

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АВТОМОБІЛЬНО-  
ДОРОЖНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

«Актуальні проблеми формування здорового способу життя  
студентської молоді методами фізичної культури»

Збірник матеріалів

I Всеукраїнська науково – методична конференція  
(19 жовтня 2011 р.)

Харків  
ХНАДУ  
2011

*Друкується за рішенням Вченої ради Харківського національного автомобільно-дорожнього університету*

*Редакційна колегія*

- Туренко А. М.* – доктор технічних наук, професор, ректор ХНАДУ, голова організаційного комітету конференції;
- Гладкий І. П.* кандидат технічних наук, професор, перший проректор ХНАДУ, заступник голови організаційного комітету конференції;
- Мулік В. В.* доктор наук з фізичного виховання, заслужений працівник з фізичної культури, завідувач кафедри зимових видів спорту ХДАФК;
- Ашанін В. С.* кандидат фізико-математичних наук, професор, проректор з наукової роботи ХДАФК;
- Дмитрієв І. А.* – д.е.н., професор, декан факультету управління та бізнесу ХНАДУ
- Курилко М.Ф.* – доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту
- Сичов Б. В.* кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту ХНАДУ
- Павленко Т.В.* – ст.викл. кафедри фізичного виховання і спорту ХНАДУ, відповідальний секретар конференції

«Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури»: Збірник матеріалів I Всеукраїнська науково – методична конференція, 19 жовтня 2011 р. Том 1. – Харків: ХНАДУ, 2011. – 104 с. (укр., рус.)

У збірнику представлено статті по актуальним проблемам фізичного виховання і спорту, фізичної реабілітації, рекреації і медико-біологічного забезпечення фізичної культури і спорту.

Показані тенденції у діяльності кафедр фізичного виховання і спортивних організацій. Представлені технології формування, виховання, зміцнення і збереження здоров'я студентів.

Збірник включає роботи фахівців різного рівня кваліфікації, тому представлені матеріали мають неоднакову глибину висвітлення проблем, наукову цінність і практичні висновки. Разом з тим, у кожній роботі є цікаві пропозиції, які заслуговують на увагу.

## ЗМІСТ

### МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Гальчинський В.А., Гальчинська Л. О.* Влияние занятий физическими упражнениями, направленными на развитие выносливости, на состояние сердечно-сосудистой системы.....

*Марчик В.І., Андріанов В.Є., Карпов В.І., Терещенко О.П.* Показники серцево-судинної системи у студентів як потенційна можливість до фізичних навантажень.....

*Медяник А.Н., Семашко С.А., Горшанкова Т.А.* Анализ средств, используемых для восстановления работоспособности при вегетососудистой дистонии.....

*Михалюк Є.Л., Малахова С.М., Сазанова І.О.* Можливості скринінгу електро– та ехокардіографічного дослідження у студентів І курсу.....

*Павленко Е.Е.* Здоровый образ жизни студенческой молодежи.....

*Павленко Т.В.* Влияние двигательной активности на организм студента.....

*Підмога А.Ю., Кравченко Л.С., Земцов Й.Ф.* Вирішення проблеми адиктивної поведінки студентської молоді засобами фізичної культури.....

*Плотніков О.І.* Медико-биологические проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи.....

*Семенов А.І.* Формування здорового способу життя молоді. 16

*Сірік В. С., Плотницький Л.М.* Спортивное питание в пауэрлифтинге.....

*Ткачук О. Г., Бойко О. М.* Медико-біологічні проблеми здорового образу життя студентської молоді.....

*Шевченко В.П., Шепеленко Т.В., Буц А.М.* Здоров'язберегаюча система у професійно-освітньому процесі.....

*Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Зінченко І.О.* Корекція фізичного розвитку побудови тіла, рухової та функціональної підготовленості засобами фізичної культури.....

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Акімова М.Е., Ступак І.К.* Методические особенности развития гибкости в различных видах спорта.....

*Безніс О.Е.* Тестирование – показатель физической подготовленности студентов.....

*Дудкіна Т.Ю.* Заняття с аквафітнесу у рамках дисципліни «плавання» у вищих навчальних закладах.....

*Дусенко Д. І., Криворучко С. М., Малащенко М. П.* Доцільність занять аеробікою з метою зміцнення здоров'я студентів .....

*Захватова Т.Е., Танянский С.Ф. Близнюк С.С.* Улучшение качества физического воспитания на основе методов системного анализа.....

*Кирильченко С.М., Аркуша А.О., Павленко Є.Є* Теоретико-методична система оздоровчих технологій фізичного виховання у ВУЗа України.....

*Коробейнік В.А.* Формування валеологічного самовдосконалення майбутніх вчителів фізичної культури.....

*Клинцов Л.Н., Чалый А.С.* Кибернетическое моделирование сердечной деятельности и длины прыжка студентов разрядников в тренировочном процессе.....

*Котченко Ю. В.* Влияние занятий скалолазанием на развитие физических качеств студентов.....

*Кочергіна Т.І., Жиленко М.В., Чернишева Т. М.* Використання вправ за методикою Пілатеса для підвищення розумової працездатності та рухової активності студентів.....

*Кривенцова Е.В., Семашко С.А., Барыбина Л.Н.* Использование современных направлений гимнастики для развития двигательных качеств студентов.....

*Мазульникова О.А., Мащенко О.Н.* Воспитание ловкости (координации движений) у студенток, занимающихся фитнесом.....

*Панасейко Ю.Г., Криворучко С.Н., Белоус Н.С.* Исследование состояния опорно-двигательного аппарата студентов группы спортивного совершенствования.....

*Петренко В.І., Петрненко І.І., Засік Г.Б.* Фізичне виховання з урахуванням будови тіла студентів. ....

*Плотніков Е.К.* Гиревой спорт в системе физического воспитания студентов.....

*Сірик В. С., Плотницький Л.М.* Індивідуалізація навчального процесу в спеціальних медичних групах – пріоритет в роботі викладача фізичного виховання.....

*Сичьов Б.В.* Исторические аспекты детско-юношеского изкультурно-спортвного движения в Украине и зарубежных странах.....

*Троценко Л. М.* Гірські лижі – один з оздоровчо-рекреативних засобів фізичної культури студентської молоді.....

*Троценко Л. М.* Особливості використання спортивно-оздоровчого туризму з метою оздоровлення та активного відпочинку студентів.....

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, ІСТОРИЧНІ, СОЦІОЛГІЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

*Алиев. Р.А.* Методические особенности развития и совершенствовании силовых качеств в тренировке борцов.....

*Андреев М. Ю* Исследование уровня развития координационных способностей как основы формирования навыков борьбы.....

*Бондаренко В. І* Психологическая подготовка баскетболиста....

*Городинський С.І.* Індивідуальний підхід при спілкуванні як спосіб мотивації на уроках фізичної культури.....

*Гребік О.В.* Загальна характеристика травматизму.....

*Гулько Н.В., Іщенко А.Н.,* Физическая подготовка боксеров на примере сборной команды ХГТУСА.....

*Зайцев С.С.* Педагогические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов ХНАДУ.....

*Ізмайлова Н.І., Зелененко Н.О., Шушпанова Ю.В.* Вплив особистісних якостей на вибір професії викладача.....

*Кочергіна Т. І., Красовська Г. В.* Спадковість культурних традицій як послідовний ряд явищ використання спортивних ігор у навчанні.....

*Красуля М. А.,* Обеспечение качественного физкультурного обучения в ВУЗе.....

*Курилко М. Ф* Психологическая подготовка в футболе.....

**Мухина И.С.** Влияние психологической совместимости на комплектование команд в групповых упражнениях по художественной гимнастике.....

**Острянский Н.П., Вишняков В.Н.** О кризисе нравственности в спорте.....

**Перебийнос В. А.** Организация спортивно-массовой работы со студентами технического ВУЗа.....

**Плотников Е.К.** Участие в соревнованиях – один из главных методов подготовки.....

**Троценко Л. М.** Фізичні вправи як засіб формування гармонійно розвинутої особи у студентському середовищі.....

**Уварова Н. В** Адаптація до екстремальних ситуацій у людей, що займаються скелелазінням.....

**Ужвенко К. В.** Організація та формування здорового способу життя студентів КНУ імені Т. Г. Шевченка.....

## **РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Ганшина В. В.** Проблемы резкого сокращения двигательной активности у студентов ВУЗа в период социально-экономических преобразований.....

**Мендрул Н. Ф.** Особенности проведения занятий с студентами в группах ЛФК.....

**Кондратюк В.І.,** Засоби фізичної реабілітації при захворюванні органів дихання.....

# МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, НАПРАВЛЕННЫМИ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ, НА СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

*Гальчинский В.А., Гальчинская Л.А*  
*Севастопольский национальный технический университет*

Многочисленные примеры из практики дают нам возможность сделать вывод о том, что у студентов ВУЗов, занимающихся физическим воспитанием, наблюдается большой разрыв между образованием в области физического воспитания и теми умениями, которыми они обладают, особенно это относится к тем сведениями, которые связаны с самоконтролем за работой ведущих функциональных систем организма. Это обстоятельство не даёт им возможности объективно оценить доступность выполняемой нагрузки, поэтому, с целью повышения мотивации, мы поставили перед собой задачу обратить внимание занимающихся на те очень важные стороны развития сердечно-сосудистой системы, которые позволят им управлять сложным процессом физического саморазвития.

Следует подчеркнуть, что метаболизм сердца протекает почти исключительно по аэробному пути. Поэтому, работа сердца целиком зависит от постоянного и достаточного снабжения кислородом и энергетическими веществами (глюкозой, жирными кислотами, лактатом). Известно, что упражнения на выносливость характеризуются многократными, но относительно небольшими по силе сокращениями большого числа скелетных мышц и требуют поддержания большого объёма сердечного выброса (СВ).

Увеличение сердечного объёма (СО) – это главный фактор тренировки выносливости для сердечно-сосудистой системы и для всей кислородно-транспортной системы (КТС). Так, у нетренированных молодых мужчин сердечный объём - 120-130 мл, тогда как у лучших представителей вида спорта, тренирующих выносливость сердечный объём – 190-210 мл. Большой сердечный объём при относительно сниженной частоте сердечных сокращений (ЧСС) определяет и увеличенный кислородный пульс, т.е. количество потребляемого



кислорода, приходящегося на каждое сокращение сердца. Необходимо подчеркнуть, что увеличенный максимальный сердечный объём возможен благодаря трём очень важным показателям: 1) большим размерам полостей сердца (желудочков); 2) увеличенному возврату венозной крови к сердцу, что обеспечивается за счёт увеличенной эффективности мышечных «насосов» (нижних конечностей, плечевого пояса, дыхательного и венозного насоса); 3) повышенной сократимости миокарда, что обеспечивает более полное опорожнение желудочков.

У нетренированных людей сердечный объём нарастает с увеличением рабочей нагрузки до 40 % максимального потребления кислорода (МПК). При дальнейшем увеличении нагрузки СО не изменяется, а СВ увеличивается исключительно за счёт увеличения ЧСС. У тренированных СО повышается до максимальной аэробной нагрузки. Это означает, что у них рост СО (наряду с повышением ЧСС) является резервом увеличения СВ при работе большой мощности, вплоть до максимальных аэробных нагрузок. ЧСС у спортсменов и нетренированных людей повышается линейно с повышением нагрузки (объёма) или скорости (интенсивности) потребления кислорода. Чем выше тренированность спортсмена и, чем выше его аэробные возможности (МПК), тем ниже ЧСС при выполнении любой не максимальной нагрузки. Следует подчеркнуть, что снижение ЧСС при выполнении любой не максимальной аэробной нагрузки является наиболее постоянным и наиболее выраженным функциональным изменением в деятельности сердца, связанным с тренировкой выносливости. Низкая ЧСС при большом СО указывает на очень эффективную работу сердца. Очень важно отметить тот факт, что важнейшими механизмами, обеспечивающими увеличение производительности сердца (увеличение СВ), служат увеличение размеров сердца (дилатация), повышение сократимости миокарда, рост эффективности работы сердца.

«Большое (спортивное) сердце» у представителей видов спорта, требующих проявления выносливости, общий объём сердца значительно больше, чем у представителей других видов спорта, а тем более у не спортсменов. Общий объём сердца у выносливых спортсменов превышает  $1000 \text{ см}^3$  (максимально до  $1700 \text{ см}^3$ ), в то время как у не спортсменов – около  $800 \text{ см}^3$ .

Ещё большие различия выявляются в относительных объёмах сердца, т.е. в отношении объёма сердца к весу тела. Так, у спортсменов, тренирующих выносливость, относительный объём сердца –  $15 \text{ см}^3/\text{кг}$

(максимально до 20 см<sup>3</sup>/кг), а у нетренированных – всего лишь 11 см<sup>3</sup>/кг.

Общий объём сердца зависит от объёма его полостей и от толщины их стенок, и поэтому может изменяться как за счёт дилатации (увеличения размеров полостей), так и за счёт гипертрофии миокарда (утолщения стенок полостей). Для сердца спортсменов, тренирующих выносливость, характерны большая дилатация желудочков и слегка увеличенная толщина их стенок, что создаёт предпосылки для большего СО.

В основе гипертрофии миокарда лежит усиление синтеза белка в миокардиальных волокнах, причём при тренировке на выносливость в сердце усиливается синтез не только сократительных белков, связанных с его окислительным метаболизмом, в частности белков и ферментов митохондрий, параллельно увеличивается и число капилляров, что улучшает условия кровоснабжения аэробного метаболизма сердечной мышцы. Наиболее важные особенности метаболизма тренированного сердца у выносливых спортсменов, способных качественно противостоять нарастающему утомлению, состоят в следующем: 1) благодаря увеличенной капилляризации и повышенному содержанию митохондрий и митохондриальных окислительных ферментов максимальная скорость доставки и утилизации кислорода тренированным сердцем всегда больше, чем нетренированным; 2) при одинаковой субмаксимальной аэробной работе кровоснабжение и потребление кислорода тренированным сердцем существенно меньше, чем нетренированным; 3) тренированное сердце обладает повышенной способностью к экстракции из крови и утилизации лактата. Подавляющая часть окислительного метаболизма тренированного сердца и покрывается за счёт лактата (молочной кислоты). При выполнении одинаковой субмаксимальной аэробной работы СВ у тренированных и нетренированных людей примерно одинаков, но доля СВ, направляемая к мышцам, у спортсменов значительно ниже, чем у нетренированных, что даёт возможность усилить кровоток к внутренним органам.

Вывод: главные эффекты тренировки выносливости в отношении сердечно-сосудистой системы состоят в: 1) повышении производительности сердца, т.е. в увеличении максимального СВ за счёт увеличения СО; 2) увеличении СО; 3) снижении ЧСС (брадикардия), как в условиях покоя, так и при стандартной работе; 4) повышение эффективности (экономичности) работы сердца; 5) более совершенное перераспределение между активными и неактивными органами и

тканями тела; б) усиление капилляризации тренируемых мышц и других активных органов и тканей тела (в частности сердца).

Дальнейшая работа будет направлена на определение влияния и взаимосвязи трёх основных систем ресинтеза АТФ (аденозинтрифосфата): фосфатной, лактатной и кислородной в процессе повышения уровня выносливости и работоспособности систематически занимающихся физическими упражнениями.

**ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У**

# СТУДЕНТІВ ЯК ПОТЕНЦІЙНА МОЖЛИВІСТЬ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

*Марчик В.І., Андріанов В.Є., Карпов В.І., Терещенко О.П.  
Криворізький державний педагогічний університет*

Фізичне виховання студентів проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, серед яких такі: навчальні заняття як основна форма, самостійні заняття та масові, оздоровчі, фізкультурні й спортивні заходи. В Криворізькому педагогічному університеті з 2008 року кількість навчальних годин на фізичне виховання скорочено у два рази. Як відомо зі спеціальної літератури, організм молодої людини досягає максимальних показників функціональних систем у віці 20-21 років, тому вважаємо, що вилучення фізичного виховання з навчальних планів після другого курсу не є доцільним.

В науковій літературі відзначають, що останнім часом здоров'я молоді, яка починає навчатися у вузі, значно погіршилось. Так, за результатами дослідження серед студентів нараховують 11% звільнених від практичних занять або направлених в групу лікувальної фізичної культури [4, с.191]. В іншій роботі при порівнянні функціональних показників студентів першокурсників основної і медичної групи не виявили суттєвих відмінностей. Автори зазначають низький рівень показників в першокурсників та роблять висновок, що 80% з них за станом здоров'я можна зарахувати в спеціальну медичну групу [3, с. 172].

Потенційну можливість організму до фізичних навантажень відображають показники серцево-судинної системи. Серцево-судинна система миттєво реагує на будь-яке навантаження і складає вагому частину можливостей організму. Зазначається, що одним із інформативних показників до фізичних навантажень може бути артеріальний тиск [5, с. 17]. Навантаження можуть також викликати зміни вегетативного балансу і напруження механізмів регуляції серцевої діяльності [1, с. 25]. Позитивні зміни в діяльності кардіореспіраторної системі відбуваються під час занять циклічними видами спорту [С. 183]

**Метою роботи** стало встановлення відповідності до норми показників серцево-судинної діяльності студентів вищого навчального закладу.

**Об'єкт дослідження:** показники діяльності серцево-судинної

системи у студентів.

**Предмет дослідження:** відповідність до норми показників діяльності серцево-судинної системи першокурсників.

**Завдання дослідження.**

1. Виміряти показники діяльності серцево-судинної системи студентів педагогічного університету.

2. Визначити відповідність показників до норм у студентів, які досліджуються.

