

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ФІЗИЧНЕ ТА СПОРТИВНЕ ВИХОВАННЯ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської науково-практичної конференції

13–15 жовтня 2017 року

Електронне видання комбінованого
використовування на DVD-ROM

м. Запоріжжя

УДК 796:378(477)(06)
Ф 50

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Запорізького національного технічного університету
(Протокол №2 від 10.10.2017 р.)*

Упорядник *Висоцька Н. І.*

Редакційна колегія:

Наумик В. В., д-р техн. наук, професор (відпов. ред.);

Висоцька Н. І., начальник патентно-інформаційного відділу;

Атаманюк С.І., зав.каф. ФКОНВС;

Голева Н. П., старш. викл. каф. ФКОНВС

Тези доповідей друкуються методом прямого відтворення тексту, представленого авторами, які несуть відповідальність за його форму і зміст.

Ф50 Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах.

Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13–15 жовтня 2017 року. [Електронний ресурс] / Редкол. : В. В. Наумик (відпов. ред.) Електрон. дані. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2017. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-173-3.

Зібрані тези доповідей, заслуханих на щорічній науково-практичній конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів. Збірка відображає широкий спектр тематики наукових досліджень, які проводяться у Запорізькому національному технічному університеті. Збірка розрахована на широкий загал дослідників та науковців.

ISBN 978-617-529-173-3.

© Запорізький національний
технічний університет (ЗНТУ), 2017

ЗМІСТ

1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	6
<i>Атаманюк С. І.</i> Реалізація принципу оздоровчої спрямованості у практиці фізичного виховання	6
<i>Губрієнко О. А.</i> Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів	8
<i>Кемкіна В. І.</i> Голбол у вищих навчальних закладах	10
<i>Котова О. В.</i> Основні вимоги професійної мобільності майбутнього фахівця	11
<i>Напалкова Т. В.</i> Шляхи підвищення ефективності процесу фізичного виховання у студентів	14
<i>Прима А. В., Путров О. Ю.</i> Сформована готовність до професійної діяльності у фітнес-індустрії як результат підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах	16
<i>Ремешевський О. В.</i> Бігові вправи у фізичній підготовці студентів	21
<i>Рімар Ю. І.</i> Визначення мотиву та мотивації до занять з фізичного виховання студентів ВНЗ	23
<i>Сокол Л. Г.</i> Рухливі ігри з плавання	25
<i>Черненко А. Е.</i> Спортивно-рухливі ігри у фізичній підготовці студентів	26
<i>Шипенко А. О.</i> Витривалість, фізична працездатність і здоров'я	28
<i>Непша О. В., Суханова Г. П.</i> Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою	30
<i>Кокарев Б. В.</i> Обґрунтування ефективності використання інтервальних тренувань за методикою табата на заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ	34
<i>Щербій С. А.</i> Застосування методу колового тренування на заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ технічного профілю	36
<i>Сердюк Д. Г., Шартон М. Р.</i> Аналіз розвитку всемирних игр ветеранов спорта	39
<i>Гурсева А. М.</i> Аналіз зміни рівня рухової активності в процесі навчання у ВНЗ	41
<i>Дорошенко Е. Ю., Сазанова І. О.</i> Комплексна оцінка підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичних ВНЗ	43
<i>Жуковська М. О.</i> Підвищення рівня підготовленості студентів факультетів фізичного виховання до рекреаційної діяльності (на прикладі оздоровчої аеробіки)	45
<i>Брухно Е. Л.</i> Використання спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів	47
<i>Дуднік Ю. І.</i> Баскетбол як фактор гармонійного поєднання розумового і фізичного розвитку	49

2 АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	51
<i>Ванюк О. І.</i> Особливості визначення рівня рухової активності юних легкоатлетів за результатами педагогічного контролю	51
<i>Гавриленко В. В.</i> Підвищення Рівня тактичної та технічної підготовки при навчанні студентів прийомам рукопашного бою.....	53
<i>Данильченко С. І.</i> Діагностика і самодіагностика стану організму при регулярних самостійних заняттях фізичними вправами і спортом	54
<i>Луценко С. Г.</i> Використання педагогічних технологій, створених на основі теорії планомірно-поетапного розитку розумових та рухових дій на заняттях спортивної спеціалізації «волейбол» у ВНЗ	56
<i>Водлозеров В. Е.</i> Планирование спортивной подготовки триатлетов	58
<i>Абдуллаєв А. К., Ребар І. В.</i> Психологічна підготовленість спортсменів до змагальної діяльності.....	60
<i>Кокарева С. М.</i> Обґрунтування ефективності використання вправ із застосуванням тренажерного пристрою «trx suspension professional trainer» для покращення фізичної підготовки футболістів.....	62
<i>Шеховцова К. В.</i> Розвиток загальної рухової активності футболістів засобами різних видів аеробіки	64
<i>Дорошенко Е. Ю., Олійник М. О.</i> Модельні характеристики висококваліфікованих волейболістів різного амплуа.....	66
<i>Жук В. С.</i> Вдосконалення спеціальних аеробних компонентів на різних етапах підготовки футболіста	68
<i>Пасічна Т. В., Лозенко Н. М.</i> Особливості протиріччя психологічної підготовки спортсмена	70
<i>Мельничук М. П.</i> Особливості музикальної підготовленості у спортивній аеробіці	72
<i>Голева Н. П., Грищенко Л. Я.</i> Стрілецький спорт як дисципліна у вищому навчальному закладі.....	75
<i>Голева Н. П., Бакуш В. М.</i> Тренажери, пристосування та засоби, що використовуються в учбово-тренувальному процесі зі стрільби кульової з пневматичної зброї	77
3 МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	79
<i>Бугаєвський К. А., Черепок А. А.</i> Морфологические и антропометрические показатели у студенток специальной медицинской группы с повышенной массой тела при занятиях физической культурой в вузе.....	79

<i>Бугаевский К. А., Черепок А. А.</i> Особенности менструального цикла у студенток специальной медицинской группы с низкими значениями индекса массы тела	81
<i>Бугаевский К. А.</i> Применение восстановительного лечения после корпорального кесарева сечения	83
<i>Бугаевський К. А.</i> Використання фізичної реабілітації після перенесеної трубно-позаматкової вагітності	85
<i>Мирна А. І., Присяжнюк О. А., Мирний С. П.</i> Шляхи покращення якості життя при вегетативних порушеннях в кардіології	87
<i>Івахненко А. А.</i> Сприйняття часу глухими дітьми молодшого шкільного віку під час фізичної активності	89
<i>Кириченко О. В.</i> Методика застосування оздоровчої ходьби для студентів спеціальної медичної групи ВНЗ	90
<i>Казанцева А. В.</i> Возможности использования инновационного тренажерного оборудования в системе коррекционно-оздоровительной работы с учащимися с ослабленным здоровьем	92
<i>Терьохіна О. Л.</i> Засоби фізичної реабілітації при ожирінні в дітей	94
<i>Ушаков В. С.</i> Корекція стану здоров'я студентів в процесі фізичного виховання засобами плавання	96
<i>Мілкіна О. В.</i> Рівень здоров'я студентської молоді в Україні	99
<i>Сьмоник А. В., Петренко И. А.</i> Оценка показателей дыхательной системы мальчиков 7–8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой	100
<i>Черненко Е. Е., Гордиенко А. Г.</i> Оценивание антропометрических показателей гимнастов 7–8 лет	102
<i>Романова Т. А.</i> Пілатес, як система оздоровлення жінок 40–45 років	104
<i>Iu. Malyarenko, A. Ostankovich, A. Yermolayeva</i> Application of the method of alpha-gravity for the female patients with anorexia	106
<i>A. Yermolayeva, Iu. Malyarenko</i> Current aspects of occupational therapy implementation, as an integral part of complex rehabilitation	108
<i>Гагара В. Ф., Живиця Х. Е.</i> Оцінювання впливу комплексу методів фізичної рекреації з включенням ароматерапії на функціональний стан дихальної системи дітей молодшого шкільного віку	110

1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

УДК 37.032:796.011.3–057.87

Атаманюк С. І.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. ЗНТУ

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Принцип оздоровчої фізичної культури полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла визначення, що таке здоров'я. «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад». Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність в різних умовах – найбільш характерний критерій норми здоров'я [1, 6].

В сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. За даними різних дослідів, лиш біля 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя скоротилась на 7–9 років, в результаті знижується і виробничий потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Щоб фізична культура давала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил:

- 1) засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;
- 2) фізичні навантаження повинні плануватись відповідно з можливостями учнів;
- 3) в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю [1, 3].

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів фізичної культури і спорту так організовувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну, і розвиваючу функцію. Це означає, що з допомогою фізичного виховання необхідно:

- 1) удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його опірність до негативних впливів;
- 2) компенсувати нестаток рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

На сьогоднішній день розроблені і практично випробувані авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації і ефективність. Насамперед це:

- 1) контрольовані бігові навантаження (система Купера);
- 2) режим 1000 рухів (система Амосова);
- 3) 10000 кроків кожний день (система Міхао Інаї);
- 4) біг заради життя (система Лід'ярда);
- 5) абетка оздоровчого бігу (система Мільнера).

В наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, джаз, аква або гідрааеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-аеробіку, сіті-джем, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчінг.

Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою індивідуального смаку і інтересу [2, 4, 5].

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лише тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані за спрямованістю до індивідуальних можливостей тих, що займаються.

Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують довжину функціонального відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи діють тренувально на організм людини, (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють підвищити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах і т. д.).

Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони правильно поєднуються з загартуванням у вигляді водних процедур, сонячних і повітряних ванн, а також масажу.

Таким чином, регулярне застосування фізичних вправ і загартувуючих факторів підвищує життєвий тонус організму, покращує загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Скандинавська ходьба (північна ходьба, нордична ходьба, фінська ходьба з палицями, Nordic Walking, по фінськи: sauvakavely) – ходьба зі спеціальними палицями, доступний всім вид спорту для занять на відкритому повітрі. За фізіологічним впливом на організм скандинавська ходьба належить до ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості й може бути застосована як для збільшення обсягу рухової активності, так і для корекції факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, збільшення функцій дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин. Цей вид рухової активності особливо ефективний як засіб рекреаційних занять для осіб різного віку, в тому числі і з низьким рівнем здоров'я. Саме це і обумовлює актуальність нашого дослідження.

Скандинавська ходьба з'явилася за однією з версій близько 1940 року в Фінляндії завдяки професійним лижникам, які прагнули підтримувати себе у формі поза межами лижного сезону. В безсніжний період вони тренувалися без лиж, використовуючи біг з лижними палицями. Ряд медичних досліджень у 80-х роках минулого століття підтвердив позитивний вплив ходьби з палицями на рівень фізичного стану, що ознаменувало початок професійного застосування скандинавської ходьби. Зі скандинавських країн ходьба з палицями незабаром поширилася до Швейцарії, Австрії, Німеччини, а потім практично усю Європою. Далі цей вид спорту перетнув океан і став популярним в Америці, Австралії, Новій Зеландії, Японії та багатьох інших країнах. Сьогодні більше 5 мільйонів чоловік у 65 країнах займаються скандинавською ходьбою.

В Україні скандинавська ходьба почала набирати популярність порівняно недавно, але сьогодні все більше і більше з'являється прихильників цього нового виду фітнесу. При регулярних заняттях скандинавською ходьбою знижується ризик розвитку артеріальної гіпертонії, полегшується її перебіг, зменшується рівень холестерину в крові. Скандинавська ходьба підтримує в тонусі і, без перебільшення, повертає до життя людей з проблемами опорно-рухового апарату. Вона дозволяє знизити навантаження на суглоби ніг і п'яти (в порівнянні з бігом або звичайною ходьбою), зменшити або зняти болі і м'язову напругу в спині, плечах і шії. Дана техніка дозволяє активізувати

близько 90% усіх м'язів нашого тіла, а саме – рук і плечового поясу, верхньої частини тулуба і ніг. Ходьба зумовлює позитивну перебудову нервових процесів, покращує діяльність аналізаторів, емоційний стан, нормалізує сон. Це найкраща активність для зниження ваги природним чином (без виснажливих дієт). Заняття показані круглий рік, зокрема – взимку і влітку. Результат досягається природним шляхом – за допомогою ритмічного руху і правильно поставленого дихання на свіжому повітрі.

За даними дослідження, що базується на особливостях повсякденного життя і здоров'я 72000 жінок, 3 години жвавої ходьби на тиждень (це 30 хвилин кожен день) можуть знизити ризик виникнення серцевих захворювань у жінок на 30–40%. Дослідження, опубліковане в 2010 році, показало, що малорухомі жінки, хворі на гіпертонію, зуміли протягом 24 тижнів знизити систолічний артеріальний тиск і масу тіла, роблячи 9700 кроків на день з довільною швидкістю. Дослідники вивчали 11000 чоловіків і встановили, що одна година регулярних вправ помірної інтенсивності (еквівалентних скандинавській ходьбі), виконуваних 5 разів на тиждень, наполовину знижує ризик серцевого нападу у чоловіків. Огляд 24 досліджень зв'язку аеробних вправ з кістковою мінеральною щільністю у жінок свідчить: піших 30-хвилинних прогулянок кілька разів на тиждень достатньо, щоб в помірних масштабах (близько 2%) збільшити кісткову мінеральну щільність. У тих, хто не виконував вправи, результат був гірший. Великий внесок у розвиток скандинавської ходьби зробили німецькі вчені. Саме вони провели ряд медичних досліджень і визначили її переваги. Так, за їх даними, скандинавська ходьба: – зміцнює м'яз серця; – збільшує об'єм легенів до 30%; – зменшує вплив накопичених токсинів; – регулює діяльність кишечника; – покращує кровообіг та діяльність серцево-судинної системи. Тепер в лікарнях Німеччини скандинавська ходьба обов'язково входить в програму реабілітації після операцій. Саме завдяки цій методиці німецькі лікарі ставлять людину на ноги після заміни тазостегнового суглоба вже через місяць. Зараз лікарі рекомендують скандинавську ходьбу всім категоріям населення, тому що цей вид фітнесу доступний людям будь-якого віку і рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, скандинавська ходьба є одним із ефективних різновидів рекреаційних занять фізичними вправами, зокрема для осіб з ослабленим здоров'ям. Рационально збалансовані за обсягом навантаження позитивно впливають на всі органи та функціональні системи і рекомендовані людям, що страждають на захворювання серцево-судинної та дихальної систем, при болях у хребті та суглобах, при сколіозі та остеохондрозі, як профілактику остеопорозу, при невротичних депресіях, при безсонні.

ГОЛБОЛ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Голбол як вид спорту, і як один з засобів фізичного виховання перебуває під пильною увагою багатьох вчених і фахівців. Роботи багатьох авторів присвячені методиці навчання, удосконалення техніки та тактики голболу, а також вдосконаленню засобів і методів розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів.

Голбол є однією з ігор у студентської молоді. Багато фахівців стверджують, що різноманітність рухів у голболі сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму тих, хто займається.

Розглядаючи голбол як засіб фізичного виховання, можна ставити завдання зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, підвищення життєдіяльності організму молоді, а також підготовки до праці і оборони. Популярність гри забезпечується ще й тим, що вона представляє винятковий за глибиною і різнобічністю впливу засіб загальної фізичної підготовки, з допомогою якого прекрасно вдосконалюються сила, швидкість, витривалість, спритність.

Таким чином, широка популярність голболу зумовила його включення, як одного з засобів фізичної підготовки в навчальні програми з фізичної культури в середніх і вищих освітніх установах країни.

У даний час організація навчального процесу з фізичної культури у вишах проводиться у двох напрямках: традиційний – загальна фізична спрямованість, з використанням комплексу різноманітних засобів, і спортивний – на базі обраного виду спорту. У багатьох навчальних закладах підтримують другий напрямок.

Пріоритетним напрямком в організації занять з фізичної культури є організація занять за вибором студентів. У зв'язку з цим виникає питання, який вид фізичного навантаження є найкращим для студентів. Пріоритетність напрямків підготовки і вибір виду спорту, який впроваджується в навчальний процес, базуються на численних дослідженнях інтересів студентів. Серед видів спорту, що викликають особливу зацікавленість студентів, фахівці називають спортивні ігри.

Численні дослідження вказують на поширення голболу серед студентської молоді.

Впливаючи різнобічно і багатопланово, голбол є засобом гармонізації особистості, її фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку.

Розглянемо вплив голболу на виховання певних особистісних якостей студентської молоді. Голбол характеризує змагальність, що впливає на виховання у гравців наполегливості, рішучості та цілеспрямованості. Кожен гравець впродовж гри самостійно визначає, які дії йому необхідно виконувати і вирішує, коли і яким способом йому діяти, що формує у тих, що займаються творчу ініціативу. Голбол є колективною грою, що сприяє виробленню звички підкоряти свої дії інтересам команди. Розвиток зазначених якостей благотворно впливає на скорочення періоду адаптації при вступу до ВНЗ та подальше успішне навчання.

Під час гри в голбол гравцеві доводиться діяти залежно від ситуації, а не за певними програмами. Основною формою діяльності мозку в цих умовах є творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, вирішення тактичного завдання, вибір відповідних дій. Тому застосування голболу у вишах є ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів. Великий обсяг і висока інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень, необхідність швидких і точних диференціювань призводять до підвищення рівня розвитку сили і рухливості нервових процесів, що сприяє розвитку розумової працездатності студентів.

УДК 378.091.2:005.966.3

Котова О. В.

канд. пед. наук, доц. МДПУ ім. Б. Хмельницького

ОСНОВНІ ВИМОГИ ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Сучасному українському суспільству потрібний фахівець, здатний швидко і кваліфіковано реагувати на постійні зміни в соціально-економічних умовах життєдіяльності, тому зростають вимоги до якості підготовки фахівця. Однією з нових вимог до особистості, діяльності і розвитку сучасного фахівця є професійна мобільність.

Національна доктрина розвитку освіти в Україні [7] з метою забезпечення рівного доступу до здобуття якісної вищої освіти передбачає наступне: забезпечення високої якості вищої освіти та професійної мобільності випускників вищих навчальних закладів на ринку праці шляхом інтеграції вищих навчальних закладів різних рівнів

акредитації, наукових установ та підприємств, запровадження гнучких освітніх програм та інформаційних технологій навчання.

Термін «мобільний» у Великому тлумачному словнику сучасної української мови подається так: 1) здатний до швидкого пересування; рухливий; 2) здатний швидко орієнтуватися в ситуації, знаходити потрібні форми діяльності [1]. У Великому тлумачному психологічному словнику категорія «мобільність» співвідноситься з таким поняттям, як «рух»: фізичний або метафоричний [8]. Традиційно виділяють наступні види мобільності: соціальна, культурна, соціокультурна, професійна, академічна мобільність, а також форми: вертикальна, горизонтальна, глобальна [2–6]. Особливу увагу в підготовці фахівця ми приділяємо професійної мобільності.

Професійна мобільність має кілька взаємодоповнюючих визначень. «Професійна мобільність – це властивість, спрямована на перетворення себе і навколишнього середовища відповідно до тенденцій розвитку, тому воно передбачає випереджаючий і безперервний характер самої освіти» [5]. Професійна мобільність [5] визначається як здатність і готовність особистості досить швидко і успішно оволодівати новою технікою і технологією, набувати відсутні знання і вміння, щоб забезпечити ефективність нової професійної діяльності».

За визначенням Л. П. Шевченко, професійна мобільність – це психологічна готовність робітника, фахівця до зв'язку широкого кола виробничих завдань, здатність оперативної, швидко перебудовуватись в залежності від ситуації, оскільки найбільш ефективною відповіддю людини на невизначеність та проблемність трудової ситуації є гнучкість поведінки, що проявляється в її здатності вчасно змінювати стратегію або засіб дій у відповідності з умовами праці, що змінюються. При цьому показником гнучкості є швидкість зміни стратегій в залежності від зміни ситуації. За такого підходу цілком вмотивованою є характеристика Н. Г. Мурадяном мобільності як засобу адаптації працівників, що підвищує їх конкурентоздатність, обумовленість професійної мобільності рівнем психологічної готовності робітників до діяльності в умовах конкуренції та нестабільності на ринку праці [2].

Процеси інтеграції, глобалізації, глокалізації сучасної системи освіти України вивели проблему забезпечення мобільності фахівця на загальноєвропейський рівень. У зв'язку з цим, основою професійної мобільності в сучасний період розвитку суспільства є розвинуте творче мислення майбутніх фахівців [2]. Необхідно, щоб кожний сучасний фахівець був особистістю творчою, яка має дивергентне мислення і креативні здібності, а також активність. Ці якості особистості ми

розглядаємо як внутрішні властивості особистості, які необхідно розвивати у майбутніх фахівців в процесі навчання у ВНЗ. В цьому випадку вони стануть факторами професійної мобільності. В якості зовнішніх факторів можна виділити: життєві обставини або події, а також певні особистості, які є авторитетними для даної людини в професійному плані.

Професійна мобільність складається з загальноосвітніх знань, загальних знань, професійних знань, ключових кваліфікацій і компетенцій [3].

Первинний теоретичний аналіз дозволив виділити в якості базових наступні освітні умови:

1. Орієнтація системи професійної підготовки на такі освітні підходи, як:

- подієвий, який орієнтує на вивчення професійної мобільності в умовах швидко мінливих подій і їх особистісної значущості для фахівця;

- особистісно-діяльнісний, що виявляє такі характеристики мобільності, як здатність фахівця рефлексувати вихідний рівень свого професіоналізму, своїх можливостей, готовність фахівця до змін в життєдіяльності;

- компетентнісний, що забезпечує взаємозв'язок освіти і ринку праці і орієнтує на включення в освіту практико-орієнтованих життєвих ситуацій;

- системно-синергетичний, що дозволяє виявити такі характеристики мобільного фахівця, як здатність оцінювати своє майбутнє як якість «віяло можливостей», прогнозувати свій розвиток;

- гендерний, що враховує статеві відмінності в досягненні освітніх цілей (становлення професійної мобільності студентів) [2, 5, 6].

2. Опора в процесі навчання на наступні принципи:

- аксіологічний (розгляд професії фахівця як суспільної і особистісної значущої цінності);

- гносеологічний (передбачає утримання, орієнтоване на пізнання теорії у взаємодії з професійною практикою);

- соціалізації (адаптація, соціалізація і самореалізація особистості в суспільстві і професії);

- індивідуальної мотивації (розробка індивідуальних освітніх напрямків для забезпечення гарантій працевлаштування і кар'єрного зростання);

- феноменологічний (необхідність розуміння культурних смислів, змін, що відбуваються в освіті, суспільстві);

- просторовий (взаємодія навчального, освітнього, професійного простору при підготовці мобільного фахівця) [4, 5].

ЛІТЕРАТУРА

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / за ред. В. Т. Бусел. – К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2002. – 1440 с.
2. Володавчик В. С. Сутність і структура професійної мобільності фахівця / В. С. Володавчик // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2015. – № 1 (290). – С. 53 – 59.
3. Грицькова Н. В. Професійна мобільність фахівця: сутність та структура/Н. В. Грицькова// Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. –№12 (199). Збірник наукових праць. – Луганськ: Вид-во ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2010. –С.25–32.
4. Іванченко Є. А. Професійна мобільність майбутніх фахівців/Є. А. Іванченко. – Одеса: Просвіта, 2004. – 120 с.
5. Горюнова Л. В. Профессиональная мобильность специалиста как проблема развивающегося образования России: автореф. дис... д-ра пед. наук. –Ростов-на-Дону, 2006. – 39 с.
6. Латуша Н. В. Професійна мобільність як чинник професійної успішності молодого фахівця [Електронний ресурс] /Н. В. Латуша// Сучасна наука в мережі internet (16–18.02.15), Педагогіка. – Режим доступу: nt-konf.org/.../1010-latusha-n-v-profesyina-moblntst-yak-chi.
7. Національна доктрина розвитку освіти у XXI столітті // Освіта України. – 2001. – №1. – С. 22-25.
8. Ребер А. Большой толковый психологический словарь: [В 2 т. Пер. с англ.]. Т.1: А-О:/А. Ребер. – М.: Вече: АСТ, 2001. – 591с.

УДК796.011.1

Напалкова Т. В.

старш. викл. ЗНТУ

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ

Курс фізичного виховання є невід’ємною частиною навчання у ВНЗ, одним з компонентів, що впливає на професійну підготовку майбутнього фахівця. Майже кожного дня студент стикається з високим моральним напруженням та інтенсивним розумовим навантаженням, що істотно впливає на стан його здоров’я. Саме тому якісна фізична підготовка, постійні заняття спортом є важливими в процесі підготовки майбутнього спеціаліста.

Сьогодні дуже гостро постає питання модернізації системи фізичного виховання у ВНЗ, оскільки підвищення результативності виховного процесу, подолання в ньому формалізму завжди були

актуальними питаннями. Досягненню цього сприяють уникнення безсистемності, усунення заорганізованості учнівського життя безліччю непотрібних заходів.

Необхідно виховувати в студентах потребу в постійних заняттях фізичними вправами, вдосконалювати їх рівень підготовленості. Нажаль, на шляху до модернізації, підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів постає матеріальне питання, а саме брак коштів на оснащення закладу сучасним спортивним приладдям, тренажерами, спортивним інвентарем тощо. Проведення індивідуальних занять фізичним вихованням також істотно впливатиме на розвиток зацікавленості студентів.

Для підвищення ефективності фізичного виховання студентів необхідно перш за все перейти до більш індивідуальних занять, а ніж групових, тим самим викладач матиме можливість знайти підхід до кожного студента, розібратись що для нього є пріоритетним і цікавим у заняттях спортом. За можливістю необхідно намагатись підібрати програму тренувань для кожного студента особисто. Необхідно розвивати в студентах самостійність в організації занять з фізичного виховання, цікавим буде досвід побудови уроку фізичного виховання студентом для інших студентів. Бажання справити гарне враження на своїх однокурсників впливатиме на якість підготовки студента під час самостійної побудови заняття з фізичного виховання.

Для підвищення зацікавленості студентів у фізичному вихованні необхідно розробити та підтримувати широку базу секційних занять у ВНЗ. Навчання займає весь час студента і на свої особисті потреби залишається дуже мало, так чому б не використати цей факт для підвищення зацікавленості студентів у фізичному вихованні. Наявність різних спортивних секцій у ВНЗ, не лише дасть змогу студентові поєднати приємне з корисним (займатися улюбленим видом спортом під час навчання), а й істотно підвищить показник відвідуваності занять з фізичного виховання. Створення широкого різнобічного спортивного середовища, адаптованого до здібностей і можливостей кожного студента є передовим шляхом підвищення ефективності процесу фізичного виховання у ВНЗ.

Реалізація всього вищезазначеного суттєво підвищить зацікавленість студентів у заняттях фізичним вихованням і спортом, а також якісно покращить показники фізичної підготовленості студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. Наукових праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 173–175.

2. Заплішний І. І. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання / І. І. Заплішний, Ф. С. Сенченко, М. П. Бойко // Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – 2007. – Вип.44. – С.180–183.

3. Чернобаб И. О., Грибан Г. П., Чубаров М. М. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах // Физическая культура и Спорт в повышении социальной активности студентов: Сборник научных трудов / Уманский сельхозинститут. – Умань, 1990. – С. 9–20.

4. Шилько В. Г. Организация физического воспитания студентов в классическом университете с использованием спортивно-оздоровительных технологий/ В. Г. Шилько// Теория и практика физической культуры. – 2007. – N 3. –С.2–6.

УДК 796.412:378.22

Прима А. В.¹

Путров О. Ю.²

¹ старш. викл. НПУ ім. М. П. Драгоманова

² асист. ЗНТУ

СФОРМОВАНА ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

З позицій сьогодення важливого значення набуває розроблення нових підходів до змісту й організації навчально-виховного процесу, які стимулюють активність студентів до оволодіння професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками.

Глибокі соціально-економічні зміни в Україні, бурхливий розвиток фітнес-індустрії та постійно зростаюча потреба у професійних фізкультурних кадрах зумовили потребу у фітнес-тренерах, які здатні застосовувати ефективні засоби оздоровлення нації з метою підвищення рівня її здоров'я та залучення до здорового способу життя.

Найбільш значущою концептуальною основою оновлення змісту вищої професійної освіти і, більше того, його стратегією з позицій сьогодення є компетентністний підхід. Ефективність модернізації вищої освіти залежить від багатьох чинників та умов, орієнтованих на виявлення резервних можливостей якості підготовки компетентних фахівців.

Формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії є новим напрямом підготовки у вищій фізкультурній освіті. Саме тому завдання вищих навчальних

закладів повинні бути спрямованими на оволодіння майбутніми фітнес-тренерами сутності обраної професії, пов'язаної з виконанням фізичних вправ оздоровчого напрямку та застосуванням достатньо широкого набору різноманітних і доступних рухових завдань, що складають індивідуально-стандартизовані програми оздоровлення людини.

Результатом підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах є сформована готовність до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Поняття «фітнес», як наголошується у навчальному посібнику «Фізкультурно-оздоровчі технології формування фітнес-культури студентів», під редакцією Ю. А. Усачова, з позицій сьогодення використовується досить широко в різних випадках:

- загальний фітнес як оптимальна якість життя, що включає соціальні, інтелектуальні, моральні і фізичні компоненти, асоціюючись з уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя;
- фізичний фітнес, як оптимальний стан показників здоров'я, що дають можливість мати високу якість життя, корелюючи з рівнем фізичної підготовленості. В цьому випадку наводяться наступні похідні цього поняття:
 - оздоровчий фітнес, мета якого – досягнення і підтримка фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.);
 - фітнес як рухова активність спеціально організована у рамках фітнес-программ;
 - атлетичний фітнес, сприяючий досягненню спеціальних морфофункціональних кондицій для успішного виступу на змаганнях;
 - спортивно-орієнтований або руховий фітнес, спрямований на розвиток здатності до рішення спортивних завдань на досить високому рівні [5, с. 25].

З позицій сьогодення значну увагу приділяють професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах, головною метою якої, як стверджує М. М. Василенко, є «забезпечення ринку праці конкурентоспроможними фахівцями. Особливо це актуально для сучасної сфери фізичної культури й спорту, для якої характерні високий динамізм ринку праці та поява нових професій (таких, як фітнес-тренер). У професійному середовищі обговорюють проблему нестачі кваліфікованих кадрів – фітнес-тренерів та наголошують на невідповідності компетенцій фізкультурних кадрів реаліями практики. У зв'язку із цим доцільно конкретизувати вимоги роботодавців до майбутніх фітнес-тренерів» [1, с. 119].

О. Г. Сайкіна трактує поняття «фітнес-технології» як сукупність наукових способів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, що реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного, усвідомленого і мотивованого вибору заняття фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм заняття, сучасного інвентарю і устаткування [4, с. 157].

Нами було проведено анкетування 67 майбутніх фітнес-тренерів, які навчаються у Національному педагогічному університету імені М. П. Драгоманова.

На запитання щодо володіння методиками проведення фітнес-занять з використанням фітнес-програми, заснованими на видах рухової активності силової спрямованості (бодібілдинг, бодістайлінг, слім-джім), відповіді респондентів розподілилися таким чином: 37,14% опитаних студентів володіють достатньою мірою методиками проведення фітнес-занять з бодібілдингу, 34,29% – частково володіють, 25,71% респондентів не володіють методиками проведення фітнес-занять з бодібілдингу, 2,86% майбутнім фітнес-тренерам було важко відповісти на це запитання. Цікаво, що володіють достатньою мірою методиками проведення фітнес-занять з бодістайлінгу 24,29% респондентів, частково володіють – 48,57% опитаних студентів, 25,71% не володіють методиками проведення фітнес-занять з бодістайлінгу, 1,43% було важко відповісти. Згідно результатів опитувань 12,86% респондентів володіють достатньою мірою методиками проведення фітнес-занять з слім-джіму, 22,86% опитаних студентів – частково володіють, 55,71% респондентів не володіють цими методиками, 8,57% майбутнім фітнес-тренерам було важко відповісти на це запитання (рис. 1).

О. Я. Кібальник розглядає поняття «фітнес-технології» як «системне поняття, що є синтезом сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у фітнесі та новітніх психолого-педагогічних підходах у методиці побудови та проведення занять з урахуванням статевих і вікових особливостей учнів та їх мотиваційних пріоритетів» [3, с. 43]. Вчена наголошує на тому, що «особливість фітнес-технології полягає в можливості її використання на більш широкому контингенті ніж, наприклад фітнес-програма, що розробляється під конкретну людину або групу людей» [3, с. 43].

Незначна частина опитаних студентів, а саме 21,43% володіють достатньою мірою знаннями щодо методів професійної діяльності фітнес-тренерів, частково володіють 45,71%, не володіють достатньою мірою – 28,57%, відповідь «важко відповісти» обрало 4,29% респондентів.

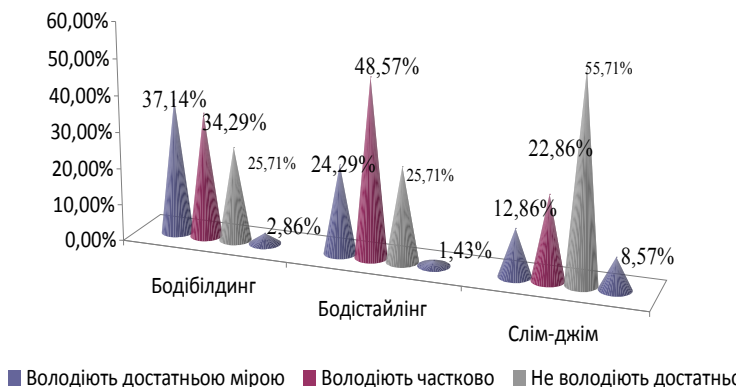


Рис. 1. Розподіл відповідей студентів щодо володіння методиками проведення фітнес-занять з використанням фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості (бодібілдинг, бодістайлінг, слім-джім), (%)

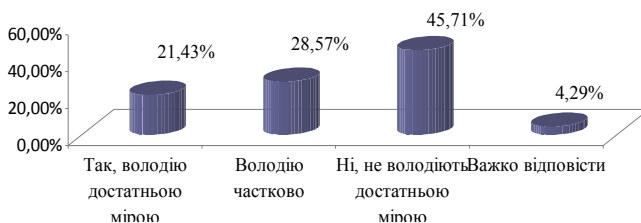


Рис. 2. Результати анкетування майбутніх фітнес-тренерів щодо їх володіння знаннями щодо методів професійної діяльності фітнес-тренерів

На основі теоретичного аналізу навчально-методичної літератури, зокрема навчального посібника «Фізкультурно-оздоровчі технології формування фітнес-культури студентів» під редакцією Ю. А. Усачова, зазначимо, що поряд з поняттям «фітнес» використовують і поняття «фітнес-технології», яке трактується як «процес використання різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукова дисципліна, яка в результаті виявлення педагогічних і психофізіологічних закономірностей розробляє і удосконалює основи методики фізкультурно-оздоровчого зайняття» [5, с. 31].

Результати анкетування студентів свідчать про те, що 10,58% респондентів повністю володіють знаннями щодо методики контролю та самоконтролю у процесі занять фітнесом, 24,54% респондентів частково володіють, 53,10 не володіють достатньою мірою, а 11,78% було важко відповісти на це запитання.



Рис. 3. Результати анкетування майбутніх фітнес-тренерів щодо їх володіння знаннями щодо методики контролю та самоконтролю у процесі занять фітнесом

О. В. Завальнюк трактує поняття «фітнес-індустрія» як «сферу діяльності, а також сектор економіки, що включає в себе розроблення, виробництво та реалізацію товарів і послуг, зорієнтованих на досягнення здоров'я та підтримку загальної фізичної форми» [2, с. 130]. Нам особливо імпонує це визначення поняття «фітнес-індустрія».

Таким чином, формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії є цілісним процесом, який здійснюється у вищих навчальних закладах з метою отримання студентами кваліфікації відповідно до освітніх ступенів «бакалавр» і «магістр», що дозволить їм ефективно надавати послуги, зорієнтовані на застосування засобів фітнесу з метою оздоровлення громадян, ефективного розвитку їх рухових здібностей при проведенні спеціально організованих фітнес-програм чи досягнення відповідних морфофункціональних кондицій для успішного виступу на спортивних змаганнях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василенко М. М. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності / М. М. Василенко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 38. – С. 119–124.

2. Завальнюк О. В. Філософська інтерпретація фітнесу як складової здоров'я та благополуччя людини / О. В. Завальнюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» збірник наукових праць / За ред. Г. М.

3. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Випуск ЗК 2 (71)16. – С. 128–131.

4. Кібальник О. Я. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Я. Кібальник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2009. – № 2. – С. 42–46.

5. Сайкіна Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкіна. – СПб. : Образование, 2008. – 301 с.

6. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: [учеб. пособ.] / под. ред. Ю. А. Усачева. – К. : Логос, 2015. – 200 с.

УДК 796.422:796.077.5

Ремешевський О. В.
старш. викл. ЗНТУ

БІГОВІ ВПРАВИ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

Фізична підготовка в спорті багато в чому залежна від ефективності відбору спортсменів здібних до тієї або іншої фізичної діяльності. Ціль нашого дослідження полягає в тому, щоб на основі виявлених особливостей розвитку швидкісно-силових якостей у студентів, розробити й обґрунтувати вимоги для занять бігом на короткі дистанції. В основі цього експерименту лежало вивчення динаміки розвитку швидкісно-силових якостей та результатів їх приросту у фізичній підготовці студентів основної групи.

У ході педагогічного експерименту були обстежені – юнаки 1–4 курсів. Студенти займалися по єдиній програмі і мали однакові задачі підготовки.

Основна відмінність експериментальних групи полягала в тому, що студенти займалися переважно фізичними вправами переважно швидкісно-силового характеру. У контрольній групі процес фізичного виховання здійснювався у напрямку загальної фізичної підготовки, відповідно до державної програми.

Для вивчення вікових особливостей фізичного розвитку ми провели антропометричні виміри: довжина тіла, ріст сидячи, окружність грудної клітки, вага тіла, життєва ємність легень.

Кореляційний аналіз зв'язку антропометричних даних за результатом юнаків у бігу на швидкість, (30м) дозволили нам використовувати надалі тільки показники, що мають найбільш позитивний і достовірний зв'язок з основною вправою – це довжина тіла, життєва ємність легень і вага тіла.

Отримані дані показали, між вихідними показниками фізичного розвитку студентів експериментальної і контрольної групи не було

істотних розходжень (t у межах 0,01–1,2). За два роки позитивні зміни довжини і ваги тіла, а також ЖЄЛ відбулися в обох групах. Але у всіх випадках абсолютні величини змін були вище в експериментальній групі.

Статистичний аналіз виявив достовірні розходження між кінцевими результатами тільки в показниках ваги тіла. Що ж стосується показників довжини тіла і ЖЄЛ, то істотних розходжень у кінцевих результатах не було. Цей факт ми схильні пояснити за рахунок переваги біологічних факторів над педагогічними на даному етапі вікового розвитку студентів.

Посилений руховий режим впливав на розвиток більш сприятливих взаємин між вагою тіла випробуваних та їх силовими і швидко-силовими можливостями, що реалізувалися у ході виконання контрольних вправ. Важливо відзначити, що між кінцевими результатами студентів експериментальної і контрольної груп, статистично достовірні розходження були зафіксовані тільки у двох випадках з п'яти (t у межах 3,2–4,2).

В обох випадках вірогідність розходжень стосується тільки показників, що характеризують динамічні величини. Що ж стосується тимчасових характеристик зусиль, то розходження між кінцевими результатами в обох групах носять недостовірні зміни (t у межах 1,0–2,0).

Такий вплив можна пояснити тим, що показники які характеризують величину зусиль, мають значно більше прогностичне значення для характеристики розвитку в порівнянні з показниками, що характеризують час виконання зусиль. Це підтверджується численними роботами, де якість сили відноситься до числа порівняно тих, що легко розвиваються, а швидкість і швидко-силові якості-до числа, що важко піддаються розвитку.

У студентів в переважній більшості випадків відсутній достовірний зв'язок між результатами в окремих контрольних тестах і результатом у бігу на 30м з високого старту, (r у межах 0,12–0,29). Виключення складає тільки взаємозв'язок між результатами в бігу на 20м з ходу і на 30м з високого старту, що вже на вихідному рівні носить достовірний характер (r у межах 0,12–0,29).

Виявлено що найбільшу прогностичну значимість мають наступні контрольні вправи: біг на 20м з ходу, біг на 30м з високого старту, стрибок у дожину з місця, стрибок вгору з місця, стрибок вгору після стрибка вглибину, подолання дистанції 20м стрибками.

Проведене нами дослідження дозволило прослідкувати за формуванням елементів рухового навичку та рівнем розвитку фізичних якостей студентів.

Інтенсивне зростання динаміки показників швидкості і швидко-силових якостей в окремих студентів можна вважати одним із критеріїв здатності до бігу на короткі дистанції.

ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВУ ТА МОТИАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

В даний час актуальною проблемою є ефективна організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Великий обсяг навчального матеріалу з професійної підготовки фахівця висуває підвищені вимоги до студентів ВНЗ. Підвищена інтелектуальна діяльність на першому курсі пред'являє високі вимоги до адаптаційних можливостей організму студентів вищих навчальних закладів. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей.

Мотивація – це співвіднесення цілей, що стоять перед людиною, яких вона прагне досягти, і внутрішньої активності особистості, тобто її бажань, потреб і можливостей. [4].

З огляду на специфіку фізичного виховання можна виокремити такі мотиви до занять з фізичного виховання студентів ВНЗ:

- мотив фізичного вдосконалення (пов'язаний із прагненням прискорити темпи власного розвитку, зайняти гідне місце у своєму оточенні, домогтися визнання, поваги);
- мотив дружньої солідарності (продиктований бажанням бути разом з друзями, спілкуватися, співпрацювати з ними);
- мотив повинності (пов'язаний із необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми);
- мотив суперництва (характеризує прагнення виділитися, самоствердитися у своєму середовищі, домогтися авторитету, підняти свій престиж, бути першим, досягти якомога більшого);
- мотив наслідування (пов'язаний з прагненням бути схожим на тих, хто досяг певних успіхів у фізкультурній діяльності або має особливі якості і достоїнства, набуті в результаті занять);
- мотив спортивний (визначає прагнення домогтися значних результатів);
- мотив процесуальний (зосереджений не на результаті діяльності, а на самому процесі участі в заняттях);
- мотив ігровий (виступає засобом розваги, нервової розрядки, відпочинку);

– мотив комфортності (визначає бажання займатися фізичними правами за сприятливих умов та ін.);

– мотив індивідуалізації (базується на організації занять, за вибором тим чи іншим видом спорту та врахуванням психофізіологічних особливостей їх організму в залежності від рівня їх соматичного здоров'я).

Нарешті, останнє. «Фізичне виховання» не має достатнього авторитету у більшості українських студентів. Як показують дослідження, заняття з цієї дисципліни відвідують тільки заради заліку, і не бачать у них нічого іншого, приблизно 90% студентів вітчизняних ВНЗ. Тому «Фізичне виховання» позбулося найважливішої гарантії своєї подальшої присутності в навчальних планах за спеціальностями, а саме підтримки з боку зацікавлених студентів. Не випадково, МОН, молоді та спорту України періодично піднімається питання про виключення цієї дисципліни з державного стандарту вищої освіти.[2]

Висновки. З вищевикладеного стає очевидним, що підвищення мотиваційного ставлення студентів ВНЗ до занять фізичним вихованням та спортом буде ефективним, якщо навчальні програми з фізичного виховання стануть враховувати запити і потреби студентів у сфері фізичної культури й спорту з обліком віково-статевих і соціально-демографічних особливостей. Таким чином, студентам надається більш широкий вибір різних форм фізкультурно-спортивної діяльності з врахуванням їх особистих інтересів, схильностей та здібностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дюперрон Г. А. Методика урока физического воспитания / Г. А. Дюперрон. – Л.: Время, 1929. – 267 с.

2. Дюперрон Г. А. Теория физической культуры: Систематика. Элементы физической культуры. Основные гуманистические системы. Ритмопластические системы. Спортивные игры. Эклектические системы. – 2-е изд., доп. / Г. А. Дюперрон. – Л.: Время, 1927. – 374 с.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – Офіц. вид. – Відомості Верховної Ради. – К., 1994.

4. Потапова О. В. Обґрунтування необхідності самостійних занять студентської молоді фізичною культурою (теоретичний аспект) / О. В. Потапова, Л. В. Потапова, О. К. Панчішна // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. – 2008. – № 1. – С. 359–364.

5. Приходько В. В. Формувати у школяра звичку до занять спортом або ж діяльну особу будівничого власного здоров'я / В. В. Приходько // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Вип. 81. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2010. – С. 401–405.

- ігри с сюжетом;
- командні ігри.

Відповідно з педагогічними завданнями всі ігри на воді можуть бути переважно спрямовані на:

- засвоєння водного середовища;
- навчання студентів техніці дихання, пірнання, лежання на воді та спливання; розвиток різних рухових і плавальних якостей; навчання студентів техніці плавальних рухів.

УДК 796.2

Черненко А. Е.

старш. викл. ЗНТУ

СПОРТИВНО-РУХЛИВІ ІГРИ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

Відомо, що в 17–19-річному віці людині властива потреба в рухах. Її слід обов'язково задовольняти. Адже рухи – це необхідна умова нормальної життєдіяльності, є важливим фактором розвитку та загартування молодого організму. Крім того, під час руху активно розвиваються психологічні процеси, формуються позитивні моральні та вольові якості. Недостатність рухової діяльності, навпаки, призводить до кволості, ослаблює в організмі стійкість його проти різних захворювань. Мала рухливість (гіподинамія) негативно позначається на розумовому розвитку, знижує працездатність студентів. Це свідчить про тісний взаємозв'язок розумового й фізичного розвитку.

Формування цих якостей залежить від навколишнього середовища та виховання, зокрема фізичного, протягом усього навчання у ВНЗ. Правильно організоване фізичне виховання ВНЗ сприяє всебічному розвитку форм тіла, запобігає захворюванням, поліпшує діяльність внутрішніх органів та систем молодого організму.

На жаль, до вищих навчальних закладів поступають такі студенти, які вважають фізичні вправи та рухливі ігри зайвими пустощами. А тому і не приділяють потрібної уваги розвитку таких властивостей як жвавість, спритність, координованість рухів, вважаючи мабуть, що з часом, коли вони будуть займатись фізичним вихованням, все це з'явиться саме по собі. Такі студенти не розуміють, що усі життєво необхідні рухи успішно розвиватимуться тільки тоді, коли вони систематично будуть виконувати фізичні вправи.

Ігровий метод використовується для закріплення навиків, необхідних студенту, допомагає викладачу надати заняттям емоційного

окрасу, змагального характеру, що позитивно відзначиться на процесі навчання. «Гра може бути використана викладачем як засіб для розвитку уваги, запам'ятовування окремих зв'язок та елементів, вдосконалення деяких із них в ході веселого змагання». Велике значення мають ігри з елементами акробатики. В них включаються темпові підскоки, перекиди, перевороти, переكاتи, шпагати, мости, вправи для розвитку гнучкості.

У студента при виконанні деяких вправ виникає відчуття страху й невпевненості. Рухливі ігри, які впливають на емоції тих, що займаються, допомагають спортсмену долати це відчуття. Цьому сприяє колективний характер гри, почуття суперництва й бажання не підвести колектив. В заняттях художньою гімнастикою ігри під музику з використанням предметів (м'ячів, шарфів та ін.), танцювальних кроків допомагають придбати почуття ритму, пластичність рухів, надають заняттям емоційну забарвленість, виховують вміння почувати швидкість і протяжність рухів, регулювати м'язові зусилля. З цього приводу говорить вчений Я. М. Коц: «Музикально-ритмічні ігри можуть слугувати й своєрідною розрядкою після виконання вправ, пов'язаних з великою напругою». Ігри з використанням основних гімнастичних приладів застосовують представники різних видів спорту, викладачі з фізичної підготовки в залі. Конструктивні особливості приладів дозволяють виконувати переміщення у висі та в упорі. В таких іграх набуваються не тільки спортивні, але й прикладні навички.

Існує багато рухливих ігор, що допомагають розвивати риси й навички, що необхідні легкоатлетам. На заняттях з бігу, як правило, застосовуються ігри, направлені на вирішення завдань, специфічних для даного виду. Одні ігри сприяють вихованню швидкої реакції, допомагають вдосконалити техніку старту або фінішний ривок, інші спрямовані, в основному, на засвоєння бігу поворотом, передачу естафети. Важливо вміти пристосувати ігри до виду спорту. Ігри на пересічній місцевості допомагають студентам краще засвоїти техніку бігу з доданням перешкод, навчитися розраховувати час проходження бігових відрізків.

Істотною особливістю багатьох рухливих ігор є їх вибірковий вплив на розвиток тих чи інших якостей. Це робить можливим застосування рухливих ігор для спрямованого розвитку якостей в залежності від того, до задачі якого нормативу готуються студенти. Так, ігри, що характеризуються переважним проявом швидкості, можуть бути використані для оволодіння нормативами в бігу на 30–60м; швидкісно-силових якостей – в стрибках; витривалості – в кросі; сили – в підтягуванні на перекладині; спритності – в подоланні смуги перешкод.

Емоційний фон ігрової обстановки стимулює рухливу активність, підвищує щільність занять, висуває особливі вимоги до ефективних систем, сприяє максимальному вдосконаленню функціональних можливостей. Застосування рухливих ігор та ігрового методу для засвоєння вправ, що входять в комплекс, дуже важливе для підвищення зацікавленості студентів до занять з фізкультури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Былеева Л. В. Подвижные игры. / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, В. Г. Яковлев – М. : ФиС. – 1982.
2. Васильков Г. А. От игры – к спорту / Г. А. Васильков, В. Г. Васильков. – М. : ФиС. – 1985.
3. Геллер Е. М. Веселые старты / Е. М. Геллер, И. М. Коротков. – М. : ФиС. – 1978.
4. Грасис А. М. Родители-тренеры, партнеры, судьи / А. М. Грасис. – М. : ФиС. – 1976.
5. Демчишин А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А. А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. – К. : Здоров'я. – 1989.
6. Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор / Н. Г. Єфімова. – К. : Радянська школа. – 1969.

УДК 796

Шипенко А. О.
асист. ЗНТУ

ВИТРИВАЛІСТЬ, ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

Фізична витривалість як рухова якість людини — це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності. Фізична витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень.

Зниження ефективності виконання роботи, а з часом і повне її припинення пояснюється тим, що в організмі накопичується втома. Втомою називають тимчасове зниження оперативної працездатності, що викликане інтенсивною або тривалою роботою. Вона розвивається поступово і має три фази:

- а) фаза початкової;

- б) фаза компенсованої втоми;
- в) фаза декомпенсованої втоми.

У залежності від специфіки видів діяльності розрізняють чотири основні типи втоми: розумова, емоційна, сенсорна, фізична.

Витривалість до фізичної роботи має важливе значення в життєдіяльності людини. Вона дозволяє:

- виконувати значний обсяг рухової діяльності;
- тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності;
- швидко відновлювати сили після значних навантажень.

У залежності від об'єму м'язових груп, що беруть участь у роботі, умовно розрізняють три види фізичної втоми:

- локальна (коли активно функціонує 1/3 загальної кількості м'язових груп, напр., багаторазове повторення рухів руками);
- регіональна (коли активно функціонує від 1/3 до 2/3 м'язових груп, напр., у багаторазовому згинанні і розгинанні тулуба в положенні сидячи);
- тотальна (коли в роботі активно бере участь 2/3 усіх м'язових груп, напр., біг на лижах, веслування тощо).

Витривалість як фізичну якість поділяють на загальну і спеціальну. Загальна витривалість – це сукупність функціональних можливостей організму, що обумовлюють здатність людини тривалий час виконувати будь-яку роботу без зниження її ефективності.

Покращення рівня розвитку загальної витривалості служить передумовою ефективного розвитку різних видів специфічної витривалості, таких як:

- швидкісна витривалість (здатність людини якомога довше виконувати м'язову роботу з біляграничною та граничною для себе інтенсивністю);
- силова витривалість (здатність людини якомога продуктивніше для конкретних умов спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір);
- координаційно-рухова витривалість – це витривалість, яка проявляється в руховій діяльності з підвищеними вимогами до координаційних здібностей.

При недостатній тренуваності на тлі втоми знижується активність основних (необхідних) м'язових груп і підвищується активність м'язів, які не повинні брати участі у виконанні даної рухової дії. Це призводить до зниження ефективності рухів, збільшення енерговитрат, поглиблення втоми і, як наслідок, погіршення стану здоров'я.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Аналізуючи проблему формування фізичної культури особистості, необхідно визначити мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості, направити її пізнавальну і практичну діяльність, визначити активно-позитивне ставлення до фізичної культури, сформувати потребу в повсякденних заняттях фізичними вправами, націлену на здоровий спосіб життя і фізичну досконалість [1–6]. Все це покладається на кафедру фізичного виховання вищих навчальних закладів (ВНЗ). Основним завданням кафедри фізичного виховання, як структурного підрозділу ВНЗ, є формування компетентностей організації і проведення студентами самостійних занять спортивно-оздоровчого характеру, спрямованих на укріплення власного здоров'я, підвищення рівня підготовленості та функціональних можливостей організму, позитивної мотивації та потреби в систематичних заняттях фізичною культурою.

У зв'язку з цим нами було проведено дослідження змін в усвідомленні цінностей фізичної культури і уявлення про здоровий спосіб життя у студентів однієї з академічних груп за два роки навчання. Дослідження проводилось на природничо-географічному факультеті Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького в рамках наукової теми кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін «Педагогічні та методичні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності та корекція стану здоров'я методами фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (ДР 0115U001739). Для реалізації даного завдання було виявлено вихідний рівень усвідомлення цінностей фізичної культури і уявлення про здоровий спосіб життя, для чого нами була використана анкета, до якої увійшло 8 питань:

1. Яке значення має для Вас власний стан здоров'я?
2. Чи задоволені Ви станом свого здоров'я?
3. Скільки разів на тиждень слід робити ранкову гігієнічну гімнастику?
4. Скільки разів на тиждень Ви виконуєте ранкову гігієнічну гімнастику?

5. Який тижневий руховий режим занять фізичними вправами є оптимальним для Вас?

6. Якого тижневого рухового режиму занять фізичними вправами Ви дотримуетесь?

7. Який час щодня витрачається Вами на підтримку свого фізичного здоров'я?

8. Що заважає Вам займатись фізичними вправами і вести здоровий спосіб життя?

Обробка результатів анкетування дозволила нам встановити, що 75% опитаних вважають, що здоров'я має для них велике значення, однак лише 21% повністю ним задоволені. При цьому всього 9% опитаних відводять на підтримку власного здоров'я більше години на день, 21% приділяють на це від 30 до 60 хвилин, 37% витрачають на підтримку власного здоров'я всього від 15 до 20 хвилин на день, а у 25% зовсім немає на це часу. При цьому 92% респондентів позитивно оцінюють значення ранкової гігієнічної гімнастики, однак на практиці всього 3% студентів систематично включають її до режиму дня.

Аналіз відповідей на питання «Який тижневий руховий режим занять фізичними вправами є для вас оптимальним?» і «Якого тижневого рухового режиму занять фізичними вправами ви дотримуетесь?» Дозволив встановити, що 24% студентів вважають для себе оптимальним режим рухової активності, що становить більше 10 годин на тиждень, проте на практиці займаються в даному режимі лише 15% опитаних. При цьому, 34% студентів визначили для себе оптимальним 4–6 годинний тижневий режим рухової активності, але використовують його всього 17% опитаних, тоді як 41% опитаних вважають достатнім 2–4-х годинний тижневий режим рухової активності, але на практиці застосовують даний режим 52% студентів.

Серед причин, що не дозволяють більшості першокурсників в певній мірі займатися фізичними вправами і вести здоровий спосіб життя, перше місце (52% опитаних) займає відсутність часу і умов для занять, друге місце (31% опитаних) займає власна лінь, третє місце (14% опитаних) займають побутові умови. На четвертому місці – група студентів, які вважають, що в заняттях фізичною культурою немає необхідності.

В ході експерименту студенти активно відвідували заняття з фізичного виховання, про що свідчить журнал відвідування академічної групи. Крім того, 4 чоловіки займались в секціях за видами спорту (аеробіка, волейбол, баскетбол), 3 студенти брали участь у спартакіаді МДПУ ім. Б. Хмельницького (волейбол, осінній пробіг), двоє студентів, за станом здоров'я лікарем віднесені до спеціальної медичної групи.

