденному житті є безліч факторів, які справляють на здоров’я негативний вплив. Тому нашим завданням є його збереження та підтримка протягом життя. А так, як студенти, нажаль, навчаються в умовах великого нервово-психічного напруження та більшість часу проводять, сидячи, то вони мають більш пильно слідкувати за своїм здоров’ям. Виконувати фізичні вправи, навіть, якщо мають якісь

відхилення в здоров'ї від норми. Адже сучасні знання, дають можливість кожному підібрати певний комплекс фізичних вправ. Сподіваємось, що наша стаття стане кожному в пригоді.

Список використаних джерел:

1. Видрін В.М. Перебудова в галузі фізичної культури// Теор. и практ. фіз. культ., 1987.
2. Чудна Р.В. Концептуальні основи фізичного виховання неповносправних в США // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. Наук. Пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2002.
3. http://www.horting.org.ua/node/1643
4. http://libfree.com/191073160_bzhdkompleksi_spetsialnih_vprav_psihofiziologichne_rozvantazhennya_dlya_koristuvachiv_kompyuteriv.html
5. Психология здоровья: новое научное направление // Психология здоровья / под редакцией Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003. — С. 28-30. — 607 с. — (Учебник для вузов).
6. Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни. — Советское здравоохранение, 1984, № 11
7. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. — М.: Медицина, 1988.
8. Яблоков А. В. Здоровье человека и окружающая среда. — М. 2007.

ОСНОВНІ ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ

Чекмарьова Наталя, Бездєнєжних Сергій, Єрьоміна Ольга
Національна металургійна академія України

Постановка проблеми. Головними цілями психології спорту є вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів і команд спортивної майстерності та якостей, необхідних для участі у змаганнях та досягнення найкращого результату, а також розробка психологічно обґрунтованих методів тренувань і підготовки до змагань [2]. Будь-яка спортивна команда може зіштовхнутися з труднощами

психологічного клімату на шляху свого становлення та майбутніх перемог. Вони виникають внаслідок неоптимальних рішень щодо тренувальної та змагальної діяльностей, комплектації несумісних членів команди, їхньої підготовки тощо. Тому у нашій статті ми розглянемо основні психологічні проблеми, які можуть виникнути між членами спортивної команди, їх причини та сутність. Покажемо основні стадії розвитку спортивного колективу, фактори впливу на психологічний клімат у команді.

Отримані результати дослідження. Подібно будь-якій малій групі, спортивна команда характеризується міжособистісними стосунками її членів. Ці стосунки можуть бути формально чітко регламентовані контрактом з клубом або бути практично несуттєвими, наприклад, в командах, які створюються з гравців під час відпочинку. Варто виділити хоча б три види формальних стосунків: жорсткого членства, помірно структурованого членства та вільного членства. Прикладом першого є професійні команди, прикладом другого - шкільні команди, прикладом третього - команди з відпочиваючих, групи випадкових людей під час масових культурних заходів.

З іншого боку, між членами команд можуть бути неформальні, дружні, товариські стосунки та гарне ігрове розуміння, яке вироблене роками тренувань, і саме ці стосунки будуть складати основу взаємодії під час гри.

У даному випадку критерієм взаємодії може бути прояв симпатій або антипатій, ступінь реалізації суб'єктивних, неформальних стосунків, емоційного переживання спортивних ситуацій [5].

Симпатія - це стійке схвалене емоційне ставлення та відповідна поведінка на основі збігу поглядів, інтересів, моральних ідеалів.

Антипатія - це стійке неприязне, несхвальне емоційне ставлення та відповідна поведінка на основі не збігання поглядів, інтересів, моральних ідеалів.

Специфіка виду спорту або змагальної вправи може вимагати від учасників змагань або співробітництва, внесення свого вкладу в успіх команди (як у стрільбі, метаннях, стрибках, естафетах), або взаємодії (як в баскетболі, хокеї, футболі, волейболі). При цьому головною умовою взаємодії стає відповідна ступінь організованості команди. Якщо для перемоги в лижній естафеті досить проявити індивідуальну майстерність та бажання успішного виступу усіх членів команди, то

для перемоги у більшості спортивних ігор або з інших видів змагань в екіпажах цих факторів може бути недостатньо. Для цього потрібно оволодіти прийомами сумісних дій. У багатьох видах спорту можливий вибір між співробітництвом та взаємодією. Наприклад, в тенісі, бадмінтоні відомо чимало гравців, які не можуть похвалитись індивідуальними перемогами, але успішно виступають у парах, мають перемоги над прославленими чемпіонами в одиночних розрядах [1].
Кожний колектив проходить декілька стадій розвитку – становлення, найвища форма розвитку і згасання.

Під час становлення вже скомплектована команда в результаті селекції та моніторингу інформації про вчинки, погляди, цілі, особистісні якості членів команди формує групи однодумців із своєю кооперативною системою цінностей і міжособистісних відносин.
Зазвичай найвища форма розвитку супроводжується загальним піднесенням настрою в момент успішного виступу, але триває вона недовго.

Згасанню сприяє загальний спад напруженості, мобілізаційної готовності, мотивації після закінчення змагань. В команді спостерігається значне зниження впливу психологічного клімату на ефективність тренувальної та змагальної діяльностей [3].

Часто всі спроби тренера команди включити якогось гравця в певне поєднання з іншими гравцями (ігрову ланку) стають неуспішними, хоча в іншому поєднанні цей же гравець показує добру злагодженість та взаєморозуміння з партнерами. У першому випадку відсутня, а в другому має місце психологічна сумісність даного спортсмена з іншими членами команди. Тільки при наявності такої згуртованості гравець може показати в сумісній діяльності всі свої позитивні індивідуальні якості.