**База дослідження.** В дослідженні, що проводилось у лютому 2011 року, були задіяні студенти (дівчата) - 45 осіб.

**Методи дослідження.** Встановлення показників артеріального тиску (АТ) і частоти серцевих скорочень (ЧСС) виконували за допомогою прибору для вимірювання артеріального тиску і секундоміру. Вимірювання здійснювалось на початку заняття у стані спокою після 5 хвилин в положенні сидячи. За фаховою літературою зумовлена норма систолічного тиску - 110-130 мм.рт.ст., діастолічного - 60-80 мм.рт.ст., частота серцевих скорочень - 60-80 ударів на хвилину. Коефіцієнт витривалості серцево-судинної системи обчислюємо за формулою Кваса (ФК):

$$\frac{\text{ЧСС} \cdot 10}{\text{АТ}_{\text{max.}} - \text{АТ}_{\text{min.}}}$$

Нормальним рахується коефіцієнт, що дорівнює 16. Збільшення його – ознака ослаблення діяльності серцево-судинної системи. Аналізу підлягали відсоткові показники в межах норми ЧСС, АТ та формули Кваса (ФК).

**Результати дослідження.** В результаті отриманих даних виявлено, що частота серцевих скорочень в межах норми спостерігається у 53% студентів педагогічного університету (рис.1). Серед студентів виявлено 82% осіб, які мають показники артеріального тиску, що відповідають прийнятним нормам.

В обчисленні показника формули Кваса, що визначає рівень витривалості серцево-судинної системи в межах норми, виявлено в педагогічному університеті 41% студентів.

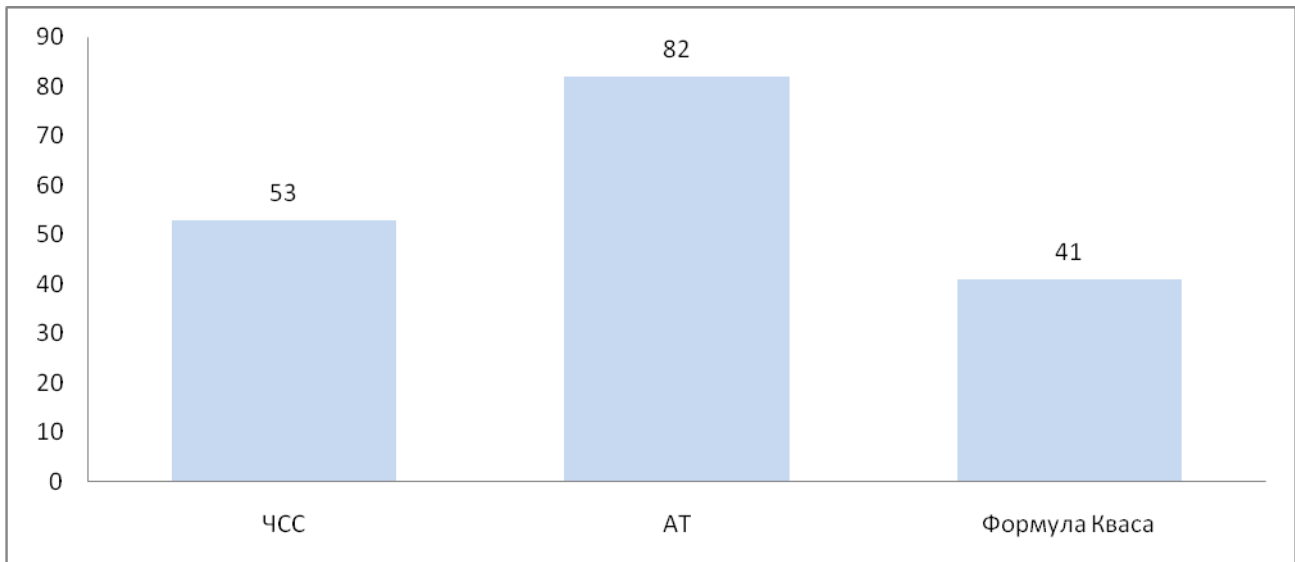


Рис.1. Показники серцево-судинної системи в межах норми у студентів

#### Висновки:

1. Виявлено, що нормальні показники артеріального тиску мають 82% студентів жіночої статті педагогічного університету.
2. Показано, що в межах норми показники частоти серцевих скорочень і витривалості серцево-судинної системи мають половина і менше досліджуваних студентів.
3. Вважаємо, що показники серцево-судинної системи студентів педагогічного університету знаходяться на низькому рівні, що характеризує низький рівень потенційних можливостей до фізичних навантажень.

#### Список літератури:

1. Болomsa В.В. Особенности регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы школьников 11-12 лет при тестировании нагрузкой по замкнутому кругу / В.В.Болomsa, А.И. Босенко, А.В. Пертая //Матеріали VI Міжн. наук.-прак. конф. [Адаптаційні можливості дітей та молоді], (Одеса, 14-16 вересня 2006 р.) М-во освіти і науки, Одеський державний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. – Одеса, 2006. – С. 23-24.
2. Карпухина Ю.В. К вопросу о физиологических изменениях в кардиореспираторной системе под влиянием циклических видов спорта /Ю.В. Карпухина, Р.Онишевский, Д.Демчук //Матеріали IV Всеукр. наук.-прак. конф. [Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та

реабілітації] (Херсон, 8 квітня, 2010 р.) /М-во освіти і науки, Херсонський державний університет. – Херсон, 2010. - С.179-183.

3. Могилко С. Проблемы физического развития и здоровье студентов на первом году обучения в вузе /С.Могілко, Н.Головач, Л.Ніколенко //Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання], (Дніпропетровськ, 20-21 квітня, 2010 р.) /М-во освіти і науки України, Дніпропетровський національний університет. – Дніпропетровськ, 2010. – С.170-172.

4. Харламов Г.А. Анализ необходимости лечебной физической культуры (ЛФК) среди студенческой молодежи /Г.А. Харламов, О.С.Брагина //Матеріали II Міжн. наук-практ. конф. [«Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи»], (Донецьк, 17-18 лист. 2010 р.) /М-во освіти і науки України, Дон. нац. універ. – Донецьк: Норд-Прес, ДонНУ, 2010. – С. 191-192.

5. Шафрановський А. Что значит жизнеспособность? //Физическая культура и спорт. 1985. - №11. – С. 17-18.

# АНАЛИЗ СРЕДСТВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

*Медяник А.Н., Семашко С.А., Горшанкова Т.А.  
Харьковский национальный университет радиоэлектроники*

**Введение.** В условиях современной неблагоприятной экологической обстановки организм человека особенно нуждается в своевременных профилактических мероприятиях для сохранения и восстановления здоровья сосудов. Сердечно-сосудистая система представляет собой сложнейший и совершеннейший живой механизм, способный к самообновлению и самовосстановлению. Практика показывает, что здоровый и активный образ жизни, уважительное отношение к собственному организму являются лучшими средствами профилактики заболеваний [3,4].

**Постановка проблемы.** Наверняка всем приходилось слышать о таком расстройстве здоровья, как вегетососудистая дистония (ВСД), которая имеет синонимы – нейроциркуляторная дистония, невроз сердца, невропатия, психовегетативный синдром и т.п. Это заболевание характеризуется дисфункцией вегетативной нервной системы (ВНС) и функциональными нарушениями со стороны практически всех систем организма. Утомляемость, слабость, головная боль, склонность к обморочным состояниям, плохая адаптация к жаре или душным помещениям, повышенная потливость, боли в области сердца, сердцебиение (тахикардия), чувство замирания сердца, учащённое дыхание, ощущение нехватки воздуха, резкие приступы одышки, колебания артериального и венозного давления – и это далеко не все проявления ВСД.

*Целью работы* является анализ эффективности средств, используемых для восстановления работоспособности при вегетососудистой дистонии.

**Результаты исследования.** Решением проблемы здоровья студенческой молодежи может стать формирование у нее потребности в физически активном образе жизни и осознанного отношения к собственному здоровью не только на время учебы в вузе, но и в дальнейшей жизни[4].

В результате анализа научно-методической литературы и опроса студентов специальной медицинской группы нами разработана и



апробирована примерная программа лечения ВСД. Хорошие результаты наблюдались у студентов, строго соблюдающих режим сна, рекомендации по рациональному питанию, выполняющих ежедневный комплекс физических упражнений, занимающихся плаванием. Двигательная деятельность в воде способствует не только укреплению иммунитета, закаливанию организма, а и прекрасно снимает напряжение, является хорошим антидепрессантом. В воде люди с избыточным весом, с заболеваниями суставов чувствуют себя лучше, т.к. им требуется меньше усилий для выполнения упражнений и получения хорошей физической нагрузки, что очень важно в «борьбе» с ВСД [2,3].

Наблюдая в течение 5 лет за группой из 30 студентов, состоящих на учёте у врача спортивной медицины и ЛФК, установлено, что при лечении ВСД следует широко использовать следующие средства (приводятся в порядке эффективности):

1. Нормализация образа жизни. Соблюдение режима сна. Продолжительность сна в среднем должна составлять не менее 8-9 часов в день.

2. Рациональное питание. Такое питание является сбалансированным и включает в себя необходимые питательные вещества, витамины и минералы, необходимые для нормального функционирования организма. Витамины группы «В» помогают стимулировать деятельность иммунной системы во время стресса и жизненно необходимы при ВСД. Следует увеличить поступление в организм солей калия и магния, т.к. они участвуют в проведении нервных импульсов, улучшают работу сосудов и сердца, способствуют восстановлению нарушенного баланса между отделами ВНС. Калий и магний содержатся в гречневой и овсяной крупах, сое, фасоли, горохе, абрикосах, шиповнике, кураге, изюме, моркови, баклажанах, луке, салате, петрушке, орехах. Нужно употреблять минеральные воды: хлоридно-гидрокарбонатные без специальных компонентов, хлоридно-сульфатные разного катионного состава, такие как «Березовская», «Лужанская».

3. Лечебная физическая культура. В комплексе применяют упражнения для всех мышечных групп в сочетании с дыхательными упражнениями. Продолжительность занятий – 10-15 мин. Время для физических упражнений нужно подбирать в зависимости от психоэмоциональных особенностей (легковозбудимым людям – во второй половине дня, людям с гипотоническим типом дистонии –

утром). Упражнения следует выполнять ритмично, в спокойном темпе, с большой амплитудой движений в суставах. Особо тщательно нужно следить за правильным дыханием, избегать резких поворотов и наклонов туловища и головы, а также упражнений с длительным статическим усилием.

4. Водные процедуры. Они оказывают общеукрепляющее воздействие на организм, поэтому при всех типах ВСД рекомендованы контрастные ванны, обычный душ, веерный и циркулярный души, гидромассаж, плавание.

5. Фитолечение. При расстройствах по парасимпатическому типу применяются растительные стимуляторы: элеутерококк, женьшень, заманиха, аралия, левзея, различные мочегонные травы и сборы (толокнянка, можжевельник, брусника). При расстройствах по симпатическому и смешанному типам – седативные (успокаивающие) травы: валериана, пустырник, шалфей, мята, мелисса, хмель, корень пиона. Схемы лечения фитопрепаратами назначает лечащий врач.

6. Иглорефлексотерапия и различные виды массажа. При парасимпатическом типе вегетативных расстройств – поверхностный массаж в быстром темпе, растирание, вибрационный массаж. При симпатическом типе – успокаивающий массаж в медленном темпе, разминание воротниковой зоны. При смешанном типе – сочетание данных техник массажа.

7. Лечение продуктами пчеловодства. Они содержат огромное количество биологически активных веществ.

8. Психологическая коррекция. Личностный фактор играет одну из главных ролей в развитии и течении ВСД.

9. Санаторно-курортное лечение всегда дает хорошие результаты.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.** Поскольку ВСД представляет собой совокупность симптомов, справиться с ней можно только с помощью целого комплекса лечебно-профилактических мер, применяя индивидуальный подход. Дальнейшие исследования предполагается проводить в направлении более детального изучения влияния психологической коррекции и иглорефлексотерапии на организм больных с ВСД, включая объективные методы оценки состояния здоровья студентов, данные результатов врачебного контроля.

## Список литературы:

1. Аикина Л.И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений и организованного отдыха / Л.И. Аикина.- Омск: ОГИФК, 1988.- 158 с.

1. Козлов А.В. Некоторые аспекты формирования потребности в спортивно-ориентированной физкультурной деятельности / А.В. Козлов, А.В. Лотоненко, И.Б. Щербакова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей.- 2009.- №2.- С. 54-58.

3. Попов С.Н. Организационно-методические основы реабилитации //Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры под общ. Ред. Попова С.Н.- Ростов Н/Д.: Феникс, 1999.- С. 52- 78.

4. Попова Ю.С. Заболевания сосудов. Лучшие методы лечения.- Спб.: Издательство «Крылов», 2008.- 160 с.

# МОЖЛИВОСТІ СКРИНІНГУ ЕЛЕКТРО- ТА ЕХОКАРДІОГРАФІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ І КУРСУ

*Михалюк Є.Л., Малахова С.М., Сазанова І.О.  
Запорізький державний медичний університет*

**Вступ.** Проблема вдосконалення якості вищої освіти в Україні тісно пов'язана з фізичним станом студентів. У концепції розвитку фізичної культури і спорту відзначається, що за останній час зростання захворюваності студентів відбувається на тлі зниження загального рівня їх фізичного розвитку. Однією з важливих причин такого стану є їх недостатня рухова активність.

Найбільший парадокс сучасної медицини полягає в тому, що маючи за мету досягнення здоров'я, вона вирішує питання хвороби. Внаслідок цього парадоксу ми з кожним роком володіємо більш глибокими знаннями про хворобу, лікувально-діагностичні заходи і т. ін. Але саме такий шлях ніколи не призведе нас до визначеної мети – досягнення здоров'я, бо здоров'я – це не відсутність хвороби, а дещо інше [1].

Сьогодні лише 10% населення України від 16 років регулярно займаються фізичною культурою і спортом, 12% – епізодично. Відхилення у стані здоров'я має 90% студентської молоді України, близько 50% – незадовільну фізичну підготовленість [3]. Це пов'язано з гіподинамією, не дотриманням режиму і як наслідок – порушенням нормального функціонування органів та систем.

**Матеріали та методи дослідження.** На початку 2010–2011 навчального року було обстежено 633 студента I курсу Запорізького державного медичного університету у віці від 17 до 19 років (середній вік  $18,04 \pm 1,80$  років), серед них 234 (36,9 %) юнаків та 399 (63,1 %) дівчат.

У зв'язку з випадками раптових смертей на Україні та в Росії під час занять з фізичного виховання і враховуючи той факт, що 85 % випадків раптової смерті обумовлено кардіальними причинами, нами з 2009 року [2] проводяться електрокардіографічні (ЕКГ) дослідження студентам, що вступили до I курсу, а за наявності патологічних змін – ультразвукове дослідження серця (УДС).

За даними ЕКГ синусовий правильний ритм та достатній вольтаж зареєстровано у 633 осіб (100, 0 %), частота серцевих скорочень (ЧСС)

від 45 до 98 хв<sup>-1</sup>. Електрична вісь відхилена вліво у 151 (23,9 %) випадку, не відхилена – у 482 (76,1 %).

ЕКГ без відхилень від електрокардіографічних норм було зафіксовано у 577 (91,2 %) студентів. Серед них синусова (дихальна) аритмія – в 29 (4,6 %) випадках, синусова брадикардія – у 12 (1,9 %) осіб. Ці зміни були розцінені як варіант норми у підлітковому віці, що не потребують подальшого дослідження та лікування.

Серед обстежених у 40 (6,3 %) студентів встановлено порушення провідності у вигляді блокад ніжок пучка Гіса. Блокаду правої ніжки пучка Гіса зареєстровано у 35 (5,5 %), серед них повна блокада правої ніжки пучка Гіса – у 9-ти (1,4 %), неповна блокада правої ніжки пучка Гіса – у 26-ти (4,1 %) осіб. У 2-х (0,32 %) студентів встановлено блокаду передньо-верхньої гілки лівої ніжки пучка Гіса та у одного (0,2 %) – блокаду задньо-верхньої гілки пучка Гіса. Також нами було зареєстровано біфасцикулярну блокаду (блокада правої ніжки пучка Гіса та блокада передньо-верхньої гілки лівої ніжки пучка Гіса) у 2-х (0,32 %) студентів.

У 9-ти (1,4 %) осіб діагностовано синдром передчасного збудження шлуночків, який ґрунтується наявністю додаткових шляхів проведення збудження з передсердь до шлуночків, окрім власне атріовентрикулярного вузла. Йдеться про синдром преекзитації, або CLC та WPW синдроми.

Порушення серцевого ритму представлено нижньопередсердним ритмом у 5-ти (0,8 %) обстежених студентів – негативний зубець Р у I, II, III стандартних відведеннях і відведенні aVF, та наявністю синоатріального блоку із замісним ритмом у одного (0,2 %) студента.

В одному (0,2 %) випадку на ЕКГ зафіксовано ритм електрокардіостимулятора (з анамнезу відомо, що дівчині було імплантовано електрокардіостимулятор з приводу повної вродженої атріовентрикулярної блокади).

У 17 студентів, з метою поглибленого дослідження, було проведено УДС.

Так, у 11-ти (1,7 %) студентів зі змінами на ЕКГ (повна блокада правої ніжки пучка Гіса – 7 осіб, блокада задньо-верхньої гілки пучка Гіса – 1, біфасцикулярна блокада – 1, нижньопередсердний ритм – 1, синдром CLC – 1) за даними УДС не було зафіксовано патологічних змін Ехо-структур.

У однієї особи (на ЕКГ синоатріальний блок із замісним ритмом) діагностовано гіперкінетичний тип гемодинаміки (фракція викиду – 82

%).