Обробка результатів повторного анкетування на другому курсі дозволила встановити ряд змін в усвідомленні цінностей фізичної культури і уявленні про здоровий спосіб життя.

Кількість студентів, для яких здоров'я має велике значення, збільшилася з 75% до 84%; при цьому кількість студентів, задоволених своїм здоров'ям, не змінилась – 21%.

Збільшилась з 9% до 14% кількість студентів, які потребували б на підтримання власного здоров'я більше 60 хвилин в день. Кількість студентів, які потребували б на підтримання власного здоров'я від 30 до 60 хвилин в день, так само збільшилася з 21% до 28%, а ось число студентів, які потребували б на даний вид діяльності від 10 до 20 хвилин, зменшилась з 37% до 31%. Як і раніше велика кількість студентів (25% на першому і 24% на другому курсі) вважають, що у них немає часу на підтримку свого здоров'я.

Переважає більшість студентів (92% на першому і 95% на другому курсі) високо оцінюють значимість ранкової гігієнічної гімнастики. При цьому щодня її виконує 3% першокурсників і 15% студентів другого курсу.

Вивчення відповідей на питання, що стосуються оцінки власної рухової активності, дозволили встановити, що кількість студентів, які вважають для себе оптимальним витратити на рухову активність більше 10 годин на тиждень, зросла з 24% до 43%, а кількість студентів, які застосовують даний режим рухової активності, збільшилась з 13% до 50%.

Число студентів, які визначили для себе оптимальним 4–6-годинний режим рухової активності, збільшилось з 34% до 41%, а кількість студентів, що використовують даний режим рухової активності зросла з 17% до 36%. При цьому, 41% опитаних на першому курсі вважали для себе достатнім 2–4-х годинний тижневий режим рухової активності, їх число на другому курсі скоротилось до 17%, а кількість студентів, що використовують даний режим рухової активності, скоротилась з 52% до 15%.

Всі опитані вважають недостатнім приділяти руховій активності менше години в тиждень, однак на практиці 17% студентів першого курсу і 5% другого застосовують даний режим рухової активності.

Серед причин, що не дозволяють студентам займатись фізичними вправами і вести здоровий спосіб життя, як і раніше перше місце займає відсутність часу і умов для занять, проте кількість студентів, які відзначають цей фактор, знизилось з 52% до 35%. Друге місце займає власна лінь (31% опитаних першокурсників і 33% студентів другого курсу) і третє місце студенти першого курсу відводять побутовим умовам (14% опитаних); 18% опитаних студентів 2 курсу говорять про брак інвентарю і тренажерів. Необхідно відзначити, що група студентів,

що вважала, що в заняттях фізичними вправами немає необхідності, і становила на першому курсі 3% опитаних, на другому курсі зникла зовсім. Крім того, на другому курсі заявила група студентів (4%), у яких не вистачає знань для занять фізичними вправами.

Аналіз змін в усвідомленні цінностей фізичної культури і уявленні про здоровий спосіб життя у студентів однієї академічної групи в період навчання з першого по другий курс дозволяє зробити наступні висновки.

1. Зросла потреба студентів в поліпшенні стану здоров'я, що підтверджується збільшенням кількості опитаних, для яких здоров'я має велике значення, з 75% до 84%, при незмінній кількості (21%) задоволених своїм здоров'ям.

2. Збільшився час, що витрачається студентами на підтримку власного здоров'я. Так, кількість студентів, які потребували б на підтримання власного здоров'я більше 60 хвилин в день, збільшилася з 9% до 14%; а кількість студентів, які потребували б на підтримання власного здоров'я від 30 до 60 хвилин в день – з 21% до 28%.

3. Як і раніше велика кількість студентів (25% на першому і 24% на другому курсі) вважає, що у них немає часу на підтримку свого здоров'я.

4. Всього 3% першокурсників і 15% другокурсників виконують ранкову гігієнічну гімнастику, але всі студенти систематично включають її в режим дня.

5. Кількість студентів, які вважають для себе оптимальним витрачати на рухову активність більше 10 годин на тиждень, зросла з 24% до 43%, а число студентів, які визначили для себе оптимальним 4–6-ти годинний режим рухової активності, збільшилася з 34% до 41%.

6. Відбулась значна зміна причин, які, на думку студентів, не дозволяють їм займатись фізичними вправами і вести здоровий спосіб життя. Так, з другого курсу ніхто зі студентів не зазначив, що в заняттях фізичними вправами немає необхідності, тоді як на першому курсі цієї думки дотримувалось 3% опитаних.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. П. Формування мотиваційно-цільового блоку методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв / Г. П. Грибан Г. П. // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Педагогічні науки. – № 2(18), 2012. – С.21–26.

2. Козак Є. П. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищих педагогічних навчальних закладів: дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / Козак Євген Павлович [Електронний ресурс]. – Київ, 2011. – 218 с. – Режим доступу: <https://nenc.gov.ua/doc/autoref/kozak.pdf>

3. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 Фізичн.../ Корж Наталя Леонідівна. [Електронний ресурс] – Дніпропетровськ, 2016. – 264 с. – Режим доступу: infiz. dp. ua / joomla / ... / zah0014-2016-12-17-dissert-01. pdf.

4. Непша О. В. Значення фізичної культури для студентів, що займаються у спеціальних медичних групах/О. В. Непша, Г. П. Суханова// Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20–21 квітня 2017 року): збірник тез. –Бердянськ: БДПУ, 2017. – С.307–309.

5. Павленко І. О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури/І. О. Павленко, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко//Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 1–2. – Том 1. – С. 605–610.

6. Стасюк Р. М. Формування мотивації в процесі занять фізичним вихованням студентів/Р. М. Стасюк// Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2016. – 228 с. – Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>.

УДК: 796.322; 796.022

Кокарев Б. В.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. ЗНУ

ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ ЗА МЕТОДИКОЮ ТАБАТА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Соціологічними дослідженнями останніх років відзначено, що нинішнє покоління студентів, у більшості випадків, не зацікавлене в заняттях фізичною культурою та спортом. У зв'язку з цим, укладання програм занять з фізичного виховання таким чином, щоб мотивувати студента займатися фізичною культурою для більш успішного оволодіння майбутньою професією є основним завданням педагогів ВНЗ.

Для реалізації даних цілей на практиці існує великий вибір засобів фізичного виховання та методичних підходів щодо організації занять з фізичного виховання студентів. Серед них особливе місце все частіше відводиться різновидам інтервальних тренувань. Одним з

найпопулярних різновидів останнім часом можна вважати систему вправ, засновану на методиці Табата.

За своєю сутністю вона представляє подальший розвиток та інтерпретацію інтервального методу тренування. Автор методики наполягає на використанні під час занять за методикою Табата найпростіших та найдоступніших вправ циклічного характеру, які, на думку фахівців, найкращим чином підходять для занять саме зі студентами. Серед них підняття важких речей (гантелі, обтяжені м'ячі та гімнастичні палиці, тощо) бігові та аеробні вправи (біг, імітаційні вправи або вправи оздоровчих напрямів аеробіки).

Методика занять за протоколом Табата складається з чергування коротких періодів інтенсивних фізичних вправ з три-чотири хвилинними перервами на відпочинок. Вправи Табата зазвичай виконуються за схемою: вісім повторів за чотири хвилини (двадцять секунд інтенсивного навантаження – десяти секундна перерва), або на 4 частини. Таким чином, тренування включає 8 вправ (наприклад, 4 вправи по 2 сети). Система ефективно розвиває загальну та спеціальну витривалість, а найголовніше, вносить різноманітність до тренувального процесу. Заняття можуть проводитись під музичний супровід.

На думку фахівців з фізичної та функціональної підготовки, подібний підхід здатен забезпечити збалансований педагогічний та несуперечливий фізіологічний алгоритм формування статури та фізичної підготовленості студентів і, у подальшому, позитивно вплинути на їх професійне вдосконалення. Виходячи з цього, провідною ідеєю даного дослідження є методична інновація, заснована на використанні методики Табата як способу розвитку спритності, швидкості, координаційних здібностей у сукупності з розвитком витривалості, у тому числі силової.

Педагогічний експеримент тривав протягом 2-х навчальних років. У ньому взяли участь дівчата віком 17–20 років (1–2 курс), основної медичної групи, які становили контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи чисельністю по 25 осіб у кожній. Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання, а експериментальна – за запропонованою методикою Табата.

Критерії при виборі вправ для «Табата»: 1. У вправі мають бути задіяними якомога більша кількість м'язів тіла одночасно. 2. Необхідно забезпечити максимально можливе скорочення та напругу м'язових волокон в кожній т. зв. «цільовій зоні». Найчастіше це досягається шляхом скручування та максимально можливою амплітудою рухів. 3. Якщо за 20 секунд зроблено не більше 8–10 повторень, то вправу вибрано вірно, що

буде відповідати анаеробному навантаженню. Все інше можна віднести до аеробного інтервального високоінтенсивного тренування.

При виконанні «Табата» зміцнюється серцево-судинна система, що, в свою чергу, збільшує витривалість. Цей спосіб позитивно впливає і на швидкісні дані. Згідно суб'єктивним відчуттям, підбирати вправи необхідно так, щоб після виконання восьми підходів у студенток практично не залишалось сил зробити хоча б ще один підхід. Якщо залишилися сили після виконання всіх підходів, то це означає, що темп виконання був невеликим або неправильно підібрані вправи.

Запропонована нами програма, побудована на основі застосування системи «Табата» дозволила покращити фізичну підготовленість студенток ВНЗ 17–20 років. Навчальні заняття з використанням методики Табата дозволили досягти більш високого рівня фізичної підготовленості студенток у порівнянні з традиційною програмою з фізичного виховання. Аналіз моніторингу фізичної підготовленості студенток 1–2 курсів показав позитивну динаміку основних фізичних якостей студенток у процесі занять з фізичного виховання. Таким чином, дану методику можна вважати ефективною і рекомендувати її для фізичної підготовки студенток у період навчання у ВНЗ.

Також вважаємо за можливе зазначити, що у студенток які брали участь в експерименті з'явилася переконаність у необхідності регулярно займатися фізичною культурою та спортом, оскільки дана програма плавно та рівномірно опрацьовує всі основні групи м'язів, покращує працездатність, поставу та фігуру, створює сприятливий психоемоційний фон для подальшого фізичного вдосконалення. Можна констатувати, що дана методика може розглядатися як новий зміст навчального процесу з фізичного виховання та засіб формування загальнокультурної компетенції, що характеризує готовність її використання для самовиховання, підвищення адаптаційних резервів організму та зміцнення здоров'я студентської молоді.

УДК: 796.412:796.012

Щербій С. А.

старш. викл. ЗНТУ

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Експериментальне обґрунтування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі розвитку

суспільства, пов'язане насамперед з процесами європейської інтеграції та глобалізації освітнього простору, обумовлено недостатнім аналізом даних питань у вітчизняній та зарубіжній науково-методичній літературі, а також практичним досвідом фахівців.

Загально відомо що студенти, які займаються фізичною культурою у ВНЗ, мають різні морфофункціональні характеристики, що відображають темпи їх фізичного розвитку. Так, студенти які займаються ігровими видами спорту, відрізняються великими значеннями довжини і маси тіла, довжини кисті, стопи, окружності грудної клітки та ЖЄЛ. У студентів, що спеціалізуються в аеробіці, істотно вище значення екскурсії грудної клітки та показників загальної працездатності.

Разом з тим, переважною більшістю попередніх досліджень загальної фізичної підготовленості студентів різних спортивних спеціалізацій у них не виявлено достовірних відмінностей. Також встановлено, що рівень фізичної підготовленості 56% студентів знаходиться на задовільному рівні, 31% – на хорошому, 13% – на відмінному, що є недостатнім для етапу поглибленої спеціалізації.

Отримані дані свідчать про те, що підвищення ефективності навчання може бути забезпечено за умови раціоналізації навчально-тренувального процесу. У зв'язку з цим, розробка таких питань, як вибір засобів, форм та методів фізичного виховання на різних етапах навчання, підвищення ефективності використання навчально-тренувального часу, розробка практичних рекомендацій з метою впровадження у практику різних навчальних закладів потребує сучасних досліджень та уточнень.

Для оцінки ефективності проведення навчально-академічних занять з фізичного виховання з елементами колового тренування з вересня 2016 по травень 2017 р. було сформовано 2 групи: експериментальна (24 студентки) і контрольна (24 студентки). Заняття в експериментальній групі проводилися у відповідності з розробленою нами програмою фізичної підготовки студенток ВНЗ технічного профілю спеціалізації аеробіка. У першу (підготовчу) частину занять було включено вправи оздоровчої аеробіки тривалістю від 15 до 25 хвилин з використанням трьохсерійної форми проведення спеціальних вправ: серія в положенні стоячи; бігова або стрибова серія; партерна (ізольована силова) частина (floor work).

У другу (основну) частину заняття тривалістю від 40 до 50 хвилин було включено розроблені авторами експериментального дослідження, комплекси гімнастичних вправи з елементами аеробіки, які сприяють фізичному розвитку основних м'язових груп плечового поясу, рук, ніг, м'язів тулубу, що проводяться за методом колового тренування.

Комплекси вправ колового тренування змінювались через два тижні. Третя (заклучна) частина занять містила спеціальні вправи на гнучкість (стретчинг), еластичність, розтягування м'язів у поєднанні з вправами на релаксацію та розслаблення, а також дихальні вправи. При використанні фізичних навантажень за методом колового тренування в процесі навчання було прийнято до уваги фізичну (рухову) готовність студенток обох груп до виконання наступного, більш складного комплексу вправ. Для цього на початку та наприкінці експерименту було проведено класичне тестування по визначенню стану рухових якостей у студентів експериментальної та контрольної груп.

Тестуванням було визначено наступні показники: гнучкість – нахил тулуба вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві (см); вибухова сила – стрибок у довжину з місця (см); сила м'язів рук – згинання і розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві (кількість разів); сила м'язів живота – підйом тулуба за 30с. з положення лежачи на спині, руки за головою; координаційні здібності – зі стійки ноги нарізно, нахил тулубу вперед – гумовим м'ячем описувати вісімку, передаючи м'яч з рук у руки під коліном (кількість виконаних вісімок за 30с.); почуття рівноваги – з закритими очима, стійка на одній нозі, друга нога згнута, коліно розгорнуто у бік, руки на пояс (с).

Вправи аеробіки, які склали комплекси колового тренування, є досить ефективним засобом впливу на оптимізацію та удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ та розвитку у студентів рухових здібностей, що проявляються, по-перше, в силових показниках основних м'язових груп плечового поясу, рук, м'язів тулуба; по-друге, у розвитку координаційної стійкості, почуття рівноваги, гнучкості та рухливості у суглобових ланках людського тіла, що в цілому свідчить про позитивний вплив різних засобів аеробіки на динаміку показників рухових якостей та фізичної підготовленості студенток.

За період педагогічного експерименту встановлено позитивну динаміку у вихованні основних фізичних якостей у студенток, які брали участь у дослідженні. У студенток експериментальної групи відзначено суттєву перевагу порівняно зі студентками контрольної групи у рівні розвитку сили ($p < 0,01$), витривалості ($p < 0,05$) і швидко-силових здібностей ($p < 0,01$).

Впровадження у навчально-тренувальний процес студентів різних спеціальностей розробленої методики виховання фізичних якостей і пов'язаних з ними рухових здібностей з використанням методу колового тренування сприяє поліпшенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості тих хто займається, а також підвищенню їх спортивної кваліфікації. Результати дослідження можуть застосовуватися в навчально-тренувальному процесі ВНЗ на заняттях з фізичного виховання та обраної спортивної спеціалізації.

УДК: 796. 03-054

Сердюк Д. Г.¹

Шартон М. Р.²

¹ канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. ЗНУ

² студ. ЗНУ

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ВСЕМИРНЫХ ИГР ВЕТЕРАНОВ СПОРТА

Ветеранский спорт – это зрелищное и эмоциональное событие. Оно предусматривает главное – участие в соревнованиях. Возможно, вначале, это просто участие, а не победа, но в дальнейшем обязательно начинается борьба за прогресс, за новые спортивные результаты и достижения в своей возрастной категории.

Участие в соревнованиях, соревновательной деятельности становятся целевым фактором в подготовке, существенной дополнительной мотивацией для дальнейших занятий. Для большинства занимающихся, ветеранский спорт – это, прежде всего, встречи единомышленников, это стиль жизни – целеустремленный, дисциплинирующий, который добавляет оптимизма и уверенности, побуждает совершенствовать себя физически.

Спортсмены-ветераны являются примером долголетия, высоких результатов и мастерства в различных видах спорта. Учеными доказано, что для тех, кто в молодости занимался спортом, необходимость продолжать двигательную деятельность сохраняется на всю жизнь. Иначе организм, не получая необходимой нагрузки, в дальнейшем стареет и разрушается быстрее, чем у тех, кто не занимался спортом.

Самым массовым соревнованием среди ветеранов являются Всемирные игры ветеранов спорта (англ. *World Masters Games (WMG)*), которые проводятся раз в четыре года и включают в программу много спортивных дисциплин. Всемирные игры ветеранов спорта организованы по инициативе Олимпийских комитетов отдельных стран.

Первые Всемирные игры ветеранов спорта были проведены в г. Торонто (Канада) в 1985 г. Со временем популярность этих соревнований росла вместе с ростом количества участников. Поэтому в 1995 г. Члены международных федераций выступили с предложением создать Международную Ассоциацию Ветеранов Спорта (англ. *International Masters Games Association (IMGA)*), цель которой – пропаганда дружбы и взаимопонимания между ветеранами всего мира независимо от их возраста, пола, расы и вероисповедания.

Международная ассоциация ветеранов спорта – организация, которая признана Международным олимпийским комитетом (МОК), ее

деятельность направлена на поддержку олимпийского движения и философии Олимпийской хартии «Спорт для всех». Ассоциация, своей деятельностью, пропагандирует занятия спортом в любом возрасте, а соревновательный дух, проявляющийся в рамках Игр ветеранов, позволяет сохранить мотивации и хорошее самочувствие на всю жизнь. Штаб-квартира ассоциации IMGA базируется в г. Лозанна (Швейцария).

Принимать участие во Всемирных играх ветеранов имеют право сборные команды стран, регионов, городов, клубов. Эти соревнования открыты для участия спортсменов профессионалов и любителей. Минимальный возраст участников от 25 лет (водные виды спорта) до 35 лет, максимальный возраст участников неограничен.

Для проведения Всемирных игр ветеранов выбирают города, где есть необходимая инфраструктура (спортивные площадки, стадионы, трасы для велогонок, водные каналы и т. д.). Обычно выбирают города, где уже проводились масштабные соревнования (Олимпийские игры, Всемирные Универсиады, Чемпионаты мира).

На сегодня, летние Всемирные игры проводились девять раз, а зимние – дважды. В 2009 г. в соревнованиях приняло участие рекордное количество участников – 28 676 спортсменов-ветеранов. Это в два раза больше количества спортсменов, принявших участие в Олимпийских играх 2000 г. в Сиднее (Австралия). Общее количество спортсменов, принявших участие в девяти летних Всемирных играх, составило 149 471 спортсмен. В 2009 г. в соревнованиях ветеранов приняли участие более 230 олимпийцев в составе спортивных делегаций разных стран. Также в летних играх принимают участие спортсмены-ветераны с особыми потребностями.

В 2010 году в г. Блед (Словения) были проведены первые зимние Всемирные игры ветеранов спорта. К сожалению, особой популярностью зимние игры не пользуются, так, во вторых зимних играх ветеранов приняли участие всего 1600 спортсменов (почти в два раза меньше, чем в первых зимних играх ветеранов спорта) – представители 20 стран мира.

Анализируя географию проведения Всемирных игр ветеранов спорта, мы видим, что только дважды эти соревнования проводились на территории Европейского континента (г. Ольборг, г. Орхус, г. Хернинг, Дания, 1989; г. Турин, Италия, 2013).

Таким образом, мы можем констатировать, что ассоциация IMGA в рамках философии Олимпийской хартии «Спорт для всех» активно выстраивает четкую систему работы по привлечению все более широкого круга ветеранов спорта всего мира.

АНАЛІЗ ЗМІНИ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВНЗ

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості майбутнього фахівця є достатня рухова активність. В процесі навчання у ВНЗ майбутній фахівець опиняється у нових соціальних та психологічних умовах, стикається з інтенсивною інтелектуальною діяльністю. У зв'язку з цим відзначається дефіцит в режимі дня рухової активності, який сприяє появі гострої та хронічної захворюваності й негативно впливає на функціонування багатьох систем організму.

За твердженням фахівців [1], рухова активність – це важливий компонент здорового способу життя людини, в основі якого лежить розумне, відповідне статі, віку, стану здоров'я систематичне використання засобів фізичної культури та спорту. Висока рухова активність є одним з показників фізичної підготовленості людини і позитивно впливає на виконання ним професійної діяльності.

Численні дослідження В. О. Віленського, Л. М. Матвєєва, В. П. Зінченко, В. П. Озерова та ін. показують, що будь-який руховий акт надає тонізуючу дію на кору великих півкуль головного мозку, сприяє підвищенню рівня її активності, роботоздатності, та спостерігається позитивний вплив незначних фізичних навантажень на подальшу психічну і розумову діяльність.

Тісний взаємозв'язок стану здоров'я, фізичної працездатності та способу життя, з об'ємом і характером повсякденної рухової активності доведений численними дослідженнями (Н. М. Амосов, Г. Л. Апонасенко, В. К. Бальсевич, Є. Г. Буліч, Л. П. Матвєєв, І. В. Муравов, Л. Я. Іващенко, I. Astrand, JN Wilmore та ін), які переконливо свідчать про те, що оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням й іншими складовими здорового способу життя є найбільш ефективними в попередженні багатьох захворювань та збільшенні тривалості життя.

Мета статті – визначити рівень рухової активності у студенток ВНЗ.

Дослідження проводилося на базі Запорізького національного університету. Загальна кількість, задіяних в експерименті, склало 312 студентки I курсу денної форми навчання. За станом здоров'я віднесених до основної і підготовчої медичних груп.

Для дослідження рухової активності студенток використовували Фремінгемську методика [2].

В результаті аналізу даних первинного анкетування, нами було виявлено, що на початок навчального року, більшість студенток (79%), мають середній рівень активності. Це можна пояснити тим, що студентська молодь в період літніх канікул веде активний спосіб життя, бо в цей період зняті багато чинників, що знижують рухову активність (навчальні заняття і самопідготовка до них). 10,8% студенток отримують високу рухову активність за рахунок безперервних занять фізичними вправами. А 10,2% – ведуть пасивний спосіб життя і мають низьку рухову активність.

Повторне анкетування рівня рухової активності студенток ВНЗ показали, що оптимальний (середній) рівні рухової активності знизився на 14,5% (з 79% до 64,5%), а мінімальний (низький) збільшився на 4% (з 10,2% до 14,2%) так як в денний і вечірній час більшість студенток знаходяться в статичному положенні. Робоче навантаження студента в звичайні дні досягає 12 годин на добу, а в період екзаменаційної сесії – 15–16 годин. Не дивно, так як розумова праця студентів по тяжкості відносять до 1 категорії (легкий), а за напруженістю – до 4-ї (дуже напружена праця) [2].

На 10,5% зріс максимальний (високий) рівень рухової активності, це пояснюється тим, що студентки стали регулярно відвідувати секції спортивного удосконалення в вузі.

Таким чином, щоб студенти успішно адаптувалися до умов навчання в вузі, зберігали та зміцнювали здоров'я під час навчання, необхідна регулярна оптимальна рухова активність. Підвищення рухової активності студентів неможливе без формування у них щирого інтересу до занять фізичним вихованням і усвідомленого бажання займатися додатково.

Розробка сучасних форм і педагогічних технологій, стимулювання рухової активності студентів у вузі, є актуальним завданням педагогів і фахівців фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Усатов В. Н. Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов / В. Н. Усатов, А. Н. Усатов // Вестник спортивной науки. – 2009. – №1. – С. 45 – 50.
2. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №5. – С. 44 – 46.

УДК 796.012.1:[378:61]-057.87]-047.44

Дорошенко Е. Ю.¹

Сазанова І. О.²

¹ д-р наук з фіз. виховання та спорту, проф. ЗДМУ

² старш. викл. ЗДМУ

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК МЕДИЧНИХ ВНЗ

Мета: визначення специфіки професійної діяльності студентів, майбутніх працівників медичного профілю, яка безпосередньо пов'язана зі станом фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати і вивчити вихідний рівень фізичного здоров'я студенток 1 курсу медичних і фармацевтичних факультетів;
2. Провести первинний моніторинг фізичної підготовленості студенток;
3. Сформуванати комплексну оцінку підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичного ВНЗ;
4. На засадах первинного моніторингу фізичного стану розробити систему оцінки фізичної підготовленості та корекції рівня здоров'я студенток медичних ВНЗ.

Матеріали і методи.

1. Антропометричні вимірювання (зріст, вага, індекс маси тіла, показники об'єму талії та ін.)
2. Біоімпедансметрія (% співвідношення м'язової та жирової маси, абдомінального жиру, особливості водного балансу);
3. Кистьова динамометрія;

Контингент дослідження – 273 студентки 1 курсу медичних і фармацевтичного факультетів (140 студенток медичного факультету і 133 студентки фармацевтичного факультету)

Результати. За показниками індексу маси тіла зафіксовано наступне:

- 1-а група, ІМТ менше 18,5 (кг/м²) – 12%;
- 2-а група, ІМТ от 18,6 – до 25 (кг/м²) – 58%;
- 3-я група, ІМТ від 25,1 до 30 (кг/м²) – 21%;
- 4-а група, ІМТ 30,1 та більше (кг/м²) – 9%.

Показники біоімпедансметрії:

1. В 1-ій групі, %: співвідношення м'язової та жирової маси – 52,87; абдомінальний жир – 21,07; водний баланс – 57,3;

2. В 2-ій групі: % співвідношення м'язової та жирової маси – 50,44; абдомінальний жир – 25,9; водний баланс – 49,26;

3. В 3-ій групі: % співвідношення м'язової та жирової маси – 43,9; абдомінальний жир – 34,5; водний баланс – 47,6;

4. В 4-ій групі: співвідношення м'язової та жирової маси – 32,98; абдомінальний жир – 51,0; водний баланс – 35,6.

Баланс силових здібностей за показниками кистьової динамометрії:

1. В 1-ій групі – 1:1 – 1:1,29 – 40%, >1:1,3 – 60%;

2. В 2-ій групі – 1:1 – 1:1,29 – 38%, >1:1,3 – 62%;

3. В 3-ій групі – 1:1 – 1:1,29 – 30%, >1:1,3 – 70%;

4. В 4-ій групі – 1:1 – 1:1,29 – 25%, >1:1,3 – 75%.

Навантажувальний тест зафіксував низькі адаптаційні можливості серцево-судинної системи. Значення коефіцієнту витривалості в спокої у студенток 1–3 груп у 80% дорівнювало 21–28 у. о. У студенток 4-ї групи у 90% – 25–32 у. о. Після тестових навантажень у 100% студенток значення коефіцієнту перевищувало 30,1 у. о.

Висновки.

1. Показники фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студенток медичного ВНЗ знаходиться на низькому рівні.

2. Основні проблеми здоров'я студенток полягають у надмірній масі тіла (у 30%) та дисбалансі фізичного розвитку. Комплексна оцінка підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки є основою для створення практичних технологій корекції рівня фізичної підготовленості та корекції рівня фізичного здоров'я студенток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баканова А. Ф. К вопросу обоснования построения системы государственных стандартов в оценке физической подготовленности студентов высших учебных заведений Украины / А. Ф. Баканова // Фізичне виховання студентів. – 2012. – № 1. – С. 3–7.

2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: [посібник] / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : «Олімпійська література», 2011. – 224 с.

3. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: [навч. посіб.] / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Львів, «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.

4. Новицкая Н. Проблема организации физического воспитания студентов вузов с учетом их интересов, уровня физической подготовленности и индивидуального физического развития / Н. Новицкая // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2. – С. 143–147.

УДК: 378.147.227

Жуковська М. О.

асист. ЖДУ ім. Івана Франка

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTI СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ)

Сучасна система вищої освіти України характеризується поступовою зміною класичної освітньої парадигми на модель освітньої системи, що створює новітні умови для оволодіння студентами комплексом компетенцій, які сприяють успішній діяльності в професійній сфері. Саме тому в основу роботи з майбутніми фахівцями в галузі фізичної культури був покладений компетентнісний підхід, який визначив напрями підготовки випускника вищого навчального закладу до педагогічної, тренерської, рекреаційної, організаційно-управлінської, науково-дослідної та культурно-просвітницької діяльності.