Сумісність членів спортивної команди обумовлена такими факторами:
1. Наявністю у спортсменів функціональної сумісності, тобто психологічних та психофізіологічних даних, які полегшують колективну ігрову діяльність. Якщо два гравця виконують сумісну ігрову дію (наприклад, швидку комбінацію нападу в хокеї), проте в одного повільна реакція та неточна обробка інформації, а інший реагує швидко і з першого погляду правильно оцінює ситуацію, що виникла в грі, - такі гравці несумісні, вони не можуть добитись успіху в сумісних

діях: у них відсутня потрібна ступінь комунікативності у виконанні сумісних дій. Характер та особливість комунікативних стосунків учасників групи повинні відповідати тим завданням та умовам, які ставить перед ними дана спортивна діяльність. При цьому потрібно враховувати не тільки внутрігрупові функціональні зв'язки, але і динаміку їх використання, а також характер інформаційної спрямованості - односторонній або взаємний. Функціональні (базуються на психофізіологічній сумісності) взаємостосунки - головні в спортивній діяльності у взаємодії гравців. Тому пошук адекватної функціональної структури майбутньої діяльності при вирішенні тактичних завдань та відповідний підбір команди є необхідною умовою та заставою подальшого вдосконалення спортивної майстерності команди.

2. Характером міжособистісних стосунків, що склалися між членами команди. Практика підтверджує, що досить часто та чи інша команда, яка поступається техніко-тактичною майстерністю іншій, більш сильнішій команді, одержує переконливу перемогу. У таких випадках кажуть, що команда перемогла за рахунок дружби та моральної згуртованості її членів. Система особистісних взаємостосунків створює для спортсменів умови не тільки зацікавленості, але і задоволення від перебування в такому спортивному колективі. Дружба, згуртованість спортивного колективу, без яких неможливі досягнення в спорті, визначаються сумісністю в особистісному аспекті (установки, почуття, звички, спрямованість особистості, моральні принципи тощо) [6].

Багато тренерів, ураховуючи цей важливий факт, добиваються високої зіграності команди враховуючи не тільки ігрові та психологічні особливості спортсменів, але і їх особистісні якості. В умовах сучасного розвитку спорту управління та керівництво командою з боку тренера неможливе без урахування факторів сумісності членів команди. При цьому розрізняють психофізіологічні та соціально-психологічні фактори сумісності.

Під психофізіологічною сумісністю розуміють відповідність людей одних одним за віком, рівнем фізичного та сенсомоторного розвитку, за ступенем підготовки, тренованості, за проявом основних властивостей нервової системи тощо. Отже, психофізіологічна сумісність залежить від багатьох факторів: це і чисто фізичні та фізіологічні особливості (ріст, сила, витривалість, здоров'я тощо), це і

особливості процесів сприймання, мислення, уваги, пам'яті, емоцій та ін.

Соціально-психологічна сумісність базується на загальних цілях, інтересах та установках членів спортивного колективу, на єдності ціннісних орієнтацій та спрямованості особистості членів колективу, на особливостях соціального типу поведінки, на ставленні до виконуваної роботи, до товаришів по команді тощо [4].

Проаналізувавши вище викладене, можна сказати, що для сприятливого розвитку психологічного клімату спортивної команди властиві: групова згуртованість, високий рівень професійної підготовленості гравців, своєчасність вирішення конфліктних ситуацій у колективі, дружні відносини між тренером і членами спортивної команди, колективне обговорення варіантів важливих рішень, критика і самокритика, розподілення винагород за професійні досягнення та ін.

Для несприятливого психологічного клімату колективу властиві: запізнення чи відсутність на тренуваннях, неточне виконання вказівок тренера, часті порушення дисципліни, конфлікти між членами команди і небажання їх вирішення, низька активність при обговорюванні спеціальних питань щодо командної діяльності.

Таким чином, психологічний клімат відіграє важливу роль в успішному тренуванні та досягненні високих результатів з професійної діяльності спортивної команди.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Завдяки проведеному аналізу наукової та спеціальної літератури за темою статті нами розглянуті основні психологічні проблеми, які можуть виникати між членами спортивних команд, наведені фактори, які обумовлюють сумісність членів команди, а також фактори, що можуть сприяти розвитку психологічного клімату спортивної команди. Перспективним для подальших досліджень може бути розгляд функції тренера, як керівника команди та типи тренерів-керівників у спортивній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Волкова І.П. Практикум зі спортивної психології / І.П. Волкова. – Питер, 2002. – 228 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посібник / В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.

3. Ложкин Г.В. Психологический климат трудового коллектива / Г.В. Ложкин. – К.: Знание, 1998. – 48 с.
4. Ложкин Г.В. Интерперсональные конфликты в спортивной команде / Г.В.Ложкін // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перпективы. – М.: РГАФК, 2000. – С. 379-381.
5. Ложкін Г.В. Психологічний клімат спортивної команди: навч.-метод. посібник для студентів інституту фіз. вих. і спорту. / Г.В. Ложкін, А.І. Драчук, В.М. Костюкевич, С.С. Бринзак. – Вінниця: ВДПУ ім.М. Коцюбинського, 2006. – 113 с.
6. Родіонов А.В. Психологія фізичного виховання і спорту: підручник для вузів / А.В. Родіонов. – М.: Академічний проект; Фонд «Світ», 2004. – 576 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕВУШЕК В ВУЗЕ

Чекмарева Наталья, Хаджинов Валерий, Белобров Виктория

Национальная металлургическая академия Украины

Постановка проблемы. Многие начинания последних лет в Украине, касающиеся физической культуры направлены на оздоровление населения, на то, чтобы пересмотреть свое отношение к физической культуре, проникнуться проблемой оздоровления нации. Здоровье является основой для воспитания гармонично развитой личности, надежным фундаментом освоения духовных и нравственных ценностей культуры, профессионального образования и профессиональной деятельности [2]. В настоящее время состояние здоровья, физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи вызывает большую озабоченность. Результаты исследований показали, что увеличение заболеваемости среди студентов является следствием, прежде всего, физической и функциональной детренированности, которая наступает из-за ограниченной двигательной активности [1]. Многие специалисты [1, 2, 7] констатируют снижение эффективности физкультурно-оздоровительной работы среди студентов, в частности среди девушек.

Обоснованную тревогу вызывает недостаточная разработанность программ для самостоятельных занятий по физвоспитанию, их содержание и нецеленаправленное использование средств физической культуры. В системе физического воспитания назрела необходимость проведения факультативных (самостоятельных) занятий, опираясь на возможности и интересы занимающихся. Разнообразие занятий, которые проводятся в вузах, во многих случаях предопределяют заинтересованность и желание студентов, в частности девушек, заниматься физическим воспитанием. Одним из решений этой проблемы являются занятия нетрадиционными видами физической культуры (шейпинг, пилатес, фитнес, разновидности танцевального искусства и др.), которые повышают эмоциональность занятий, а также уровень двигательной активности и функциональной подготовленности для тех, кто занимается. В нашей статье мы рассмотрим влияние восточных танцев на физическое состояние и здоровье студенток, занимающихся ими на факультативных занятиях.