У трьох студентів (0,5 %) – на ЕКГ повна блокада правої ніжки пучка Гіса – 1, блокада передньо-верхньої гілки лівої ніжки пучка Гіса – 1 та нижньопередсердний ритм – 1, встановлено гіпертрофію міжшлуночкової перетинки. Товщина міжшлуночкової перетинки у них в середньому становила  $1,21 \pm 0,14$  см. Крім цього у одного юнака зареєстрована асиметрична гіпертрофія середньої треті міжшлуночкової перетинки. Рівень систолічного артеріального тиску в середньому становив  $131,67 \pm 4,73$  мм рт. ст., діастолічного –  $83,33 \pm 8,08$  мм рт. ст. Цим трьом студентам було рекомендовано подальше обстеження із застосуванням холтеровського моніторингу артеріального тиску, з метою виключення гіпертонічної хвороби або симптоматичної артеріальної гіпертензії.

На нашу думку, наступні два випадки заслуговують окремої уваги.

У однієї дівчини (0,2 %) на етапі скринінгу ЕКГ зареєстровано нижньопередсердний ритм, на підставі чого було проведено УДС. Цій дівчині нами вперше в житті було встановлено вроджену ваду серця – трьохпередсердне серце. Дівчина раніше спостерігалась кардіологом з приводу скарг на періодично виникаючий колючий біль в ділянці серця, не пов'язаний з фізичним навантаженням. УДС раніше не проводилось. В школі займалась фізичним вихованням у основній групі.

У юнака з блокадою передньо-верхньої гілки лівої ніжки пучка Гіса на УДС встановлені наступні показники: висхідна аорта 2,96 см, ліве передсердя 3,12 см, кінцевий діастолічний розмір 5,88 см, кінцевий систолічний розмір 3,72 см, товщина задньої стінки лівого шлуночка 0,92 см, товщина міжшлуночкової перетинки 0,67 см, фракція викиду 66 %, правий шлуночок 1,46 см, маса міокарда лівого шлуночка 208 г. Мітральний клапан – регургітація II ступеня, структура і функція аортального та трикуспідального клапанів, легеневої артерії без патологічних змін. Середній тиск в легеневій артерії 8 мм рт. ст. Перикард – без патологічних змін, вільної рідини немає. Висновок: дилатація лівого шлуночка. Відносна недостатність мітрального клапана з регургітацією II ступеня без легеневої гіпертензії (спортивне серце). З анамнезу відомо, що юнак до вступу в університет регулярно займався тхеквондо, приймав участь в змаганнях, мав перемоги. Скарг не пред'являв, раніше до кардіолога не звертався. Рекомендовано заняття фізичними вправами в групі лікувальної фізичної культури, під наглядом кардіолога.

Слід зауважити, що більшості обстежених студентів ЕКГ та УДС

проводилось вперше, кардіальних скарг вони не пред'являли, кардіологом не спостерігались.

На підставі виявлених патологічних змін міокарда вищезазначені студенти були переведені до спеціальної медичної групи та групи лікувальної фізичної культури для подальших занять з фізичного виховання.

**Висновки.** Таким чином, на підставі вперше зареєстрованих змін на ЕКГ у практично здорових студентів, які не мають скарг, вважаємо необхідним подальші проведення електрокардіографічних досліджень всім студентам, незважаючи на відсутність раніше діагностованих захворювань з боку серцево-судинної системи. Це дозволяє своєчасно діагностувати приховані патологічні стани, які можуть призвести до нещасних випадків, навіть під впливом елементарного фізичного або психо-емоційного навантаження.

Крім цього, студентам з встановленими відхиленнями на ЕКГ доцільно проводити УДС, що дозволяє встановити патологічні зміни структур міокарда з подальшим більш глибоким дослідженням, діагностувати та своєчасно здійснювати корекцію способу життя і фізичних навантажень. В свою чергу це буде сприяти попередженню небажаних кардіоваскулярних подій і покращенню фізичного здоров'я студентської молоді.

#### Список літератури:

1. Апанасенко Г. Л. Кто же будет управлять здоровьем? Украина опять в отстающих / Г. Л. Апанасенко // Новости медицины и фармации. - 2009. - № 18. - С. 22.
2. Михалюк Е. Л. Уровень соматического здоровья и отношение к физкультуре юношей и девушек, поступивших на первый курс медицинского университета / Е. Л. Михалюк, И. В. Ткалич // Вестник морского врача. - Севастополь. - 2011. - № 9. - С. 74-77.
3. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язберезувальних технологій в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / С. І. Присяжнюк // Теорія і практика фізичного виховання. - 2010. - № 1-2. - С. 455-465.

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Павленко Е.Е.,  
Национальная фармацевтическая академия Украины*

Происходящие в настоящее время социально-экономические и политические изменения и глубокие обновления различных сторон общественной жизни выдвигают принципиально новые требования к образованию. Весьма актуальной проблемой становится сохранение здоровья подрастающего поколения. В настоящее время в педагогических, психологических, медико-биологических исследованиях обсуждаются общие вопросы здоровья студенческой молодежи и ее образа жизни, исследуется влияние различных факторов на формирование здорового образа жизни, изучается уровень знаний студентов по данной тематике. Сегодня медики могут сказать, что практически невозможно найти абсолютно здоровых людей. Отклонения в здоровье, психические нарушения стали носить настолько массовый характер, что медицина уже сейчас с большим трудом справляется с возросшим потоком пациентов. На первый план выходят проблемы профилактики заболеваний, пропаганды здорового образа жизни, необходимости формирования соответствующих установок в процессе воспитания подрастающего поколения [1, 3, 4].

Студенческая молодёжь - особая группа населения с характерными условиями жизни, учёбы, деятельность которой становится всё более многообразной, а значит, нуждается в комплексном изучении состояния здоровья и разработке специальных программ и организационных мер. Причём, эти меры должны быть направлены не только на сохранение и укрепление здоровья студентов, но и воспитание у них потребности сознательного отношения к своему здоровью.

Здоровье студенческой молодежи и профессорско-преподавательского состава вуза является одним из важнейших условий эффективной деятельности участников воспитательно-образовательного процесса. Различные отклонения и ухудшение показателей здоровья, социально-психологической и медико-физиологической адаптации, возникающие в процессе обучения, являются препятствиями в достижении успехов в образовательном процессе вуза.

Обучение в вузе имеет свои отличительные особенности, которые воздействуют на состояние здоровья учащейся молодежи. Установлено, что за время обучения в вузе у студентов происходит дальнейшее



ухудшение здоровья, обусловленное как объективными (социальными), так и субъективными ( в основном нездоровым образом жизни) причинами, что подчеркивает актуальность рассматриваемой проблемы.

Учёными установлено, что время на учебные занятия составляет около 6 часов в день. Время, затрачиваемое на самоподготовку «средним» студентом занимает 3-5 часов, а в период зачётно - экзаменационной сессии - 8-9 часов. Это очень значительная нагрузка на организм молодого человека, которая показывает, что учебный труд является весьма напряжённым [5].

В результате исследований было выявлено, что процент студентов, посещающих по состоянию здоровья специальную медицинскую группу, растет из года в год. Оценка наполняемости групп по нозологии показала, что из общего числа заболеваний 26,8% составляют заболевания опорно-двигательного аппарата, по 15,2% - заболевания сердечно - сосудистой системы и органов зрения, 8,6% - заболевания нервной системы, 7,2% - заболевания выделительной системы, по 6,5% - заболевания эндокринной системы и пищеварительной, 3,6% - заболевания органов дыхания и 10,8% прочие заболевания. В результате исследования выделен ряд студентов, не интересующихся своим здоровьем и не знающих о существующих проблемах. Отмечено, что группа приверженцев здорового образа жизни - не однородна по своему составу. Приблизительно три четверти респондентов, входящих в нее, занимаются спортом и физкультурой, но этот факт не исключает распространение девиантных форм поведения, негативно влияющих на здоровье. Десятая часть среди студентов регулярно занимающихся физическими упражнениями - курит, половина - периодически употребляет алкоголь [2].

Полученные в ходе исследования результаты, характеризующие социальную ценность здорового образа жизни и социальных параметров здоровья студентов, свидетельствуют о несформированности адекватных и устойчивых стереотипов здорового человека и здорового образа жизни в среде студенческой молодежи, что приводит к серьезным нарушениям в сфере здоровья, к распространению разрушительных для здоровья моделей поведения.

Выше сказанное приводит нас к необходимости разработки неотложных мер по формированию здорового образа жизни студенческой молодёжи, которые положительно скажутся на всём обществе:

- создание научно-исследовательских центров по изучению

состояния здоровья, образа жизни молодёжи;

- включение спецкурсов по санитарно - гигиенической культуре, психологии и культуре здоровья. Переподготовка и повышение квалификации преподавательского состава вузов, подготовка специалистов, которые освоили бы данные курсы;

- дополнение вузовских учебных программ вопросами, связанными со здоровьем человека, организация внеурочной физкультурно-спортивной деятельности, осуществление комплексного контроля и профилактики физического и психического здоровья студентов, внедрение в педагогический процесс инновационных технологий обучения, пропаганда и агитация форм здорового образа жизни.

- проведение молодёжных мероприятий, направленных на сохранение здоровья; обеспечение студентов доступным и качественным питанием; рациональная организация рабочего дня студентов;

- создание условий для занятий спортом и содержательного досуга, доступных не только для всех детей и подростков, но и учащейся молодёжи;

- активная пропаганда и популяризация здорового образа жизни в СМИ, создание «моды» на здоровье;

- усиление внимания системы здравоохранения к молодёжи как наиболее рискогенной возрастной группе.

На мой взгляд, государство обязано создать материальную и интеллектуальную базу культуры здоровья студенческой молодёжи, а высшая школа должна стать основным агентом конструирования здорового образа жизни подрастающего поколения.

Можем сделать вывод, что здоровье необходимо студентам как ресурс душевных и физических сил для будущей работы по сохранению здоровья населения. Здоровье на 50% зависит от образа жизни (характера питания, стрессов, условий жизни, учебы и профессиональной деятельности), поэтому изменения (улучшение), здоровья зависит от желания и умения выработать разумное поведение в соответствии с условиями существования. Учиться управлять своим здоровьем необходимо с момента рождения, а успех этой учебы зависит, кроме врачей, от знаний и умений родителей и учителей. Образ жизни является ведущим фактором, определяющим состояние здоровья, связанный с характером, спецификой поведения отдельных людей или целых социальных групп, представляет собой сложную динамическую функциональную систему, которую необходимо рассматривать с точки

зрения системного подхода. Причем «здоровье» как общественная ценность выступает не только как отсутствие или профилактика болезней, а, прежде всего как состояние полного физического, психологического и социального благополучия человека. Здоровый образ жизни характеризует степень реализации потенциала конкретного общества (индивида, социальной группы) в обеспечении здоровья; степень его социального благополучия как единства уровня и качества жизни, в то же время отражает степень эффективности функционирования социальной организации в ее отнесении к ценности здоровья. Таким образом, на первое место необходимо выдвинуть формирование, сохранение и укрепление здоровья молодежи, и, в первую очередь, самими студентами.

#### Список литературы:

1. Агаджанян Н.А., Батоцыренова Т.Е., Сушкова Л.Т. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт Владимир: Издательство ВлГУ, 2004. – 136с.
2. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Учение о здоровье и проблемы адаптации. – Ставрополь: Издательство СГУ, 2000. – 204 с.
3. Астафьев В.С., Борисов В.В. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 8. – С. 11-14.
4. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учеб. пособи / В.М. Выдрин. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 2001. – 75с.
6. Ильинич В. И., Студенческий спорт и жизнь. Пособие для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 1995

# ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

*Павленко Т.В.*

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

Задачей статьи является необходимость развития физической культуры и спорта в студенческой среде и необходимость повышения физической активности студентов.

Вопрос о студенческом здоровье, с точки зрения развития нашего государства, весьма важный. Это вопрос о будущем страны, о новом поколении руководителей, от которых напрямую зависит благосостояние нашей Родины. Актуальность его усугубляется еще тем, что сегодня здоровье подрастающего поколения, и в частности студентов, внушает серьезные опасения. Всем хорошо известна статистика, что из года в год число хронических заболеваний среди студентов увеличивается, а присутствие целого ряда негативных факторов, таких как: алкоголизм, наркомания, преступность, пагубное влияние средств массовой информации и вовсе не добавляют здоровья.

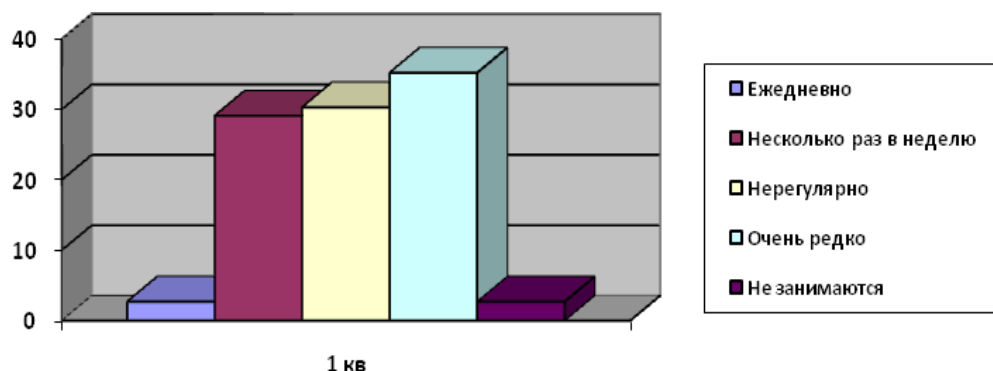
Значимость физического воспитания в условиях вузовской подготовки имеет еще один аспект: в наших вузах более 50 % всех обучающихся - девушки, будущие матери. От того, как мы заложим в них основы здорового образа жизни, как сформируем навыки культуры физической, зависит их способность в будущем воспроизводить и растить здоровое поколение. И в этом большую роль играет физическое воспитание как специфический социальный институт в развитии личности студентов.

Здоровье человека определяется множеством факторов, однако решающее значение среди них принадлежит двигательной активности, которая зависит от человека и может быть преобразована нашей волей и настойчивостью [4].

Хорошо известно, что правильно организованная двигательная активность — важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Это тем более справедливо по отношению к детям и подросткам, для которых процессы роста и развития являются тем морфофункциональным фоном, на котором воздействие адекватной двигательной активности особенно значимо. Кроме того, спортивная деятельность студентов служит ключевым инструментом организации

их досуга, что во многом определяет их резистентность к наркогенному заражению и другим социально значимым неблагоприятным влияниям окружающей среды [2].

В нашем исследовании почти каждый третий участник опроса ответил, что занимается спортом регулярно (Рис. 1).



(Рис.1) Регулярность занятий спортом (%)

Можно признать благоприятным тот факт, что 54,3% респондентов считают занятия физической культурой интересными. Тем не менее, почти 10% студентов считают, что эти занятия проводятся скучно.

Однако, как свидетельствуют полученные данные, с возрастом уровень двигательной активности заметно снижается. Видимо, это является следствием недостаточной мотивации учащихся к этому виду деятельности. Учитывая важнейшее значение этого фактора для укрепления здоровья подрастающего поколения, в этом направлении требуются новые педагогические и социолого-психологические разработки, способные поднять уровень интереса к занятиям и тем самым способствовать здоровьесбережению студентов [3].

Объем двигательной активности человека и потребность организма в ней индивидуальны и зависят от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов: возраста, пола, конституции, уровня физической подготовленности, образа жизни, условий труда и быта, географических и климатических условий и т.д. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными, генетическими признаками.

Известны ранние симптомы и жалобы, возникающие у практически здоровых лиц с недостаточной двигательной активностью: одышка при незначительной физической нагрузке, уменьшение работоспособности, быстрая утомляемость, боль в области сердца, головокружение, холодные конечности, нарушение сна, снижение концентрации внимания, повышенная нервно-эмоциональная возбудимость.

Снижение физической активности рассматривается как один из основных факторов, способствующих развитию ряда так называемых болезней цивилизации. В их числе гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, вегетативно-сосудистая дистония, ожирение, часто встречающиеся нарушения осанки с повреждением костного,

связочного и мышечного аппарата и др. Статистика показывает, что эти заболевания и ранние симптомы наблюдаются у большого числа людей, причем они оказываются первостепенными причинами нетрудоспособности и заболеваемости [1].

**Неспецифический эффект оздоровительной** тренировки заключается в дополнительном расходе энергии, позволяющем компенсировать дефицит энерготрат, в благотворном воздействии на ЦНС, повышении функциональных способностей и устойчивости эндокринных систем, а также в экономизации обмена веществ, активизации общих защитных сил организма и т.д. Одним из основных проявлений неспецифического воздействия физических нагрузок является опосредованное влияние на факторы риска многих, и в первую очередь сердечно-сосудистых заболеваний.

**Специфический эффект оздоровительной** тренировки прежде всего заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, а именно в экономизации работы сердца в состоянии покоя (урежение ЧСС, снижение потребности миокарда в кислороде, увеличение продолжительности фазы диастолы и, как следствие, создание условий для улучшения коронарного кровообращения; стабилизация АД) и расширении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности (увеличение минутного объема кровообращения за счет повышения ударного объема на фоне урежения ЧСС и т.д.) [1].

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразным средствам повышения двигательной активности.

Кроме того, спортивно-оздоровительная физическая активность служит надежной профилактикой против вовлечения подростков в наркотическую зависимость от табака, алкоголя и психоактивных

веществ.

#### Список литературы:

1) Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. — М.: Медицина, 1999. — 304 с.

2) Карасева Т.В. Современные особенности образа жизни студентов // Образ жизни и здоровье студентов: Материалы I Всероссийской научной конференции. М., 1995. С.96-98.

3) Нефедовская Л.В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи. Под ред. проф. В.Ю. Альбицкого. — М.: Литтерра, 2007. — 192 с.

4) Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2006. — 607 с.: ил.

# ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Підмога А.Ю., Кравченко Л.С., Земцов Й.Ф.  
Державна академія житлово – комунального господарства.*

**Постановка проблеми.** Останнім часом для українського суспільства характерні кризові явища у багатьох сферах суспільного життя, а несприятливі соціально – економічні умови значною мірою тільки ускладнюють дану реальність. Сьогодні в умовах нестабільності українського суспільства чітко простежується зростаюча тенденція щодо адиктивної поведінки, зокрема серед студентської молоді, а також значне погіршення стану їхнього здоров'я. Адиктивну поведінку визначають як порушення поведінки, що виникає в наслідок зловживання токсичними речовинами, які змінюють психічний стан людини до того часу коли фіксується факт психічної та фізичної залежності, а також як одну з форм девіантної (*лат. deviation* – відхилення) поведінки з формуванням прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану за допомогою прийому токсичних речовин (алкоголь, наркотичні засоби) [1,6,7].

Проблема поширення адиктивної поведінки серед студентської молоді є соціальною загрозою для особистісних ресурсів української держави, а це – детермінуючий чинник повноцінного функціонування сучасного суспільства [2]. Результати досліджень лише підтверджують важливість цієї проблеми для українського суспільства. Сьогодні суспільство вже усвідомлює, що лікувальна стратегія у подоланні поширення адиктивної поведінки як соціального явища серед студентської молоді малоефективна, так як виховання негативного ставлення до шкідливих звичок не можна вважати лише пріоритетним завданням лікаря. Тому забезпечити доступною та зрозумілою інформацією про здоров'я, виховувати навички щодо його покращення засобами фізичної культури, а також змінити стратегію поведінки у студентів – все це прерогатива фахівця з фізичної культури.

**Мета дослідження** – проаналізувати розповсюдження адиктивної поведінки серед студентської молоді. Визначити теоретико – методичні особливості профілактики адиктивної поведінки в навчальній програмі з фізичного виховання студентів ДАЖКГ.

**Результати дослідження.** Сьогодні в багатьох країнах світу палить



більш ніж 35 % чоловічого населення та приблизно чверть жіночого. Останнім часом приріст курців здійснюється за рахунок загального збільшення студентської молоді, що викликає обґрунтоване соціальне занепокоєння. За даними ВООЗ, від наслідків паління у 20 столітті померло 100 млн. чоловік. Дані статистики за 2006 рік свідчать, що в Україні, від наслідків паління щорічно помирає 170 тис. людей, у США – 432 тис., у Росії – 500 тис. [8]. Проте незважаючи на актуальність цієї проблеми, політика щодо стримування тютюнової епідемії в Україні досі не досконала. Україна майже єдина держава, де на парламентському рівні відбувається лобіювання інтересів тютюнових компаній: все, що заборонено в Європі – реалізується в Україні.

Однією з найактуальніших проблем українського суспільства, залишається проблема зростання алкоголізації студентської молоді. За даними статистики на території України число осіб з хронічним алкоголізмом та алкогольними психозами становить близько 900 тис. осіб. З них у 100 тис. осіб (люди молодого та працездатного віку) зареєстровано немедичне вживання психотропних речовин. Від алкоголізму в Україні щорічно помирає 1,5 – 2 тис. чоловік, досить часто трапляються смертельні випадки (приблизно 8 тис. на рік), безпосередньо пов'язані з алкоголем: отруєння, нещасні випадки у побуті та на транспорті [3,5]. Відомо, що алкоголь – це не звичайний товар, рівень споживання якого визначається ринковими механізмами, а особлива речовина, що викликає залежність. З його вживанням пов'язано дуже багато медичних, соціальних та демографічних проблем. Так алкоголізація студентської молоді обумовлює падіння народжуваності, руйнування національного генофонду, погіршення здоров'я підростаючого покоління, зниження трудового потенціалу країни та підвищення криміналізації суспільства. Проте, в країні до цього часу не розроблено чітку концепцію щодо профілактики споживання алкогольних виробів серед населенням. Чи не найгострішою проблемою українського суспільства є проблема поширення наркоманії, яка за своєю масштабністю та наслідками, майже, не має собі рівних. Згідно статистичних даних, за останні 10 років кількість хворих із наркотичною залежністю, які зверталися за медичною допомогою в державні наркологічні заклади, зросла у 3,8 рази. Також серед населення України спостерігається досить велика розповсюдженість токсикоманії. Практичні дослідження свідчать, що кількість осіб, які епізодично вживають наркотичні речовини, але ще не мають наркотичну залежність, складає приблизно 40 % від загальної

кількості наркохворих. Сьогодні в Україні загальна кількість споживачів усіх видів наркотичних речовин становить близько 500 тис. осіб. Близько 60 % наркоманів мають вік 14 – 17 років, решта – до 29 років, адже середня тривалість життя наркоманів складає 30 років. Серед споживачів наркотиків 78 % не працюють і не навчаються [4,5]. Тому проблема наркозалежності набуває величезного соціального значення.

Профілактика адиктивної поведінки – процес тривалий та багатогранний. Для вирішення цього питання необхідна консолідація зусиль політиків, державних діячів, працівників медицини, педагогів, працівників фізичної культури та спорту. Оскільки пропаганда здорового способу життя є невід’ємною частиною в боротьбі за здоров’я нації, цілком природно, що медики усіх рівнів повинні бути ініціаторами розвитку цього руху. Однак на практиці, реалізація цього принципу має певні труднощі. Більшість лікарів вважають лікувальну справу важливішою за профілактичну. Лікарів загальної практики недостатньо орієнтують на те, що вони повинні здійснювати консультування не тільки хворих, а й здорових людей. Тому звернення останніх за порадою, часто викликає у медиків розгубленість. Суттєву роль у формуванні навичок здорового способу життя мали відіграти освітяни. Однак за відсутністю професійних кадрів щодо знання про покращення здоров’я у вищих навчальних закладах України реалізуються переважно формально, епізодично, без врахування тенденцій, які мають місце серед сучасної студентської молоді. Таким чином, в результаті переважна більшість студентів, залишаються майже не досвідчені в таких важливих питаннях, як тютюнова, алкогольна й наркотична залежність та їх незворотні наслідки, зміцнення фізичного здоров’я засобами фізичного виховання, не кажучи вже про розуміння суті здоров’я, способах його визначення та покращення.

#### **Апробація і впровадження результатів дослідження.**

Профілактика та корекція адиктивної поведінки серед студентів вищих навчальних закладів є важливим блоком знань та вмінь фахівця з фізичного виховання. Так як саме його функція – забезпечення доступною й корисною інформацією про здоров’я, а також формування у студентів стратегії профілактики шкідливих звичок. Згідно освітньо-кваліфікаційної характеристики спеціалістів випускників ДАЖКГ, буде розроблено цикл “Профілактика шкідливих звичок” для лекційного викладання на заняттях з фізичного виховання.

## Список літератури:

1. Личко А. Е. Подростковая наркология: [руководство для врачей] / А. Е. Личко, В. С. Битенский. - Л. : Медицина, 1991. - 304 с.
2. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навч. посібник / Н. Ю. Максимова. – К. : Київський університет, 2002 – 308 с. (С. 5 – 22).
3. Мельников А. В. Алкоголизм / А. В. Мельников. – М. : издательство «Познавательная книга плюс», 2001. – 192 с. (С. 29 – 42, 50 – 58).
4. Нагорна А. М. Наркоманія: Адаптація молоді до праці та життя (Монографія) / А. М. Нагорна. – Кам'янець – Подільськ : Аксіома, 2005. – 384 с. (С. 9 – 11).
5. Показники здоров'я населення та використання ресурсів охорони здоров'я в Україні. – К. : МОЗ України, 2009. – С. 143 – 149.
6. Психология подростка. Полное руководство для психологов и педагогов / Под ред. А. А. Реана., СПб. : Прайм – Евростандарт, 2008. – 432 с.
7. Словарь практического психолога / [автор состав. С. Ю. Головин]. – Минск : Харвест, 1998. – 287 с.

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Плотников А.И.*

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

Положение молодежи в Украине с каждым годом ухудшается, что не может не вызвать опасений даже у депутатов Верховной Рады. Поэтому 3 ноября 2010 года состоялись парламентские слушания на тему «Молодежь за здоровый образ жизни» где было отмечено: по данным за 2009 год, в Украине:

- ВИЧ инфицированных зарегистрировано 162000 случаев.
- Туберкулез в 10-14 раз выше, чем в развитых странах.
- Каждый шестой ребенок рождается с отклонениями здоровья.

(Вице-спикер Николай Томенко)

«Человек является продуктом системы сформированных отношений в окружающей среде. Формирование системных отношений человека и окружающего мира - это профилактика заболеваний как залог развития и здоровья человека» (Гиппократ)

Поэтому не нужно все сводить к чисто медицинской проблеме. Уже давно установлено, что здоровье человека лишь на 10 % зависит от системы здравоохранения, а остальное обуславливается: 20% наследственностью, 20% экологией, 50% образом жизни. Какой образ - такая и жизнь.

Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует формированию здоровья будущего специалиста. Его существенной стороной является гармоничное проявление физических и духовных возможностей студентов, связанных с социальной и психофизической активностью в учебно-трудовой, общественной и иных сферах деятельности.

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально-профессиональных функций. Социальными показателями здорового образа жизни являются формы и методы удовлетворения физических и духовных потребностей студентов в учебе, труде, быте, активном отдыхе, способствующие формированию

здоровых норм общежития. В этих условиях состояние здоровья студентов является показателем их общекультурного развития, важнейшей ценностной ориентацией, обладает большой социальной значимостью.

Здоровье определяют как гармоничное единство биологических, психических и трудовых функций человека, обеспечивающее полноценное, неограниченное его участие в разнообразных видах трудовой и общественной жизни. Становление здоровья определяется взаимодействием большого числа факторов - социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом. К условиям, определяющим сохранение здоровья, бесспорно следует отнести и физическую культуру. Однако не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов (принятых за 100%), на занятия физической культурой и спортом приходится 15-30%, на сон - 24-30, на режим питания-10-16%. На суммарное воздействие остальных факторов приходится 24-51%.

Здоровый образ жизни и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни.

Специальными исследованиями установлено, что распорядок жизни студентов и, в частности, такие его элементы, как упорядоченность, организованность, систематичность, дисциплинированность, являются важным условием успешности учебной деятельности.

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать в студенческие годы. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна и др. Так, до 27% студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия без завтрака. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 9-21%. До 38% студентов принимает горячую пищу два раза в день. В то же время институт питания рекомендует студентам 4-разовое питание в день, имея в виду организацию второго завтрака после 11 часов. Отход ко сну у 87% студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1-2 часов ночи. Вследствие этого они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной

работоспособности в течение учебного дня на 7-18% по сравнению с тем, когда сон нормально организован. Часть студентов (34%) из-за недосыпания прибегает к дневному сну по 1-3 ч.

До 59% студентов начинает самоподготовку в период от 20 до 24 часов. Ее продолжительность составляет в среднем 2,5-3,5 ч. Таким образом, получается, что значительная часть студентов выполняет ее за полночь. Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной энергии, отражается на качестве сна. Около 36% студентов занимается самоподготовкой и в выходные дни, предназначенные для отдыха, восстановления сил. До 62% студентов бывает на свежем воздухе менее 30 мин в день, 29%-до 1 ч при гигиенической норме 2 ч в день. К разнообразным закаливающим процедурам прибегает менее 2% студентов. Как следствие этого - вспышки простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды, которые охватывают до 80% студентов.

Таблица № 1  
Анализ студентов в университете

Курс	Количество студентов	Группы			
		Основная	Подготов. (специальная)	ЛФК	Освобожденные
1	829	680	14	78	2
2	937	781	12	70	1
3	1270	1177	10	34	1
Всего:	3036	2648	36	182	4

Основные заболевания:

- 1) сердечно – сосудистые;
- 2) кишечного тракта;
- 3) опорно – двигательного тракта.

Анализ показывает, что на первый курс поступает много больных. Здоровый образ жизни необходим молодежи. Прививать его необходимо на всех занятиях в том числе и на занятиях по физическому воспитанию.

Занятия физической культурой и спортом в различных формах еще недостаточно внедряются в повседневный быт студентов. Представление об этом дают данные табл. 1.

Из таблицы видно, что студенты спортивного отделения имеют более высокие затраты времени на занятия - 17,6 ч. У студентов основного учебного отделения они составляют 6,33 ч, специального - 3,80 ч. Вместе с тем для решения задач по укреплению здоровья и

физическому совершенствованию необходимы затраты по 10-12 ч в неделю. Следует обратить внимание и на то, что студенты, состояние здоровья которых требует больших затрат времени на его коррекцию, прилагают для этого меньше усилий, так как у них не сформирована потребность в этой сфере деятельности. У студентов-спортсменов эта потребность развита лучше, о чем свидетельствуют затраты времени на ее реализацию.

Таблица № 2

Затраты времени студентов на занятия физической культурой  
и спортом (в неделю), ч

Организационные формы занятий	Учебные отделения	
	специальное	основное
Академические учебные занятия	3,00 $\pm$ 0,04	3,00 $\pm$ 0,01
Утренняя зарядка	0,43 $\pm$ 0,11	0,88 $\pm$ 0,01
Самостоятельные занятия	0,37 $\pm$ 0,03	1,78 $\pm$ 0,03
Занятия в секциях		0,67 $\pm$ 0,01
Участия в соревнованиях		

Поэтому формирование здорового образа жизни у студентов с различным уровнем состояния здоровья и физической подготовленности требует дифференцированных педагогических решений.

Средние затраты времени на физическую культуру и спорт в структуре свободного времени большинства студентов не превышают 5-7%. При этом, как правило, более высокие показатели наблюдаются на 1-II курсах, а на старших - снижаются: I курс - 6,2%, II - 5,4, III - 2,6, IV - 1,8, V курс - 1,3%. У женщин затраты времени на 18-33% ниже, чем у мужчин.

Так как в молодом возрасте защитно-компенсаторные силы организма более действенны, жизнеспособны, студенты до поры до времени как бы не ощущают отрицательных последствий пренебрежения здоровым образом жизни. Но на определенной стадии еще во время обучения в вузе могут наступить истощение защитных сил организма и серьезные нарушения в состоянии здоровья.

Существенным компонентом здорового образа жизни студентов является организация двигательной активности. Ведь в течение года у студентов наблюдается соотношение динамического и статического компонентов деятельности в учебное время 1 : 3, а во внеучебное - 1 : 8, которое указывает на ограничение двигательной активности. Лишь

использование физической активности в объеме 1,3-1,8 ч в день можно рассматривать как **гигиеническую норму**. При этом не имеет принципиального значения, однократно или дробно в течение дня используются физические упражнения. В случаях правильного планирования двигательная активность выполняет поддерживающую или развивающую (тренирующую) функцию; при неправильном планировании - угнетающую по отношению к основным видам социальной деятельности (учебе, общественной, исследовательской деятельности и др.). Представленное об этом дает (табл. 2).

Таблица № 3

Изменение уровня умственной работоспособности студентов под влиянием физической активности

Уровень физической активности	Двигательная активность в течении дня, тыс. шагов	Умственная работоспособность через 24 ч после окончания физических нагрузок, % к исходному уровню
<b>Студенты - спортсмены</b>		
Высокий	28 – 31	92,7 $\pm$ 1,1
Средний	18 – 22	103,2 $\pm$ 0,7
Умеренный	13 – 16	99,3 $\pm$ 0,3
<b>Студенты основного учебного отделения</b>		
Высокий	28 – 23	93,1 $\pm$ 0,7
Средний	14 – 16	102,6 $\pm$ 0,6
Умеренный	8 – 10	100,1 $\pm$ 0,4

Из приведенных данных следует, что через 24 ч после высоких физических нагрузок умственная работоспособность не восстанавливается до исходного уровня; после средних наблюдается восстановление с превышением ее исходного уровня, принятого за 100%; после умеренных - отмечается колебание около исходного уровня.

Фактор здоровья объективно играет все возрастающую роль в успешном выполнении студентами всех требований обучения в вузе. Так, изучение самочувствия студентов под влиянием учебных нагрузок выявило следующее (табл. 3).

Приведенные данные свидетельствуют о том, что объем учебных нагрузок лучше переносят студенты с более крепким здоровьем. Важно учесть, что и степень восстановления работоспособности к очередному учебному дню у студентов так же оказалась разной. Среди студентов



специальной медицинской группы завершено восстановления не наблюдалось у 19,4%, подготовительной-10,7%, основной-5, 2%. К началу следующей учебной недели недовосстановление составило соответственно 28,3 12,9 6,4%.

Таблица № 4

Самочувствие студентов под влиянием учебных нагрузок, % к числу опрошенных

Медицинские группы	Самочувствие в конце учебных занятий	Степень утомления
		умеренная
Основная	Дня	23,5
	Недели	28,2
Подготовительная	Дня	31,8
	Недели	39,9
Специальная	Дня	38,4
	Недели	46,7

Опрос 687 студентов о причинах, ограничивающих их возможности в учебном труде, выявил в 21,7% ответов указание на состояние здоровья.

Положительные эмоции, вызванные хорошими взаимоотношениями с товарищами и преподавателями, оказывают стимулирующее влияние на жизненный тонус студентов, состояние его психики. Такие психические переживания как тоска, страх, зависть, тревога, и другие, вызывают эмоциональное напряжение, служат причиной возникновения и развития сердечнососудистых, нервных, и других заболеваний. Лучшим способом разрядки эмоционального напряжения является мышечная деятельность; целесообразно использование средств психической саморегуляции. Ликвидация психического напряжения важна по той причине, что студент, выведенный из психоэмоционального равновесия, может стать источником психического травмирования своего ближайшего окружения.

Обязательным условием здорового образа жизни является отказ от курения, употребления алкоголя и наркотиков.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны выражают

готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственны оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения среди них чаще встречаются лидеры, им легче удаётся самоконтроль.