Рекреаційна діяльність спрямована на реалізацію потреб людини у відновленні, її фізичному та духовному розвитку, інтелектуальному вдосконаленні. Цінністю рекреаційної діяльності є не лише її результат, але й процес.

Огляд та аналіз спеціальної та педагогічної літератури свідчить, що питанням розвитку та організації рекреаційної діяльності займалися К. Д. Волков (2009), М. С. Алексеєнко (1990), Т. І. Полунін (2005), Л. В. Сіднева (2000). Аналіз педагогічних досліджень, пов'язаних з проблемами підготовки випускників до рекреаційної діяльності засвідчив, що виявленням педагогічних умов для засвоєння професійних компетенцій приділяється недостатньо уваги. Саме тому метою дослідження було виявлення та обґрунтування педагогічних умов формування професійних компетенцій у студентів факультетів фізичного виховання, що забезпечують опанування рекреаційною діяльністю.

З метою визначення якості критеріїв оцінки сформованості професійних компетенцій, які забезпечують оволодіння рекреаційною діяльністю, були виділені наступні компоненти: когнітивний, який оцінює рівень знань та стосується організації рекреаційної діяльності; діяльнісний, який оцінює вміння організовувати заняття рекреаційної спрямованості; мотиваційний, який дає оцінку потреб і прагнень задля отримання нових знань і реалізації їх в рекреаційній роботі.

Проаналізувавши найбільш поширені засоби рекреації, які спрямовані на відновлення сил і працездатність населення, нами була виділена оздоровча аеробіка. Результати дослідження переконливо доводять, що на ринку праці існує попит на фахівців фізичної культури, які володіють професійними компетенціями рекреаційної діяльності. Поряд з цим інтерес до оздоровчої аеробіки невпинно зростає серед широких верств населення.

Відеоаналіз трьох танцювальних напрямків аеробіки – латина, хіп-хоп, степ-аеробіка засвідчив, що в їх основі лежать елементи загальнорозвиваючих вправ, які стилізовані танцювальним характером та відповідним музичним супроводом. Саме тому з метою підготовки студентів факультетів фізичного виховання до рекреаційної діяльності були розроблені педагогічні рекомендації.

1. З метою якісної підготовки студентів факультетів фізичного виховання організувати заняття з рекреаційної діяльності необхідно формуючи їх професійні компетенції: когнітивного, діяльнісного та мотиваційного компонентів.

2. Під час опрацювання навчально-методичних комплексів, які забезпечують підготовку студентів до здійснення рекреаційної діяльності необхідно спиратись на проблемно-модульне навчання.

3. Підготовка студентів до оволодіння рекреаційною діяльністю повинна містити: педагогічні прийоми, які спрямовані на формування готовності студентів до професійної діяльності; методики моделювання професійної діяльності у навчальному процесі; педагогічні прийоми, що сприяють ставленню до студента як суб'єкта навчальної діяльності; систематизоване проведення діагностики рівня сформованості професійних компетенцій та коригування, у разі необхідності.

4. Рівень професійної підготовки студентів до оволодіння рекреаційною діяльністю рекомендовано визначати на основі шкали оцінки рівня сформованості професійних компетенцій: дуже низький, низький, середній, вище середнього, високий, за наступними критеріями: когнітивний, діяльнісний, мотиваційний.

5. Засвоєння вправ оздоровчої аеробіки необхідно враховуючи принципи поступовості: від вивчення загальнорозвиваючих вправ до виконання цих вправ поточковим способом під музичний супровід з танцювальною стилізацією або використанням обладнання та інвентарю.

6. Під час складання танцювальних комплексів рекомендується використовувати опорну карту-схему, розроблену на основі елементів загальнорозвиваючих вправ.

УДК 378: 796

Брухно Е. Л.

старш. викл. ЗНТУ

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНОГО ОРІЄТУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Фізичне виховання є складовою частиною системи підготовки майбутніх фахівців і потребує вдосконалення, зважаючи на сучасну концепцію розвитку вищої школи.

Складний стан сучасної освіти в Україні можна пояснити нестабільним політичним і соціально-економічним життям, нестійким і суперечливим соціальним середовищем, руйнуванням багатьох соціальних і міжособистісних зв'язків, різким падінням рівня культури, моральності, духовності населення. Все це створює перепони на шляху реалізації виховних та освітніх завдань у процесі навчання. Сучасна вітчизняна вища школа має підготувати фахівців, здатних діяти, відповідно до нових соціальних умов. Тому, потрібно не лише прищеплювати майбутнім фахівцям ґрунтовні професійні знання, уміння і навички, а й формувати в них висококультурну, гуманну і моральну особистість, удосконалювати громадянські якості, вчити цивілізованим формам спілкування і вмінню жити у сучасному світі в атмосфері злагоди та толерантності, розвивати здібність засвоювати нові інформаційні технології, приймати ефективні рішення і всім цим підтримувати свою конкурентоспроможність на сучасному ринку праці.

У вимогах Державного стандарту до рівня підготовленості осіб, які завершили навчання за всіма напрямками спеціальностей, згідно переліку знань і умінь з фізичної культури необхідно: розуміти роль фізичної культури в розвитку людини і підготовці фахівця; знати основи фізичної культури і здорового способу життя; володіти системою практичних умінь і навичок для забезпечення збереження і зміцнення здоров'я, розвитку і вдосконалення психофізичних здібностей і якостей, самовизначення у фізичній культурі; набути досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

Індивідуальний рівень фізичної культури визначається показниками фізичної підготовленості, тому і проблема підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді протягом багатьох років привертає особливу увагу науковців.

Фізична культура, як учбова дисципліна у вищому навчальному закладі за змістом, організацією і проведенням занять

істотно відрізняється від уроків фізкультури в середній школі і одним з перших завдань викладачів є створення умов для швидкої адаптації студентів до нових умов вивчення дисципліни та розуміння значення фізичного виховання в майбутній професії і у житті загалом.

У сучасній системі фізичного виховання індивідуальні особливості студента часто ігноруються, при цьому зосереджується увага на розвитку його фізичних якостей, формуванні рухових навичок та вмінь. Це призводить до того, що процес фізичного виховання у свідомості студентів стає механічною діяльністю. Доцільніше було б оцінювати не стільки результати тестів, скільки динаміку змін у цих результатах. Але в такому випадку довелось би розробити й індивідуальну систему оцінювання цих змін для кожного студента окремо, з урахуванням всіх особливостей його розвитку й оперативного стану.

З метою поліпшення фізичної підготовки студентів різних спеціальностей, на кафедрі управління фізичною культурою та спортом ЗНТУ була розроблена програма з використанням засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання. Дана програма спирається на використання переваг диференційованого підходу у навчанні і розробляється для груп студентської молоді, які оберуть заняття спортивним орієнтуванням в розкладі занять з фізичного виховання. В середині груп застосовується індивідуальний підхід, що дозволяє на кожному занятті варіювати розумове та фізичне навантаження на студента.

Як спортивна дисципліна, спортивне орієнтування передбачає змагання в умінні швидко пересуватися незнайомою місцевістю за допомогою карти та компасу, з метою пошуку контрольних пунктів. Спортивне орієнтування є циклічним видом спорту, який одночасно дає значне розумове навантаження.

Можливість вільного вибору є вагомим стимулом, який допомагає залучити студентів до фізичної культури та спорту, формує в них потребу фізичного вдосконалення. Використання унікальних особливостей спортивного орієнтування може сприяти заохоченню студентів до фізичної активності та підвищення рівня особистої фізичної підготованості.

БАСКЕТБОЛ ЯК ФАКТОР ГАРМОНІЙНОГО ПОЄДНАННЯ РОЗУМОВОГО І ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Завдання професійної підготовки студентів повинне спиратися на закономірності розвитку професійно важливих психофізіологічних якостей студентів. А базою такої підготовки є гармонійне поєднання фізичного, психологічного та інтелектуального розвитку.

Тому процес фізичного виховання студентів повинен, з одного боку, підкорятися принципам фізичного вдосконалення, а, з іншого боку, сприяти зростанню професіоналізму в обраному виді діяльності і спиратися на особистісні особливості студентів ВНЗ досліджуваного профілю. Крім того, фізичне виховання студентів повинне служити меті зміцнення здоров'я. Одним з найбільш поширених видів спорту у фізичному вихованні студентів є баскетбол.

Як показує передовий досвід людства, сучасний світ вимагає не тільки високого рівня фізичної підготовки, а й розвитку психіки та інтелекту. До висот світового значення практично у всіх областях доходять люди з високим показниками, як фізичного стану, так і інтелекту і психічних здібностей. Тому і розвивати фізичні якості треба нарівні з розумовими і психічними.

Підвищення розумових і психічних навантажень без оптимальної їх компенсації фізичною активністю призводить до істотного погіршення загального стану здоров'я, яке, в свою чергу, відбивається на професійній підготовці.

Надмірне підвищення фізичних навантажень без компенсації інтелектуальним розвитком призводить до недостатності управління свідомістю фізичною діяльністю, яка веде до фізичної перевтоми і зношування організму. На ефективність ігрової діяльності баскетболіста впливають його інтелектуальні якості, особливості тип нервової системи, здатність до тактичного мислення. У баскетболі необхідні спеціальні інтелектуальні якості: швидкість і обсяг зорового сприйняття, швидкість перевірки інформації, розвинене оперативне мислення, короткочасна пам'ять, стійкість уваги, стійкість до відволікальних факторів і інше.

Великий обсяг і висока інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень, необхідність швидких і точних дифференцировок призводить до підвищення сили і рухливості нервових процесів.

Велике значення в баскетболі має здатність мозку до передбачення подій. Гравцеві доводиться постійно обчислювати ймовірність майбутніх змін на майданчику, вгадувати можливі пересування гравців, визначати місце і час появи м'яча або гравця.

Відомо, що велика кількість інформації в зовнішньому світі (до 80–90%) людина сприймає завдяки зору. При втомі у гравця зір погіршується і це знижує результативність його дій. Для точного виконання різних прийомів, особливо кидків дуже важлива здатність зору оцінювати віддаленість предметів в просторі. Слід враховувати, що чим більше у вправах застосовуються зорові сигнали, тим більше вдосконалюється зоровий апарат баскетболіста. Лише при чіткій координації рухів обох очей в мозку виникає єдине зображення, яке забезпечує високу ефективність виконання рухів.

У кінці тренувальних занять і після змагань узгодженість рухів очей може тимчасово погіршуватися. Ці явища більше виражені у менш кваліфікованих і більш молодих баскетболістів.

2 АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

УДК 796.011.3(075.8)

Ванюк О. І.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. ЗНТУ

ОСОБЛИВОСТІ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ

Проблема підготовки висококваліфікованих бігунів зводиться в основному до вирішення двох рівнозначних завдань:

- 1) знайти обдаровану дитину;
- 2) на основі творчого використання засобів і методів сучасних систем спортивного тренування підготувати її до досягнення високих результатів.

Аналіз науково-методичної літератури, програмово-нормативних документів свідчать про активізацію наукових досліджень з питань педагогічного контролю юних спортсменів-легкоатлетів з бігу на короткі дистанції.

У нашому дослідженні є спроба: теоретично обґрунтувати та визначити критерії визначення здібностей юних бігунів на короткі дистанції за результатами педагогічного контролю.

Спортивний відбір – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, які включають педагогічні, соціологічні, психологічні та медико – біологічні методи дослідження, на основі яких виявляють задатки та здібності дітей у певному виді спорту [1, 2, 3]. Основне завдання спортивного відбору – виявлення задатків та здібностей, у найбільшій мірі відповідних вимогам до того, чи іншого виду спорту.

Розвивати бистроту у дітей допомагають вправи, які виконуються із максимальною швидкістю. Теорією та практикою визначені три методичні умови без дотримання яких неможливо ефективно розвивати дану фізичну якість [2].

Перша: спосіб виконання швидкісних вправ повинен дозволяти виконувати їх у максимальному темпі.

Друга: виконувана вправа повинна бути попередньо добре засвоєна (при достатньому автоматизмі контроль свідомості спрямований не на координацію рухів, а на її якість, у даному випадку – прудкість).

Третя: закінчення вправ на швидкість в момент появи перших ознак втоми.

Одним із головних засобів розвитку прудкості є біг на дистанції до 30м, короткочасний (до 30 с) що не викликає втоми. На основі проведених аналітичних досліджень за літературними даними, аналізу діючих навчальних програм, вивчення досвіду тренерів з легкої атлетики і власних досліджень розвитку спеціальних рухових здібностей юних легкоатлетів різних вікових груп, нами були відібрані тести які дозволяють у процесі відбору індивідуальний фізичний розвиток рухових здібностей юних спортсменів і одночасно підвищують рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Педагогічне дослідження передбачало проведення тестування юних бігунів на короткі дистанції за шістьма тестовими завданнями. юні легкоатлети були поділені на дві групи. При визначенні контрольних нормативів за видами підготовки юних спортсменів, що спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, на різних етапах річного тренувального процесу застосовувалась методика розрахунку норм, розроблених на основі діючої навчальної програми з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, нормативних документів, узагальнення досвіду роботи тренерів з юними легкоатлетами та інших наукових досліджень.

Найбільш інформативними показниками фізичної підготовленості юних спринтерів на початковому етапі є наступні ести: біг на місці (частота рухів), біг на 30м з/х, біг 60м, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок, стрибок на лівій (правій) нозі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности и одаренность / Л. В. Волков // Международная научная конференция «Спортивный отбор и ориентация в системе многолетней подготовки спортсменов», посвященная 100-летию Олимпийских игр, (Киев, 6–8 июня, 1996 г.) тез. докл. – К.,1996. – С. 2.

2. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / В. П. Губа. – М.: Тера-Спорт, 2003. – 208 с.

3. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТАКТИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРИ НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ ПРИЙОМАМ РУКОПАШНОГО БОЮ

У цій роботі розглянуто один із варіантів підвищення рівня тактичної та технічної підготовки студентів Запорізького національного технічного університету під час занять з рукопашного бою за допомогою розвитку функціональної симетрії. Також наведені певні рекомендації під час вивчення складних координованих рухів техніки рукопашного бою із використанням кроків в сторону що має мати відіграти важливу роль у розвитку захисних і оборонних навичок у студентів. На наш погляд, викладач повинен з самого початку навчання прийомам рукопашного бою сприяти розвитку у учнів уміння вести бойові дії в обох стійках, тобто розвивати в них функціональну симетрію, ґрунтуючись при цьому на високих пластичних властивостях нервово-м'язового апарату людини. Навчання цих початківців відразу в двох стійках доцільно проводити разом із кроками у сторону що на наш погляд буде призводити до розвитку симетричності і ці студенти без особливих зусиль зможуть навчитися однаково вести поєдинки як в правосторонній, так і в лівосторонній стійках. На останньому етапі навчання вони опановуватимуть уміння працювати у фронтальній стійці, оскільки з неї можливо перейти у будь-яку сторону і атакувати будь-якою рукою з будь-яких положень. Оскільки історично так склалося, що спортсмени ведуть бойові дії в основному в односторонній стійці, то удари в атаці і контратаці завдаються практично з кроками вперед і назад. У такому положенні рано чи пізно сильніший фізично спортсмен заганяє суперника в кут. В даному випадку тільки працюючи з кроками у сторону можливо захиститись від атак значно сильнішого та агресивного суперника.

У лівосторонній стійці зручно робити кроки вліво, але це небезпечно, оскільки потрапляєш під найсильнішу руку супротивника. Управо йти незручно, набагато вигідніше рухатися управо-вперед, але в умовах швидкого обміну ударами це майже ніколи не вдається. Тому ймовірно має сенс навчати новачків працювати відразу в двох стійках та розучувати прийоми разом із кроками у сторони. Очевидно що при постійному такому навчанні при рівномірному повторенні прийомів обидві стійки стануть зручними. Основна перевага, того хто оволодів кроками в сторону із зміною стійок, полягає в тому, що агресивно

атакуючий супротивник не знає, в яку сторону піде його супротивник – управо або вліво, зате при зазвичай вживаних захистах суперник завжди може легко передбачити, що супротивник або залишиться на місці, або зробить крок назад чи вперед. Однак коли суперник робить для захисту крок увік атакуючий спортсмен на деяку мить втрачає його із виду, що має певну перевагу для того, хто робить крок у сторону.

Яким би не був психологічно стійким атакуючий суперник, але постійні кроки у сторону і несподівані удари деморалізують його хоч би й на короткий час, але цього вистачає для розвитку контратаки. На наш погляд, добре освоєння кроків у сторону дозволить фізично слабшим і психічно нестійким учням давати впевненість, що вони завжди зможуть захищатися і не отримувати ударів. Це призведе до того, що спортсмени середніх здібностей рідше кидатимуть заняття рукопашним боєм й у них з'явиться надія добитися при добрій працьовитості більш високих спортивних результатів. Нині багато тренерів не проти кроків у сторону, але проти навчання в двох стойках, без чого бокові відходи не завжди виходять.

У чому ж доцільність, на наш погляд, початкового навчання в двох стойках з кроками у сторони? Практика показує, що в результаті оволодіння кроками у сторони у студентів удосконалюється координація рухів, отримується спритність, покращується захист, збільшується технічний арсенал, підвищується працездатність, виробляється уміння діяти у бою як проти лівшів, так і проти правшів й можливо через деякий час в них з'явиться «дворукість» та виробиться «ігровий стиль» бою. Успішне застосування кроків у сторони дасть також можливість слабкішим бійцям з успіхом протидіяти значно сильнішим суперникам.

УДК 796.011.3

Данильченко С. І.

асист. ЗНТУ

ДІАГНОСТИКА І САМОДІАГНОСТИКА СТАНУ ОРГАНІЗМУ ПРИ РЕГУЛЯРНИХ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ І СПОРТОМ

Перш ніж почати самостійно займатися, потрібно отримати рекомендації з режиму фізичної рухливості у свого дільничного лікаря або в районному лікарсько-фізкультурному диспансері. Потім, використовуючи поради лікарів або фахівців з фізичної культури (або популярну методичну літературу), підібрати собі найбільш корисні види

вправ. Займатися слід регулярно, намагаючись не пропускати жодного дня. При цьому необхідно систематично стежити за своїм самопочуттям, відзначаючи усі зміни, що відбуваються в організмі до і після занять фізичними вправами. Для цього проводиться діагностика або, якщо це можливо, самодіагностика. При її проведенні ретельно фіксуються об'єктивні показники самоконтролю: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, дихання, вага, антропометричні данні. Діагностика також застосовується для визначення тренуваності тих, що займаються.

Оцінка реакції серцево-судинної системи проводиться з вимірювання частоти серцевих скорочень (пульс), яка в спокої у дорослого чоловіка дорівнює 70–75 ударів за хвилину, у жінки – 75–80.

У фізично тренуваних людей частота пульсу значно рідше – 60 і менше ударів за хвилину, а у тренуваних спортсменів – 40–50 ударів, що говорить про економічну роботу серця. У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, пози (вертикальне або горизонтальне положення тіла), здійснюваної діяльності. З віком вона зменшується. Нормальний пульс здорової людини, що знаходиться в стані спокою ритмічний, без перебоїв, доброго наповнення і напруження. Ритмічним пульс вважається, якщо кількість ударів за 10 секунд не буде відрізнятися більш ніж на один удар від попереднього підрахунку за той же період часу.

Виражені коливання числа серцевих скорочень вказують на аритмічність. Пульс можна підраховувати на променевій, скроневої, сонній артеріях, в області серця. Навантаження, навіть невелике, викликає почастищення пульсу. Науковими дослідженнями встановлено пряму залежність між частотою пульсу і величиною фізичного навантаження. При однаковій частоті серцевих скорочень споживання кисню у чоловіків вище, ніж у жінок, у фізично підготовлених людей також вище, ніж в осіб з малою фізичною рухливістю. Після фізичних навантажень пульс здорової людини приходить у вихідний стан через 5–10 хвилин, сповільнене відновлення пульсу говорить про надмірності навантаження. При фізичному навантаженні посилена робота серця спрямована на забезпечення працюючих частин тіла киснем і живильними речовинами. Під впливом навантажень об'єм серця збільшується. Так, обсяг серця нетренованої людини становить 600–900 мл, а у спортсменів високого класу він сягає 900–1400мл, після припинення тренувань обсяг серця поступово зменшується.

ВИКОРИСТАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СТВОРЕНИХ НА ОСНОВІ ТЕОРІЇ ПЛАНІМІРНО-ПОЕТАПНОГО РОЗВИТКУ РОЗУМОВИХ ТА РУХОВИХ ДІЙ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «ВОЛЕЙБОЛ» У ВНЗ

Останнім часом викладачі фізичної культури вітчизняних вузів стикаються з проблемами недостатньої сформованості навичок техніки спортивних ігор, зокрема гри в волейбол, серед студентів першокурсників. Випускники шкіл приходять до ВНЗ не готовими до поглибленого вивчення та виконання техніки гри в волейбол та інших ігрових видів спорту.

Студенти мають різний вихідний рівень загальної фізичної і рухової підготовки та здатність до освоєння сучасних ігрових елементів, що актуалізує необхідність використання педагогічної технології планімірно – поетапного розвитку розумових та рухових дій при викладанні фізичної культури в ВНЗ.

Оволодіння техніко-тактичними прийомами волейболу – процес складний і трудомісткий, що вимагає від студентів вузів певного рівня розвитку рухових якостей.

Звідси випливає завдання – сформувати навички гри в волейбол у студентів на заняттях фізичної культури. Впровадження педагогічної технології необхідне для підвищення ефективності навчального процесу, оскільки значно знижує взаємозалежність між здібностями студентів і досягнутими ними результатами в освоєнні рухових дій.

Техніка гри в волейбол складається з складних за координацією рухових елементів. На відміну від інших видів спорту, в волейбол не можна почати грати, не освоївши попередньо техніку виконання основних прийомів. Про труднощі їх виконання свідчить той факт, що за кількістю технічних помилок волейбол значно перевершує всі спортивні ігри.

Основу успішних дій у волейболі складають стрімкі переміщення, часті і високі стрибки, різноманітні удари по м'ячу. Миттєва і правильна оцінка ігрової обстановки, наявність тактичного мислення, швидкість зорово-рухових реакцій, вміння контролювати декілька об'єктів одночасно (м'яч, переміщення партнерів і суперників), швидке переключення від одних дій до інших, інтенсивна і стійка увага

протягом тривалого періоду часу роблять волейбол досить складним технічним видом спорту.

Гра в волейбол відрізняється від інших спортивних ігор, перш за все тим, що гравець при взаємодії з партнерами по команді не може довго утримувати м'яч. Передача виконується короткочасним кінестетичним дотиком до м'яча. Обмежені розміри майданчика, різна швидкість польоту м'яча і швидка зміна ігрових ситуацій створюють умови для розвитку антиципації. Тому використання технології планомірно – поетапного розвитку розумових та рухових дій на заняттях фізичної культури приведе до певного досягнення результативності розвитку техніки та тактичних дій у грі серед студентів ВНЗ.

В основі цієї педагогічної технології лежить послідовна система дій педагога, пов'язана з рішенням педагогічних завдань, спрямованих на розвиток та вдосконалення техніки гри у студентів.

Загальна схема заняття з волейболу за технологією планомірно – поетапного розвитку розумових та рухових дій:

- цілеспрямовання студентів викладачем, постановка задачі.
- розвиток психофізіологічних здібностей і фізичних якостей студентів;
- придбання тактичних знань (загальні основи теорії тактики волейболу, аналіз тактичних дій, основи взаємодії 2-х, 3-х, 4-х гравців, тактика найсильніших спортсменів і команд тощо);
- навчання практичному використанню прийомів, елементів, варіантів тактики;
- вдосконалення тактичного вміння з урахуванням ігрових функцій студентів у грі;
- формування вміння швидко переходити від нападу до захисту і навпаки;
- формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в різних ігрових ситуаціях;
- вивчення вживаних ігрових систем у захисті і нападі та їх варіантів.

Фіксація результату через проведення спортивних змагань.

Аналізуючи результати змагань в яких приймала участь чоловіча збірна команда ЗНТУ з волейболу, можна зробити висновок, що завдяки впровадженню педагогічної технології поетапного розвитку розумових та рухових дій в процесі спортивно-тренувальних занять, збірна команда в порівнянні з результатами обласних змагань 2015–2016 н. р піднялась з п'ятого місця на друге у 2016–2017 н. р., що свідчить про

підвищення спортивної майстерності студентів спортивної спеціалізації «волейбол».

Таким чином, використання даної педагогічної технології в навчанні сприяє кращому засвоєнню техніки – тактичних прийомів волейболу на спортивно-тренувальних заняттях в ВНЗ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Т. Д. Марцинковская, Т. М. Марютина, Т. Г. Стефаненко та ін. Психологія розвитку: підручник для студ. вищ. психол. навч. закладів / за ред. Т. Д. Марцинковський. – 3-е изд., Стер. – М.: Видавничий центр «Академія». – 528 с., 2007

УДК 796.093.643:796.015.2

Водлозеров В. Е.

канд. наук по физ. воспитанию и спорту

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРИАТЛЕТОВ

Планирование подготовки по непрерывному троеборью должно учитывать: 1) наиболее благоприятный (сенситивный) возраст для вовлечения ребенка в тренировочный процесс; 2) время, необходимое для достижения пика спортивной формы; 3) оптимальные возрастные границы, в которых триатлеты показывают наивысшие результаты.

Однако вопросы, определяющие специфику планирования спортивной подготовки триатлетов, далеко не полностью изучены.

В настоящее время согласно Приказа Министерства по делам семьи, молодежи и спорта Украины № 1624 от 18.05.2009 г. в спортивные школы, подготавливающие триатлетов, зачисляются дети не моложе 8 лет.

Первые большие успехи в триатлоне достигаются чаще всего через 5–6 лет после начала занятий. Максимальные результаты приходят через 9–12 лет (у женщин, как правило, этот путь короче на 1–4 года).

Возрастные границы, в которых спортсмены показывают наивысшие результаты в непрерывном троеборье, подразделяются на 3 периода: зону первых больших успехов, зону оптимальных возможностей, зону поддержания высоких результатов [1].

Согласно научным исследованиям указанные возрастные границы довольно стабильны и мало подвержены влиянию таких факторов, как время начала занятий спортом, применяемая методика тренировки и т. д.

В спортивных школах рационально организованный многолетний тренировочный процесс подготовки триатлетов осуществляется, как правило, до 17–18 лет. К этому времени юные спортсмены достигают

возрастной зоны первых больших успехов. Наивысшие же спортивные результаты достигаются в зоне оптимальных возможностей, возрастные границы которой различны у мужчин и женщин.

Практикующаяся в спортивных школах многолетняя подготовка триатлетов чаще всего включает в себя 5 связанных между собой тренировочных этапов: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений [2].

Основными задачами начальной подготовки (в течение 3-х лет) являются: разносторонняя физическая подготовленность детей; обучение технике специально-подготовительных упражнений; обучение технике выполнения двигательных действий, присущих избранному виду спорта (без стабилизации техники движения).

Задачами второго этапа – предварительной базовой подготовки, охватывающей 2–3 года, являются: формирование у подростков устойчивой мотивации (интереса) к целенаправленным многолетним занятиям разноплановой физической деятельностью, всестороннее развитие физических качеств; дальнейшее совершенствование двигательной подготовленности; создание двигательного потенциала, соответствующего специфике разнообразных двигательных навыков в плавании, велосезде и беге.

Третий этап – специализированной базовой подготовки охватывает временной период от 3 до 6 лет. Задачами его первой половины являются: общая и вспомогательная подготовка; совершенствование техники смежных видов спорта.

Во второй половине этапа задачи подготовки атлета носят несколько иной характер: тренировка в различных видах программы триатлона на разнообразных дистанциях; определение предмета спортивной специализации; повышение функционального потенциала организма спортсмена в соответствии с избранной специализацией непрерывного троеборья.

Основная задача четвертого этапа – максимальной реализации индивидуальных возможностей (продолжительностью 4–8 лет) – использование методов и средств, в наибольшей степени способствующих интенсификации адаптационных процессов в организме спортсмена.

Пятый этап – сохранения достижений (3–5 лет). Его основной задачей является сохранение максимальных функциональных возможностей организма триатлета [1, 2].