Цель работы – показать и обосновать положительное влияние восточных танцев на состояние здоровья студенток, как одного из нетрадиционных видов физической культуры, применяемых на факультативных занятиях в вузе.

Полученные результаты исследования. Восточный танец несет в себе эстетическую и духовную составляющие, полезен как для оздоровления, так и для укрепления женского организма, нормализации его работы. На сегодняшний день насчитывается 50 видов восточных танцев, среди которых есть мужские разновидности [3]. Целью классического танца живота, адаптированного в формат тренировки, является оздоровление и поддержание хорошей физической формы. Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) с элементами танца живота совершенствует понятия о танце с точки зрения психологии, искусства, философии, физической культуры, а также способствует раскрытию индивидуальности [6]. Одним из красивейших танцев современности является танец живота (бэллиденс), который зародился на Ближнем Востоке. Танец живота представляет собой симбиоз классического танца живота и отдельных элементов из тренировок по фитнесу, которые являются альтернативой шейпингу и занятиям на тренажерах. Это сложная и полезная для женского организма техника [5]. В этом виде нетрадиционной физической культуры нагрузка идет на все

группы мышц, в том числе и на те, которые не задействованы в повседневной жизни. Все элементы танца живота дают положительные эмоциональные ощущения, увеличивающие количество эндорфинов – гормонов счастья, что в итоге приводит к увеличению количества энергии в организме и хорошему настроению [4].

По мнению специалистов-остеопатов и гинекологов, танец живота способствует укреплению мышц брюшной стенки у женщин, которые ведут малоподвижный образ жизни. Известен факт, что у женщин, занимающихся восточными танцами, гораздо чаще наступает многоплодная беременность. Это связано с тем, что танец живота является эффективной профилактикой застоя крови в области малого таза, а, следовательно, стимулирует созревание нескольких яйцеклеток во время овуляции. Во время подтягивания живота и движения грудной клетки, значительно уменьшается нагрузка на позвоночник, а движения в талии улучшают подвижность и нормализуют кровоснабжение внутренних органов. Кроме этого, доказано, что эти движения улучшают гибкость в пояснице, способствуют улучшению кровоснабжения и восстановлению поясничного отдела позвоночника. Танец живота способствует ускорению обменных процессов, вследствие этого замедляется процесс старения, который напрямую связан с обменом веществ на клеточном уровне [4].

Однако, существуют некие сложности в занятиях этим видом нетрадиционной физической культуры. Исполнение танца живота требует ровного ритмичного дыхания и умения расслаблять те мышцы, которые не задействованы в определенных двигательных элементах. Восточный танец способствует улучшению координации движений и укреплению вестибулярного аппарата. Уже через месяц постоянных занятий наблюдается положительный эффект: укрепление позвоночного столба, улучшение гибкости суставов, уменьшается количество жировых отложений (за 1 час занятий сжигается 340 калорий), улучшается работа кишечника, снижается уровень стресса. В движениях восточного танца задействована особая техника движения рук, за счет напряжения спинных мышц исправляются дефекты осанки, уменьшается или устраняется сутулость. Отдельные элементы восточного танца могут быть использованы как реабилитационные упражнения для людей, у которых были травмы позвоночника [3].

Перед тем, как начинать заниматься восточными танцами, необходима консультация с врачом, так как имеется ряд противопоказаний. Основными из них являются: хронические заболевания в стадии обострения, острые воспалительные процессы, послеоперационный период, плоскостопие (ввиду основной позиции «на подушечках пальцев»), не диагностированные проблемы с позвоночником, тяжелые заболевания сердца [3].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. На основании изучения и обобщения литературных источников и средств массовой информации нами показано, что восточные танцы, как нетрадиционный вид физической культуры, благоприятно влияют на организм и здоровье женщин, укрепляют и нормализуют его работу, служат эффективным видом двигательной активности людей, направленным на оздоровление и могут использоваться как факультативные занятия для девушек в программе физического воспитания студенток в вузе. Перспективным направлением в дальнейших исследованиях является проведение практического эксперимента по углубленному изучению функционального состояния организма студенток, занимающихся восточными танцами.

Список использованной литературы:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
3. Бартукова Н. Танец живота : польза или вред: [Электронный ресурс] - http://polonsil.ru/.
4. Восточные танцы : [Электронный ресурс] - http://playdance.ru/.
5. Мэй Л. Танец живота от А до Я / Л. Мэй – Феникс, 2007. – 160 с.
6. Танец живота : [Электронный ресурс] - http://ru.wikipedia.org/.
7. Турчина Н.И. Некоторые аспекты физического воспитания в свете тенденций современного образования / Н. И. Турчина, Т. И. Ракитина // Гуманітарна освіта в профільних вищих навчальних закладах: проблеми: VI Всеукр. наук.-практ.конфер.: тези доповіді. – К.: НАУ, 2005. – С. 176-177.

ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Черевко А.Д., Оніпко Є.І., Буц П.М.
Академія митної служби України

Постанова проблеми. Професійно-прикладна фізична підготовка (далі ППФП) є одним з основних завдань сучасного виховання студентів. ППФП дозволяє реалізувати один з головних принципів навчання – принцип органічного зв’язку фізичного виховання з практикою професійної діяльності. Це такий процес навчання, який збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних і безпосередньо пов’язаних з ними здібностей, від них безпосередньо залежить професійна дієздатність.

ППФП проводиться на основі різнобічної фізичної підготовки, що досягається на навчальних заняттях із фізичного виховання, на тренуваннях у спортивних секціях.

Професійна спрямованість фізичного виховання складається з ефективного використання засобів фізичної культури для розвитку й удосконалювання фізичних і зв'язаних з ними психічних якостей, формування рухових умінь і навичок стосовно конкретних особливостей трудової діяльності.

Отримані результати дослідження. На сьогоднішній час є актуальним поліпшення рівня психофізичної підготовки майбутніх фахівців, тому що зберігається проблема вірогідних негативних впливів певних видів професійної праці на фізичний стан працюючих.