Эти данные подчеркивают остальные положительные воздействия систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

#### Список литературы:

1. Виленский М. Я. «Физическая культура в научной организации процесса в высшей школе» 1982 стр. 61-96;
2. Верхошанский Ю.В. «Программирование и организация тренировочного процесса физкультура и спорт» 1985 стр 30-48;
3. Максимова В.Н. «Массовая физическая культура» 1991г.
4. Маслякова В.А.»Физическое воспитание» 1983г стр 5-17.
5. Худолій О.М. «Загальні основи. теорії та методикифізичного виховання (Навчальній посібник 2008р)

# ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

*Семенов А.І.*

*Харківський національний автомобільно – дорожній університет*

Розвиток людства все більше набирає динамічного характеру. Зміна ідей, знань, технологій відбувається швидше, ніж зміна людського покоління. А це означає невідповідність сучасної людини ні в професійному, ні у фізичному стані вимогам життя. Успішна людина ХХІ століття - це людина, яка не тільки безперервно навчається, але і фізично вдосконалюється і самовдосконалюється. Це повинно стати сутнісною рисою способу життя.

Постійне зростання актуальності проблеми духовного і фізичного розвитку молодого покоління української нації справедливо відзначається багатьма сучасними українськими дослідниками. Викликано це глобальною демографічною та екологічною кризами, до яких нещодавно додалася ще й економічна, різким зниженням працездатності, постійним зростанням захворюваності та підвищенням рівня наркотизації та алкоголізації населення. Особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності відзначається у дітей та молоді [4], [6], [7] та ін. Саме тому особливої актуальності набуває активне залучення молодого покоління до такого загальновідомого та ефективного засобу збереження і вдосконалення фізичного здоров'я як здоровий спосіб життя (ЗСЖ).

Глобальна вагомість і актуальність проблеми здорового способу життя викликає необхідність ґрунтовних досліджень феномену здоров'я людини і його складників, пошуку шляхів позитивного впливу [1; 9].

Аналіз публікацій, науково-методичної літератури, матеріалів Оттавської хартії (Оттава, 1986) і Всесвітньої організації охорони здоров'я [11], а також результати останніх досліджень у вивченні феномену здоров'я людини таких фахівців, як Д. Д. Венедиктов, А. М. Чернух, Л. Пиріг, Л. П. Сушенко [1; 10] дали підґрунтя для побудови теоретико-методологічного підходу до обґрунтування індикаторів здорового способу життя.

Обґрутовуючи теоретичні і методологічні аспекти проблеми здоров'я за сучасним уявленням, здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення.

Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з навколишнім середовищем. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10 % усього комплексу впливів. Решта 90 % припадає на екологію (близько 20 %), спадковість (близько 20 %), і найбільше - на умови і спосіб життя (близько 50 %) [2].

Крім розглянутого підходу, існує широкий перелік дещо інших підходів до визначення поняття здоров'я людини. У своїй праці "Соціальні технології культивування здорового способу життя людини" [10] Л. П. Сущенко проводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень та підходів до поняття здоров'я. На її думку, "у даний час усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем".

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що нині розглядається як інтегративна характеристика якості духовного, психічного та фізичного розвитку індивіда, яка забезпечує його повноцінну участь у різноманітних сферах соціального життя й діяльності як суб'єкта праці, пізнання, спілкування й творчості [3]. Виділяють такі компоненти здоров'я як фізичне, психічне, розумове і духовне здоров'я.

З поняттям "здоров'я", яке визначається ВООЗ не тільки як відсутність хвороб, а й як стан соціального, культурного й духовного благополуччя людини, закономірно співвідносять поняття ЗСЖ [8]. Поняття "здоровий спосіб життя" розуміється як життєдіяльність особистості, яка ґрунтується на

культурних нормах, цінностях, формах та способах діяльності, що зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному і соціальному розвитку [5].

Слід зазначити, що проблему формування ЗСЖ без засобів фізичного виховання не розглядає жоден автор. Відзначається, що постійне тренування функцій за допомогою фізичних вправ дозволяє нарощувати резервні можливості організму і створює умови для зміцнення фізичного здоров'я. Навпаки, гіподинамія і гіпокінезія викликають зниження цих резервів.

У формуванні ЗСЖ молодій людині фізичне виховання має

займати провідну роль [5], [7]. Разом з тим, дослідники вказують, що до цього часу

залишається не визначеним місце занять фізичними вправами в системі цінностей ЗСЖ. Здебільшого процес формування в молоді ЗСЖ не поєднано з практичними заняттями фізичними вправами. Не сприяє формуванню цінностей ЗСЖ і зміст занять з фізичної культури в навчальних закладах. Як правило не дотримується диференціація навчання, ігноруються стан здоров'я учнів та студентів, не враховується стать, їх індивідуальні й вікові особливості [5]. До найвагоміших чинників, що стримують розвиток фізкультурного руху молоді в країні відносять: слабку матеріально-технічну базу, низьку ефективність її використання; слабку підготовку фізкультурних кадрів; нестачу науково-методичного забезпечення, відсутність якісно нових програм фізичного виховання населення, які враховували б як умови життєдіяльності людей, так і досягнення науково-технічного прогресу.

Найціннішими для здоров'я вважаються заняття фізичними вправами з обтяженнями, спортивні ігри та змагання. Вони сприяють розвитку основних фізичних якостей і постави; формуванню вміння і навичок проводити самостійні оздоровчі заняття; виховують морально-вольові якості; розвивають самостійність та ініціативність; сприяють організації здорового і змістовного дозвілля; стимулюють до оздоровчих занять; пропагують ЗСЖ його цінності [5].

Саме тому важливим при вихованні у молоді цінностей ЗСЖ є проведення самостійних оздоровчих занять за місцем проживання. Їх метою є самостійне впровадження молоддю людиною в свій режим дня різних форм ЗСЖ, що сприяє формуванню їхньої ціннісної системи та зміцнює здоров'я. Введення в практику самостійних тренувань із загальної фізичної підготовки, ранкової гігієнічної гімнастики, прогулянок у режимі дня та дотримання вимог ЗСЖ з усіх його компонентів допомагає подальшому розвитку фізичних якостей, покращенню їх постави, зміцненню здоров'я, емоційному розвантаженню та формуванню ціннісної системи ЗСЖ [5].

#### Список літератури:

1. Ашнасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека - СПб.: МГП "Петрополис". 1992,-123 с.
2. Венедиктов Д. Д., Чернух А. М., ЛисьшЮ. П. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения // Вопр. философ- 1979

- Л® 7- С". 102-113.

3. Горашук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди. - Х., 2004. - 40 с.

5. Закопайло С.А. Формування здорового способу життя і його цінностей у старшокласників: Метод. рек. - Переяслав-Хмельн.: "Буклет", 2001. - 58 с.

6. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Моногр. - К.: Міленіум, 2004. - 265 с.

7. Кокун О.М. Здоровий спосіб життя та навчальна успішність студентів // Практична психологія та соціальна робота. - 2008. - № 6. - С. 74 - 75.

## СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

*Сирик В. С., Плотницкий Л. М.  
Харьковский государственный технический университет  
строительства и архитектуры*

За многие годы развития пауэрлифтинга в мире изменились системы, объемы, требования к тренировочному процессу. Результаты, показываемые спортсменами сейчас, резко отличаются от результатов десятилетней давности. Это обусловлено применением супер современной экипировки, научным подходом к тренировочному процессу, а также развитием индустрии спортивного питания.

Наряду с таким важным пунктом, как грамотная тренировка, стоит правильное спортивное питание. Для спортсменов этот аспект наиболее важен, так как в отличие от обычного человека, спортсмен испытывает дополнительные нагрузки и, следовательно нуждается в дополнительной поддержке, которой как нельзя лучше является спортивное питание.

Уточним, что такое «спортивное питание» и для чего оно нужно.

Спортивное питание – класс продуктов, используемых в современном спорте атлетами. Спортивное питание – это специальные добавки, призванные обеспечить спортсменов всеми необходимыми микроэлементами, витаминами, а также составляющими, влияющими на повышение силовых показателей, скорость восстановления после нагрузок, увеличение энергетического потенциала и т.д.

Распространено заблуждение, что потребность организма спортсмена в протеине, углеводах, витаминах, микроэлементах и т.д. вполне удовлетворяет обычная пища. Это не так. Фраза «надо хорошо питаться для достижения высоких результатов» - правильна, но не означает, что если съесть по три килограмма мяса в день, по двадцать штук яиц т.д. – будут расти спортивные результаты. Ни один организм в полном объеме не способен усвоить и переработать такое количество пищи, в котором содержится необходимое количество питательных и полезных веществ для нормальной работоспособности спортсмена. Такое чрезмерное количество продуктов питания ведет к ожирению, зашлаковыванию организма в целом, но не как к повышению спортивных результатов, спортивному долголетию и здоровому функционированию организма. Правило - «чем больше, тем лучше» к количеству потребляемой пищи не относится.

Наука и пищевая индустрия решили проблему, создав специализированные продукты, – которые называются спортивным питанием. Утверждение «что спортивное питание – вредно», – это предрассудки. Это следствие того, что спортивное питание путают с анаболическими стероидами, не видя разницы между химическими веществами и натуральным продуктом. В спортивном питании белок зачастую гидролизован (частично расщеплен) и гораздо лучше усваивается организмом, чем обычная пища.

Итак, почему необходимо принимать спортивное питание. Для атлетов недопустима нехватка, каких либо питательных веществ. Поскольку серьезно занимающиеся атлеты дают большую нагрузку своему организму с целью достижения физического совершенства, для них недопустима нехватка в рационе основных компонентов, способствующих постоянному росту результатов.

В действительности, широкое использование в производстве продуктов питания – гормонов, пестицидов, генномодифицированных продуктов, не говоря уже о способах обработки, значительно уменьшило содержание питательных веществ в том или ином продукте. Различные виды спорта выдвигают множество требований к питанию спортсменов. В частности, в пауэрлифтинге требуется повышенное применение витаминов, микроэлементов, энергетических составляющих, продуктов – повышающих выносливость, силовые показатели и скорость восстановления.

Фортификация питания – это способ получения в большом количестве какого-либо нутриента, не употребляя при этом большое количество пищи (а, значит, калорий).

Рассмотрим основные составляющие спортивного питания – необходимые спортсменупауэрлифтеру:

Аминокислоты – важнейший компонент восстановления профессиональных спортсменов. Аминокислоты начинают всасываться в кровь непосредственно в желудке и попадают в ткани организма через 10-15 минут после приема. Прием полных аминокислотных комплексов после интенсивных тренировок имеет решающее значение для эффективного восстановления истощенной мышечной ткани. Аминокислоты ускоряют рост мышечной массы и силы.

Витамины – почти все витамины прямо и косвенно принимают участие в синтезе белка в организме. Но особую важность для пауэрлифтеров имеют витамины группы «В», которые контролируют течение ключевых реакций синтеза анаболических гормонов и белковых



молекул.

Креатин – это аминокислота. Креатин помогает наращивать сухую мышечную массу и позволяет развивать более значительное усилие. Он обеспечивает мышцы энергией для того, чтобы их работа была более продолжительной, ускоряет процесс восстановления мышц, что позволяет увеличить частоту и объем тренировок. Главное действие креатина – это его способность отдавать фосфат для регенерации АТФ и АДФ. Креатин так же действует как поточный буфер, то есть сохраняет рН баланс (кислотный) мышц от разброса.

Энергетики – это высокоэффективные комплексы углеводов с различной длиной цепи, состоящие из мальтодекстрина, глюкозы и фруктозы, необходимых для поддержания высокого уровня энергии во время тренировок и соревнований. Энергетики предназначены для повышения выносливости и увеличения работоспособности, а также восполнения потерь жидкости, витаминов и минеральных веществ во время длительных интенсивных тренировок. Энергетики предотвращают расщепление белка и использование его в энергетических целях, а так же стимулируют выработку инсулина – мощнейшего анаболического и антикатаболического гормона.

Поскольку результативность – самое важное в спорте, тот факт, что даже при отсутствии дефицита питательных веществ фортификация питания способна ее улучшить, являясь решающим аргументом. Один из ведущих специалистов по спортивному питанию (бывший культурист Фил Гоглиа, директор фирмы «Фитнес концепт») работал с различными атлетами, включая олимпийского чемпиона по спринтерскому бегу Квинси Ваттса и других, говорит: «что если взять двух атлетов с одинаковыми генетическими данными, одинаковым типом тренинга и одинаковой диетой, но один из них принимает спортивное питание, а другой нет, то вы увидите, что результаты того, кто употребляет добавки, всегда будут значительно выше».

#### Список литературы:

1. МакРоберт С. Думай .- М.:СП «Уайдер спорт», 1997. – 279с
2. Озолин Н.Г.Современная система спортивной тренировки. - М.:ФиС, 1970. – 156с
3. Хартман Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка.- 1988. – 250с
4. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. - ЗАО Эам спорт Сервис,2000. – 363с

# МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Ткачук Олена Геннадіївна, Бойко Оксана Миколаївна  
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця*

**Актуальність проблеми.** Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних соціально-філософських, соціокультурних, соціо-педагогічних проблем сучасної науки. Для вирішення всіх наукових і практичних питань здоров'я, важливе значення має сучасне визначення самого поняття здоров'я. В літературі можна зустріти дуже багато визначень здоров'я. За даними Е.Г. Булич, Г.В. Муравова у науковій літературі існує 99 визначень поняття здоров'я.

А.Я. Іванюшкін розглядає «здоров'я» з точки зору наукового його змісту та цінностей смислу, він пропонує три рівні цінностей:

1) біологічний – початкове здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів як наслідок максимуму адаптації;

2) соціальний – здоров'я є мірою соціальної активності, діяльності відношення людського індивіда до світу;

3) особливий психологічний – здоров'я є відсутність хвороби, але швидше заперечення її у значенні подолання (здоров'я – не тільки стан організму, але й стратегія життя людини).

Саме тому необхідно дослідити проблеми здорового способу життя серед студентської молоді.

**Мета дослідження:** обґрунтування основних методик формування у студентів потреби у здоровому способу життя.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за проблематикою дослідження.

Біологічні ознаки здоров'я передбачають фізіологічно нормальний стан і функціонування організму, тобто такий стан, за яким поточність формоутворюючих, фізіологічних і біологічних процесів в організмі підпорядковується доцільним біологічним процесам. Перші елементи здоров'я передаються дитині від батьків. З розвитком людини до визначеного ступеня змінюється й її здоров'я.

На біологічному рівні здоров'я характеризується нормальною функцією організму на всіх рівнях його організації – організму, органів, гістологічних, клітинних та генетичних структур; нормальною

поточністю типових фізіологічних і біохімічних процесів, які сприяють вираженню та відтворенню; здатністю організму пристосовуватися до умов існування в навколишньому середовищі, що постійно змінюються (адаптація); здатністю підтримувати постійність внутрішнього середовища організму; забезпеченням нормальної і різнобічної життєдіяльності та зберіганням живої основи в організмі.

Усі механізми пристосування до навколишнього середовища характеризують адаптацію, яка включає:

- генетичний рівень - генетичний природний вибір, що забезпечує збереження популяції;
- фенотиповий рівень - індивідуальне пристосування до нових умов існування за рахунок ієрархічної системи адаптивних механізмів:
  - зміни обміну речовин (метаболізму), збереження сталості внутрішнього середовища організму (гомеостазу);
  - імунітету, тобто несприйняття організму до інфекційних та неінфекційних агентів і речовин, які потрапляють в організм ззовні чи утворюються в організмі під впливом тих чи інших чинників;
  - регенерації, тобто відновлення структури ушкоджених органів чи тканин організму (загоювання ран тощо);
  - адаптивних безумовних та умовно-рефлекторних реакцій (адаптивна поведінка).

У світі сучасних наукових уявлень здоров'я як соціальне явище, яке має біологічну основу, є складною багатофакторною проблемою і визначається комплексом різних за своїм характером чинників, надзвичайно складно переплетених.

Патологічні стани можуть бути пов'язані з антропогенними чинниками забруднення навколишнього середовища: хімічне, радіоактивне та бактеріологічне забруднення повітря, води, ґрунту, продуктів харчування, а також шум, вібрація, електромагнітні поля, іонізуючі випромінювання тощо викликають в організмах тяжкі патологічні явища, глибокі генетичні зміни. Це призводить до різкого збільшення захворювань, передчасного старіння й смерті, народження неповноцінних дітей. Сюди також віднесено патологію, що пов'язана з біологічними забрудненнями від тваринництва, виробництва продуктів мікробіологічного синтезу (кормові дріжджі, амінокислоти, ферментні препарати, антибіотики тощо).

Суттєво на стан здоров'я студентської молоді впливають чинники соціального середовища: демографічна та медична ситуації, духовний

та культурний рівень, матеріальний стан, конфлікти, соціальні відносини, засоби масової інформації, урбанізація тощо.

Загальне якісне і кількісне недоїдання сприяє виникненню епідемій, гострих інфекційних захворювань, паразитарних захворювань.

На фоні дії негативних факторів навколишнього середовища на організм виникають такі захворювання, як онкологічні, серцево-судинні хвороби, дистрофічні зміни, алергія, діабет, гормональні дисфункції, порушення у розвитку плоду, пошкодження спадкового апарату клітини.

Соціальні та економічні умови, які не забезпечують нормальним харчуванням, чистою водою і задовільними санітарно-гігієнічними нормами, в кінцевому результаті позначається на стані здоров'я населення.

**Висновки.** 1. З кожним роком збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. За даними наукових досліджень кількість студентів з низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази та складає 24-50% від загальної кількості відносно здорових студентів.