На основании проведенного исследования можно сделать выводы:

При планировании многолетней подготовки триатлетов в спортивных школах определенные задачи всех связанных между собой тренировочных

етапов направлены на достижение главной цели – последовательного продвижения атлетов к вершинам спортивного мастерства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Водлозеров В. Е. Триатлон. – Харьков: НАТА, 2012. – 212 с.
2. Водлозеров В. Е. Планирование тренировочного процесса в триатлоне. – Харьков: Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 2. – С. 28–33.

УДК 796.063: [316.6:316.476].

Абдуллаєв А. К.¹

Ребар І. В.²

¹ старш. викл. МДПУ ім. Б. Хмельницького

² старш. викл. МДПУ ім. Б. Хмельницького

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Психологічні чинники є одними з основних у визначенні ефективності спортсмена. Виконання складних технічних прийомів неможливо без психічної регуляції. Відомо, що високий рівень психічної напруги істотно впливає на функціональні зміни внутрішніх систем організму. Управляти формуванням адекватності та ефективності можна, впливаючи на всі ці пов'язані між собою групи чинників [3].

Причинами цього є зростання рівня фізичних і психічних навантажень в тренуванні, підвищена відповідальність за результати виступів, в змаганнях, величезне нервово-психічне напруження змагальної боротьби, ускладнення взаємин членів спортивних колективів, вплив різних негативних психогенних факторів, що викликають стан занепокоєння, тривоги, фрустрації та інші.

Взаємозв'язок між природними і суспільними науками про людину підкреслює, що не можна повністю дослідити людину без всебічного розвитку психологічної науки, що об'єднує природознавство і історію, медицину і педагогіку, технічні та економічні науки в цілісному вивченні людини.

Ефективність і результативність дій на рівні вищої спортивної майстерності вимагають виключно тонкого і досконалого самоконтролю. Провідною основою самоконтролю і самооцінки руху є ідеомоторна програма, «руховий образ», які формуються лише на основі глибокого розуміння біомеханічних і психологічних особливостей управління конкретними діями [4].

Тому в спорті вищих досягнень пред'являються надзвичайно високі вимоги до психологічної підготовленості спортсменів, до ефективності і міцності їх психічних функцій.

В. Б. Коренберг, говорячи про оптимальність виконання гімнастичної вправи і розуміючи під нею міру ймовірності досягнення необхідного результату, до числа психологічних складових відносить, перш за все, інформаційну складову. Серед психологічних факторів, що сприяють підвищенню технічності виконання спортсменом вправи, він виділяє самоконтроль, управління увагою і емоціями, ідеомоторне налаштування і впевненість у правильності виконання рухової програми [1].

Деякі дослідники зводять психологічний аспект вивчення спортсмена до проблеми дослідження емоційної стійкості, під якою розуміється складна інтегративна якість особистості, що характеризується таким поєднанням емоційних, волевих, моральних і інтелектуальних компонентів психічної діяльності, яка сприяє успішному вирішенню людиною складних і відповідальних завдань в напруженій емоційній обстановці без значного негативного впливу на самопочуття і подальшу працездатність людини.

Ряд вчених відокремлюють дослідження психічної (емоційної) стійкості від дослідження психологічних чинників, хоча важливо підкреслити взаємозв'язок цих проблем. Проблема ефективності діяльності спортсмена не може вивчатися без дослідження проявів його психічного стану в екстремальних умовах змагань і тренування. Мало того, імовірнісні характеристики цих проявів є компонентами психічної ефективності спортсменів високої кваліфікації. Так, при аналізі показників психічної ефективності спортсменів, що досягали протягом багатьох років високих результатів у великих змаганнях, найчастіше виявлялося наступне поєднання принципів: оптимальна мотивація досягнення, підвищена емоційна стійкість, висока здатність до волевого самоконтролю. Серед показників психічної стійкості дуже важливим фактором є психічна концентрація, бо від неї більшою мірою залежить спосіб виконання вправи, як в силовому, так і в технічному плані [2].

ЛІТЕРАТУРА

1. Коренберг В. Б. Надзність исполнения в гимнастике / В. Б. Коренберг. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 192 с.
2. Кузнецов С. А. Психофизиология спорта/С. А. Кузнецов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 250 с.
3. Уейнберг Р. С. Основы психологии спорта і фізичної культури / Р. С. Уейнберг, Д. Гоулд. – К.: Олімпійська література, 1998. – 335 с.
4. Федик О. В. Психология спорта. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів/О. В. Федик. – Івано-Франківськ, 2007. – 73 с.

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ТРЕНАЖЕРНОГО ПРИСТРОЮ «TRX SUSPENSION PROFESSIONAL TRAINER» ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Аналіз наукових робіт та дисертаційних досліджень про побудову тренувального процесу у різних видах спорту показує, що у більшості випадків, в залежності від специфіки виду спорту, планування календаря змагань і т. д., використовується одно- або двох-цикловий варіант побудови річного циклу підготовки спортсменів.

Разом з тим зазначено, що зміст тренувальних занять у підготовчому та, особливо, перехідному періодах підготовки, який відповідає т. з. «міжсезонному» проміжку в ігрових видах спорту, має багато спільних рис. Так, зміст тренувальних занять включає широкий спектр вправ прикладного характеру, які належать, з одного боку, до ЗФП та СФП, а з другого – містять в собі елементи спеціальної техніки і, таким чином, є підвідними та спеціальними підготовчими вправами технічної підготовки.

У зв'язку з цим, в останні роки привертає до себе увагу використання фахівцями з фізичної підготовки досить широкого спектру сучасних методичних та технологічних розробок, запозичених як з інших видів спорту (система Ізумі Табата, Кроссфіт), так і з оздоровчого фітнес-тренування або систем військово-прикладної підготовки (TRX-тренінг).

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури доводить що розробка, апробація та практичне впровадження експериментальних методик та мобільних тренажерних пристроїв сприятимуть оптимізації рівня як фізичної, так і технічної підготовленості спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації, що визначає у свою чергу актуальність та практичну значущість чинного дослідження.

Було висунуто припущення, що тренувальні навантаження із застосуванням раціонального співвідношення різноспрямованих фізичних вправ дозволять досягти високого рівня фізичної підготовленості футболістів вікової категорії U-19 ФК «Зоря» (Луганськ). Це, у свою чергу, сприятиме зростанню ігрової ефективності змагальної діяльності в майбутньому навчальному році на змаганнях різного рівня. Вважалось за доцільне, що для забезпечення високого базового рівня функціональної підготовленості учасників

експериментального дослідження його удосконаленням необхідно займатися у перехідному та першому підготовчому періодах.

Для розвитку силових якостей було обрано два зимові місяці, що відповідало другому підготовчому періоду. Із-за достатньо низької температури навколишнього середовища тренування у холодну пору року вирішили присвятити цілеспрямованій загальній та спеціальній силовій підготовці у приміщенні з використанням вправ TRX-тренінгу, як універсального засобу вдосконалення фізичної та технічної підготовленості досліджуваних спортсменів.

Експеримент проходив у 2 етапи. На першому етапі були утворені дві групи (контрольна і експериментальна) по 12 осіб у кожній. Для тестування були використані наступні контрольні вправи (тести) які широко застосовуються у футболі: біг 100м (с); удар на дальність сильною ногою; десятикратний стрибок з ноги на ногу (м); стрибок у довжину з місця (см); кидок м'яча 2кг двома руками з-за голови з в. п. сидячи (см).

При підборі тестових вправ було обрано ті з них, які найбільш адекватно відображають рухову діяльність футболістів, виходячи з того, що ці вправи повинні бути доступними для виконання, як для спортсменів з хорошою фізичною підготовленістю, так і з поганою. Крім того, вони повинні бути нескладними за технікою виконання, а головне, повинні достатньо повно відобразити швидкісно-силові якості спортсменів-футболістів.

Контрольна і експериментальна групи тренувалася шість разів на тиждень по 1,5–2 години кожне заняття (4-и дворазові та 2-і одноразові тренування). У контрольній групі два рази тренування проводилися у тренажерному залі, а три рази в ігровому залі або на майданчику для міні-футболу. Експериментальна група займалася три рази на тиждень у тренажерному залі і тільки два рази на тиждень в ігровому залі або на майданчику для міні-футболу. Контрольною групою використовувалися загальноприйняті у футболі та інших ігрових видах спорту методи розвитку силових і швидкісно-силових якостей.

З метою вдосконалення функціональної підготовленості футболістів експериментальної групи для організації занять у перехідному і першому підготовчому періоді річного циклу підготовки (січень – лютий 2017 р.) була застосована методика Табата.

Тренувальний процес силової підготовки експериментальної групи у другому підготовчому періоді включав вправи TRX-тренінгу, на тренажерному пристрою «TRX Suspension Trainer Professional», які так само виконувалися за методикою Табата.

У ході проведеного експерименту було встановлено достовірне підвищення результатів показників фізичної підготовленості гравців

вікової категорії U-19 ФК «Зоря» (Луганськ), суттєве покращення техніки виконання вправ, безпосередньо пов'язаних з ефективністю техніко-тактичних дій у футболі. Отримані в ході експерименту результати свідчать про те, що застосування серед футболістів, експериментальної програми фізичної підготовки у рамках перехідного та підготовчого періодів річного циклу підготовки з використанням вправ TRX-тренінгу, побудованої за методикою Табата, сприяло покращенню їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

УДК: 796.322; 796.022

Шеховцова К. В.

старш. викл. ЗНТУ

РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ РІЗНИХ ВИДІВ АЕРОБІКИ

Необхідність розвитку загальної рухової активності для спортсменів, чия діяльність пов'язана з швидкою, непередбачуваною зміною ситуації, складнокоординаційними переміщеннями та взаємодіями із партнерами не викликає сумнівів. Особливо актуально постає дане питання у ігрових видах спорту. Спортивні ігри характеризуються високою інтенсивністю виконання технічних елементів, які вимагають від спортсменів максимальних м'язових зусиль і вміння проявляти техніко-тактичні дії у швидкій зміні ситуацій. Особлива роль у загальній фізичній підготовці гравців відводиться удосконаленню їх рухових якостей, як фундаменту, на якому, зрештою, відбувається становлення спортивної майстерності.

Загальновідомо, що досягти певних результатів у роботі над своїм тілом, розвитком рухової сфери можна за допомогою різних засобів: бігу, їзди на велосипеді, плавання, гімнастичних вправ, атлетичної гімнастики, аеробіки, тощо. Остання не тільки набула великої популярності у спортсменів, але і розглядається багатьма фахівцями як потужний засіб спортивно-прикладної підготовки.

Інтерес цей не випадковий і, на наш погляд, не може бути пояснений тільки модою. Цілий ряд сформованих протиріч між існуючою системою спортивної підготовки спортсменів у ігрових видах спорту, з одного боку, та невідповідністю сучасним вимогам організаційно-педагогічних можливостей, з іншого, зумовлює необхідність пошуку сучасних форм і методів спортивного тренування.

Найважливішим завданням загальної фізичної підготовки є формування високого рівня функціональних можливостей спортсменів,

які є основою зростання спеціальної фізичної працездатності. У зв'язку з цим дуже гостро постає проблема розробки нових технологій оптимізації тренувального процесу у найбільш популярних у студентському середовищі ігрових дисциплінах, зокрема у футболі.

Аналіз наукових праць, присвячених питанням фізичної та функціональної підготовки у ігрових видах спорту свідчить про те, що високий рівень функціональних можливостей організму і фізичної підготовленості спортсменів багато в чому визначає їх здатність ефективно, з високим ступенем надійності використовувати техніко-тактичні дії в ході змагальної діяльності. Необхідність вирішення цієї проблеми зумовлює пошук нових шляхів раціоналізації та підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, розробку високопродуктивних спортивних технологій, принципів модифікацій окремих розділів підготовки спортсменів у ігрових видах спорту.

У експериментальному дослідженні було задіяно два основних види аеробіки: досліджуваним пропонувалися комплекси базової та степ-аеробіки різної спрямованості. У дослідженні брали участь футболісти віком 17–19 років. Для експерименту було обрано дві групи по 10 спортсменів: у 1-й групі футболісти займалися степ-аеробікою, у 2-й групі – базовою та степ-аеробікою. Заняття проходили три рази на тиждень по 2 години протягом 1 семестру. Педагогічний експеримент проходив на базі аматорських збірних команд ЗНТУ з футболу.

Відомо, що різні види аеробіки сприяють розвитку показників загальної рухової активності та фізичних якостей. Базова аеробіка є синтезом загальнорозвиваючих вправ, підскоків, стрибків, ускладнених танцювальним стилем і виконуваних під вельми специфічний музичний супровід заданої швидкості (темпу). У тренуванні зі степ-аеробіки використовується степ-платформа заввишки 15см. Виконуються кроки вгору-вниз, обходи навколо, уздовж платформи, переміщення через неї.

За впливом на системи організму всі вправи аеробіки можна розділити на три групи. До першої відносять вправи, які надають вплив на серцево-судинну та дихальну системи; до другої – вправи для м'язів та суглобів; до третьої – вправи, дія яких спрямована на нервову систему методом релаксації.

Таким чином, вважаємо за можливе зробити наступні висновки:

Цілеспрямовані, регулярні факультативні заняття різними видами аеробіки за спеціально підібраними комплексами вправ позитивно впливають на розвиток рухових якостей тих, хто займаються. Викликають при цьому суттєві, статистично значущі зміни у показниках рухових якостей футболістів.

Базова та степ-аеробіка є впливовими засобами розвитку та удосконалення основних рухових якостей студентів-спортсменів груп

спортивного удосконалення – збірних команд з футболу вищого навчального закладу.

Використані у роботі методи експрес-контролю можуть застосовуватися для оцінки ступеня розвитку витривалості, сили різних груп м'язів та гнучкості на заняттях з фізичного виховання, які проводяться за основною сіткою розкладу та у позанавчальний час (факультативні, навчально-тренувальні оздоровчі заняття).

УДК 796.325.012.1.015.84.071.2 – 025.13

Дорошенко Е. Ю.¹

Олійник М. О.²

¹ д-р наук з фіз. виховання та спорту, проф. ЗДМУ

² асист. ЗДМУ

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНОГО АМПЛУА

Моделювання в якості наукового методу активно використовується в дослідженнях стосовно олімпійського та професійного спорту як складова системи управління підготовкою та змагальною діяльністю спортсменів різного віку, статі, кваліфікації. Проблемні питання моделювання в спорті вищих досягнень викладено в роботах В. Платонова (2015) [3, 4] і Т. Вомра, G. Haff (2009), К. Busko (2012) [6]. Стосовно командних спортивних ігор проблеми моделювання висвітлено в дослідженнях вітчизняних науковців – В. Костюкевича (2016) [2], В. Гамалія, О. Шльонської (2014) [1], Н. Щепотіної (2015) [5].

Метою дослідження є використання раціональних методичних підходів визначити модельні характеристики змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів різного амплуа. Для вирішення мети використано відповідні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової літератури і мережі «Internet»; педагогічні спостереження; аналіз змагальної діяльності на основі відеозапису офіційних ігор турніру Світової ліги 2016 року; аналіз офіційних статистичних матеріалів; методи математичної статистики.

Аналіз показників, які були визначені на матеріалах турніру Світової ліги 2016 року, дозволяють констатувати, що найбільші розбіжності модельних характеристик змагальної діяльності у висококваліфікованих волейболістів зафіксовані у гравців амплуа «діагональний». Крім цього, гравці цього амплуа мають найвищі абсолютні показники кількості набраних очок – 20,89 за гру. Достатньо

високі показники зафіксовано у гравців амплу «догравальник» – 17,56 за гру. За показниками ефективності подачі м'яча в процесі змагальної діяльності у висококваліфікованих волейболістів не зафіксовано істотних відмінностей у гравців різного амплу. Порівняльний педагогічний аналіз ефективності атаквальних ТТД дозволяє стверджувати, що специфіка змагальної діяльності має істотний вплив на вищезазначені показники. Найвищі показники зафіксовано у гравців амплу «діагональний» – 18,22 за гру та «догравальник» – 15,56 за гру. Гравці амплу «центрального блокуючий» при організації атаквальних ТТД значною мірою виконують відволікаючі функції, що істотно позначається на кількісному рівні їх атаквальних ТТД. Гравцям амплу «розігрувач» притаманна принципово інша специфіка змагальної діяльності, яка пов'язана з виконання передачі для нападаючих або обманних ударів. Також були визначені показники ефективності блокування. Виняток складають гравці спеціалізованого захисного амплу – «ліберо». Педагогічний аналіз даних дозволяє наголосити, що за показниками ефективності блокування найвищі показники зафіксовано у гравців амплу «центрального блокуючий» – 3,36 за гру. Гравці інших амплу не мають істотних відмінностей: «діагональний» – 2,11 за гру, «догравальник» – 2,09 за гру, «розігрувач» – 2,11 за гру відповідно.

Результати досліджень дозволяють стверджувати, найбільш високі модельні показники змагальної діяльності за показниками кількості набраних очок, ефективності подачі і атаквальних техніко-тактичних дій мають гравці амплу «діагональний» і «догравальник» – 20,89; 2,33; 18,22 і 17,56; 1,77; 15,56 очок за гру відповідно. За показниками ефективності блокування найбільш високі модельні показники зафіксовано у гравців амплу «центрального блокуючий» – 3,36 очка за гру.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гамалій В. В. Моделювання нападаючих дій волейболістів високої кваліфікації / В. В. Гамалій, О. Л. Шльонська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 6 (44). – С. 24–29.
2. Костюкевич В. М. Концепція моделювання тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту / В. М. Костюкевич // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2016. – № 4. – С. 32–38.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения:

учебник [для тренерів]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

5. Щепотіна Н. Ю. Модельні характеристики змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації / Н. Ю. Щепотіна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 80–85.

6. Busko K. Changes of power-velocity relationship in female volleyball players during an annual training cycle / K. Busko // World academy of science, engineering and technology. – 2012. – Vol. 66. – P. 984–986.

УДК 796.422

Жук В. С.

старш. викл. ЗНТУ

ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ АЕРОБНИХ КОМПОНЕНТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТА

Футбол представляє собою один із ситуаційних ігрових видів спорту який пред'являє досить високі вимоги до аеробної здатності і, отже, до рівня загальної фізичної працездатності.

З огляду на той факт, що час тривалості гри досягає 1,5 годин, вочевидь, що підтримка високого рівня функціональних здібностей організму футболістів, що визначає в значній мірі результат поєдинку, неможлива без високих величин їх аеробних можливостей. Аеробне навантаження створює у футболістів не тільки передумови адаптації до напруженої м'язової діяльності, до збільшення обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень, але й сприяє підтримці сталості внутрішнього середовища організму досить тривалий час.

Дослідженнями ряду авторів встановлено, що для досягнення високих результатів у спортивних іграх і, зокрема, в футболі відносна величина максимального споживання кисню, що є інтегральною характеристикою аеробних можливостей організму не повинні бути менше ніж 60–70 мл/хв/кг.

Для підвищення аеробної продуктивності організму часто використовують тренувальні заняття, що включають різноманітні спортивні ігри, гра в баскетбол, далі йде аеробне силове тренування зі змінними і повторними методами, потім переважно вплив на потужність аеробних реакцій.

Гра в футбол характеризується короткочасними відрізками значної і граничної роботи різного характеру, в енергозабезпеченні якої важливу роль відіграють анаеробні реакції.

Анаеробний процес у футболістів повністю розгортається тільки до 3–5 хвилині гри, а на початку роботи переважають алактатні анаеробні джерела енергозабезпечення, які досягають максимуму вже через 2–3 секунди і, тривалість яких складає 15–30 секунд. Лактатний анаеробний процес досягає максимуму на 1–2 хвилині гри і триває до 6 хвилин.

У зв'язку з цим для вдосконалення спеціальних анаеробних компонентів, характерних для витривалості футболістів, в тренувальному процесі необхідно вирішувати дві основні задачі:

1. Підвищення рівня можливостей лактатної системи енергоутворення (гліколітичні реакції).

2. Збільшення потужності алактатного процесу енергоутворення (креатинфосфатного з'єднання).

При вирішенні першого завдання використовується повторно-інтервальний метод організації виконання вправ в серіях, в ході яких накопичується значний кисневий борг. Інтервали відпочинку між серіями повинні забезпечувати ліквідацію більшої частини утвореного кисневого боргу. Інтенсивність виконуваних вправ повинна бути граничною. У порівнянні з анаеробними лактатними процесами енергоутворення, лактатні характеризуються більш уповільненою дією, меншою потужністю, але значно більшою тривалістю від 30 секунд до 5–6 хвилин.

Для підвищення потужності анаеробної лактатної спрямованості тривалість відрізків роботи повинна бути 2–3 хвилини, а при розвитковій потужності лактатної анаеробної системи енергоутворення тривалість повторних вправ не повинна перевищувати 30 секунд.

Тренувальну роботу на вдосконалення ємності анаеробного лактатного процесу енергозабезпечення рекомендується планувати на другу половину спеціально-підготовчого етапу в період фундаментальної підготовки, використовуючи головним чином пов'язаний метод швидкісно-силової спрямованості, чергуючи ці вправи в змішаному аеробно-анаеробному режимі.

При роботі з переважним впливом на потужність анаеробного лактатного енергозабезпечення необхідно включати вправи спеціальної працездатності футболіста з техніко-тактичними прийомами гри.

Встановлено, що ефективність вправ лактатної анаеробної спрямованості помітно вище, якщо їм передують алактатна анаеробна робота, і менш ефективна після тривалого аеробного навантаження.

При вирішенні другого завдання з переважним впливом на анаеробний алактатний компонент працездатності футболіста рекомендується планувати з 5–6 серій з 4-разовим повтором вправ в серії по 15 секунд, паузи відпочинку або постійні – по 20 секунд, або скорочуються до 20–15–10 секунд.

УДК 796.056.824

Пасічна Т. В.¹

Лозенко Н. М.²

¹ доц. НТУУ «КПІ ім. І. Сікорського»

² асист. «КПІ ім. І. Сікорського»

ОСОБЛИВОСТІ ПРОТИРІЧЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Практична діяльність викладача з фізичного виховання складається з цілого комплексу педагогічних, організаційних та управлінських завдань. В обов'язки викладача входять проведення учбово-практичних занять, індивідуальна робота зі студентами, методична робота, організація і проведення змагань, цілеспрямована робота зі спортивного вдосконалення студентів – спортсменів.

Завдання тренера-викладача з виду спорту – це не тільки досягнення спортсмена, а й виховання всебічно розвинутої, освіченої людини, спроможної до використання надбань суспільства та саморозвитку. Реалізація такої задачі потребує вирішення багатьох протиріччя психологічної підготовки спортсмена. Тобто, спортсмен може бути дуже гарно підготовлений фізично, технічно, навіть тактично, але в змагальній атмосфері не зможе показати свій рівень і досягти високого спортивного результату.

Одним з вирішальних факторів успіху при відносно однакових рівнях фізичної та техніко-тактичної підготовленості є психологічна підготовка людини. Стан психічної готовності можна характеризувати як врівноважену, відносно стійку систему особистих характеристик спортсмена, на фоні яких розгортається динаміка психічних процесів, які виявляють стан спортсмена в передзмагальних ситуаціях та в умовах змагальної боротьби. [5]

Одними із завдань соціальної психології є розробка засобів коригування і оптимізації спілкування в області фізичної культури і спорту, розвиток здібностей і навичок до нього. Це особливо необхідно тим категоріям людей, які професійно пов'язані із спілкуванням, зокрема тренерам. Ось тут і хотілося б поговорити про методи, що формують педагогічне спілкування, мови і дистанції психологічного спілкування. Реалізація цього завдання вимагає вирішення головного протиріччя, що лежить в основі духовного розвитку людства, протиріччя між необхідністю засвоїти спортивний досвід і знання попередніх поколінь, створену ними культуру, навчитися будувати на їх основі свою професійну діяльність і поведінку, з одного боку, і необхідністю їх постійно удосконалювати і, отже, не руйнувати і

відкидати, а збагачувати і розвивати – з іншого. У діяльності тренера це протиріччя реалізується в двох його функціях. По-перше, він повинен передати підростаючому поколінню накопичену людством культуру у вигляді певних знань, навичок, звичок, умінь в області фізичної культури і спорту. Інакше кажучи, добитися правильної поведінки спортсмена і вдосконалення його спортивних результатів. По-друге, він не повинен при цьому позбавити спортсмена його власної індивідуальної своєрідності. Більше того, він постійно на неї спирається і розвиває. Це означає, що тренер не може бути диктатором, що нав'язує спортсменові наявні норми, не повинен виступати інструментом пригнічуючої системи дії на формування особи. В основі сучасного навчання і виховання лежить гуманістична педагогіка, що включає інноваційні методи технології передачі знань, педагогіку співпраці і психологію ціннісного спілкування. При такому підході особу розглядають як унікальну цілісну систему, здатну до спілкування з іншими особами.

Знання особливостей психіки людини – важливий чинник в роботі тренера.

Під психікою розуміється сфера емоцій, почуттів і мислення. Будь-яке порушення психіки пов'язане, з одного боку, з природженими особливостями психіки, з іншої – з чинниками, що впливають в процесі життя, – надмірними психічними навантаженнями, психотравмами. Під природженою обумовленістю психічних проявів розуміється наступне.

1. Особливості психічного коду людини, яка визначає його майбутні поведінкові тенденції. Це універсальні для усіх часів і народів поняття, стандарти сприйняття, мислення і поведінки – такі як любов, відданість, потреба у багатстві, влада, агресія, потреба в спілкуванні, милосердя, щедрість, потреба змін, ініціативність, відповідальність і інші.

2. Особливості внутрішньоутробного періоду і процес народження як чинник ризику у формуванні перших психокомплексів. [Гроф, 1994]

3. Особливості темпераменту. Це сукупність психодинамічних властивостей індивіда – сила, рухливість і урівноваженість мозкових процесів (Павлов), що отримуються у спадок і є фізіологічною основою характеру. На підставі вивчення умовних рефлексів, зіставляючи їх з динамікою зовнішньої поведінки І. П. Павлов виділив чотири основні типи нервової діяльності, які співпадають з класифікацією темпераментів у людини, введеною більше двох тисяч років назад Гіппократом. І. П. Павлов ототожнив тип і темперамент і дав кожному типу найменування темпераменту:

- сангвінік – сильний, врівноважений;
- холерик – сильний, неуврівноважений;

- флегматик – сильний, врівноважений, інертний;
- меланхолік – слабкий, нерівноважений.

Методи і організація дослідження.

Для вирішення поставленої мети використовувалися методи узагальнення даних спеціальної літератури, опит і анкетування провідних тренерів та спортсменів України, відео зйомка спілкування тренер-спортсмен у період змагань і тренувань. Аналіз результатів змагань проводили за протоколами чотирьох офіційних національних змагань зі спортивної аеробіки. У дослідженні прийняли участь 32 спортсмени і п'ять тренерів.

Наші спортсмени поділилися на різні типи у таких пропорціях:

12% – сангвініки, 28% – холерики, 17% – флегматики, 33 – меланхоліки (за перевагою ознак), 10% – не змогли визначитися.

Тренери теж поділилися на різні типи, але тут більш змішані типи, нема переважно однакових ознак до якогось єдиного типу. Наприклад, мій тип темпераменту складається з 60% флегматика та 40% сангвініка.

Висновки. Рішення завдань психологічної підготовки в сучасній технології здійснюється в основному педагогічними засобами – шляхом моделювання умов змагань в учбово-тренувальному процесі з урахуванням аналізу особистісних особливостей типу вищої нервової діяльності кожної спортсменки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть! – М. : ФиС, 1985. – 192 с.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. – М. : ФиС, 1986. – 208 с.
5. Теоретичні та методичні основи спортивної підготовки студентів: навч.-мет. посібн.//К. : НТУУ «КПІ», 2009, –172.

УДК 796.412

Мельничук М. П.

старш. викл. НУ «Львівська політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ МУЗИКАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

Артистичність рухових дій обумовлена використанням музичного супроводу, що вимагає певного музичного смаку, розуміння і сприйняття музичного ритму, особливостей мелодії; відповідності характеру рухів і змісту музичного твору. Це робить музику важливим компонентом спортивної підготовки атлетів, що займаються спортивною аеробікою. Як відзначають фахівці однієї з головних особливостей музики є виконання регуляторних функцій чіткої рухової

діяльності, що обумовлено специфікою музикального ритму, який збігається з ритмічним характером нервово-м'язових процесів. Це дозволяє спортсменам засвоювати різноманітні музикальні ритми в залежності від рівня формування музичного смаку.