Суспільне значення ППФП підвищується щороку. Це пов’язано з тенденцією соціально небезпечного зниження рухової активності. В процесі розумової праці найтиповішим є положення сидячи за столом, при якому багато м’язових груп (особливо шиї та попереку) перебувають у довгій і одноманітній статичній напрузі, а кров розподіляється по тканинах і органах дуже нерівномірно. В результаті в тих, хто займається розумовою працею і не займається спортом, виробляється поверхневе дихання, зменшується життєва ємність легенів, порушується постава, старішають м’язи скелета, уповільнюється обмін речовин.

Сутність основних задач, які розв’язуються в процесі ППФП полягає в тому, щоб:

1) поповнити і вдосконалити фонд рухових умінь, навичок і фізкультурно-освітніх знань, що сприяють засвоєнню обраної професійної діяльності;
2) інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних якостей і безпосередньо пов'язаних із ними здібностей;
3) підвищити ступінь резистентності організму до несприятливих впливів середовища, в якому протікає трудова діяльність, сприяти підвищенню його адаптаційних можливостей, збереженню та покращенню здоров'я;
4) сприяти успішному вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей.

ППФП буде достатньо ефективною в органічному поєднанні з іншими елементами соціальної системи виховання в цілому, де задачі з підготовки до трудової діяльності розв'язуються не епізодично, а постійно.

Одним із факторів, від яких залежить сутність ППФП є специфіка професії. Якщо розвинути це формулювання, можна визначити даний фактор як форми та види праці спеціалістів даного профілю.

Також на організацію ППФП в конкретному випадку впливають умови і характер праці та режим праці й відпочинку. Адже саме це визначає об'єм навантажень та їх розподілення й актуальні методи фізичної підготовки.

Велике значення для реалізації професійно-прикладної спрямованості фізичного виховання має ранкова гімнастика, до якої включаються комплекси спеціальних вправ.

Дієвою формою ППФП є змагання з видів спорту, професійно важливих для тієї чи іншої спеціальності. Засобами ППФП є фізичні вправи, які відповідають особливостям професійної діяльності. Їх можна умовно розділити на декілька груп:
1) Для виховання професійно важливих фізичних якостей застосовуються вправи на швидкість, силу, витривалість, координацію, гнучкість. Переважно це вправи з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор і спеціально створені. До останніх відносяться прикладні види спорту.
2) Для формування і вдосконалення прикладно-допоміжних рухових навичок широко використовуються звичайні рухи. Оволодіння цими

навичками є обов'язковою умовою ефективної діяльності, що забезпечує безпеку праці.

3) Для вдосконалення психічних якостей значення мають використання фізичних вправ і заняття окремими видами спорту.Удосконаленню вольових якостей сприяють заняття всіма видами єдиноборств, спортивними іграми, стрибками у воду, гімнастичними вправами, які містять елементи небезпеки.

4) Підвищення стійкості до несприятливих впливів зовнішнього середовища (нестачі кисню, перегріву) досягається відповідними вправами, які не тільки удосконалюють будь-яку якість, але й дають неспецифічний тренувальний ефект.

Програмами з ППФП передбачається теоретичний розділ. Теоретична підготовка, крім загальних відомостей з фізкультури та спорту дає знання в галузі виробничої фізичної культури формуванням навичок організаційно-методичної підготовки. Зміст теоретичного розділу включає матеріал з наступних питань:

1) особливості професії та її вимоги до психічних і фізичних якостей професіонала;

2) характеристика прикладних вправ і видів спорту, які використовуються в процесі даного виду підготовки;

3) основи організації і методики ППФП;

4) навчальні нормативи.

Процес навчання прикладних вмінь і навичок доцільно наблизити до природних умов їх застосування, психологічно готуючи майбутнього спеціаліста до виконання роботи в умовах виробництва.

Заняття з професійно-прикладною спрямованістю мають передбачати не тільки розвиток певних фізичних здібностей, вдосконалення професійно важливих функцій організму, але й вплив на людину в цілому, підвищення її загальної культури.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Науково-технічний прогрес ставить перед фахівцем усе більш складні завдання, тому зміст професійно-прикладної фізичної підготовки фахівця має бути адаптований до вимог майбутньої професії.

Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів повинен розроблятися на основі моделі і професіограми спеціальності.

Під час трудової діяльності людини в стан активності приходять всі системи організму. Разом з тим, різні види трудової діяльності характеризуються напругою певних функціональних систем: центрально-нервових механізмів, аналізаторів, вегетативних систем, конкретних груп м’язів. Визначення раціональних норм рухової активності населення по різним її параметрам (обсяг, розподіл, інтенсивність, види та ін.) — одна з актуальних задач фізичного виховання, тому що її практична реалізація дозволить ефективніше організувати процес масового фізкультурного руху серед населення і керувати ним на якісно новому рівні.

На різних факультетах у студентів повинні формуватися різнобічні навички, уміння, фізичні і психологічні якості, тобто, всебічна професійно-прикладна фізична підготовка допоможе вирішувати задачі підготовки майбутніх фахівців:

- зберегти високу працездатність при тривалому перебуванні в умовах гіподинамії;
- підвищити стійкість організму до одноманітних рухів і дій;
- забезпечити правильну поставу;
- сформувати рухові уміння і навички: розмірені і дозовані рухи руками, кистями, пальцями в різних площинах, з різної за часом і величиною м'язових зусиль амплітудою, різноманітні рухи тулубом, вправи для стопи (поліпшуючі кровообіг у нижніх кінцівках);
- поліпшити функціонування дихального апарата і серцево-судинної системи, підвищити стійкість організму до несприятливих умов виробництва;
- виховати стійкість уваги, вольові та інші психологічні якості стосовно до особливостей професії.

Професійно необхідні знання, уміння і навики отримуються і вдосконалюються в процесі навчання вибраної спеціальності, а також в процесі самої праці. Недостатньо розвинені фізичні здібності не рідко гальмують оволодіння професійною майстерністю. Ряд видів професійної діяльності взагалі недоступний без попередньої фізичної підготовки.

Статистично доведено, що здорова, фізично підготовлена людина менше схильна до випадкових і професійних травм через хорошу реакцію.

Сучасній людині необхідно дібрати індивідуальний комплекс фізичних і виробничо-прикладних вправ, щоб підвищити свою працездатність, стійкість до професійних захворювань і для того, щоб уникнути виробничих травм.