2. Молодому поколінню особливо необхідна рухова активність, причому не тільки в освітній – для повноцінного розвитку та оволодіння майбутньою професією, - але і в лікувально-профілактичних цілях, для збереження та зміцнення здоров'я.

3. Важливо не тільки використовувати комплекс заходів, що спрямовані на оздоровлення студентської молоді, але й навчити їх способам збереження та укріплення здоров'я.

### Список літератури:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М. Амосов. – К.: Здоров'я, 1990. – 166с.

2. Бальсевич В.К., Большинков В.Г., Рябінцев С.П. Концепція фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю. – 1996. -№2. –С. 13-18.

3. Копилов Ю.А. Людина, здоров'я, фізична культура, спорт у світі, що змінюється: матеріали 6-ої Міжнародної науково-практичної конференції. – Коломна. – 1996. – С.68.

4. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / [Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский]; под общ.ред. Р.Т. Раевского – О.: Наука и техника, 2008. -556 с.

# ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧА СИСТЕМА У ПРОФЕСІЙНО-ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

*Шевченко В.П., Шепеленко Т.В., Буц А.М.  
Українська державна академія залізничного транспорту*

Яка молода людина не бажає бути сильною, спритною, витривалою, мати гармонійно розвинуте тіло та гарну координацію рухів? Гарний фізичний стан – запорука успішного навчання та плідної роботи. Далеко не всякій людині дарує ці якості природа. Однак їх можна придбати, якщо дружити з фізичною культурою.

Широке використання фізичної культури людьми різного віку має велике оздоровче та профілактичне значення. Цей шлях є перспективною формою масової активної неспецифічної профілактики багатьох захворювань, функціональних відхилень внутрішніх органів. Дійова співдружність медицини та фізичної культури посилює можливості зміцнення здоров'я і попередження захворювань. Фізичне тренування та загартовування організму людини повинні регулярно здійснюватися на всіх етапах її розвитку.

Світовою наукою накопичено великий досвід, який підтверджує необхідність систематичних занять фізичними вправами для поліпшення здоров'я, підвищення специфічної та неспецифічної його стійкості і працездатності. При цьому здоров'я слід розглядати як широке соціально-біологічне поняття, яке включає не тільки нормальну структуру і функцію різних органів та систем, а й рівень розвитку функціональних резервів, діапазон компенсаторно-приспосувальних реакцій, що й визначає успішну адаптацію організму до різних умов зовнішнього середовища. Стало загально визнаним важливе значення фізичної культури в попередженні відхилень у фізичному розвитку й анатомо-фізіологічних порушень опорно-рухового апарату. Велика роль її у профілактиці та лікуванні неспецифічних захворювань дихальної системи порушень обміну речовин, ряду розладів функції травлення та ін. Фізична культура є істотним фактором профілактики неврозів. Особлива важлива роль фізичної культури у період росту організму щодо попередження порушень постави і деформації хребта.

Охорона особистого здоров'я – це безпосередній обов'язок кожного. Часто буває так, що людина невірним образом життя, шкідливими звичками, гіподинамією та іншим поганими звичками доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину.

Активне довге життя – це важлива складова людського фактору.

Будь-які люди вважають, що між здоровим образом життя та охороною здоров'я можна поставити знак рівняння. Останнє кваліфікується як система громадських та державних мір з охорони та зміцнення здоров'я населення (профілактика, лікування, реабілітація). Здоровий образ життя – це діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, які використовують можливості, які їм надані, в інтересах здоров'я, гармонійного, фізичного та духовного розвитку людини.

За останні роки значною мірою підвищився рівень захворювань серед дітей та молоді. Одна з причин цього явища – різке зниження фізичних навантажень на виробництві та у побуті, у зв'язку з підвищеним впливом на організм несприятливих факторів: забруднювання навколишнього середовища, нераціональне та неякісне харчування, різні шкідливі звички, стреси та ін.

Аналіз медичного обстеження студентів виявив, що найбільш розповсюдженими захворюваннями є: порушення функцій серцево-судинної системи, органів дихання, кишково-шлункові захворювання та захворювання опорно-рухового апарату, порушення зору (таб. 1).

Таблиця 1 Розповсюджені захворювання абітурієнтів УкрДАЗТ

Кількість студентів в I курсу	СМГ та звільнені	Серцево-судинні	Зір	Захворювання органів дихання	Кишково-шлункові	Захворювання опорно-рухового апарату
1	2	3	4	5	6	7
<b>2004-2005</b>						
1157	167	43/3,5%	21/1,8%	10/0,9%	14/1,2%	24/2,1%
<b>2005-2006</b>						
1120	152	31/2,5%	19/1,6%	10/0,8%	9/0,7%	24/1,9%
<b>2006-2007</b>						
1180	157	38/3,2%	17/1,5%	25/2,2%	19/1,7%	28/2,4%
<b>2007-2008</b>						
1203	135	28/2,3%	30/2,5%	11/0,9%	5/0,4%	21/2,1%
<b>2008-2009</b>						
1052	151	29/2,8%	31/3,0	13/1,3% <sup>2</sup>	9/0,9%	23/2,2%
<b>2009-2010</b>						
1001	109	16/1,6%	15/1,5%	16/1,6%	8/0,8%	11/1,1%
<b>2010-2011</b>						
894	94	18/2,0%	21/2,3%	5/0,6%	1/0,1%	19/2,1%

Незважаючи на велику увагу дослідників до проблеми здоров'я та здорового способу життя тих, хто навчається, ця тема залишається недостатньо вивченою що стосовно процесу фізичного виховання студентів. Слід підкреслити велику практичну потребу у подібному дослідженні, оскільки воно сприяє вирішуванню суперечності між необхідністю студентської молоді вести здоровий образ життя та їх невмінням організувати свою діяльність у формуванні здорового образу життя. Формування здорового образу життя студентів залежить від взаємозв'язку цього процесу з виховним середовищем вищих навчальних закладів, діагностикою та організацією формування здорового образу життя студентів у процесі фізичного виховання.

Результати багато чисельних досліджень стану здоров'я молоді свідчать про дуже низький його рівень. До закінчення школи у кожного четвертого випускника виявляється патологія серцево-судинної системи, у кожного третього – короткозорість, порушення осанки. З кожним роком відмічається погіршення стану здоров'я абітурієнтів. У багатьох випадках відмічається комплекс захворювань.

З першого дня навчання студенти поставлені у надзвичайні умови: з одного боку, вони зустрічаються з інтенсивним навчальним процесом, до якого ні психологічно, ні фізично не підготовлені, з другого – випускники школи, сьогоднішні студенти, не мають знань, навичок здорового образу життя.

Інтенсифікація навчального процесу, темп життя, який зростає, нераціональний режим праці та відпочинку, інформаційні, психоемоційні перенавантаження у процесі навчальної діяльності, відсутність елементарних свідчень про свій фізичний стан, потенційних можливостях організму призводять до перенавантажень, нервово-психічним зривам та виникненню на цьому фоні соматичних захворювань. Крім того в умовах ВНЗ посилюється вплив гіподинамії та гіпокінезії на здоров'я молодого покоління. Студенти першокурсники часто зустрічаються з проблемою невідповідності обраної професії їх уявленню про неї, що викликає психологічний дискомфорт.

Враховуючи той факт, що багато які «фактори ризику» здоров'я мають поведінкову основу, очевидною становиться необхідність формування культури здоров'я, яку можливо виховати, якщо пробудити потребу в освіті. Збереження та зміцнення здоров'я знаходиться у прямої залежності від рівня культури яка відображає міру усвідомлення та відношення людини до самої себе.

Для рішення проблеми збереження здоров'я студентів УкрДАЗТ розроблена концепція та методологічні підходи до створення здоров'язберегаючої системи професійно-освітнього процесу з формування культури здоров'я. В основі концепції по створенню здоров'язберегаючого середовища у системі професійного навчання полягають такі підходи, які дозволяють створити умови для безперервного виховання здоров'я, формування мотивації зміцнення власного здоров'я та образу життя. Пропонується на основі моніторингу використовувати програмний комплекс, інформаційні та експертні системи діагностики фізичного, психофізіологічного та психічного потенціалу індивіду, призначення корекційно-профілактичних заходів, які спрямовані на підвищення рухових функцій за допомогою диференційного фізичного навантаження.

Заняття фізичною культурою і спортом компенсують людині м'язове недовантаження, сприяють високій працездатності.

Неоцінну послугу фізична культура і спорт надають у формуванні у молоді високих моральних якостей. Вони виховують волю, мужність, завзятість у досягненні мети, почуття товариства.



# КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПОБУДОВИ ТІЛА, РУХОВОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.*

*Українська державна академія залізничного транспорту*

*Зінченко І.О.*

*Національний університет «Юридична академія України ім. Я.*

*Мудрого»*

Можливості фізичної культури у зміцненні здоров'я, корекції побудови тіла та постави, підвищення загальної працездатності, психічної стійкості дуже великі, але неоднозначні.

Відомо, що фізичний розвиток людини як процес зміни та становлення морфологічних та функціональних властивостей залежать від спадкоємності, від умов життя, а також від фізичного виховання з моменту народження. Звичайно, не всі ознаки фізичного розвитку в однаковій мірі піддаються до змін у студентському віці: складніше за все – зріст (довжина тіла), значно легше – маса тіла (вага) та окремі антропометричні показники (грудна клітина та ін.).

Прогнози по збільшенню зросту невтішні, тому встановлено, що зріст людини відноситься до ознак спадкоємності. Зріст у чоловіків продовжується до 25 років, хоча багато дослідників вважають, що цей процес припиняється у юнаків у 19 років, а у дівчат у 17-18 років.

За різними причинами, у тому числі із-за недоліків рухової активності, може порушитися обмін речовин та відбувається «збій» в ендокринній системі організму, вікове збільшення довжини тіла іноді уповільнюється, але не зупиняється.

Під впливом фізичних навантажень поліпшується кровообіг усіх тканин, збільшується обмін речовин, у наслідок цього в організмі утворюється біологічна активна речовина – соматотропний гормон, який впливає на збільшення довжини кісток, тобто на зріст людини.

В останні роки встановлено, що помірне фізичне навантаження протягом 1,5 – 2 годин у три рази збільшує соматотропний гормон (СТГ) в організмі.

Не всі та не завжди фізичні навантаження стимулюють зріст: короткочасні (10-15 хв.) невеликої інтенсивності (пульс не вище 100-120 уд./хв.), а також тривалі (багатогадинний біг та ін.) навантаження не

призводять до збільшення СТГ.

Досвід доводить, що сприятливо на стимуляцію зросту впливають спортивні ігри (баскетбол, волейбол, бадмінтон, теніс). Їх рекомендують чергувати з помірним навантаженням (плавання, ходьба на лижах, біг) 2-3 рази на тиждень по 40-120 хвилин. Сприяють зросту щоденні спеціальні стрибкові вправи (скакалка, підскоки та ін.), вправи у висі на поперчені або на гімнастичній стійці. Вправи у висі також зміцнюють м'язовий «корсет», сприяють збереженню правильної постави.

Таким чином, здоровий спосіб життя, заняття фізичною культурою та спортом можуть покращити функцію усіх систем організму та активізувати зріст тіла. Тому є приклад: суттєве збільшення зросту у окремих студентів, особливо на перших двох курсах (частіше за все у тих студентів, які приступили до занять спортом та фізичною культурою тільки у студентському віці).

Звичайно, що ця ознака спадкоємності у значній мірі залежить від умов зовнішнього середовища, від харчування. Наприклад: статистично встановлено, що під час війни та стихійних лих, голодування зріст дітей зменшувався.

Другий момент у прагненні стати вище на зріст: у продовж доби зріст дорослої людини може змінюватися до 2-3 см. На це явище впливає добове змінення тону м'язів, стан між хребтових хрящових дисків, що говорить про вплив постави людини на його фактичний та візуальний зріст. Вранці, коли м'язи розм'якшуються, зріст людини вище. У вечорі м'язи втомлюються, кривина згинів хребта збільшується, людина стає нижче за зростом. У тому ж напрямку діють м'язи, які згинають хребет, тонус цих м'язів збільшується, що призводить до закріпачування згинів. У результаті цього зріст зменшується на 2-3 см та більше.

Існують спеціальні методики для виховання постави у військових, у класичних та народних танцях. У деяких видах спорту над цим працюють спеціально (художня гімнастика, стрибки у воду), в інших видах (плавання, волейбол, легка атлетика) вона формується природним шляхом у процесі багатолітнього тренування. Але, однозначно, що випрацювання правильної постави можливо й у студентські роки при регулярному виконанні відповідних цьому вправ.

На відміну від зросту, маса тіла (вага) піддається значним змінам у ту чи іншу сторону при регулярних заняттях фізичними вправами, різноманітними видами спорту при збалансованому харчуванні. Норма маси тіла щільно пов'язана зростом людини. Можна зрісто-ваговий

показник вирахувати за формулою: зріст (см) – 100 = маса тіла (кг). Результат показує нормальну для людини даного зросту масу тіла. Однак, ця формула підходить людям зростом від 155 см до 165 см. При зрості 165-175 см треба віднімати 105, при зрості 175-185 см віднімати 110.

Можна використовувати ваго-зростовий показник (індекс Кетле). У такому разі ділення маса тіла (в грамах) на зріст (в см) отримують частку, яка повинна рівнятися 350-420 для чоловіків та 350-410 для жінок. Цей показник говорить про лишок маси тіла чи її нестачу.

Змінення ваги доступно у студентські роки. Проблема у тому, що необхідно змінити звичний образ життя. Тому профілактика та лікування зайвої ваги – це проблема психологічна. Деякі види спорту сприяють зниженню ваги (це циклічні види спорту - біг на середні та довгі дистанції, лижні гонки та ін.). Інші можуть допомагати у накопиченні ваги (це такі види спорту як важка атлетика, атлетична гімнастика, гирьовий спорт та ін.).

Для того, щоб зкорегувати нестачу будови тіла необхідно визначити її, а також сформувану особисту думку, уявити ідеал будови тіла, саме до ідеалу необхідно прагнути, а не рівнятися до вимог моди та смаку.

Істинна антропометрична сорозмірність тіла людини, яка визнана анатомами, спеціалістами біодинаміки, у своєї основі має погляди стародавніх еллінів, у яких культ людського тіла був достатньо високий. Це особливо чітко відобразилося у класичних пропорціях робіт старогрецьких скульпторів. За основу їх розробок пропорцій тіла бралися одиниці міри, які рівнялися той чи іншій частині тіла людини. Одиниця міри зветься модулем – рахується висота голови. Висота голови при нормальній фігурі людини повинна укладатися вісім разів у висоті зросту тіла. Так згідно «квадрату стародавнини» розмах рук у сторони дорівнює зросту тіла. Довжина стегна укладається чотири рази у висоті зросту. Інша думка вчених: симетричність тіла щільно пов'язана зі здоров'ям.

Всі дівчата бажають бути стрункими. Але стрункими можуть бути й товстушки. Вся справа у пропорціях. Якщо взяти середні показники «ідеальної» жіночої фігури сучасності, які мають співвідношення об'єму грудей, талії, стегон – 90 – 60 – 90, та розділити об'єм талії на об'єм стегон, отримаємо індекс, який дорівнює 0,7. Але повна жінка з об'ємом талії 90, а стегон 120 (масою під 100 кг) має десь той же індекс жіночої досконалості, що й жінка з загально визнаним ідеалом краси

(0,7). Саме цей індекс ледь не єдине, що об'єднує товстушок з топ-моделями.

Деяких юнаків та дівчат (у студентські роки) нормального зросту та маси не завжди задовольняють форми окремих часток тіла. Виникає необхідність їх корекції. Це можливо при вибіркового використанні спеціальних вправ, які розвивають окремі групи м'язів, що змінюють загальну форму частин тіла. Зараз розроблені методики та існують способи розвитку практично кожної м'язи. Найбільший досвід такої роботи накопичено у важкій атлетиці, атлетичній та спортивній гімнастиці та ін. При цьому важливо обрати за допомогою тренера-викладача оптимальну систему підготовки, яка спирається на знання анатомії, фізіології, біомеханіки рухів людини.

Крім того, спираючись на поради тренера-викладача необхідно і самому знайомитися та освоювати основи спортивного тренування. А засоби самоконтролю ефективності тренування доступні кожному шляхом антропометричних вимірів.

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

*Акимова М. Е.*

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

Тема общей характеристики и возрастных особенностей двигательных способностей одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания, психологии спортивной тренировки и спортивной метрологии.

В настоящее время выделяют до восемнадцати видов выносливости человека, около двух десятков специальных координационных способностей, проявляемых в конкретных двигательных действиях (циклических, ациклических, баллистических и др.), да еще около десятка так называемых специфически проявляемых координационных способностей: равновесие, реакция, ритм, ориентация в пространстве, способность к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений и др., плюс еще множество всевозможных видов гибкости, силовых, скоростных и других способностей.

Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, выразительных и т.д.) идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей - важный компонент состояния здоровья.

Эффективность спортивной подготовки, а особенно в техническом компоненте, связана с важным свойством опорно-двигательного аппарата: способности к мышечной релаксации - гибкостью.

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена. Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Когда же речь идет об отдельных суставах, правильнее говорить об их подвижности (подвижность в голеностопных суставах, подвижность в плечевых суставах и т.п.).

Гибкость во многом определяет уровень спортивного мастерства в различных видах спорта. При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс усвоения двигательных навыков, ограничивается уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, снижается экономичность работы, возрастает вероятность повреждения мышц, сухожилий и суставов.

Недостаточный уровень гибкости является также причиной снижения результативности тренировки, направленной на развитие других двигательных качеств. Известно, что недостаточная подвижность в суставах не позволяет в должной мере использовать эластические свойства предварительно растянутых мышц для повышения эффективности силовой подготовки, ограничивает возможности методов тренировки, направленных на совершенствование экономичности работы, повышение мощности рабочих движений, улучшение координационных способностей.