Ефективність музичних впливів обумовлена наступними факторами:

- забезпечення позитивного емоційного стану, що зумовлює рефлекторні зміни функціональних систем організму;
- вплив музики на внутрішній світ людини з його психологічними установками, уявленнями, що визначають спрямованість поведінки і взаємин з навколишнім світом;
- стимулююча роль музики ритмічних процесів в організмі спортсмена, що підвищує його інтелектуальну і рухову активність.

Як зазначає Л. І. Костюніна [3,5] особливості впливу музики на характер рухів спортсмена визначається моторною теорією ритмічного почуття, в основі якої закладені такі основні положення:

- будь-яке сприйняття рухового ритму обумовлює специфічне відчуття рухової діяльності;
- індивідуальні сприйняття і відтворення рухових актів є умовою адекватного сприйняття музичного ритму;
- музично-ритмічне сприйняття рухової дії має відповідати характеру музичного твору і чітко сприйматися відповідним аналізатором.

При цьому можна відзначити, що музично-ритмічне почуття базується на специфічному індивідуальному сприйнятті засобів виразності музичного твору. Структурні елементи музичного твору: темп, ритм, мелодія – впливають на почуття спортсменів, його інтелект, викликаючи асоціації з різноманітними руховими діями і створюють позитивний вплив на вибір способів розробки музично-художнього образу програми виступу спортсмена в цілому. Артистичність виступів досягається при відповідності динамічного характеру музичного твору ступеню м'язового напруження і розслаблення працюючих груп м'язів при раціональному виборі засобів музичної виразності: темпу, ритмічного малюнка та інших, істотно впливають на характер рухів і формування рухового ритму.

При організації музичної підготовки аеробістів необхідно враховувати, що музичний ритм повинен збігатися з руховим, що обумовлює ефективність управління темпо-ритмовими параметрами моторних актів, забезпечуючи їх злітність, цілісність, плавність переходу від одної рухової дії до іншої.

Виступи аеробістів спортивної спрямованості відрізняються особливою виразністю рухів, естетичним смаком, музично-

хореографічною цілісністю, високою виконавською майстерністю. Стиль виступу спортсменів в значній мірі визначається змістом музичного твору. Елементи національних народних танців і хореографії повинні тонкими нитками переплітатися з музичною мелодією, точно і природно підкреслювати яскраві сторони таланту атлетів, з одного боку, і надзвичайно виразне звучання музики з іншого.

Музичні твори необхідно підбирати з урахуванням вікових, фонетичних, типологічних та інших індивідуальних особливостей спортсменів, їх зовнішності, темпераменту, артистичності. Характер мелодії повинен добре поєднуватися зі стрибковими елементами різної складності, акробатикою, гімнастичними вправами. Дуже важливо різноманітні рухові дії зв'язати єдиним художнім задумом з основною музичною ідеєю, що з'єднує рух і мелодію в оригінальний музично-художній образ. Положення голови, рухи руками повинні посилювати естетичний вплив танцювальних елементів, підкорюючись при цьому рішенням спортивних цілей.

При розробці композиції програмного виступу фахівці вважають за краще використовувати естрадну народну музику, що пов'язано зі значними труднощами; які виникають при досягненні повної взаємодії, співпідпорядкованості музичної мелодії, хореографії, стрибкових, акробатичних і гімнастичних вправ. Хореографи звертаються також до класичної музики, потужної за своїм звучанням, яка вдало поєднується зі складними серіями стрибків різного структурного змісту і форми. Величні акорди заворожують діють на глядачів, приковуючи їх увагу до основних виразних засобів. Серед класичних музичних творів найбільш чітко, гротескно, виразно, звучить музика А. Вівальді.

Для досягнення гармонії рухів і музики дуже важливим є прояв музично-естетичного смаку, почуття міри, образності музично-художнього образу. При виборі мелодії необхідно враховувати, що кожен рух, жест, міміка, поза здатні посилити емоційно-естетичний вплив на глядачів. На думку авторів, слід уникати неестетичних жестів, рухів, поз.

Нескінченна різноманітність засобів музично-естетичної виразності у спортивній аеробіці стрибків, підскоків, піруетів, обертань, поворотів і т. д., – надає широкі можливості для їх інтерпретації. Вибір різних зв'язок, доріжок, переходів і способів їх виконання обумовлений внутрішнім змістом музичного твору, його стилем, художнього образу з урахуванням можливостей і індивідуальних особливостей спортсменів.

Все це свідчить про складність виконавської майстерності, зміст якого визначається багатьма органічно поєднаними компонентами: пластичністю, експресією, віртуозністю, ритмічністю, стійкістю, гнучкістю і іншими, що й складають сутність артистичності.

СТРІЛЕЦЬКИЙ СПОРТ ЯК ДИСЦИПЛІНА У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Стрільба кульова завжди була популярним та одним з улюблених видів спорту із часів існування масового спорту в Україні. Змінилися часи, змінилися умови нашого життя і цей спорт знову став «спортом небагатьох». Досить складне та дороге обладнання і зброя значно скоротили наявну кількість бажаючих присвятити себе стрілецькому спорту.

Але сенс занять спортом складає не лише прагнення до найвищих спортивних висот, але й намагання молоді оволодіти новими вміннями, навичками, знаннями, а за допомогою саме даного виду спорту ще й виховати у собі здібність до самовладання, витримки, навчитися опановувати себе у стресовій ситуації, довільно концентрувати свою увагу на дійсно важливих моментах спортивної (і не тільки) діяльності.

Серед небагатьох ВНЗ України, які зберегли матеріально – технічну базу та кадрове забезпечення для існування такого технічно-складного виду спорту є Запорізький національний технічний університет.

Створена на основі попередніх наукових розробок щодо вивчення мотивації молоді до занять фізичними вправами та спортом система функціонування кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту ЗНТУ має у своїй структурі підрозділ стрільби кульової з пневматичної зброї. Перше, чому навчаються на заняттях в групах цієї спеціалізації, це – елементам техніки стрільби зі спортивної пневматичної зброї.

Привабливою особливістю цього виду спорту є те, що він не вимагає від своїх аматорів ранньої спортивної спеціалізації. Навіть бажано для стрільців мати у накопиченому власному досвіді заняття іншими, циклічними та ациклічними видами спорту для створення достатньо високого рівня загальної фізичної підготовки та витривалості як необхідної фізичної бази для швидкого оволодіння усіма елементами техніки виконання влучного пострілу та досягнення високих спортивних результатів.

Техніка виконання влучного пострілу не є надто складною, але оволодіти нею достатньо важко, тому що вона вимагає від стрільця дуже високого ступеня концентрації уваги, значних морально-вольових зусиль задля виконання дій на високому рівні точності, стійкості, витривалості фізичної та психологічної, стресостійкості тощо.

Специфіка контингенту вищих навчальних закладів під час набору до груп проявляється в тому, що значна кількість студентів за своїми психологічними особливостями взмозі бути відібраними до цих груп, але за фізичними кондиціями такі заняття для деяких з них протипоказані. Серед таких є молоді люди, що вже мають проблеми з поставою (фігурою) та порушення опорно-рухового апарату взагалі, травми голови, поганий зір, тощо.

За своїми характеристиками різновиди стрільби кульової не призводять до розвитку будь-яких загальних фізичних якостей, а лише використовують ті функціональні данні, якими вже володіє спортсмен. Для подальшого росту спортивної майстерності та загально-фізичного розвитку стрілець має додатково приділяти увагу та час спеціальним фізичним вправам. Особливо це має значення для запобігання виникнення деформації постави та фігури, які викликає надмірне навантаження та нефізіологічна поза для ведення влучної стрільби, що її обирає спортсмен.

Звісно, завдання тренера-викладача полягає в тім, щоб не тільки захопити та зацікавити молодь своїм видом спорту, але й не нашкодити своїм вихованцям. Для засвоєння на заняттях нами пропонується найбільш фізіологічний варіант ізготовки (пози) для ведення стрільби, який може дещо ускладнює виконання влучного пострілу, але виключає зайві скручування, згинання хребта, асиметричне положення плечових суглобів, які й призводять до порушень опорно-рухового апарату.

Втім, за умови враховування вищенаведеного та сумлінного дотримання студентом – спортсменом графіку тренувальних занять, регулярного контрольного виконання змагальних вправ та участі у змаганнях різного рівня систематичні заняття дозволяють досягати масового виконання спортсменами нормативів II-III розрядів. В окремих випадках найздібніші спортсмени переходять до збірної команди ЗНТУ, отримують для занять якісну зброю і досягають у своїй підготовці значних успіхів – виконують результати на рівні нормативів I розряду, кандидатів та майстрів спорту України.

Стримувальним фактором для розвитку стрільби кульової у стінах ВНЗ є, на жаль, надто дороге обладнання та специфічне Положення про проведення змагань з даного виду спорту в Універсіаді України, де використовується весь арсенал олімпійської програми зі стрільби кульової, включаючи види вправ з вогнепальної зброї, недоступної для спортсменів більшості ВНЗ України.

Тим не менш, такий вид спорту, як стрільба кульова викликає значний інтерес серед студентської молоді та має підготувати її до майбутніх викликів сучасного життя.

ТРЕНАЖЕРИ, ПРИСТОСУВАННЯ ТА ЗАСОБИ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗІ СТРІЛЬБИ КУЛЬОВОЇ З ПНЕВМАТИЧНОЇ ЗБРОЇ

У практиці учбово-тренувальних занять зі стрільби кульової у педагогічному процесі з фізичного виховання вищої школи доцільно використовувати весь спектр доступних засобів, пристосувань, тренажерів. Їх використання дозволяє інтенсифікувати навчальний та скоротити період початкового навчання та перейти до саме періоду спортивного вдосконалення.

Найпростішим пристосуванням для розвитку рівноваги та здатності до сталого та тривалого збереження непорушної пози тіла (ізготовки) для виконання влучного пострілу є хитка платформа. Використовується вона стрільцями як спочатку, так і наприкінці занять, зі зброєю, та без зброї. Перш за все стрілець намагається не втрачати рівновагу стоячи на платформі без зброї. Згодом, за набуття навички утримання рівноваги, виконує прийняття на платформі пози для виконання імітації пострілу зі зброєю. Крім суто фізичних завдань це пристосування виконує ще одне важливе завдання – для якісного та правильного виконання рухів на хиткій платформі стрілець неодмінно має зосередитися на власних відчуттях, без чого їх виконання неможливе. І, таким чином, стрілець мимоволі втягується не тільки до фізичного, але й до психологічного процесу самонавіювання, зосередженості, опанування собою та своїми рухами. Тобто, він і починає створювати для себе атмосферу, без якої неможливе здійснення техніки виконання влучного пострілу. Таким чином можна вирішити одне із завдань підготовчої частини тренувального заняття – відволікти стрільця від проблем та питань сьогодення та переключити його увагу на виконанні тренувальних завдань.

Іншим завданням підготовчої частини заняття крім саме розминки – підготовки м'язів тіла до виконання тонко координованих мікрорухів – є продовження намагання сконцентрувати свої думки та увагу суто на виконанні на високому рівні якості, точності усіх елементів техніки пострілу. Одним з таких елементів є вміння фокусувати зір тільки на прицільних пристосуваннях зброї і не «перекидати» його на відстань розташування цілі. Щоб створити у

стрільців потрібну звичку на тренуваннях використовується прийом розминки, стрільби по білому фону (без зображення мішені на ньому). Такий прийом дозволяє привчити стрільця концентрувати і зір, і увагу на прицільних пристосуваннях і йому буде легше втримати і зір, і увагу на них при переході на тренування по мішені. Сама мішень є великого рівня подразником, початківці спочатку не можуть заставити себе правильно фокусувати зір, що значно погіршує їх результати.

На стадії підвищення спортивної майстерності доцільно використовувати комп'ютерні тренажери. Їх використання дозволяє стрільцям з допомогою тренера та самостійно знаходити чи то похибки у освоєнні елементів спортивної техніки, чи то резерви для подальшого у ній вдосконалення.

Сучасні комп'ютерні тренажери дозволяють без використання набоїв (пуль) відтворювати повний цикл дій за технікою влучного пострілу. У ЗНТУ використовується комп'ютерний тренажер SCATT, що взмозі надавати стрільцю і тренеру широкий спектр показників для оцінки якості виконання дій та їх вдосконалення – це крім саме віртуального влучання ще й час виконання пострілу та його окремих частин, купчастість, центральність влучань, довжина траєкторії зброї до момента влучання та багато іншої цінної інформації, що є багатим матеріалом для роздумів та оцінок і для тренера – викладача і для стрільця.

Використання усіх цих засобів дозволяє зрештою інтенсифікувати та прискорити процес зростання спортивної майстерності та досягти значних результатів.

3 МЕДИКО-БИОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

УДК 612. 662: 618. 17 –0 08.8]: 572. 087] – 047.44 – 057.875 – 055. 2

Бугаевский К. А.¹

Черепок А. А.²

¹ канд. мед. наук, доц. НГИ

² ассист. ЗГМУ

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОВЫШЕННОЙ МАССОЙ ТЕЛА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Среди современной студенческой молодежи отмечаются различия в уровне соматического здоровья [1], в связи с чем является актуальным комплексное исследование здоровья студенток, как особой социальной группы с повышенным риском функциональных нарушений организма.

Для проведения исследования, нами, во время проведения медицинского осмотра студентов I-II курсов Запорожского государственного медицинского университета (ЗГМУ), была выделена группа студенток, имеющих повышенную массу тела, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ) и занимающихся по индивидуальным программам физической культурой. В исследовании приняли участие студентки СМГ ($n=38$) I-II курсов с повышенной массой тела. Их средний возраст составил $19,7\pm 2,16$ лет. Соотношение отдельных антропометрических показателей оценивалось нами с помощью использования ряда специальных индексов. Массо-ростовые соотношения оценивались с помощью ИМТ и индекса Рорера (ИР). Также были проведены такие антропометрические измерения: длина тела стоя, масса тела, ширина плеч, наружные размеры таза, индекса относительной ширины костного таза (ИОШТ), плече-тазового индекса (ПТИ) [2], индекса ожирения тела (ИОТ) по Бергману) [3], При анализе полученных результатов были получены следующие показатели: массу тела более 85–90 кг имеют 38 (18,54%) студенток специальной медицинской группы I и II курсов. При определении значений ИМТ было установлено, что во всей обследованной группе ($n=38$), показатель составил $28,78\pm 1,59$ кг/м² ($p<0,05$). На I курсе средний показатель массы тела составил $97,36\pm 6,78$ кг, ИМТ– $28,56\pm 1,81$ кг/м², что соответствует избыточной массе тела [2]. На II курсе среднее значение массы тела – $100,58\pm 3,73$ кг, ИМТ – $28,96\pm 1,40$ кг/м², что соответствует избыточной массе тела [2]. При этом у 3 (17,65%) студенток I курса и у 4 (19,05%) студенток II курса (18,42%

всех студенток с повышенной массой тела), показатели ИМТ находились в пределах 30,0–34,9 кг/м², что соответствует I степени ожирения. Значение ПТИ (плече-тазового индекса) у студенток I и II курсов составил 64,3±0,12 см ($p<0,05$). У студенток I курса – 59,3±0,8 см, у студенток II курса – 68,8 см±0,17 см. Показатели ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) в исследуемой группе имеют следующие значения: во всей группе ШП и ШТ составляют соответственно 42,5±3,2 см и 33,71±1,71 см ($p<0,05$). На I курсе эти показатели составляют 42,12±3,21 см и 33,06±1,75 см, на II курсе – 42,81±3,24 см и 34,24±1,51 см. Полученные данные позволяют нам говорить о не характерных для женщин соотношениях ШП и ШТ [2]. Преобладание ШП над ШТ является характерным для маскулинного (андроморфного), а не для феминного (гинекоморфного) типа телосложения [2]. Значения массоростового индекса Ропера (ИР) во всей группе ($n=38$) составил 19,2±1,08 кг/см³ ($p<0,05$). У первокурсниц ИР составил 18,97±1,37 кг/см³, у студенток II курса – 19,38±0,75 кг/см³, что свидетельствует о повышенных показателях физического развития [2]. Показатели значений индекса относительной ширины таза (ИОШТ) во всей группе составил 19,69±0,92 см ($p<0,05$). У первокурсниц это индекс соответствовал значению 19,49±0,90 см, у студенток II курса он составил – 19,85±0,92 см. Значения показателя всей выборки и у студенток двух курсов соответствует значениям эурипизии (широкого таза) [2]. При определении значений индекса ожирения тела по методике Р. Бергмана [3], нами были получены следующие результаты: у всех студенток 2-х курсов ИОТ составил 28,92±3,9 ($p<0,05$), что указывает на повышение массы тела, соответствующее ожирению [2]. У студенток I курса значение этого индекса соответствует 30,95±4,73, а у студенток II курса значение индекса соответствует 27,28±1,98, что также соответствует ожирению [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Горелов А. А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований, 2008. – Вып. 6. – С. 28–33.
2. Лумпова О. М. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / О. М. Лумпова, М. М. Колокольцев, В. Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал, 2011. – Т. 104. – №5. – С. 98–101.
3. Bergman N. R. A Better Index of Body Adiposity / N. R / Bergman, Stefanovsky D., T. A. Buchman // Obesity (Silver Spring). – 2011. – № 19 (5). – P. 1083–1089.

ОСОБЕННОСТИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У СТУДентОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С НИЗКИМИ ЗНАЧЕНИЯМИ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

Последние десятилетия характеризуются ухудшением состояния соматического и репродуктивного здоровья у студенческой молодежи. Физическое развитие является одной из основных характеристик становления репродуктивной системы девушки. Его важным оценочным показателем является масса тела [1, 2]. Этот показатель является одним из главных физиологических факторов, определяющим возраст наступления менархе и характер становления менструальной функции и фертильности в целом [1, 2]. У девушек прослеживается тенденция к увеличению гинекологической и эндокринной заболеваемости, в структуре которой одно из ведущих мест занимают дефицит массы тела [1, 2].

Для проведения исследования нами, после медосмотра студенток I–II курсов ЗГМУ, была выделена группа девушек, имеющих низкую массу тела и отнесенных к специальной медицинской группе. Количество студенток СМГ на I курсе, с низкой массой тела – 50 (53,76%), на II курсе студенток с пониженной массой тела – 41 (36,61%). Были определены такие значения ИМТ: недостаток массы тела (<18кг/м²) был зафиксирован у 85 (93,41%) студенток, значительный (выраженный) дефицит массы тела (<16кг/м²) [1, 2] – у 41 (45,1%) студенток. В группе студенток с низким ИМТ показатели роста в группе ($n=91$) составили $163,45\pm 0,61$ см ($p<0,01$), массы тела $51,76\pm 0,61$ кг ($p<0,05$). Во всей группе показатель ИМТ составил $15,84\pm 0,16$ кг/м² ($p<0,05$). При определении значений индекса ожирения тела (ИОТ) по методике Р. Бергмана [3], нами были получены следующие результаты: показатель ИОТ в группе с низким значением ИМТ был равен $7,0\pm 0,29$. У всех 100% студенток этой группы показатель ИОТ был ниже нормы, что указывает на наличие дефицита массы тела, за счет значительного снижения количества жировой ткани [3].

Главным критерием устойчивости репродуктивной функции является регулярный менструальный цикл. Патология менструальной функции является одним из первых негативных проявлений репродуктивного здоровья [1, 2]. Возраст менархе является весьма

удобным дискретным признаком, который позволяет четко анализировать развитие девочек [1, 2]. Учитывалось, что масса тела меньше 45–47кг является предиктором нарушений менструального цикла [1, 2]. По данным исследования были получены следующие показатели: массу тела, ниже 47кг имеют 23 (25,28%) студентки, из них 11 девушек (12,09%) имели вес от 38кг до 45кг. Все они имели разные виды нарушений МЦ, у 17 (18,68%) из них была зафиксирована вторичная аменорея, с отсутствием менструального кровотечения в сроке более 6 месяцев. Возраст менархе в группе составил $12,6 \pm 0,7$ лет. Продолжительность менструального цикла у студенток находится в пределах нормы – 26,6–28 дней [1, 2]. При определении времени установления стабильности течения, менструальный цикл (МЦ) во всей группе составляет 1,2–0,34 года. У 11 студенток (12,09%) МЦ до сих пор не установился и находится в пределах 42–104 дня, что соответствует такому нарушению МЦ, как пройоменорея [1, 2]. Достоверно установлено, что продолжительность менструального кровотечения во всей группе составляет $5,4 - 0,2$ дня ($p < 0,05$), но при детальном рассмотрении установлено, что у 43 студенток (47,25%) оно составляет менее 3 дней, что соответствует проявлению олигоменореи [1, 2]. У 38 студенток (41,76%) оно составляет 3–7 дней, что соответствует нормальным показателям [1, 2]. У 8 студенток (8,79%) продолжительность менструального кровотечения была 8–9 дней. Как следствие – снижение массы тела и показателей ИМТ ниже уровня $18,5 \text{ кг/м}^2$ выражено у студенток первых лет обучения в ВУЗе. Среди 23 (25,28%) студенток, имеющих массу тела ниже 45–47кг и индекс массы тела меньше 16 кг/м^2 , все 100% имеют комбинированные нарушения менструального цикла.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдуллаева Р. Г. Особенности формирования репродуктивного здоровья девушек-подростков с дефицитом массы тела: автореф. дисс. канд. мед. наук / Р. Г. Абдуллаева. Москва, 2009. – 23 с.
2. Андреева В. О. Патогенетически обоснованный способ дифференциальной диагностики расстройств менструальной функции у девушек с дефицитом массы тела / В. О. Андреева, Л. Ю. Шабанова // Рос. Вестн. акушера-гинеколога. – 2008. – Т. 8. – № 3. – С. 62–66.
3. Bergman N. R. A Better Index of Body Adiposity / N. R/ Bergman, Stefanovsky D., T. A. Buchman // Obesity (Silver Spring). – 2011. – № 19 (5). – P. 1083–1089.

ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПОСЛЕ КОРПОРАЛЬНОГО КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ

Реабилитация женщин после кесарева сечения является актуальной проблемой, требующей поэтапного применения разных методов и средств физической реабилитации и восстановительного лечения у рожениц после оперативного родоразрешения путем кесарева сечения (КС) [1–3].

В исследовании приняли участие 56 пациенток, которым в плановом порядке было проведено корпоральное кесарево сечение. В раннем послеоперационном периоде (через 4–6 часов), все упражнения роженицы выполняли под контролем врача или инструктора ЛФК. В основном это были статические, динамические дыхательные и общеукрепляющие упражнения [1–3]. Со 2-го дня добавлялись упражнения для мышц тазового дна, повороты корпуса, поочередные движения ногами, их сгибания и повороты. Вначале роженицы делали это лежа, а с 4–5 дня – сидя. В последние 2–3 дня пребывания в родильном доме женщины выполняли комплекс упражнений, рекомендованный для занятий дома [1–3]. После выписки из роддома, комплекс упражнений для восстановительного лечения проводился в течение 4–6 недель амбулаторно, в условиях кабинета ЛФК женской консультации, с применением ЛФК, ходьбы, специальных физических упражнений и других средств необходимого восстановительного лечения [1–3]. В комплекс программы этапного проведения восстановительного лечения после перенесенного корпорального КС входило проведение второго этапа реабилитационного воздействия, через 6–8 месяцев после оперативного родоразрешения. Начало увеличения объема физической активности определялось после консультации и контрольного осмотра врача акушер-гинеколога и, в значительной степени, после проведения контрольного УЗИ и состоятельности послеоперационного рубца на матке, а также и послеоперационного шва [1–3]. В исследуемой группе, с учетом индивидуального состояния пациенток (по данным контрольного гинекологического осмотра) и данных УЗИ, с учетом имеющихся противопоказаний, учитывая наличие или отсутствие лактации, в период от 6 до 8 месяцев после оперативного родоразрешения пациентки проходили амбулаторный этап реабилитации в залах ЛФК при женской консультации. В комплекс методов и средств

реабилитации входили упражнения для укрепления мышц живота, пояснично-крестцовой области, ягодиц, бедер и мышц тазового дна. Упражнения проводились в первой половине дня, от 2 до 3 раз в неделю, с продолжительностью проведения занятий до 1 часа. Также, в процессе проведения занятий, дополнительно использовались индивидуально подобранные мячи-фитболы, применялись велотренажеры. Через день проводился массаж спины, пояснично-крестцового отдела, ягодиц и бедер, в количестве 10–15 сеансов. Продолжительность данного этапа составляла от 1-го (у пациенток с низким поперечным разрезом), до 1,5–2-х месяцев у пациенток с низким классическим разрезом, и до 2,5 месяцев у пациенток с более обширным и травмирующим классическим разрезом при проведении операции кесарева сечения. Параллельно пациенткам была предложена возможность самостоятельного проведения занятий в домашних условиях, с использованием комплекса специальных упражнений Кегеля, для укрепления мышц промежности, тазового дна, упражнения на фитболе, ЛФК с комплексом упражнений для мышц живота и пояснично-крестцовой области. Часть пациенток, 21 (37,50%) прошла дополнительный этап послеоперационной реабилитации в профильном санатории для лечения акушерской и гинекологической патологии с применением плавания, занятий в бассейне с использованием активных физических упражнений посредством аквааэробики, применением физиотерапевтического лечения, фито и ароматерапии.

Выводы: Роженицам, перенесшим операцию кесарева сечения, следует проводить этапную индивидуальную реабилитацию, как в раннем, так и в позднем послеоперационном периодах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бугаєвський К. А. Застосування фізичної реабілітації при патологічному перебігу пологів та післяпологового періоду. Метод. посібник. – ЗДМУ. – Запоріжжя. – 2015. – С. 47–51.
2. Кабулова И. В. Эффективность этапных реабилитационных мероприятий у родильниц после кесарева сечения / И. В. Кабулова, Т. З. Шогенова, Л. В. Майсурадзе // Вестник новых медицинских технологий. – 2009. – Т. 16. – № 4. – С. 40–41.
3. Чумаченко Є. Д. Рання реабілітація після операції кесаревого розтину / Є. Д. Чумаченко // 36. Матер. II Міжн. Конгр. з гемостазіології, анестезіології та інтенсивної терапії «Black Sea Pearl». – Одеса, 21–23 травня 2015. – С. 24–28.

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОЇ ТРУБНОЇ ПОЗАМАТКОВОЇ ВАГІТНОСТІ

Питання лікування при позаматкової вагітності є на сьогоднішній день дуже актуальним, оскільки ця патологія несе в собі безпосередню загрозу для життя пацієнтки [1, 2]. Майже у 50% жінок, які перенесли трубну позаматкову вагітність, розвивається вторинне трубно-перітонеальне безпліддя, що надає проблемі важливе соціальне значення, пов'язане із зростанням жіночого безпліддя [1, 2]. Головне завдання післяопераційних реабілітаційних заходів, це попередження таких ускладнень, як повторна позаматкова вагітність, вторинне безпліддя, утворення злукових утворень в порожнині малого тазу [1–3].