Важливу роль в освоєнні професії, досягненні вершин професіоналізму відіграє використання фізичного виховання в забезпеченні належного рівня здоров'я, фізичного і духовного розвитку, рухової підготовленості.

Список використаних джерел:

1. Березовський А.П., Непейвода В.С., Березовская. В.П. Професионально-прикладная физическая підготовка студентов. – Кривой Рог: КГРИ, 1989.
2. Борейко Н.Ю. Історичний аналіз системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / Борейко Н.Ю. // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. Виховання і спорту. – 2006. – № 9. – С. 33-38.
3. Вовкін В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.
4. Иванов Г.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. – Алма-Ата, 1998. – 147 с.
5. Фёдорова С.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Учебное пособие. – Владивосток: Дальрыб. ВТУЗ, 2003

ФОРМАТ ПРОВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЦІЛЬОВОЮ ГРУПОЮ СВОЇХ ПОТРЕБ ЩОДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ: ФАЗИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ

Черевко С. В.

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Постановка проблеми. Здоров'я людини – це не тільки інтегральний показник соціального благополуччя, але й важлива складова забезпечення «сталого розвитку» - бажаної соціальної перспективи й мети для кожної країни та світової спільноти загалом. Саме тому питання здоров'язбереження людини та здоров'язбереження нації виходять на перший план під час вирішення внутрішніх і зовнішніх завдань розвитку країни.

На темі впровадження здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності фахівців різних напрямків зосереджена увага вчених і педагогів-практиків (Т. Авельцева, Т. Басюк, О. Безпалько, Т. Журавель, Н. Зимівець, Т. Лях, В. Молочний, С. Омельченко, Г. Радчук, А. Сущенко, Л. Сущенко, О. Тіунова, С. Харченко тощо).

Проте, проблема потребує постійного розвитку, особливо в аспектах поєднання актуальної теорії і її впровадження в практичну роботу.

Саме тому метою статті є представлення формату проведення оцінки цільовою групою своїх потреб щодо здоров'язбереження, опис фаз проведення оцінки та результатів.

Отримані результати дослідження. У нашому дослідженні оцінку цільовою групою (ОЦГП) своїх потреб ми будемо розглядати як групу методів і підходів, що дозволяють людям визначати проблеми цільової групи, аналізувати їх та приймати рішення, які впливають на їх життя [1, с. 96].

На основі розробок вчених і методистів [1, С. 97-98] нами виділено сім фаз проведення оцінки цільовою групою своїх потреб, а саме: формування груп з проведення ОЦГП; визначення мети ОЦГП; отримання підтримки значущого оточення, планування проведення ОЦГП, проведення ОЦГП, формування робочих груп, інформування громади про результати ОЦГП.

Відповідно для кожної з фаз нами описано очікувані результати: фаза 1 – сформовано групу зацікавлених осіб знайомих із методами ОЦГП; фаза 2 – визначено мету ОЦГП; фаза 3 – отримано згоду цільової групи на проведення ОЦГП, широка громадськість у навчальному закладі знає про майбутню ОЦГП; фаза 4 – сплановано процес ОЦГП і створено всі необхідні умови для проведення ОЦГП; фаза 5 – виявлені та визначені проблеми зі здоров'язбереження за пріоритетністю; фаза 6 – сформовані робочі групи; фаза 7 – представники цільової групи та широкої громадськості у навчальному закладі поінформовані про результати ОЦГП.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Як висновок акцентується на тому, що даний метод носить

ретроспективний та прогностичний характер і використовується переважно для аналізу ситуацій з огляду на їх позитивний чи негативний вплив на життя цільової групи та кожного з її членів. У процесі використання методу ОЦГП можуть бути окреслені як загальна проблема, так і окремі проблеми, що її складають. У ході дослідження підтверджено доцільність використання методу оцінки цільовою групою своїх потреб щодо здоров'язбереження.

Сьогодні підготовка майбутніх студентів (учителів) до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності є важливою. Акцентується на необхідністі та доцільності адаптації й імплементації в навчальні програми підготовки вчителів міжнародних стандартів мінімальної фізичної рухової активності, розробки мінімальних стандартів здорового харчування як інструментів здоров'язбереження.

Список використаних джерел:

1. Основи громадського здоров'я: теорія і пратика. Навчально-методичний посібник/ За заг.ред. О.В. Безпалька. – Ужгород.:ВАТ «Патент», 2008. – 322 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЭРОБИКИ КАК СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОК В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Черепок А.А., Сазанова И.А.

Запорожский государственный медицинский университет

Постановка проблемы. В современный период в мотивации большинства женщин выражена тенденция в прагматизации досуга (садоводство, дача, шитье, кулинария и др.), у молодых женщин и девушек - к доминированию гедонистической модели поведения и общения. Как позитивное явление, она выражает стремление женщин к счастью, сексуальной гармонии в любви, эстетизации социальной среды и социального общения. В то же время, абсолютизация гедонистических устремлений молодежи приводит к девиантному поведению: употреблению алкоголя, наркотиков, усилению лишь развлекательной активности.

Одним из путей решения подобной проблемы является активное привлечение студенток к массовым формам оздоровительной физической культуры. Двигательная активность, являясь элементов проведения досуга, не только позволяет восстановить временно сниженные или утраченные функции организма, но и обеспечить адекватную социокультурную адаптацию студенток, так как здоровье и физический имидж в современных условиях приобретают весьма высокое ценностное значение в учебе, работе и личной жизни.

Полученные результаты исследования. По данным опроса, проведенного нами среди студенток 1-2 курса Запорожского государственного медицинского университета, находившихся на оздоровлении в студенческом санатории-профилактории в 2013 году, 75% студенток хотят восстановить или укрепить свое здоровье, 32% регулярно занимаются физическими упражнениями в рамках своего досуга. Из них оздоровительной ходьбой и бегом занимаются 27%, плаванием - 3%, велосипедными прогулками - 5%, теннисом - 4%. Наибольшей популярностью пользуется аэробика -61%. Учитывая, что в студенческом санатории-профилактории занятия аэробикой являются компонентом комплексной программы оздоровления студентов, которую они продолжают реализовывать в последующем на занятиях по физическому воспитанию, то мы с полной уверенность можем говорить именно об оздоровительной аэробике.