Различные виды спорта предъявляют специфические требования к гибкости, что обусловлено прежде всего биохимической структурой соревновательного упражнения. Например, гребцам, специализирующимся в академической гребле, необходимо иметь максимальную подвижность позвоночного столба, плечевых и тазобедренных суставов; конькобежцам – тазобедренных, коленных и голеностопных; пловцам – плечевых и голеностопных суставов.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная – способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Показатели пассивной гибкости всегда выше показателей гибкости активной.

Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной напряженностью или “запасом гибкости”.

Отражают подвижность анатомические особенности связочного аппарата. Причём, мышцы это тормоз активных движений. Мышцы плюс связочный аппарат и суставная сумка, в которую заключены концы костей и связок, это тормоза пассивного движения и, наконец, кости – это ограничитель движения. Чем толще связки и суставная сумка, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела. Кроме того, размах движений лимитирован напряжением мышц антагонистов.

Чем выше способность мышц антагонистов к растяжению, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении движений, и тем "легче" выполняются эти движения. Недостаточная подвижность в суставах связана с несогласованной работой мышц и вызывает "крепошение" движений, что затрудняет процесс освоения двигательных навыков.

Проявление гибкости в той или иной степени зависит и от общего функционального состояния организма, и от внешних условий времени суток, температуры мышц и окружающей среды, степени утомления. Обычно до 8-9 часов утра гибкость несколько снижена. Однако, тренировка в утренние часы весьма эффективна. В холодную погоду и при охлаждении тела гибкость снижается, при повышении температуры среды и тела - увеличивается.

Утомление также ограничивает амплитуду активных движений и растяжимость мышечно-связочного аппарата.

Касаясь возрастного аспекта проявления гибкости, можно отметить, что гибкость зависит от возраста. Обычно подвижность крупных звеньев тела постепенно увеличивается до 13-14 лет; объясняется это тем, что в этом возрасте мышечно-связочный аппарат более эластичен и растяжим.

В возрасте от 13-14 лет наблюдается стабилизация развития гибкости, и, как правило, к 16-17 годам стабилизация заканчивается, происходит остановка развития, а затем наблюдается устойчивая тенденция к снижению. Вместе с тем, если после 13-14 лет не выполнять упражнения на растягивание, то гибкость начнет снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, практика показывает, что даже в возрасте 40-50 лет регулярные занятия с применением разнообразных средств и методов способствуют повышению гибкости.

Гибкость зависит и от пола. Так подвижность в суставах у девушек выше, чем у юношей примерно на 20-30%. Процесс развития гибкости индивидуализирован. Развивать и поддерживать гибкость необходимо постоянно.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Зависит проявление гибкости от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластичности свойств связок, сухожилий мышц, силы мышц, формы суставов, размеров костей, а также от нервной регуляции тонуса мышц.

Общеподготовительные упражнения, применяемые для развития гибкости, представляют собой движения, основанные на сгибании, разгибании, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учета специфики вида спорта.

Вспомогательные упражнения подбирают с учетом роли подвижности в тех или иных суставах для успешного совершенствования в данном виде спорта и с учетом характерных для него движений, требующих максимальной подвижности.

Специально-подготовительные упражнения строят в соответствии с требованиями к основным двигательным действиям, предъявляемым спецификой соревновательной деятельности. Для повышения подвижности в каждом суставе обычно используют комплекс родственных упражнений, разносторонне воздействующих на суставные образования и мышцы, ограничивающие уровень гибкости.

Средства, применяемые при развитии гибкости, разделяют также на упражнения, развивающие пассивную и активную гибкость.

Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Такие упражнения могут выполняться лежа самостоятельно или с партнёром, с отягощениями и тренажёрами, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками.

Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения. Выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивает пассивную гибкость. Пассивная гибкость в 1.5 - 2.0 раза быстрее развивается, чем активная. Если перед нами стоит задача увеличения гибкости, то упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно.

Одним из наиболее принятых методов развития гибкости, является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях, упражнения с постепенным увеличением размаха движений.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и снижая экономичность работы организма, и зачастую приводит к серьёзным травмам мышц и связок.



Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения, воспитание физических качеств способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества.

Упражнения на гибкость должны выполняться во всех частях тренировочного занятия. Количество повторений упражнений меняется, в зависимости от характера и направленности упражнения на развитие подвижности в том или ином суставе, темпа движений, возраста и пола занимающихся. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения маха движений или возникновение болевых ощущений. Мерой измерения гибкости служит максимально возможная амплитуда. Единицами измерения могут быть сантиметры или угловые градусы.

Следует знать, что существует определенная зависимость между уровнем гибкости и продолжительностью работы при выполнении упражнений. В начале работы спортсмен не может достичь полной амплитуды движений, она обычно составляет 80-95% максимально возможной и зависит от эффективности предшествовавшей разминки и уровня предварительного расслабления. Постепенно гибкость увеличивается и достигает максимума примерно через 10-20 с при длительном растягивании и через 15-25 с при многократном повторении кратковременных упражнений. Максимальные величины гибкости могут удерживаться в течение 15-30 с.

При развитии подвижности в суставах желателен невысокий темп движений. В этом случае мышцы подвергаются большему растягиванию, увеличивается длительность воздействия на соответствующие суставы. Медленный темп является также надежной гарантией от травм мышц и связок.

При использовании различных дополнительных отягощений, способствующих максимальному проявлению подвижности в суставах, нужно, чтобы величина отягощений не превышала 50 % уровня силовых возможностей растягиваемых мышц, хотя хорошо тренированные спортсмены высокой квалификации могут применять большие отягощения. Величина отягощения в значительной мере зависит от характера упражнений: при выполнении медленных движений с принудительным растягиванием отягощения достаточно велики, а при использовании маховых движений вполне достаточными оказываются отягощения массой 1 – 3 кг.

Интервалы отдыха между отдельными упражнениями должны обеспечивать выполнение очередного упражнения в условиях восстановившейся работоспособности спортсмена. Вполне естественно, что продолжительность пауз колеблется в широком диапазоне (обычно от 10 – 15 с до 2 – 3 мин) и зависит от характера упражнений, их продолжительности, объема мышц, вовлеченных в работу.

#### Список литературы:

1. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. –193с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 336 с.
3. Власенко С.Н. «Гибкость – важный фактор здоровья»– Мн.,1992.
4. Захаров Е.Н., Коросев А.В., Сафонов А.А. под ред. А.В.Карасева «Энциклопедия физической подготовки»– М,1994.
5. Коренгберг В.В. Двигательная задача, двигательный навык.- Гимнастика, вып,1,1986.
6. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе.№1, 1999.
7. Семёнов Л. Советы тренерам: Сборник упражнений и методических рекомендаций. - М.: Физкультура и спорт, 1964. – 136 с.
8. Филин В.П. испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.

# ТЕСТИРОВАНИЕ — ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

*Безнис Е.Е.*

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Постановка проблемы. Анализ последних достижений и публикаций.**

Задачи современного спорта невозможно решать без научно-обоснованного планирования учебно-тренировочного процесса и систематического контроля. Большую часть этих задач решает теория и практика спортивных тестов.

Тестом называется измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния занимающихся физическим воспитанием. Процесс испытаний называют тестированием; численные характеристики, полученные в итоге испытаний, - называют результатами тестирования. Наибольшее распространение получили следующие виды тестирования физической подготовленности:

- комплексная оценка физической подготовленности с использованием различных тестов;
- оценка уровня развития одного физического качества;
- оценка уровня проявления тех или иных способностей, например, силовых или скоростных.

Внедрение в практику работы вуза новых нормативных требований по оценке физического состояния студентов в виде «государственных тестов и нормативных оценок физической подготовленности студентов» предъявляют серьезные требования к совершенствованию вузовской программы по физическому воспитанию.

Значимость тестирования двигательных возможностей спортсменов отмечено многими авторами [3, 4, 5, 6, 8].

Государственные тесты по физическому воспитанию являются нормативной основой и предусматривают развитие, воспитание и совершенствование ряда важных для нормальной жизнедеятельности студента и необходимых для успешного овладения им профессий, прикладных навыков и двигательных качеств, таких как сила, быстрота, гибкость, ловкость и выносливость.

Не всякие измерения могут быть признаны тестами. Тестами могут быть только задания или испытания, которые удовлетворяют следующим требованиям:

- надежности;
- стандартности условий тестирования: процедура, контингент испытуемых и условия тестирования сохраняются постоянными во всех случаях применения теста, т.е. сохраняются постоянными все контролируемые факторы;
- наличие системы оценок;
- информативности – степени точности, с которой данный тест определяет качество, для оценки которого он предназначен.

Если при повторном тестировании нарушается любое из перечисленных требований стандартности, то это уже другой тест. Обработка результатов тестирования требует применения специальных методов математической статистики. Следует отметить, что специальной литературы по данной теме в настоящее время крайне недостаточно, что послужило основанием для углубленных исследований вопросов тестирования физической подготовленности студентов.

Использование традиционных подходов тренировки физических качеств позволяет лишь до среднего уровня повысить эти показатели. Недостаточный эффект сдвигов в показателях физической подготовленности студентов требует изыскания оптимальных сочетаний различных тренировочных средств, воздействие которых позволило бы выйти на более высокий уровень физического состояния для обеспечения успешной сдачи государственных тестов. Понятие об «эквивалентных тестах» используется как традиционный синоним для параллельных тестов.

Эквивалентные тесты должны иметь сходное двигательное содержание, т.е. должны быть представлены подобными двигательными заданиями, чтобы можно было сказать, что эквивалентные тесты выражают ту же двигательную способность или комплекс двигательных способностей.

### **Задачи работы:**

1. Анализ полученных данных об уровне развития и динамики физической подготовленности студентов Харьковского национального автомобильно-дорожного университета.
2. Разработать и научно обосновать эффективность использования эквивалентных тестов в процессе подготовки к сдаче государственных нормативов по физическому воспитанию.

Для решения поставленных задач использовались следующие

**методы:** анализ и обобщение литературных источников, педагогические методы исследований, статистические методы обработки материала.

**Результаты исследований.** Педагогические наблюдения преподавателей кафедры физического воспитания и спорта ХНАДУ а также первоначальное тестирование студентов-юношей I курса (15 учебных групп, 508 студентов), позволило определить их статистические показатели:

1. В беге на 100 м - (М = 13,9 сек)
2. В сгибании и разгибании рук в упоре лежа - (М = 39 раз)
3. Наклоны туловища вперед из положения сидя на полу - (М = 15 см)
4. В беге на 3000 м - (М = 14,23 мин)
5. В челночном беге «4 x 9 м» - (М = 9,5 сек)
6. В поднимании в сед, за 1 минуту - (М = 42 раза)
7. В прыжке в длину - (М = 234 см)

Анализируя приведенные показатели следует отметить, что результаты в беге на 100 м, сгибании и разгибании рук в упоре лежа и наклоны туловища вперед находятся на уровне оценки «хорошо», а остальные показатели - ниже среднего уровня.

В результате проведенной работы по разработке эквивалентных тестов была установлена тесная связь применения параллельных тестов с научными программами по физическому воспитанию со студентами. На базе научных программ четко прослеживается взаимосвязь использования эквивалентных тестов с результатами нормативных требований по государственному тестированию физических качеств студенческой молодежи. Кафедрой физического воспитания и спорта была разработана учебная программа и комплексы эквивалентных тестов для студентов, прошедшие апробацию в условиях занятий по физическому воспитанию в Харьковском национальном автомобильно-дорожном университете.

Из практики известно, что применение параллельных тестов широко использовано в целях прогнозирования двигательной одаренности, выбора, талантов, спортивных достижений в будущем.

После многократного применения эквивалентных тестов на II курсе повторно была проведена сдача государственных нормативов (табл.1)

Таблица № 1

Динамика сдвигов показателей после применения эквивалентных тестов

№	Государственные	исходный (М)	итоговый (М)	разница (ч)
---	-----------------	--------------	--------------	-------------

1.	Выносливость: бег на 3000 м (мин)	14,23	14,08	-15 сек
2.	Скорость: бег на 100 м (сек.)	13,9	13,7	-0,2
3.	Гибкость: наклоны туловища вперед из положения сидя на полу	15	15	0
4.	Ловкость: челночный бег 4р x 9м (сек)	9,5	9,3	-0,2
5.	Сила: сгибание и разгибание рук в упоре	39	42	+ 3
6.	Сила: прыжок в длину с места (см)	234	238	+ 4
7.	Сила: поднимание в сед за 1 минуту (раз)	42	41	-1
8.	Сила: подтягивание на перекладине (раз)	13	13	0

### **Выводы:**

1. Эквивалентные тесты сыграли положительную роль в подготовке к сдаче государственных тестов физической подготовки студентов ВУЗов.

2. Анализ тестирования физической подготовленности студентов-юношей II курса показал (табл.1):

- средние показатели в беге на 100 м несколько улучшились (с 13,9 до 13,7 сек), что соответствует оценке 4 балла;

- при оценке выносливости в беге на 3000 м показатель улучшился на 15 сек (с 14,23 до 14,08 мин). Средняя оценка составляет 3 балла;

- скоростно-силовые качества мышц ног определялись по показателю – прыжок в длину с места. При незначительном улучшении среднего показателя (с 234 до 238 см) оценка за данный норматив составляет 3 балла;

- в челночном беге средний показатель улучшился (с 9,5 до 9,3 сек), что соответствует оценке 3 балла;

- анализ результатов силовой подготовки (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) показал незначительный прирост (с 39 до 42 раз) – оценка 4 балла;

- не изменились результаты в подтягивании на перекладине (13 раз) и в упражнении на гибкость – наклонах туловища вперед из положения сидя на полу. Ухудшился показатель в подьеме туловища в сед за 1 мин,

что свидетельствует о неудачном подборе параллельных тестов.

3. Проведенное исследование подтвердило целесообразность использования эквивалентных нормативов в подготовке к сдаче государственных тестов физической подготовленности студентов ВУЗов и необходимости оптимального их подбора.

### **Перспективы дальнейших исследований**

В дальнейшем направлении исследований перед нами будет стоять задача -подобрать качественно новые параллельные тесты с целью улучшения результатов подтягивания на перекладине, в наклонах туловища вперед из положения седа на полу а также поднимания туловища в сед за 1 минуту.

Необходимо также разработать индивидуализированные оценки физической подготовленности в зависимости от выбранной студентами специализации.

### Список литературы:

1. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей. М.ФИС, 1982 г. 167 с.
2. Vlahus P. Teoreticke koncepte ruznych faktorovych modelu pohydovych schopnosti. Teor. Praxe tel. Vych. 21, 1973 a, c. 2,s. 122-128.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. – М: Физкультура и спорт, 1966.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента. - М., Гардарики, 1999. – 488 с.
6. Красуля М.А., Красуля А.В. Исследование физической подготовленности студентов гуманитарного вуза. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2002, № 5. – С. 18-21.
7. Пшисуха А.М. Методические разработки к практическим занятиям по теме: «Тесты в задачах физической культуры и спорта». Харьков, 1988. – С. 3-4.
8. Шевченко А.А. Физическое воспитание в высших учебных заведениях – Киев: Высшая школа, 1984.

# ЗАНЯТТЯ З АКВАФІТНЕСУ У РАМКАХ ДИСЦИПЛІНИ «ПЛАВАННЯ» У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

*Дудкіна Т.Ю., Бич Г.В.,  
Київський національний економічний університет  
ім. Вадима Гетьмана*

За останні роки в Україні відбулося чимало якісних змін в галузі розвитку основ української системи фізичного виховання. В першу чергу це стосується прийняття цілої низки важливих нормативних документів та програм, серед яких зазначимо Закон України № 1724-17 «Про фізичну культуру і спорт» від 17.11.2009 р., Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні (1994), Цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998), Навчальну програму для вищих навчальних закладів України II -IV рівнів акредитації (2003) тощо.

Аналізуючи становище занять фізичною культурою, сучасні науковці висловлюють думку про необхідність зміни форм і методик роботи в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах. Дослідники пропонують доповнення стандартних форм у навчанні нетрадиційними методиками з метою покращення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді [2,3].

Складним питанням залишається мотивація студентів до занять фізичними вправами в рамках програми вищого навчального закладу. Важливим моментом є не лише раціональна структура занять, але і їх різноманіття.

Використання вправ з аквафітнесу у дисципліні «Плавання» і є однією з нетрадиційних методик, які мають за мету доповнити зміст дисципліни, урізноманітнити її, підвищити інтерес до плавання, як до обраного виду спорту.

Результати аналізу науково-методичної літератури виявили, що для проведення занять зазвичай використовуються традиційні форми навчання плаванню, що не сприяє в повній мірі забезпеченню емоційності цих занять, більш повному урахуванню анатомо-фізіологічних, психологічних особливостей розвитку підлітків [1,4].

Застосування аквафітнесу в рамках заняття з плавання є перспективним напрямком, який за рахунок високої емоційності, музичного супроводу, різноманітних цікавих вправ та елементів буде



сприяти розвитку плавальної підготовленості, розвитку фізичних якостей, творчих та психічних здібностей студентів.