Після вивчення первинної медичної документації, нами була відібрана група пацієнток для проведення дослідження. До групи увійшло 36 жінок, яким проводили реабілітаційні заходи за запропонованою нами схемою. Середній вік пацієнток в досліджуваній групі становив $29,8 \pm 6,2$ років. Всі жінки, на час проведення дослідження, спостерігалися в умовах гінекологічного відділення та жіночої консультації. Для дослідження, в комплексі запропонованих методів фізичної реабілітації після оперативного лікування позаматкової (трубно) вагітності, нами використовувалися засоби лікувальної фізичної культури (ЛФК) за методикою В. Є. Васильєвої, Ф. А. Юнусова, гінекологічний масаж, рефлексотерапія біологічно-активних точок (БАТ) статевої та ендокринної систем на стопах та підшвах, фітбол [1–3]. Ефективність реабілітаційних заходів оцінювали відразу після застосування і в динаміці: через 1, 3 та 6 місяців після перенесеного оперативного лікування. При їх повторному анкетуванні через 6 місяців після операції 63,2% пацієнток досліджуваної групи відзначали нормалізацію менструальної функції. Їх післяопераційна фізична реабілітація включала ЛФК у вигляді комплексу спеціальних вправ, що зміцнюють м'язи живота і тазового дна (за методикою Васильєвої В. Є.) [3,4]. Для активізації та стабілізації менструальної та ендокринної функцій яєчників ми застосовували, як альтернативний медикаментозному лікуванню, метод рефлексотерапії стоп та підшвах, з активним впливом на БАТ, що відповідають за репродуктивну та ендокринну функцію [4, 6]. При оцінюванні функції яєчників у післяопераційному періоді, за допомогою вимірювання базальної температури (БТ) в досліджуваній групі, в перші 2–3 місяці,

овуляторні цикли відновилися у 12 жінок (33,33%), на 3–4 місяці після операції овуляції визначалися ще у 15 жінок (41,67%), на 5–6 місяці овуляція фіксувалася ще у 6 жінок (16,67%). Овуляторні цикли через 6 місяців не були зафіксовані у 3 (8,33%) жінок в групі. У ранньому післяопераційному періоді (з першої доби після операції) ми застосовували курс вправ лікувальної гімнастики (ЛГ), спрямованих на загальне зміцнення організму, протягом 15 днів в ранньому післяопераційному періоді. Ці вправи були націлені на покращення дихання, мали статичний і динамічний характер [1–3]. Також нами, із застосуванням через день, застосовувалися вібраційний масаж на низ живота (15–20 сеансів) [1–3] і гінекологічний масаж по Бенедиктову І. І, в модифікації М. Г. Шнейдермана (по 15–20 сеансів на курс реабілітації) [1–3]. На амбулаторно-поліклінічному етапі проведення реабілітаційних заходів, 3–4 рази на тиждень ми застосовували вправи на фітболі, вправи А. Кегеля [1–3]. У наступні три місяці післяопераційного періоду у 14 (38,9%) пацієнток досліджуваної групи, після застосування запропонованого нами комплексу реабілітації, настала вагітність.

Аналіз найближчих та віддалених результатів лікувально-реабілітаційних заходів після хірургічного лікування трубної вагітності показав, що застосування комплексу методів фізичної реабілітації сприяє зменшенню термінів перебування в стаціонарі, зниженню частоти рецидивів ектопічної вагітності, ранньому відновленню менструальної і репродуктивної функції, поліпшенню якості життя хворих [1–3].

ЛІТЕРАТУРА

1. Заїка К. О. Застосування фізіотерапії та ЛФК у хворих після операції з приводу позаматкової вагітності / К. О. Заїка // Проблеми фізичного здоров'я фахівців ХХІ століття: матеріали ІІІ Всеукр. наук.–практ. конф. – Кіровоград. – 2009. – С. 112–116.
2. Філатова Г. М. Комплексна фізична реабілітація жінок в ранньому післяопераційному періоді після хірургічного лікування з приводу порушеної трубної вагітності: магістерська робота / Г. М. Філатова. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка – 2009. – 109 с.
3. Шнейдерман М. Г. Гинекологический массаж: практическое руководство для врачей. 2-е изд., испр. и доп. М. : РИТМ, 2011. – 96 с.

УДК 615.214+616.85:039.63

Мирна А.І.¹

Присяжнюк О.А.²

Мирний С.П.³

¹ канд. мед. наук, доц. ЗНТУ

² канд. хім. наук, доц. ЗНТУ

³ канд. мед. наук, доц. ЗДМУ

ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПРИ ВЕГЕТАТИВНИХ ПОРУШЕННЯХ В КАРДІОЛОГІЇ

Вегетативні порушення є невід'ємним атрибутом практично всіх кардіологічних захворювань. За даними епідеміологічних досліджень біля 80% пацієнтів страждають на ті чи інші порушення, що клінічно проявляються у вигляді вегетативної дисфункції. Якщо розглядати пацієнтів з хронічною патологією, то саме вегетативні порушення найчастіше знижують якість життя таких хворих. Успіхи останніх років в лікуванні артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця (медикаментозне лікування прогнозомодифікуючими препаратами, хірургічна реваскуляризація) можуть бути нівельовані тим, що самопочуття хворого не покращується саме через вегетативні розлади. До того ж, виникає цілий ряд небажаних побічних ефектів, що зупиняють не тільки лікування та одужання хворого, але, подекуди ускладнюють роботу лікаря. Це призводить не тільки до зниження працездатності пацієнтів, але також погіршує сприйняття схеми основного лікування і, як наслідок, підвищує кардіоваскулярний ризик.

Фармакологічна корекція вегетативної активності та нормалізація впливу автономної нервової системи на діяльність серця може допомогти знизити рівень стресу у пацієнтів з серцево-судинними патологіям. У комплексній терапії цих хворих найчастіше застосовують седативні засоби, анксиолітики (транквілізатори), нейролептики, ноотропи, антидепресанти. Однак слід зазначити, що багатьом з цих препаратів притаманні властивості, які можуть викликати міорелаксацію, загальмованість, зниження мислення, сонливість, що обмежує їх застосування, особливо на амбулаторному етапі лікування. Також існує ризик небажаних взаємодій психотропних засобів із препаратами стандартної терапії. На сьогодні одним з найкращих шляхів вирішення вищевказаних проблем є використання натуропатичних засобів. Дані препарати є проміжним варіантом, з одного боку, маючи точне і гомеопатичне дозування, з іншої – включають в себе складові, які не приймають участь в негативних взаємодіях. Окрім цього, вони є безрецептурними засобами, що робить їх більш доступними для більшості пацієнтів як на стаціонарному, так і на

амбулаторному етапі лікування.

Одним з препаратів вибору став «Хомвіо-нервін». Цей препарат виготовлений за прийнятими гомеопатичними методиками, але містить цілий комплекс компонентів.

До складу препарату входять біологічно активні продукти вторинного синтезу тваринного і рослинного походження. Серед них:

- алкалоїди чорнил каракатиці (*Sepia officinalis*), що знімають спазми судин, венозну недостатність, відчуття страху;
- алкалоїди з китового воску (*Ambra grisea*), які укріплюють нервову систему, стабілізують сон;
- алкалоїди (гіосціамін, скополамін, атропін) та глікозиди (гіосципирин, холін), отримані з блекоти чорної (*Hyoscyamus niger*) зі спазмолітичною, антидепресивною та седативною дією;
- алкалоїди стрихнін та бруцин з бобів ігнації (*Ignatia amara*), які усувають перепади настрою, знімають головний біль, страх і дратівливість.

Така комбінація дозволяє посилити дію препарату на різні ланки патогенезу завдяки синергізму його складових.

Було виявлено, що препарат, призначений хворим з серцево-судинними патологіями, усуває невротичні порушення, що супроводжуються стривоженістю, пригніченим настроєм, підвищеною дратівливістю, плаксивістю, фобіями, істеричними симптомами, пітливістю, «приливами» жару або холоду в кінцівках; сприяє усуненню безсоння, що виникає при розумовій перевтомі або хвилюванні; порушень пам'яті, проявів судомної симптоматики, запаморочення, парестезій кінцівок, астматичних проявів і кашлю, диспепсій, гіпертонусу матки, носових кровотеч, варикозного розширення вен нижніх кінцівок; ефективний при депресії, інсомнії, епілепсії та ін.

Таким чином, вирішується питання відносно безпечного застосування медикаментозних засобів і покращення якості життя хворих, вдається відокремити прогностично загрозливі морфологічні зміни серцево-судинної системи від функціональних вегетативних порушень, які дошкуляють як лікарям, що змушені повсякчас диференціювати ці прояви, так і пацієнтам, які психологічно важко сприймають і переживають їх. Даний напрямок є дуже перспективним в медичному та реабілітаційному аспекті для подальшого вивчення як в кардіології, так і для інших груп хворих.

СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ ГЛУХИМИ ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Часові уявлення глухих дітей відрізняються від уявлень про час дітей зі збереженим слухом, тому що у сприйнятті часу особлива роль належить м'язовим і слуховим відчуттям. Дослідниками в області спеціальної психології і педагогіки встановлено, що виконання глухими різних дій характеризується деякою сповільненістю. На порушення часових параметрів рухів у глухих дітей вказувалося в роботах О. Гозової [2], Ю. Комарова [1], Б. Орлова [2], О. Форостян [3] та ін.

У науковому дослідженні О. Форостян [3] доведено, що помилки при оцінці часових інтервалів досягають у глухих дітей молодшого шкільного віку 70% від заданих величин. В роботі Ю. Комарова [1] також вказується на те, що відсутність слуху суттєво позначається на функції сприйняття часу. Середня величина помилки при оцінюванні часових проміжків глухими в його дослідженні склала 60% та збільшувалась з підвищенням заданого часового інтервалу.

У нашому дослідженні, між середніми результатами глухих хлопчиків молодшого шкільного віку та їх однолітками із збереженим слухом, відзначаються значні розбіжності ($P < 0,05$), які складають від 27,89% до 48,75%. Глухі дівчатка також суттєво відстають від дівчаток із збереженим слухом в оцінюванні часових інтервалів ($P < 0,05$). Різниця результатів між цими групами склала від 17,06% до 40,78%. Не можна не відзначити особливість оцінки заданих часових інтервалів глухих дітей молодшого шкільного віку – збільшення помилок зі збільшенням заданого часового інтервалу.

Слід також вказати, що глухі діти відхилялися від необхідного ритму рухів, незважаючи на те, що запропоновані у тесті рухові дії достатньо прості для виконання. Крім того, наші педагогічні спостереження свідчать про те, що глухі діти молодшого шкільного віку погано представляють відносини між часовими одиницями вимірів (секунда, хвилина, година), часову послідовність, «наповнюваність» відрізків часу.

Таким чином, недостатність мовної діяльності, зменшення обсягу інформації, одержуваної глухими дітьми внаслідок поразки слуху, позначаються на правильності сприйнятті проміжків часу під час виконання рухових дій і, як наслідок, сповільнюють їх часову структуру. Але здібність до диференціювання часу тренується. Забезпечити

усвідомлення відрізків часу, а також орієнтуватися в часі при виконанні різних рухових дій циклічного й ациклічного характеру можливо лише при регулярній терміновій інформації глухих учнів про часові параметри.

ЛІТЕРАТУРА

1. Комаров Ю. Н. Восприятие времени у глухих в процессе занятий физическими упражнениями / Ю. Н. Комаров, Г. И. Савенков // Дефектология. – 1976. – №3. – С. 13–17.

2. Орлов Б. И. Значение временных представлений при формировании темпа трудовой деятельности глухих учащихся / Б. И. Орлов // Профессиональное обучение глухих / под ред. А. П. Гозовой. – М., 1975. – С. 92–132.

3. Форостян О. І. Розвиток точності рухів у глухих школярів засобами фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.03 «Корекційна педагогіка» / Ольга Іванівна Форостян; Інститут дефектології АПН України. – Одеса, 2001. – 19 с.

УДК 612.1/2

Кириченко О. В.

старш. викл. ЗНТУ

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ВНЗ

Фізичне виховання у ВНЗ проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані і являють собою єдиний процес фізичного виховання студентів. Одним з активно розвиваючих напрямків оздоровчих та фізкультурних заходів, що користуються популярністю серед студентів, є ходьба. Заняття оздоровчою ходьбою надає комплексний вплив на людський організм за різних напрямків. Насамперед, це витрата енергетичних речовин, жирів і вуглеводів, пропорційно тривалості і швидкості ходьби. Не менш важливий напрямок впливу оздоровчої ходьби на організм є вплив на систему кровообігу і підвищення аеробних здібностей організму. Оздоровча ходьба по 40 хвилин на день 2 рази на тиждень, допомогла знизити кров'яний тиск, прибрати болі в спині, плечах і шиї. Було відзначено поліпшення фізичного і емоційного стану, більш розслабилися м'язи, покращилася вентиляція легенів, підвищився життєвий тонус, зросла працездатність і здатність до засвоєння нового навчального матеріалу.

Оздоровча ходьба за своїм фізіологічним впливом на організм людини відноситься до числа ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості і може використовуватися як засіб для збільшення обсягу

рухової активності. Для забезпечення оздоровчого ефекту параметри ходьби (інтенсивність, тривалість) повинні відповідати певним вимогам.

У Лондонському університеті провели дослідження за участю 124 літніх людей. Частина їх упродовж 6 місяців займалася оздоровчою ходьбою по 45 хвилин 3–4 рази в тиждень, а ще частина – виконувала вправи на розтяжку або на силу. Після цього випробовувані виконували ряд тестів на інтелект. Ті, що ходили оздоровчою ходьбою, виконали їх набагато успішніше, ніж ті, хто тренував силу і гнучкість. Автори експерименту припустили, що посилена робота серця і легенів під час ходьби посилює кровообіг в усьому тілі, у тому числі і в мозку. Активніша циркуляція крові приносить більше кисню і глюкози, відповідно мозок отримує більше ресурсів для роботи.

Чому ж саме ходьба надає сприятливу можливість одночасно поєднувати творчу роботу розуму і рух в набагато більшій мірі, чим при заняттях іншими видами фізкультури? Річ у тому, що ходьба – високоавтоматизована навичка. Стопа проноситься низько над поверхнею землі, а якщо її опускати починаючи з п'яти, то значно менша небезпека підвернути ногу. До того ж асфальтовані доріжки парків не потребують напруженої уваги, як це буває при бігу по пугівцю або їзді на велосипеді.

Навичка ходьби у людини починає формуватися з народження і надалі темпи її вдосконалення залежать від індивідуальних особливостей центральної нервової системи (ЦНС) і опорно-рухового апарату. Ходьба – складний поєднаний рух, у якому бере участь приблизно 56% всіх м'язів тіла одночасно, причому найбільш активно масивні м'язи ніг. Ця робота не вимагає великої витрати нервових сил. Ходьба задовольняє природну потребу студента в русі. Для студентів спеціальної медичної групи ходьба служить засобом профілактики серцево-судинної патології. Цей простий вид фізичної активності для людей, що ведуть сидячий спосіб життя, найкращі ліки. До цього слід додати, що для нетренованих та для студентів із зайвою вагою ходьба є найбільш доступним і обов'язковим початковим етапом самостійних занять, оскільки при ходьбі навантаження на ноги в 2 рази менше, ніж при бігу.

Ходьбою можна займатися на вулиці, і в парку, і в лісі. При цьому активно діють численні м'язові групи, у тому числі і найбільші: м'язи ніг, тазового поясу, спини, рук, органів дихання та ін. Ходьба може забезпечити порівняльно високе функціональне навантаження, тренування і зміцнення серцево-судинної системи. Так, якщо у стані спокою людина витрачає в середньому за хвилину 1,5 кілокалорій енергії, то при ходьбі з звичайною швидкістю 5–6 кілометрів за годину залежно від власної ваги енерговитрати збільшуються у 3–4 рази. За час ходьби може бути досягнутий відмінний результат у підвищення загального балансу рухової активності та енергетрат – 360–600 кілокалорій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 132 с.
2. Виру А. А., Юримя Т. А., Смирнова Т. А. Аэробные упражнения. / А. А. Виру, Т. А. Юримя, Т. А. Смирнова – М. : ФИС, 1988. – 142 с.
3. Присяжнюк С. І. Навчальний посібник. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання/ за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008.–Т.1.–391с.

УДК 796+371.694:371.71-056.253

Казанцева А. В.

соиск. ХГАФК

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННОГО ТРЕНАЖЕРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В СИСТЕМЕ КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

В современной системе физического воспитания школьников одним из важнейших направлений развития двигательных качеств у детей является использование на занятиях физкультурой такого спортивного оборудования и инвентаря, которое позволяет в любых условиях привлечь к учебно-тренировочному процессу максимально большее число учащихся, в т. ч. детей со слабым уровнем физической подготовки, сниженными функциональными возможностями организма, избыточным весом, нарушением моторных функций и т. д. В настоящее время существует ограниченное количество научно обоснованных рекомендаций и методик по физическому воспитанию детей с ослабленным в силу различных причин здоровьем, недостаточна соответствующая материальная база, поэтому работа в данном направлении сегодня является актуальной [1].

Поскольку в программе по физическому воспитанию для ослабленных детей ограничены упражнения на скорость, силу, выносливость, а основную массу регламентируемых в ней видов двигательной деятельности составляют легкоатлетические, игровые и гимнастические упражнения, то применение на занятиях разнообразных технических средств и тренажеров открывает большие возможности для организации эффективной работы по коррекции недостатков

физического развития и укрепления здоровья занимающихся. Немаловажно, что занятия с тренажерами можно объединять с динамическими дыхательными упражнениями, а в комплексах упражнений для мышц плечевого пояса, спины и живота, способствующих образованию «мышечного корсета» специальный инвентарь просто необходим [3].

На сегодняшний день научными работниками и педагогами-практиками разработаны и адаптированы к детскому возрасту различные специализированные простые и сложные тренажеры, которые активно внедряются в практику общеоздоровительной и коррекционно-профилактической работы по физическому воспитанию в общеобразовательных учебных заведениях.

Сначала занятия проводятся с помощью простейших тренажеров, затем осваиваются более сложные. Простые тренажеры используют при необходимости увеличения нагрузки на ослабленную группу мышц в качестве средств легкого отягощения и сопротивления, но обязательно в комплексе с дыхательными и расслабляющими мышцами упражнениями. Сложные тренажеры применяются для повышения двигательной активности, развития и совершенствования двигательных качеств, умений и навыков [2].

Одним из наиболее сложных в освоении упражнений школьной программы по физической культуре даже для физически крепких и подготовленных детей является лазание по канату. Для решения данной проблемы в результате научного технического и педагогического поиска группой исследователей создан ряд инновационных тренажеров локально направленного воздействия для тренировки рук и ног и развития межмышечной координации при обучении упражнению «лазание по канату», разработана методика их использования. Для применения в школьной практике этими авторами сконструированы новые тренажеры для тренировки ног (на основе прототипа – диска «Здоровье»), для тренировки рук (конструктивное развитие тренажера «Момент»).

Существенно повысить эффективность работы по воспитанию требуемых физических качеств и укреплению здоровья школьников позволяет использование тренажеров локально направленного воздействия с изменяющимися параметрами. Возможность обеспечения различных сочетаний режимов работы мышц и характера их активности, а также выбора исходного положения и установки необходимого дозированного значения нагрузки (например, степени сопротивления пружины, угла наклона плоскости основания тренажера, расположения и комбинации грузов гантели и др.) позволяет более полно реализовать принцип индивидуального подхода в использовании технических средств и

дозировке нагрузок, являющийся основополагающим в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем [1, 2].

Анализ современного состояния науки и педагогической практики, а также опыта разработки и применения технических средств и специального инвентаря в физическом воспитании школьников позволяет сделать вывод, что при создании индивидуальных тренажерных устройств обязательно должны учитываться закономерности общебиологического принципа адаптации и особенности морфологического развития детей разного возраста, приоритет должен принадлежать внедрению простых, доступных и портативных тренажеров, в конструктивном плане обладающих большими возможностями функционального развития требуемых физических качеств, по сравнению с известными техническими средствами, применяемыми сегодня в педагогической практике.

ЛІТЕРАТУРА

1. Водлозеров В. Е. Тренажеры локально направленного действия. – Симферополь: КГМУ, 2003. – 101 с.
2. Казанцева А. В. Становление метода применения тренажерных устройств для развития двигательных качеств и укрепления здоровья школьников и его место в современной системе физического воспитания. – Харьков: Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 1. – С. 116–121.
3. Носай О. Л., Коваль Л. М. Вправи для учнів спеціальної медичної групи // Фізичне виховання в школах України. – 2010. – № 6 (18). – С. 19–28.

УДК 616-056.527

Терьохіна О. Л.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. ЗНТУ

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ОЖИРІННІ В ДІТЕЙ

Ожиріння – група хвороб і патологічних станів, що характеризуються надлишковим відкладенням жиру в підшкірній жировій клітковині й інших тканинах й органах, обумовлена метаболічними порушеннями й супроводжується зміною функціонального стану різних органів і систем.

Ризик розвитку ожиріння в дитини досягає 80%, якщо воно є в обох батьків; ризик становить близько 50%, якщо ожирінням страждає тільки мати, близько 38% – при ожирінні в батька й приблизно 7–9% при відсутності ожиріння в батьків. Ожиріння в дитини раннього віку відрізняється більш сприятливими характеристиками, ніж ожиріння в

більш старших дітей. Діти раннього віку не гублять своєї активності, контактності. У міру їхнього росту ступінь ожиріння в них знижується або воно зникає зовсім. Відносний ризик переходу ранніх форм ожиріння в пізні роки невеликий. Ожиріння, що розвилось у переддошкільному періоді, може виявитися стійким і загрожує переходом у підлітковий й зрілий вік. Однією із причин прогресування ожиріння при вступі підлітка в період полового дозрівання є більша ранимість діенцефальних структур мозку в пубертатному періоді.

Завдання фізичної реабілітації при ожирінні в дітей наступні:

- поліпшення нормалізації обміну речовин;
- зменшення надлишкової маси тіла;
- відновлення адаптації організму до фізичних навантажень;
- підвищення неспецифічної опірності в майбутньому.

Для рішення завдань, спрямованих на відновлення функцій організму, порушених при ожирінні в дітей підліткового віку, використовується система різних засобів фізичної реабілітації: фізичні вправи, лікувальний масаж, фізіотерапія, природні сили природи, гігієнічні фактори. Рекомендується дієтотерапія й психотерапія. Заняття фізичними вправами сприяють значному поліпшенню показників фізичного розвитку, удосконалюванню постави. Ті, хто систематично займаються фізичними вправами мають більш високі антропометричні дані, а також більшу ЖЄЛ й амплітуду рухів грудної клітини, меншу товщину жирової складки. Варто врахувати, що зайва запопадливість у заняттях часом приводить до погіршення стану. Через це багато хто відмовляється від занять взагалі. Саме по цьому важливо із самого початку правильно розрахувати навантаження, пояснити важливість усього курсу занять фізичними вправами, і допомогти повірити в його ефективність. ЛФК при ожирінні в дітей спрямована на підвищення адаптації до фізичних навантажень шляхом активації збудливості нервової системи й підвищення її регулюючої функції; вона впливає на інтенсивність обміну речовин з нагромадженням резерву енергоутворення. ЛФК веде до підвищення активності капілярного кровотоку й транс капілярного обміну. Також велика роль ЛФК у позитивному впливі на психічну й ендокринну функції організму. Масаж при ожирінні в дітей. Масаж впливає на організм дітей, що страждають ожирінням: активізує інтенсивність обміну речовин, поліпшує мікроциркуляцію, лімфатичний і венозний відтік. Хворим корисний загально зміцнювальний масаж. Кращий час для проведення лікувального масажу при ожирінні – ранком, після легкого сніданку, а для ослаблених людей – перед обідом. Інтенсивність і тривалість

процедур поступово збільшувати від 15 до 60 хвилин і більше. Загальний масаж з деякими відхиленнями проводити не більше 1–2 рази в тиждень.

Таким чином, ожиріння в дітей – порушення харчування, при якому маса тіла дитини на 10% і більше перевищує нормальні для даного віку й росту значення, а зміст жиру в організмі досягає 30% маси тіла. Серед дітей шкільного віку найпоширеніша аліментарно – конституційна форма ожиріння. При ожирінні зростає ступінь ризику виникнення таких складних і небезпечних захворювань, як цукровий діабет, ішемічна хвороба серця, атеросклероз й ін.

ЛІТЕРАТУРА

1. Князев Ю. А., Картелишев А. В. Ожирение у детей. – М.: Медицина, 1982.–104с.
2. Надеждина О. В. Нагрузка нагрузке – рознь // Здоровье. – 2000. – №8. – С.24–25.
3. Куничев Л. А. Лечебный массаж. – К. : Вища школа, 1987. – 234с.
4. Вельтищев Ю. Е., Ермолаев М. В. Обмен веществ у детей. – М.: Медицина, 1983. – 203с.

УДК [378.015.31:613.9]:797.2

Ушаков В. С

старш. викл. МДПУ ім. Б. Хмельницького

КОРЕКЦІЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

Плавання – циклічний вид рухової діяльності людини у водному середовищі, який має величезний оздоровчий потенціалом. Плавання – це прекрасний процес фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, який необхідний студентам для підтримки власного рівня здоров'я.

Аналізуючи результати досліджень [1, 3] було відзначено, що плавання як спортивно-оздоровчий процес благотворно впливає на серцево-судинну систему. Регулярні заняття даним видом спорту підвищують функціональні можливості серця і дозволяють працювати серцевій системі більш економічно. Це досягається завдяки: збільшенню сили серцевого м'язу і обсягу виштовхування за один цикл крові, безпосередньо при рухах, що відбуваються в воді; зниження

частоти серцевих скорочень (чим рідше скорочується серце в стані спокою, тим потужніше серцевий м'яз, серце працює в більш економному режимі – за одне скорочення викидається більший обсяг крові, а паузи для відпочинку збільшуються, серце встигає значно омийтися кров'ю через мережу кровоносних судин, отже, витрачається менше зусиль і серце напружується набагато менше); підвищення витривалості до фізичних навантажень (серце намагається адекватно реагувати на подолання значного навантаження і навіть перевантаження, так як воно має змогу прошовхувати в судини необхідну для цього кількість крові).

Крім того, якщо відвідувати заняття з плавання в якості фізичного навантаження, то однозначно буде відчутний позитивний вплив на дихальну систему. Перш за все тренується дихальна мускулатура: підвищується сила дихальних м'язів, збільшується їх тонус; удосконалюється дихальний ритм, виробляється більш глибоке і помірне дихання; посилюється вентиляція легенів, збільшується кількість альвеол і їх еластичність; в роботу включаються мало задіяні тканини легенів; збільшується стійкість організму до пониженого вмісту кисню в організмі [3, с.158–160].

Встановлено, що плавання як спортивно-оздоровчий комплекс сприяє зміцненню, а також процесу тренування опорно-рухового апарату. Це особливо корисно для студентів, так як навчальний день у ВНЗ становить близько 6–8 год., а також витрачається час на самопідготовку, в середньому 3–4 год., в період сесії зростає до 7–8 год. Це дуже значуще психофізіологічне навантаження на організм молодих людей.

Тривале обмеження рухової активності призводить до зниження розумової працездатності, ослаблення скелетної мускулатури, порушення постави. В основному на лекціях студенти приймають сидяче положення. І звичайно ж після лекційних занять кожен студент потребує зняття напруги хребта. У тих, хто займається плаванням, є прекрасна можливість удосконалити поставу, адже під час плавання: зменшується статична електрика тіла, відбувається природне розвантаження хребта від тиску на нього ваги тіла; зміцнюються м'язи хребта і всього скелету; поліпшується координація рухів; зникає асиметрія в роботі міжхребцевих м'язів; відновлюються умови для нормального росту тіл хребців; формується почуття правильної постави [1, с.10–15].

Здійснюючи рухові дії в воді тіло пливе, а людина знаходиться в горизонтальному положенні. У плаванні задіяні всі групи м'язів, в тому числі і ті, зміцнити які на суші досить таки складно. Під час плавання чергування напруження і розслаблення різних м'язів збільшує їх силу і

працездатність, завдяки цьому, плавання не перенапружує м'язів і дозволяє грамотно дозувати рівень фізичного навантаження. А рівномірна робота м'язів всього тіла сприяє формуванню красивої гармонійної фігури [2].

Загальні рухи у воді стимулюють дихання, кровообіг, покращують діяльність кишково-шлункового тракту, вдосконалюють терморегуляцію, організм стає менш сприйнятливим до простудних захворювань, нормалізується психоемоційний стан. Заняття плаванням розвиває і зміцнює кістково-м'язову систему, в результаті поліпшується робота суглобів. Заняття плаванням є ефективним профілактичним засобом проти остеохондрозу і суглобової патології.

Таким чином, проведення занять з плавання як спортивно-оздоровчого комплексу має виражений оздоровчий ефект, який впливає на потужність апарату зовнішнього дихання; в розвитку органів дихання, в фізичній працездатності, в адаптаційних можливостях організму до навколишнього середовища, тобто відбувається активна робота імунної системи організму, що особливо корисно для фізичної та розумової активності студентів вищих навчальних закладів, коледжів, ліцеїв та інших навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блавт О. З., Цьовх Л. П. Плавання, як засіб реабілітації студентів з порушенням опорно-рухового апарату, які займаються у спеціальних медичних групах/О. З. Блавт, Л. П. Цьовх// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 6. – С.10–15.

2. Глазирін І. Д. Плавання: Навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – К: Кондор, 2006 р. – 502 с.

3. Корягін В. М. Плавання, як засіб реабілітації студентів із хворобами дихальної системи, які займаються у спеціальних медичних групах/В. М. Корягін, О. З. Блавт, Л. П. Цьовх// Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2010. – С.158–160.