Оздоровительная аэробика как нельзя лучше отвечает особенностям женского организма, личностно-культурным характеристикам женщины. Ее характеризует эмоциональная насыщенность занятий, вариабельность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния занимающихся, музыкальность. В своем единстве компоненты оздоровительной аэробики могут обеспечить достижение социально значимых результатов: здоровья, оптимального физического развития, культуры движений, эстетики физического имиджа. Аэробика сохраняет и развивает индивидуальные черты характера, музыкально-ритмические пристрастия представительниц различных возрастов и социальных слоев общества.

Социально значимым становится формирование в процессе оздоровительной аэробики современного физического имиджа женщины. Его взаимосвязь с карьерой, общественным признанием

отмечает все большее число студенток: безусловно - 61%, в некоторой степени - 33%, отрицают - лишь 3%. Физический имидж есть форма жизнедеятельности человека, выражающая общественную потребность различных социальных слоев и групп в идеале физического совершенства и красоты. Для студенток это является значимой внутренней мотивацией самоусовершенствования и саморазвития, "работы над собой": своими мыслями и чувствами, телом и движениями. В основе физического имиджа лежат культура движений и здоровье женщины. В строении, динамике, пластике и экспрессии тела человека, его позах заключены многообразные формы развертывания его сущности. Освоение всей гаммы телодвижений - было и остается для женщины, а особенно для студентки, условием вхождения ее в социальный мир и средством ее физического существования в обществе.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Использование занятий аэробикой в системе организации досуга студенток медицинского вуза позволяет адекватно компенсировать имеющийся двигательный дефицит, предотвратить развитие перетренированности, предупредит дефекты осанки и фигуры.

Список использованной литературы:

5. Горцев Г.Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг.-М.:Вече, 2001.-320 с.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.-Ростов на Д.: Феникс, 2002.-384 с.
7. Хоули Э.Т., Дон Френке Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса.-К.: Олимпийская литература, 2004.-375 с.
8. Шахлин Л.Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин.-К.: Наукова думка.-2001.-324 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ

Чорненька Галина, Микіч Михайло, Рачук Надія

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Витривалість як здатність переборювати втому в будь-якій діяльності, досліджувалася багатьма вченими [1-3].

Критерієм її оцінки є час, протягом якого людина здатна виконувати роботу заданої інтенсивності.

Проблема розвитку витривалості є однією з найважливіших у фізичному вихованні. Витривалість як і інші фізичні якості, має вікові, статеві та диференційовані особливості у своєму розвитку. Це дозволяє досить об'єктивно вибрати необхідну величину вибіркової дії в різних вікових періодах. Розвиток загальної витривалості відбувається з дитинства хвилеподібно. У хлопців з молодшого шкільного віку відбувається інтенсивний розвиток, в середньому - його сповільнення, а в старшому віці – нове зростання. У дівчаток витривалість зростає до 14 років, а потім різко знижується. Приріст витривалості у віці від 14 до 17 років зростає на 63,1 %. На теперішній час високий рівень розвитку витривалості спостерігають у дівчат 16-17 років та юнаків 18-19 років [2].

Тому **метою дослідження** стало вивчення закономірностей розвитку витривалості у юнаків та дівчат 16-18 років.

Організація дослідження. В дослідженні брало участь 2 контрольних та 2 експериментальних групи по 30 осіб юнаків та дівчат 16-18 років. До початку проведення експерименту було проведено вихідне тестування у всіх групах. Після цього експериментальні групи юнаків та дівчат займалися за спеціально-розробленою програмою. В контрольних групах відбувалися заняття за навчальною програмою. Контрольні та експериментальні групи займалися двічі на тиждень впродовж вересня-жовтня 2013 року. Особливістю спеціально-розробленої програми було введення у підготовчу частину заняття тривалого повільного бігу (до 30 хв.) по місцевості (лісопаркова зона міста), а також різних видів фартлеку (за свистком, один за одним, з прислідуванням) на відрізках від 400 м до 1200 м. Традиційна програма включала повільний біг (до 15 хв.) у підготовчій частині заняття на стадіоні, а також застосування безперервного перемінного бігу серіями на тих же відрізках, що і в експериментальній групі.

Отримані результати дослідження. При проведенні повторного тестування спостерігалося значне покращення результатів в експериментальних групах. В контрольних групах показники приросту результату були нижчими за експериментальні. Так, за середніми

даними в експериментальній групі результат в бігу на 1500 м серед юнаків становив 5.21,7 для порівняння в контрольній групі юнаків - 5.30,4. Середній показник в бігу 800 м серед дівчат експериментальної групи склав 3.12,6, а в контрольній групі – 3.20,8. Середня швидкість бігу юнаків експериментальної групи становила 4,66 м/с, а у дівчат експериментальної групи – 4,15 м/с. Середня швидкість бігу юнаків контрольної групи становила 4,54 м/с, а в дівчат контрольної групи – 3,98 м/с.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Перспективи подальших розробок у даному напрямку стосуватимуться впровадження спеціально розробленої програми для студентів старших курсів.

Спеціально розроблена програма сприяла швидкому та успішному виконанню контрольних нормативів у бігу на середні дистанції. Так, 81 % юнаків експериментальної групи успішно склали норматив порівняно з 53 % - у контрольній групі. Серед дівчат результати були наступними: 89 % - в експериментальній групі та 49 % - у контрольній групі.

Список використаних джерел:

1. Гойхман П. О роли фаз движения в беговом шаге [Текст] / П. Гойхман // Легкая атлетика. - № 11 – 12. – 2003. – С. 34 – 36.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст] : учебник / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – С. 196–200.
3. Хапко В. Ю. Відеокомп’ютерний аналіз техніки бігу / Хапко В. Ю., Хабінець Т.О., Сітарський В.В. // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. – Луцьк : Надстир’я, 1994. – С. 392 – 393.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Шамардина Галина, Мартынюк Ольга
Запорожский национальный технический университет
ГосВУЗ «Национальный горный университет»

Постановка проблемы. Сохранение капитала здоровья как важной части человеческого капитала входит в число факторов, по которым определяют конкурентоспособность государства на международном уровне. На всех этапах развития человека должны быть реализованы три группы возможностей: прожить долгую и здоровую жизнь, приобрести знания, иметь доступ к ресурсам по поддержки здорового способа жизни [7].