4. Міхесенко О. І. Оздоровчий вплив плавання /О. І. Міхесенко. – Суми: СумДПУ, 2002.– 52 с.

5. Шульга Л. М. Оздоровче плавання/М. Л. Шульга. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.

РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ

В основах законодавства України зазначено, що одним із пріоритетних завдань вищих навчальних закладів є охорона і зміцнення здоров'я молоді.

Публікації останніх років з питань національного відродження України свідчать, що стан здоров'я української нації викликає тривогу [2]. На 6 років скоротилася тривалість життя, більш як на 10 років – тривалість здорового життя. Тому на даному етапі розвитку України все гостріше постає проблема створення здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я людей, і в першу чергу молоді.

Протягом 2000–2010 рр. чисельність населення в Україні скоротилася більше ніж на 3 млн. чоловік. За прогнозами спеціалістів до 2050 року кількість мешканців в Україні зменшиться на 15млн чоловік. Сучасна Україна має невтішні показники захворювання молоді, яка навчається: близько 90% юнаків та дівчат мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Тільки 11% студентів не мають хронічних соматичних захворювань. Якщо на початку 90-х років Україна за показниками здоров'я займала 40 місце у світі, то на сьогодні вона змістилася далеко назад і займає позицію у другій сотні. Це наслідок багатьох чинників. В першу чергу це ігнорування правил здорового способу життя, від якого на 50% залежить тривалість життя людини. Ситуацію з тютюнопалінням, вживанням алкоголю, наркотиків, розповсюдженням ВІЛ-СНІДу, туберкульозу можна розглядати як епідемію. На сьогодні в Україні налічується 16,5 млн курців. Цей показник надав Україні ганебне перше місце в Європі і друге у світі.

Ще одна біда України – вживання алкоголю. Що ж конкретно до молоді, то майже 90% підлітків до 18 років хоча б один раз спробували алкоголь, а 40% вживають його регулярно. І лише 3,9% опитаних зазначили, що є абстеїнерами, тобто людьми, які принципово ніколи не вживають спиртних напоїв.

Низка авторів [1; 2; 3] вказують на погіршення стану здоров'я під час навчання у вищому навчальному закладі. Ситуація яка склалась у вищих навчальних закладах України характеризується розумовим перевантаженням студентів, відсутністю повноцінного відпочинку, недостатнім забезпеченням побуту, розбалансованим і неповноцінним харчуванням, зростанням нервово-психічної напруги протягом всього навчального процесу, зниженням інтересу

до фізичного виховання і самостійних занять фізичними вправами, низькою загальною фізичною активністю.

Аналіз наукової літератури, присвячений проблемі здоров'я студентської молоді, показує, що за останні роки вона стала ще більш актуальною. Відзначається, що кількість студентів спеціальної медичної групи збільшилася з 10 до 20–25%, у деяких вузах досягає 40% від загальної кількості студентів. За час навчання у вузі здоров'я студентів не поліпшується, більше того відзначається його погіршення, надмірне збільшення ваги відзначається у 53% чоловіків і 64% жінок. До другого курсу кількість випадків захворювань збільшується на 23%, а до четвертого – на 43%. Четверть студентів переходить у більш низьку медичну групу. Лише 5% студентів показують високий рівень здоров'я, 6% вище середнього, 18% середній, 27% нижче середнього та 44% низький рівень.[1; 2]

Визначення стану здоров'я та способу життя студентів вищих навчальних закладів, враховуючи вищевикладене, є досить актуальною проблемою, яка має важливе значення для створення системи управління здоров'ям населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Віленський М. Я. Здоровый образ жизни студенток: сущность, строение, формирование / М. Я. Виленский. – М. : Советский спорт, 2006. – С. 14–21.
2. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: дис...канд. пед. наук: 13.00.01 / Т. Г. Кириченко – К., 1998. – 188 с.
3. Демографічна криза в Україні: її причини і наслідки / [за ред. С. И. Пирожкова]. – К. : 2003. – 231 с.

УДК: 796.03:37.035

Сымоник А. В.¹

Петренко И. А.²

¹ канд. биол. наук, доц. ЗНУ

² студ. ЗНУ

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ МАЛЬЧИКОВ 7–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Многие современные авторы в своих исследованиях доказали положительное влияние систематических занятий разными видами спортивной деятельности на функциональное состояние

спортсменов [1]. Необходимо учитывать, что занятия разными видами спорта выдвигают различные требования не только к телосложению, но и к функциональным возможностям организма в целом, и отдельных систем, а также двигательных способностей юных спортсменов.

Дыхание – это единый процесс, осуществляемый целостным организмом и состоящий из трех неразрывных звеньев: внешнего дыхания (газообмен между внешней средой и кровью легочных капилляров); переноса газов, осуществляемого системами кровообращения; внутреннего (тканевого) дыхания, то есть газообмена между кровью и клеткой, в процессе которого клетки потребляют кислород и выделяют углекислоту.

Во время физических нагрузок потребление кислорода значительно увеличивается. Это предъявляет повышенные требования к функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому дыхательная система при мышечной работе подвержена изменениям, которые зависят от интенсивности физических нагрузок.

Физическая тренировка способствует адаптации тканей к гипоксии (недостатку кислорода), повышает способность клеток тела к интенсивной работе при недостатке кислорода.

Исследование функции внешнего дыхания в спорте позволяет наряду с системами кровообращения и крови оценить функциональное состояние спортсмена в целом и его резервные возможности.

Особенностью диагностики функциональных систем спортсменов во время спортивного отбора на этапе предварительной базовой подготовки является то, что подбираются методики, которые не требуют предварительного формирования специальных навыков.

В исследовании принимали участие 25 мальчиков 7–8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой. Исследования проводились на базе СДЮШОР по спортивной гимнастике «СК Металлург» г. Запорожье. Физиологические методы исследования использовались для оценки функционального состояния дыхательной системы детей, для чего использовались следующие показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ, л) – определялась при помощи водяного спирометра; время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге, с); время задержки дыхания на выдохе (проба Генче, с). Полученные результаты обрабатывались при помощи методов математической статистики.

Исследования проводились в начале учебного года, после дня отдыха спортсменов (табл. 1).

Проводя анализ полученных результатов исследования функционального состояния дыхательной системы юных гимнастов, мы можем констатировать, что существует достоверная разница между показателями 7-летних гимнастов и 8-летних. Так, у 8-летних гимнастов показатели ЖЕЛ больше на 10,75%, результаты пробы Штанге больше на 16,06%, проба Генче – на 37,81%. Такая

разница в результатах объясняется и физиологическим ростом организма и большим временем занятий гимнастикой.

Таблица 1 – Значения показателей функционального состояния гимнастов 7–8 лет ($x \pm m$)

Возраст	ЖЕЛ, л	Проба Штанге, с	Проба Генче, с
7 лет	1,49 \pm 0,11	31,89 \pm 0,92	13,04 \pm 0,59
8 лет	1,65 \pm 0,15	37,01 \pm 1,12	17,97 \pm 0,75

Очевидно, что знание возрастных особенностей функционирования дыхательной системы юных гимнастов дадут возможность решать проблемы адаптации детского организма к систематическим занятиям спортом вообще и спортивной гимнастикой в частности, что послужит основой для разработки критериев отбора перспективных гимнастов.

Таким образом, определение морфофункциональных особенностей гимнастов во время отбора на этапе предварительной базовой подготовки имеет большое значение для успешного построения дальнейшего процесса воспитания спортсменов высокой квалификации.

ЛІТЕРАТУРА

1. Попичев М. И. Отбор и развитие перспективных спортсменов с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей / М. И. Попичев // Вісник проблем біології і медицини. – Полтава; УМСА, 2011. – Вип. 1. – С. 236–238.

УДК: 796. 03: 37. 038

Черненко Е. Е.¹

Гордиенко А. Г.²

¹ канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. ЗНУ

² студ. ЗНУ

ОЦЕНИВАНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИМНАСТОВ 7–8 ЛЕТ

Одним из перспективных направлений научного обеспечения системы подготовки и отбора спортсменов является исследование их антропометрических показателей. Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, эффективность которого определяется сбалансированностью различных методов обследования и исследования, в частности педагогических, психологических, медико-биологических, социологических. Акцентируется внимание и на соответствие показателей этапа многолетней подготовки, возраста и

пола спортсмена, специфике вида спорта. Рациональная система отбора позволяет, с одной стороны, правильно укомплектовать спортивные группы наиболее способными, а следовательно, и наиболее перспективными учениками, а с другой – помогает новичку найти тот вид спорта, к которому у него есть больше задатков, и тем самым наиболее полно раскрыть свои потенциальные возможности.

В ходе нашего исследования было проведено обследование 25 юных гимнастов 7–8 лет, среди которых были сформированы две группы: 12 человек в возрасте 7 лет и 13 человек в возрасте 8 лет. Исследование проводилось на базе СДЮШОР по спортивной гимнастике «СК Metallurg» г. Запорожья. Определялись следующие антропометрические показатели: длина тела (см); масса тела (кг); окружность грудной клетки (см); динамометрия сильной руки ручным стандартным динамометром (с точностью до 0,5 кг). Обработку полученных результатов проводили, используя традиционные методы математической статистики, с использованием программ «MicrosoftExcel 2007» и «StatisticSoft 6.0».

Таблица 1 – Средние значения антропометрических показателей, юных гимнастов 7–8 лет

Показатели	Статистические характеристики	7 лет	8 лет
Длина тела, см	x	112,08	126,10
	S	4,71	4,89
	V	3,11	3,08
	m	0,71	0,89
Масса тела, кг	x	22,98	26,07
	S	3,79	5,25
	V	5,17	6,77
	m	0,59	0,49
Окружность грудной клетки, см	x	58,07	62,37
	S	2,81	3,98
	V	12,98	15,93
	m	0,61	0,57
Динамометрия(сильная рука), кг	x	9,97	12,87
	S	2,89	4,15
	V	14,98	15,81
	m	0,21	0,31

Одной из главных задач отбора детей, желающих заниматься спортивной гимнастикой, на этапе предварительной базовой подготовки

является индивидуальный прогноз развития антропометрических показателей [1].

Результаты исследования физического свидетельствуют, что показатели детей 7–8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, были более однородными по показателям длины и массы тела (табл. 1).

Это подтверждается коэффициентом вариации (V), который находится в пределах от 3,11% до 6,77%. Более значительное рассеивание результатов наблюдается в показателях динамометрии окружности грудной клетки (V до 15,93%). Следует отметить, что все исследуемые показатели, имеют тенденцию к увеличению с возрастом спортсменов. Так же, в результате исследования, определены разные темпы прироста показателей. Так, длина тела юных гимнастов 7 лет меньше длины тела 8-летних на 12,51%; масса тела – на 13,45%; окружность грудной клетки – на 7,40%, динамометрии – на 29,09%.

ЛІТЕРАТУРА

1. Рихлюк С. П. Морфологічно-функціональні показники спортивної обдарованості юних гімнастів на етапі попередньої базової підготовки / С. П. Рихлюк // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2012. – Вип. 16. – С. 91–95.

УДК 615.825-005.2

Романова Т. А.

старш. викладач ЗНТУ

ПІЛАТЕС, ЯК СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕННЯ ЖІНОК 40–45 РОКІВ

Постановка проблеми. Проблема збереження і зміцнення здоров'я висувається в числі найбільш значимих для суспільного розвитку і обумовлює актуальність її теоретичної розробки [2, 4]. Особливий інтерес представляють жінки першого зрілого віку (40–45 років), що виконують різноманітні соціальні, виробничі, політичні, родинні, репродуктивні, виховні та інші функції. Справжнє бачення даної проблеми дозволяє нам розглядати систему пілатес, як одну з ефективних, емоційних і доступних інноваційних оздоровчих технологій, що користується популярністю у даної категорії жінок. Оздоровча дія її засобів обумовлена активізацією функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи [1, 3, 5].

Мета дослідження: розробити технологію оздоровчих комплексно-комбінованих занять системи пілатес для жінок 40–45 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Оскільки гнучкість вельми специфічна, визначення рухливості одних суглобів нічого не скаже про гнучкість, визначувану в інших суглобах. Тому ми використовували ряд тестів для оцінки гнучкості певних сегментів та поперекового відділу.

У дослідженні взяло участь 10 жінок у віці від 40 до 45 років, які регулярно займаються за системою пілатес в перебігу 3–4 років.

В результаті проведених досліджень встановлено, що 30% жінок мали незадовільну оцінку в тесті положення сидячи нахил тулубу до предмету, в 10% оцінку добре і 60% – задовільно. У тесті розтягування хребта назад спостерігалися наступні показники: 30% жінок мали оцінку незадовільно, що було пов'язане з міжхребцевими грижовими випинаннями в даній категорії тих, що займаються; 50% мали результат задовільно і лише 20% оцінку добре. У тесті Ott 50% жінок мали нормальну рухливість. І 50% склала категорія жінок що мають показники нижче 3см. Після проведення комплексно-комбінованих занять системи пілатес та розтягування у жінок покращали наступні показники: тест «нахил тулубу до предмету в положенні сидячи на підлозі» – 50% жінок отримали оцінку добре, 30% – задовільно і 20% – залишилися в категорії незадовільно. Тест «розтягування хребта назад» виявив що, 40% жінок перейшло в категорію відмінно, яка не була виявлена при першому тестуванні; 40% отримали оцінку добре і 20% задовільно. Тест Ott – 90% поліпшили рухливість в поперековому відділі хребетного стовпа і лише 10% виконували тест з найменшим показником. При усному опиті відзначали поліпшення самопочуття, відсутність больових синдромів в області попереку, тазу, стегон. І 2 людини відзначили збільшення зростання на 2см.

Висновки. Були розроблені комплексно-комбіновані заняття системи пілатес і апробовані в річному циклі оздоровчих тренувань.

Об'єднання системи пілатес з вправами на розтяжку дало позитивну тенденцію результатів в зміні рухливості поперекового відділу хребетного стовпа на 40%. за всіма тестами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лисицкая Т. С. Тренировка тела и ума (Mind and Bodi) /Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. – М. Самиздат, 2003. – 35с.
2. Буркова О. В. Влияние системы пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста. Автореф. дис. на соискание уч. степени кан. пед. наук: спец: 13.00.04/О. В. Буркова – М., 2008. – 22 с.
3. Руковишникова С. К. Педагогические условия, необходимые для эффективного использования средств пилатеса с целью коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток

вузов/ С. К. Руковишникова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – № 1 (71). – С. 95 – 99.

4. Порада А. М. Медико-соціальна реабілітація і медичний контроль: підручник / А. М. Порада, О. В. Порада. – К. : ВСВ «Медицина», 2011. – 296 с.

5. Робінсон Л., Пілатес – управління тілом / Робінсон Л., Фішер Х., Нокс Ж., Томсон Р. – М. : Аст, 2009. – 272с.

UDC 616-056.52

Iu. Malyarenko¹

A. Ostankovich²

A. Yermolayeva³

¹ Candidate of Medical Sciences, Senior Lecturer of ZNTU

² student of the group UFKS-222s ZNTU

³ Candidate of Sciences in *Physical education and sport*, Senior Lecturer of ZNTU

APPLICATION OF THE METHOD OF ALPHA-GRAVITY FOR THE FEMALE PATIENTS WITH ANOREXIA

Formulation of the problem. Nervous anorexia is a serious disease, which does not only complicate the patient's micro-social functioning but also reduced the quality of life. It is critical that in worst-case scenario, it can lead to death. During the last decades, there has been a growth trend of anorexia nervosa [1, 3]. During the last 5–10 years, there has been a pathomorphosis of the disease, which manifests itself in the severity increase, as well as in frequency increase of bulimic manifestations. In this case, the nervous anorexia is predominantly faced with at a young age [3].

The goal of the research is to work out a scientific justification of alpha gravity phenomenon in the structure of comprehensive rehabilitation program of 13–18 years old patients sick with anorexia.

Materials for research were received from «Revocanda», the Center of Food Addiction, Kyiv. They are based on investigation made during the period from September 2016 to February 2017. The study involved 23 girls suffering from anorexia nervosa.

The results of the research and their discussion: the content analysis of the history of the diseases demonstrated the presence of endocrine disorders in the girls identified nosology, which was manifested in the form of violations of the pituitary-hypothalamic system (58%) and genital system (66%), thyrotoxicosis (67%), myxedema (8%), diabetes mellitus (51%).

Clinical analysis of somatic symptoms showed that girls had a rather high severity of pain syndrome, which was manifested as a headache of episodic

or chronic nature (97%), migraine pain without aura (45%), cardiology (79%), musculoskeletal pain of the lower back (64%). Patients were widespread psycho-vegetative syndrome (98%). The symptoms of this syndrome were presented by tachycardia (98%) and hyperhidrosis (94%).

We have developed a comprehensive program of physical rehabilitation, which was worked out on the basis of pedagogical principles and the principle of differentiation of physical exercises with special orientation. The rehabilitation measures envisaged the phased introduction of for three motor regimes: sparing, sparing training and training [4]. The basis of these regimes were individually selected and differentiated aiming to improve the metabolism; increase in body weight; development of functional adaptation of the basic systems of an organism to the disturbed metabolism and increase of adaptation possibilities; prevention of possible complications; changing diet and lifestyle habits; improving the quality of life [2].

After the rehabilitation is scheduled and planned, the rehabilitation process itself begins. The developed program of physical rehabilitation is based on the major principles of physical rehabilitation and physical education, general principles of constructing occupation of exercise therapy with respect to motor regimes.

In order to regulate the motor activity of female patients during the implementation of the program of physical rehabilitation, the following three motor modes were applied: gentle mode, gentle-training and training mode. Each one consisted of individual tasks and ways of their implementation, as well as specific methodical features.

Conclusions: experimental verification of the developed program of alpha gravitation of female patients sick with anorexia proved its effectiveness in 6 months. Health indicators of female patients who were engaged in the Pilates program were the following: the physical functioning was the best – by 24.10 points ($p < 0.001$), the total health status – by 20 points ($p < 0.001$), life activity – by 10 points ($p < 0.01$), body weight – by 2,81 kg ($p < 0.05$), Keethe index – by 1, 05 ($p < 0.05$), the percentage of fat – by 1,11% ($p < 0.001$), metabolic age – by 0,80 years ($p < 0.05$), the Skibinsky index – by 1,54 U. D. ($p < 0.05$); with a significantly lower heart rate – by 5,8 ($p < 0.001$), anxiety and depression index – by 2 points ($p < 0.01$). Those indicators are informative criteria for confirmation of program effectiveness and might be considered as the basis for the introduction into the activity of specialized institutions.

LITERATURE

1. Alpha-gravity or magic ropes [Electronic resource]. – Mode of access: <http://report.unic.edu.ru/alfa-graviti/> (application date 15.08.2016).
2. Alekseeva N. V. Modern training complexes for women / N. V. Alexeyev – M.: AST, 2004. – 154 pp.
3. Babenko-Sorokopud IV Psychological diagnostics and correction of

adolescent girls with a disorder of menstrual function in the context of anorexia nervosa. / I. Babenko-Sorokopud, A. E. Tabachnikov, V. N. Cherepkov // International. honey. magazine. – 2008. – T. 14, No. 4. – P. 9–13.
4. Weiner E. N. Therapeutic Physical Culture / E. N. Weiner – M. : Science, 2009. – 420 p

UDC 615.851.3:615.825

A. Yermolayeva¹

Iu. Malyarenko²

¹ Candidate of Sciences in Physical education and sport, Senior Lecturer of ZNTU

² Candidate of Medical Sciences, Senior Lecturer of ZNTU

CURRENT ASPECTS OF OCCUPATIONAL THERAPY IMPLEMENTATION, AS AN INTEGRAL PART OF COMPLEX REHABILITATION

Currently, the problem of preservation and rehabilitation of body functional state of patients and disabled people becomes particularly relevant. Those activities are especially effective in case of patients and disabled people active participation in the process.

Various diseases and / or injuries result in development of certain patients' severe disorders that are manifested by hypodynamia, hypokinesia, hypothyroidism, leading to loss of ability to move and to perform household functions independently. [5]. This factor dictates special requirements for hospital care and the formation of a multidisciplinary team, including the following specialists: a physician (physical and rehabilitative medicine), a physiotherapist, an ergotherapist, a therapist, a social worker, a clinical psychologist, an orthosis prosthetist who simultaneously provides rehabilitation services. However, the significant role in the health recovery process belongs to the doctor of physical and rehabilitation medicine, physiotherapist and ergotherapist [2].

In modern medicine, the specialist of physical and rehabilitation therapy uses special diagnostic tools in combination with pharmacological, physical, professional intervention for rehabilitation purposes.

The physical therapist carries out the examination, testing, work out of the individual program components for each patient applying physical exercises, massage and preformed physical factors. Constantly maintains profile assessment and reporting documentation for physical therapy.

An ergotherapist contributes to maximum recovery level of vital function and independence of disabled people by application specialized

knowledge and contemporary rehabilitation technologies aimed to restore mental and physical health.

It should be noted that ergotherapy or «occupational therapy» is a new approach to complex rehabilitation systems. The implementation of this method is a very important component as it helps to restore patients' loss of self-service skills and activities in everyday life and work. During training activities, the patient, together with the ergotherapist, learns and develops activities that meet his or her individual needs, including body care, cooking, shopping, childcare and pet care, etc.

In the primary rehabilitation unit as well as in the second stage of rehabilitation, the ergotherapist is engaged in the restoration of patient's daily activities, including self-service, or adaptation of the patient to existing dysfunctions. In ambulatory practice, an ergotherapist restores the patient's home or business/work activity, participates in the selection of rehabilitation means and helps to modify the habitat environment especially if it acts as an obstruction to the patient's activity [2, 3].

It should be admitted that the domestic ergotherapeutic practices are still much behind the western ones, but recently there is a tendency for structuration of the therapists' activity and inclusion of ergotherapy to the system of complex rehabilitation measures [2]. This gives the prospect of further development of ergotherapy and application of world experience for Ukrainian patients.

LITERATURE

1. Yermolayeva Alla Vyacheslavovna Physical rehabilitation of women with atherosclerotic chronic cerebral ischemia: diss. for obtaining sciences. Degree Candidate Sciences in *Physical education and sport*: special 24.00.03 «Physical rehabilitation» / Yermolayeva A. V. – Kyiv, 2017. – 209 p.

2. Maltseva MN Ergotherapy in rehabilitation of neurological patients / M. N. Maltseva, A. A. Shmonin // *Consillium Medicum*. – 2016. – From 59–60.

3. Maltseva MN Ergotherapy in social and medical rehabilitation. Continuous adult education / M. N. Maltseva, AA Shmonin // *Materials of the International Forum*. Ed. VV Belichenko, SV Curves. SPb: INNOVA, – 2015; – P. 331.

4. Mukhin VM Physical Rehab: Textbook. 3rd appearance. processing and supplement – K.: Olympic literature, – 2009. – 488 p.

5. Takenov, Zh. T. Ergotherapy in the rehabilitation of patients with motor disorders / Zh. T. Takenov N. V. Borisyuk // *Neurosurgery and Neurology of Kazakhstan*. – No. 1 (46), – 2017. – From 27–30.

УДК 616-056.52

Гагара В. Ф.¹

Живиця Х. Е.²

¹ канд. мед. наук, доцент ЗНТУ

² магістр з фіз. реабілітації ЗНТУ

ОЦІНЮВАННЯ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСУ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ З ВКЛЮЧЕННЯМ АРОМАТЕРАПІЇ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

За даними епідеміологічних досліджень, останнім часом кількість пульмонологічних захворювань у дітей зростає більше ніж у 3,5 рази, а у дітей молодшого шкільного віку хвороби органів дихання є найбільш поширеними. Оздоровчі заходи, які намагаються впроваджувати у навчально-виховних та лікувально-оздоровчих закладах не завжди ефективні або не завжди можливі з різних обставин. Перспективним напрямком превентивної реабілітації дітей шкільного віку, є включення в комплекс традиційних заходів засобів ароматерапії, що характеризується високим ступенем простоти, доступності й досить вираженим профілактичним і оздоровчим ефектом.

Мета наших досліджень полягала у підборі та оцінюванні ефективності впливу комплексу методів фізичної рекреації із застосуванням ароматерапії для підвищення функціонального стану дихальної системи дітей молодшого шкільного віку.

Дослідження проводилися протягом 6 місяців на базі загальноосвітньої середньої школи № 111 м. Запоріжжя. В дослідженні брали участь 40 учнів 3-х початкових класів, які часто хворіли на гострі респіраторні захворювання протягом року. Діти були поділені на дві групи: основну та контрольну.

Дослідження рівня функціонального стану дихальної системи дітей обох груп проводилося за допомогою підібраних інформаційних методів оцінювання (визначення життєвої ємності легень, дихального об'єму, резервних об'ємів вдиху та видиху, частоти дихання, хвилинного об'єму дихання, артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, проб Штанге та Генчі, життєвого індексу, індексів гіпоксії, Скибінського, Руф'є, адаптаційного потенціалу). З метою кількісної оцінки показника стану носового дихання використовували шкалу Ренкін у модифікації Ю. Б. Арешіної, В. І. Котелевського.

Для підвищення рівня функціонального стану дихальної системи дітей основної групи були застосовані такі методи фізичної рекреації: ранкова гігієнічна гімнастика, заняття ЛФК із включенням дихальної

гімнастики та ароматерапії у вигляді сухої інгаляції оліями евкаліпту та ялиці. Комплекс дітей контрольної групи включав тільки ранкову гігієнічну гімнастику та ЛФК.

За допомогою ароматерапії здійснюється профілактика гострих респіраторних захворювань, захворювань верхніх дихальних шляхів за рахунок опосередкованого впливу аромоолій – інтенсифікації дихання й енергетичного обміну, утилізації кисню, посилення компенсаторно-приспосувальних реакцій, зокрема шляхом відновлення механізмів регуляції діяльності внутрішніх органів. Ароматерапія надає мінімальне навантаження на дихальні органи і при цьому відразу відчутні позитивні ефекти.

На початку дослідження з метою визначення найбільш поширених відхилень у стані здоров'я дітей був проведений аналіз медичних карток, який показав, що найбільш поширенішими відхиленнями в стані здоров'я цього контингенту були захворювання органів дихання, хвороби органів травлення, хвороби кістково-м'язової системи і сполучної тканини, стоматологічні захворювання та хвороби нервової системи, та підтвердив дані багатьох досліджень про першість за поширеністю в Україні як у дорослих, так і у дітей хвороб органів дихання.

Аналіз проведеного на початку дослідження функціональних та розрахункових показників дітей обох груп показав, що практично всі показники мали відхилення від норми або знаходилися на нижній межі нормальних значень та статично достовірних розходжень між їх величинами в контрольній та основній групах не зафіксовано.

Проведеними дослідженнями встановлено, що в процесі застосування оздоровчих заходів в комплексі з ароматерапією для дітей молодшого шкільного віку основної групи відзначалося більш суттєве зниження захворюваності хворобами дихальної системи, відбулися більш позитивні достовірні зміни у покращенні носового дихання, легених емностей та результатів функціональних проб із затримкою дихання Штанге і Генчі та індексу Скібінської, що може служити підтвердженням ефективності проведених реабілітаційних заходів. Крім того, створення умов у навчальних закладах для проведення профілактичних і оздоровчих заходів дозволяє підвищити рівень здоров'я дітей, що дає можливість зменшити навантаження на дитячу поліклініку і батьків.

Порівняльний аналіз показників стану організму дітей основної та контрольної груп після проведених реабілітаційних заходів показав, що проведені протягом дослідження оздоровчо-реабілітаційні заходи з використанням ароматерапії надали більш виражений позитивний вплив на функціональний стан дихальної системи дітей молодшого шкільного віку, що може свідчити про більшу ефективність впливу підібраного комплексу основної групи у порівнянні з комплексом контрольної групи і підтверджує гіпотезу дослідження.

Наукове електронне видання
комбінованого використання
Можна використовувати в локальному
та мережному режимах

**ФІЗИЧНЕ ТА СПОРТИВНЕ ВИХОВАННЯ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської науково-практичної конференції
13–15 жовтня 2017 року

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM);
супровідна документація.
Тираж 100 прим. Зам. № 844

Видавець і виготовлювач
Запорізький національний технічний університет
Україна, 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64
Тел.: (061) 769–82–96, 220–12–14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2394 від 27.12.2005.