Двигательная активность является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни человека. Достаточно хорошо известно [5], что существующая тесная связь между двигательной активностью и высоким уровнем здоровья свидетельствует о том, что малоподвижный образ жизни способствует ухудшению состояния здоровья большинства людей. Только введение регулярной и систематической двигательной активности в образ жизни человека, обеспечивает значимое повышение уровня здоровья.

Отмечено [6], что среди различных направлений двигательной активности особо выделяется область оздоровительной физической культуры, которая включает в себя не только процесс оздоровления за счет систематических целенаправленных занятий физическими упражнениями, но и решение тесно связанных с ними проблемами: питание, психическая регуляция, формирование индивидуального стиля жизни, воспитание активной жизненной позиции и т.п.

Осуществление контроля физического состояния в условиях занятий оздоровительной физической культурой – это важный элемент в системе управления целенаправленного оздоровления человека[1,4].
В связи с этим цель исследований заключалась в подборе наиболее информативных методов и видов контроля на занятиях оздоровительной аэробикой с женщинами первого зрелого возраста.

Полученные результаты исследований. Для проведения оперативного врачебно-педагогического контроля с целью оценить интенсивность физических нагрузок в процессе занятий оздоровительной аэробикой придерживались зависимости между частотой сердечных сокращений (ЧСС) и интенсивностью нагрузок (выраженных в % МПК). При этом учитывали, что оптимальным уровнем интенсивности для стимуляции сердечно-сосудистой и дыхательной системы создаются у лиц с низким уровнем физического здоровья (УФЗ) при нагрузках интенсивностью 40-50% МПК, ниже среднего УФЗ – 45-50% МПК, средним УФЗ – 50-60% МПК, выше среднего и высоким УФЗ – 60-75% МПК [1]. В табл. 1 представлены результаты расчетов показателей пульсового режима интенсивности физических нагрузок.

Учитывая, что самоконтроль является дополнением к врачебно-педагогическому контролю [3], в ходе проведения исследований разработана система контроля – совокупность простых и доступных способов наблюдения за морфофункциональным состоянием организма женщин первого зрелого возраста.

Для реализации системы контроля предложено занимающимся вести «Дневник самоконтроля», рассчитан для ежедневного фиксирования как объективных так субъективных показателей здоровья на протяжении всего периода запланированных систематических занятий оздоровительной физической культурой.

К объективным показателям относятся:

– антропометрические данные (масса тела, обхватные замеры частей тела);

– расчетные значения показателей физического развития (индекс массы тела, индекс Эрисмана, норма массы тела, индексы пропорциональности развития мускулатуры);

Таблица 1

Пульсовой режим тренировочной нагрузки в зависимости от уровня физического здоровья и возраста

Возраст, лет	Интенсивность тренировочной нагрузки, % МПК							
	40	**45**	**50**	**55**	**60**	**65**	**70**	**75**
21	138	144	149	154	159	164	169	174
22	138	143	148	153	158	163	168	173
23	137	142	147	152	157	162	167	172
24	136	141	146	151	156	161	166	171
25	135	140	145	150	155	160	165	170
26	134	139	144	149	154	159	164	169
27	133	138	143	148	153	158	163	168
28	132	137	142	147	152	157	162	167
29	131	136	141	146	151	156	161	166
30	129	135	140	145	150	155	160	165
31	129	134	139	144	149	154	159	164
32	128	133	138	143	148	153	158	163
33	127	132	137	142	147	152	157	162
34	126	131	136	141	146	151	156	161
35	125	130	135	140	145	150	155	160

– показатели физической подготовленности; оценка функционального состояния (ЧСС покоя, артериальной давление, индекс Руфье, пробы Штанге и Генча).

К субъективным показателям относятся оценка самочувствия, настроения, сон, аппетит, болевые ощущения, желание заниматься физическими упражнениями.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в этом направлении.

Результаты исследований свидетельствуют, что в процессе занятий оздоровительной физической культурой необходимо применять различные типы контроля физического здоровья занимающихся. Но центральное место среди них занимают врачебно-педагогический и самоконтроль, которые не смотря на то, что по содержанию в определенной части идентичны, но в целом взаимосвязаны и взаимодополняют друг друга.

Перспектива дальнейших разработок в этом направлении. Основываясь на мнении [2], что наибольший интерес у занимающихся физическими упражнениями представляет динамика показателей физического здоровья в течение определенного периода времени. Планируется разработка «Дневника контроля состояния здоровья в процессе занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности», который будет рассчитан для осуществления первичного и текущего контроля физического здоровья каждого занимающегося с фиксацией полученных результатов тестирования и построением графиков их динамики. В связи с этим, предполагается, что у занимающихся повыситься уровень заинтересованности в занятиях оздоровительной направленности как способу самосовершенствования.

Список использованной литературы:

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: [учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т.] / Татьяна Юрьевна Круцевич. – К., 2003. – Т.II. – 392 с.
2. Кузубов С.И. Самоконтроль и контроль учащихся при занятии физическими упражнениями [Электронный ресурс] / Сергей Иванович Кузубов // Спорт в школе и здоровье детей. – Режим доступа к стат.: http://festival.1september.ru/articles/311227/
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
4. Чебураев В.С. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной аэробикой со школьницами старших классов [Электронный ресурс] / В.С.Чебураев, Г.Н. Легостаев, Т.В. Чибисова // Физическая культура. – 2000. - №4. – С. 50-52. – Режим доступа к стат.: http://lib.sportedu.ru/Press/fkvot/2000N4/p50-52.htm#Page_Top

5. Футорный С.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека [Электронный ресурс] / С.М. Футорный // Физическое воспитание студентов. – 2011. - №4. – С. 79-83. – Режим доступа к стат.: http://bmsi.ru/doc/335a987e-dccd-4989-be33-b5fd417a1eb7
6. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания: [избранные лекции] / Галина Николаевна Шамардина. – Днепропетровск: Пороги, 2003. – 445 с.
7. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2012 рік / за ред. Р.В. Богатирьової. – К., 2013. – 464 с.

УДК 796.035

ПІЛАТЕС, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Шишкіна О.М., Бейгул І.О., Скабицький М.В.

Дніпродзержинський державний технічний університет

Анотація: В даній роботі розкрито, як пілатес позитивно впливає на зміцнення здоров'я студенток. Показано, що пілатес сприяє ефективному розвиненню гнучкості.

Ключові слова: пілатес, студентки, гнучкість, здоров'я, ефективність.

Annotation. Pilates, as an effective method of improvement of students' health. Shishkina L. In this work it is shown how pilates influences the improvement of the students' health. It is known that this system helps to develop flexibility effectively.

Key word: pilates, students, flexibility, health, efficiency.

Постановка проблеми. Внаслідок зниження рухової активності при зростаючому статичному та психоемоційному напруженню, впровадження комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих економічних умовах, впливу негативних звичок

руйнується здоров’я нашої молоді. На даний час в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров’я студентської молоді. Гіподинамія викликає комплекс поліморфних розладів, які впливають на всі життєві системи. Найбільші зрушення відбуваються в серцево-судинній системі. Обмежена рухова діяльність призводить до погіршення функцій дихальної системи. Зниження м’язової маси впливає на опоно-руховий апарат, а це, в свою чергу, призводить до погіршення діяльності внутрішніх органів [2; 4]. Тому пошук новітніх форм, методів і засобів, які б сприяли активізації рухової активності, досягнення гармонійного розвитку і високої фізичної підготовки є актуальним [1; 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що за останній час спостерігається тенденція розширення засобів рекреації та оздоровчої фізичної культури, залучення великої кількості людей до занять у тренажерних залах, фітнес-центрах, спортивних клубах. Така ситуація визначає необхідність збільшення кількості оздоровчих програм, вивчення їх впливу на організм людини та наукового їх обґрунтування.

Цій проблемі були присвячені дослідження багатьох науковців [1; 2; 5; 6].

Мета дослідження: Обґрунтувати програму занять пілатесом і виявити її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Розкрити, що пілатес є одним із ефективних та актуальних засобів зміцнення здоров’я студентської молоді.

2. Показати, що система пілатес аутентично сприяє ефективному розвиненню гнучкості.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Отримані результати дослідження. У педагогічному експерименті, який проводився на базі Дніпродзержинського державного технічного університету, взяли участь 20 студенток I-IV

курсів з метою визначення мотивації та чинників, що сприяють її підтримці було проведене анкетування, яке показало, що серед факторів, які впливають на мотивацію до занять на першому місці – поліпшення стану здоров'я – 68 %, на другому місці – корекція фігури – 35 %, на третьому – корекція маси тіла – 15 % та ін.

Більшість студенток ведуть малорухливий спосіб життя (69 %), тільки 2 % дівчат виконують вправи ранкової гігієнічної гімнастики регулярно, 5% – епізодично, а 73 % – її не виконують.

78 % студенток не дотримуються раціонального харчування, що пояснює надлишкову масу тіла. Майже всі дівчата (95 %) стверджують про позитивний вплив занять пілатесом, які вони почали відвідувати.

Результати первинних досліджень обумовили зміст експериментальної програми, яка була спрямована на підвищення рівня фізичного стану студенток.

Програма базувалась на слідуючих принципах пілатесу: розвинення сили та контролю над м'язами при максимальному розтягуванні м'язово-зв'язуючого апарату; дозволяє розглянути та укріпити основні м'язові групи, не забуваючи при цьому про невеликі та слабкі м'язи; взагалі укріпити м'язовий корсет, розвинути гнучкість та відчуття рівноваги, що допомагає зробити рухи граціозними та пластичними. Також комплекс вправ спрямований на корекцію постави,тобто поліпшення амортизаційної функції хребта, стимуляції роботи всіх функціональних систем організму, поліпшення кисневого обміну і обмінних процесів, крім того, забезпечувався м'який вплив і тренуючий ефект [3; 6].

Про позитивний вплив занять пілатесом свідчить динаміка показників рівня фізичного стану студенток, який ми визначили за методикою О.О.Пирогової.

Динаміка морфо-функціональних показників студенток показала, що у 4 % дівчат покращилися показники діастоличного, а у 0,31 % систолічного артеріального тиску, у 3,2 % – покращились показники ЧСС, крім того у 2 % дівчат знизились показники маси тіла. Покращилися і показники фізичної підготовленості дівчат, майже у 97

% студенток покращились показники гнучкості, у 13 % – швидкості та швидкісної витривалості, у 28 % –покращилися силові здібності.

Визначення показників фізичної працездатності студенток показало, що ці показники суттєво не змінилися, тому що програма була складена з фізичних вправ на розтягування, які мало впливають на кардіо-респіраторні системи.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Пілатес сприяє прискоренню процесів метаболізму, що запобігає ранньому старінню м'язових волокон та їх атрофії, знімає технічне напруження та біль причиною яких є стреси та нервове напруження, зменшує відкладення солей і є ефективним профілактичним засобом проти розвитку гіполінезії та остеопорозу.

2. Плавні розтягування дозволяють уникнути мікротравмування м'язів, а підтримання розтягнутого стану збільшує час позитивного впливу для розвинення гнучкості. Важливою особливістю елементів пілатесу є суб'єктивна оцінка навантаження в кожній вправі і залежить від наявності рухового досвіду тих, хто займається, міжм'язової координації, зосередження уваги на занятті.

Список використаних джерел:

1. Максимова К.В. Проблема зайвої ваги у жінок, що відвідують сучасні фітнес-заняття. / К.В.Максимова // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. ст. – Харків 2007. – № 2. – С. 38-40

2. Линець М.О. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток / Линець М.О., Гумен В.І. Гордійчук С.Н. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту: [наук.-теорет. журн.]. – 2002. – № 2. – С.42-44

3. Жерносенко Г.А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Жерносенко Г.А. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: [наук. теорет. журн.]. – Харьков: ХГАДИ(ХХПИ). 2007. - № 2. – с. 100-107

4. Шенфілд Б. Фітнес для гарного тіла / Шенфілд Б. – К.: Здоровр'я. – 160 с.

5. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Хоули Э.Т., Тренкс Б.Д. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 377 с.

6. Горцев Г.А. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Горцев Г.А. –М.: Вече. 2001. – 39 с.

Видавництво «Нова Ідеологія»

49000, м. Дніпропетровськ, пр. Кірова, 103

Свідотство ДК № 191 від 20.09.2000р.