Таблиця № 1. Деякі вправи аквафітнесу для навчання техніки окремими стилями плавання

Вправи	К-сть раз	Темп	Примітка
<b>Вправи аквафітнесу для навчання техніки плавання «дельфін»</b>			
1.«Волна» И.п. Упор сзади. 1-2 присед. 3- 4 вставая, прогнуться	12	Медл.	Встать на носки, голову назад
2. «Мельница»И.п. Стоя на коленях. 1- 4 одновременные круги руками вперед	12	Сред.	Руки прямо
3. «Выход на руки» И.п. Стоя на коленях, руки на бортике. 1-2 подняться, 3-4 И.п.	16	Сред.	Стопы, как в способе «дельфин»
4. «Дельфинчик» И.п. Упор присев. 1-2 прыжком скольжение, руки через стороны вперед. 3-4 рывком в и.п.	12	Сред.	Во время прыжка лицо вниз
5. «Дельфин на глубоком месте» И.п. Стоя на глубокой воде,руки балансируют на поверхности. Ритмичные движения ногами, как при плавании дельфином.		Быстр.	
<b>Вправи аквафітнесу для навчання техніки плавання «кроль на спині»</b>			
1.«Цапля» И.п. Лежа на правом боку, правой рукой упереться в дно, левой – хват за бортик. 1-4 движения ногами способом «кроль» То же –на левом боку.	24	Сред.	
2.«Мельница» И.п. Стоя на коленях. 1-4 одновременные круги руками попеременно.	24	Сред.	
3.«Стрелы в парах» И.п. Лицом друг к другу, упор лежа сзади, согнув ноги (уперевшись в стопы партнера). 1-2 Прыжком скольжение. 3-4 И.п.	5	Быст.	Живот поднять к поверхности воды
4.«Прямые ноги» И.п. Лежа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо-влево с прямыми соединениями ногами, с разведенными.	По 10	Медл.	
5.«Фламинго» И.п. Лежа на спине в группировке. Подъем прямой ноги вверх, другая согнута. То же с другой ногой, то же с поворотом.	По 8	Средн.	

<b>Вправи аквафітнесу для навчання техніки плавання «кроль на грудях»</b>			
1.«Разнобой» Плавание руки – брассом, ноги –кролем.	16	Средн.	Акцент на ноги
2. «Боковые перекаты» И.п. Лежа на правом боку, правая рука впереди, ноги работают кролем. Проплывание 2-3 метров, далее перекат на левый бок.	4х 2-3 м.	Средн.	
3.«Складочка с заплывами». И.п. Сидя на воде, руки балансируют на поверхности, ноги под углом 90°. Проплывание дистанции, ноги работают кролем.	6х 3-4 м.	Средн.	Акцент на ноги
4.«Мелкий кроль». Стоя на глубине, руки балансируют на поверхности. Мелкоамплитудные движения ногами кролем под водой.	2х 30"	Быст.	
5. «Кроль в наклоне». Стоя на мелкой части, в наклоне, руки впереди. Поочередные гребки руками, как при плавании кролем на груди.	2х 30"	Средн.	Акцент на захват гребка

Спостерігаючи, під час проведення занять, за студентами можна підкреслити їх: низьку загальну витривалість, недостатньо гарну гнучкість (рухливість плечових та гомілковостопних суглобів, хребта), низьку координаційну готовність до рухливого навчання. Оскільки рухова активність та рівень підготовленості у всіх різний, введення комплексів вправ з аквафітнесу дозволяє значно збільшити моторну щільність заняття, замінюючи пасивний відпочинок активним [3].

Так, під час проведення занять у басейні, із задоволенням сприймаються вправи, які допомагають не лише швидше засвоїти спеціальні плавальні рухи, але і створити передумови до стійкого інтересу студентів до занять. Виконання вправ відбувається на дуже високому емоційному рівні, що створює додаткову мотивацію до занять плаванням.

#### Список літератури:

1. Непочатых М.Г. Актуальность использования упражнений аквафитнеса в занятиях плаванием со студентками нефизкультурных вузов / Социальноинновационная модель хозяйственной системы: проблемы и перспективы построения в России. Научная сессия проф.-препод. состава, науч. сотрудников и аспирантов по итогам НИР 2007

года. Март-апрель 2008 года. Общеэкономический фак. Сб. докладов.– СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2008.

2. Спорт, духовность и гуманизм в современном мире: материалы VII международной науч.-практ. Конференции. (г. Донецк, 14 октября 2010 г.). / под ред. Л.О. Деминской; ГДИФВиС. –Донецк, 2010. – 261с.

3. Хорольская И.Р. Методика применения традиционных и нетрадиционных средств в процессе занятий плаванием: Автореф. дис.канд. пед. наук,И.Р. Хорольская.– СПб., 1997.– 25 с.

4. Шибалкина М.Г. Использование средств гидроаэробики в процессе

занятий одоровительным плаванием: Автореф. дис. канд. пед. Наук М.Г. Шибалкина.– СПб., 1997.– 25 с.

## ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ З МЕТОЮ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*Дусенко Д.І., Малашенко М. П., Криворучко С.М.  
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського «ХАІ»*

Організація життя, усі види діяльності повинні забезпечити фізичне і психічне здоров'я підростаючого покоління. Для гармонійного розвитку майбутньої генерації треба вже сьогодні закладати і плекати у молоді культурні паростки обережного та етичного ставлення до власного здоров'я.

До нашого лексикону активно входить словосполучення “здорова освіта” – це й зрозуміло, адже освіта має вести людину до духовності, світла і, в першу чергу, – до здоров'я. Педагогам треба турбуватися про здоров'я молодих людей, необхідно вчити й самих юнаків та дівчат здорового способу життя, як це вже практикується в цивілізованих країнах.

Актуальною залишається проблема оздоровлення студентів вищих навчальних закладів. Втрату великої кількості енергетичного потенціалу внаслідок впливу негативних факторів навколишнього середовища, стресів під час навчання, недостатню рухову активність мають компенсувати заняття фізичною культурою. Головною метою цих занять є не тільки збереження фізичного, психічного, соціального здоров'я студентської молоді, але й розвиток здібностей, необхідних для подальшого активного життя.

Перші два роки навчання у ВНЗ – це період, який може бути плідно використаний для пробудження у студентів інтересу до фізичної культури як невід'ємної частини загальної культури людини.

Дослідження останніх років зазначають, що рівень здоров'я дівчат 17-19 років суттєво знизився. Відповідно, виняткового значення набуває пошук сучасних ефективних методичних підходів у систему фізичного виховання у ВНЗ на основі формування у студентів інтересу до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

У навчальному процесі з фізичного виховання студенткам слід створити такі передумови, які сприятимуть зміцненню їхнього здоров'я з використанням різноманітних засобів. Стандартні монотонні заняття із постійним навантаженням викликають у дівчат негативні емоції і часто супроводжуються відмовою виконання складних вправ або взагалі відвідування факультативу. Консервативність і буденність знижують

ефективність навчання і пропаганди здорового способу життя; недостатньо враховують потенційні можливості застосування засобів фізичної культури у формуванні особистості.

Спеціаліст з фізичного виховання повинен пильно слідкувати за станом здоров'я студентів, прагнути, щоб, з одного боку, навчальний матеріал був ними засвоєний, з іншого – щоб викладання не завдавало шкоди їхньому здоров'ю і приносило радість.

Відповідно до прогресивних тенденцій, спираючись на кращі вітчизняні традиції та передові надбання світового досвіду, а також власні здобуття автора, розроблено методику проведення оздоровчої аеробіки у ВНЗ. Реалізація форм і методів занять базується на принципах гуманізації, демократизації, інтеграції, єдності світогляду, інтелектуального, емоціонального та рухового компонентів у формуванні загальної культури особистості.

Завдання занять: поліпшення стану здоров'я студентів; профілактика респіраторних захворювань та реабілітація після них; оволодіння основними руховими навичками; формування правильної постави; розвиток чіткості рухів, рівноваги, координації; підвищення інтересу до фізичної культури; виховання валеологічної культури, дбайливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей.

Інтенсивні та динамічні вправи, призначені для підвищення працездатності серцево-судинної та дихальної систем, зміцнення кістково-м'язового апарата, підвищують рівень фізичної підготовки та оздоровлюють організм дівчат у цілому.

Заняття аеробікою висувають певні вимоги до розвитку фізичних здібностей: сили, витривалості, спритності, гнучкості. Саме необхідний рівень розвитку цих здібностей дозволяє найбільш ефективно вирішувати завдання, які ставляться на занятті. Тому навчальний процес повинен будуватися з урахуванням необхідності переважного розвитку вищезазначених фізичних здібностей.

Вагоме місце в організації продуктивного навчального процесу посідає мотивація. Для досягнення дієвої участі студенток у фізкультурно-оздоровчій роботі необхідно сформувати у них стійкі мотиви. Одного розуміння, що слід систематично відвідувати факультатив, недостатньо. Спонукає студента займатися навчальною діяльністю може отримання задоволення від процесу виконання вправ. Мотивація в оздоровленні забезпечується великим різноманіттям вправ та умов їх виконання, сприятливим емоційним фоном.

Найчастіше мотивація до занять аеробікою пов'язана у дівчат з

бажанням позбавитись деяких недоліків фігури, надлишкової ваги, зміцнити м'язи, досягти результатів у тому чи іншому виді спорту. Домінантним мотивом студенток є формування гарної фігури і ходи, бажання мати привабливий вигляд. Цю потребу значною мірою задовольняє оздоровча аеробіка, тому що вирізняється великою кількістю засобів і варіативністю методик.

У підготовчій частині заняття дівчата виконують вправи загальної фізичної підготовки у русі, різновиди ходьби та бігу, коригуючу гімнастику, вправи з розвитку дрібної моторики.

Основна частина включає ритмопластику, елементи евритмії та хореографії, джоггінг, вправи в парах і малих групах. Із комплексів оздоровчої спрямованості виконуються вправи, що розвивають пластику пересувань. Вони подобаються дівчатам, незважаючи на значні м'язові зусилля. Природний характер комплексів не стомлює і викликає пожвавлення навіть у флегматиків.

Базові рухи та вправи ритмічної гімнастики роблять фігуру дівчини стрункішою та граціознішою, розвивають силу, спритність, гнучкість, дозволяють опанувати основами пантоміми, органічно і природно наблизитися до грані між грою та мистецтвом.

Дівчата навчаються елементів техніки виразних рухів, що сприяють відчуттю ритму, пластичності, координації.

Широко використовуються ЗРВ з предметами. Вправи з тенісними і волейбольними м'ячами, складні маніпуляції з іншими дрібними предметами сприяють вдосконаленню здатності до точних рухів, а головне, як показали останні наукові дослідження, позитивно впливають на розвиток мови і розумової діяльності.

У заключній частині занять застосовуються елементи Ботмеровської гімнастики та інших оздоровчих систем різних країн світу. Дівчата виконують ізометричні, ідеомоторні, дихальні вправи, гімнастику для очей, елементи пілатесу та стретчингу.

Спочатку студенти, немов дітлахи, безпосередньо включаються в захоплюючі рухливі ігри, наслідують жести і рухи викладача, а згодом наввипередки пропонують власні варіанти рухів, що звичайно є початком творчості. Розкриття творчих здібностей дівчат найвищою мірою виявляється в процесі використання імітаційних, образних вправ.

Оскільки заняття проводяться у тренажерному залі, студентки наприкінці заняття мають можливість займатися загальною фізичною підготовкою на тренажерах. Кілька хвилин релаксації надають можливість зняти фізичне та нервово напруження, яке накопичується під

час навчання.

Викладач вчить дівчат ставити перед собою мету і досягати її, долаючи проблемні ситуації, виховуючи необхідні для цього психологічні й фізичні якості.

Протягом заняття викладач розкриває фізіологічний вплив на організм тих чи інших вправ, пояснює, для чого їх слід виконувати. Займаючись оздоровчою аеробікою, студенти одержують елементарні валеологічні знання про доцільність збереження здоров'я, загартовування, важливість дотримання режиму, користь фізичної культури і спорту, необхідність відмови від шкідливих звичок та ін. Вони також набувають навичок релаксації та самомасажу, особистої гігієни.

У просвітницьких бесідах викладач також знайомить студентів з оздоровчими системами, що виходять із найбільш складних знань про людину та її взаємовідносин з навколишнім світом.

На заняттях вирішуються педагогічні завдання щодо виховання доброзичливості, взаємодопомоги, співчуття, оптимізму; закладання первісних основ естетичного чуття, сприйняття і уявлень, підведення студентів до естетичної оцінки найбільш доступних явищ, уміння бачити красу навколишнього світу; розвиток відчуття ритму, музичності, граціозності, пластичності; розвинення свободи рухів, почуття простору, образного мислення, пам'яті, уваги, розкриття художньо-творчих здібностей у різноманітних видах діяльності; виявлення позитивних морально-етичних якостей кожної дівчини.

Крім основних, використовуються допоміжні засоби навчання та спілкування: музика, поетична творчість, художні композиції, енергія кольору, які сприяють корекції поведінки, поліпшенню емоційного стану, психомоторики.

Музичний супровід не тільки підвищує емоційність та інтерес до занять, а й сприяє більш якісному виконанню рухів, їх чіткості, правильності, виразності. Вдало підібрана музика допомагає кращому розумінню, розкриттю образу, вживанню в нього, запам'ятовуванню характеру і змісту окремих вправ. Використання як основних, так і специфічних засобів, методів і форм організації занять забезпечують варіативність і емоційну насиченість танцювальних рухів.

Після річного циклу занять влаштовуються Дні здоров'я і тематичні спортивні свята. Наприклад, дівчата готуються до показових виступів на святах «День космонавтики», «День ХАІ» та «Присвячення у студенти».

На заняттях фізичною культурою бажано уникати догматизму, застарілих стереотипів. Педагог повинен здійснювати індивідуальний

підхід до кожної дівчини з урахуванням віку, фізичного розвитку, частоти захворювань, порушень опорно-рухового апарату, стану серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової системи, морфологічних особливостей. Викладач звертає увагу на темперамент студентки, самопочуття, настрій, прагнення займатися фізичною культурою. Заняття проводяться в доступній формі, зі зміною темпу і ритму. Дівчатам, які з фізіологічних причин не можуть виконувати стрибкові та бігові вправи, рухи із значним навантаженням, пропонується виконувати їх частково з урахуванням власних можливостей і бажання, замінюючи на менш інтенсивні.

Гімнастичні комплекси з включенням найрізноманітніших вправ привабливі для дівчат, викликають у них позитивні емоції, відчуття "м'язової радості", психологічного і фізичного комфорту. Оригінальні рухи, їхня логічна послідовність, створюють у дівчат піднесений настрій і залишають після занять аеробікою приємні спогади. Відповідний музичний супровід, зручна та красива спортивна форма, яскраві костюми для масових виступів посилюють естетичні почуття.

У процесі занять виховуються морально-вольові якості особистості, формується розуміння того, що піклування про своє здоров'я та фізичну підготовку є не тільки особистим, а і суспільним обов'язком, виробляється потреба до повсякденних занять фізичними вправами. Студенти навчаються життєво важливих рухових дій, їх виконанню в різних умовах, отримують відповідні знання, що допомагають самостійно займатися фізичними вправами; виховують рухові якості, необхідні в практичному житті людини.

Отже, як свідчить практичний досвід, використання різноманітних засобів аеробіки у вирішенні проблем щодо збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді є доцільним і корисним. Можна зробити висновок, що заняття оздоровчою аеробікою є ефективними для різнобічного розвитку та естетичного виховання студенток ВНЗ, оскільки сприяють творенню культу фізичного і психічного здоров'я.



# УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ МЕТОДОВ СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА

*Захватова Т.Е., Танянский С.Ф.*

*Харьковский национальный университет радиоэлектроники,*

*Близнюк С.С.*

*Харьковский национальный педагогический университет им. Г. С.*

*Сковороды*

**Постановка проблемы.** Проблема повышения качества физического воспитания в условиях значительного ограничения материальных ресурсов ВУЗов может быть решена путем внедрения системы менеджмента качества (СМК), построенной на основе применения методов системного анализа.

**Полученные результаты исследования.** Для того чтобы управлять процессом решения проблемы, необходимо оперировать с моделью проблемосодержащей системы (ПС), моделью проблеморазрешающей системы (ПР) и моделью ситуации [1]. Системный подход к исследованию сложного объекта позволяет выделить ряд классов факторов, взаимодействие которых образует проблемную ситуацию: факторы, силы, акторы, цели акторов, политики акторов, система ценностей. Модель анализа проблемы повышения качества физического воспитания в высшей школе представлена на рис. 1.

Анализ и выбор желаемых целей, а также стратегий их достижения осуществляется в следующей последовательности: разрабатывается параметрическая модель ПС; оценивается возможное логическое будущее состояние ПС; оцениваются желаемые состояния ПС-системы и выбирается ПР, способная решить проблему для ПС; оцениваются возможные стратегии [1].

При декомпозиции проблемы и выработке стратегии использовался критерий целостности ПР-системы.

Фокус

Повышение качества физического воспитания

1-й уровень

Факторы

Экономические

Политические

Социальные

Спортивные

2-й уровень

Системы

Зарплата сотрудников  
Материальная база вуза

Законы  
Традиции (престижность)

Социальное обеспечение  
Наука  
Образование (средняя школа)  
Здравоохранение

СМК  
Спорт высших достижений

3-й уровень

Актеры

Администрация вуза

Власти

Профессорско – преподавательский состав

Студенты

Тренеры

Население (общество)

4-й уровень

Цели акторов

финансовое обеспечение  
— постоянство традиций  
— престиж

благо-состояние  
— людские ресурсы  
— социальная обстановка  
— технология

— работа  
— профессиональный рост  
— повышение знаний  
— статус

— проф. обучение  
— соц. статус  
— здоровье

— людские ресурсы  
— технология  
— спортивные достижения  
— здоровье

— благо-состояние  
— престиж  
— стабильность и уверенность

Рисунок 1 – Модель анализа проблемы повышения качества физического воспитания

Разработанная параметрическая модель ПС представлена в виде множества существенных свойств системы, квалитетированных в определенных шкалах.

Для оценки логически возможных взаимных приоритетов разработанных стратегий была агрегирована структура иерархической модели, связывающая следующие компоненты (уровни) модели СМК (на основе принципов TQM) физического воспитания: фокус иерархии – «логическое будущее ПС-системы» качества; факторы силы; акторы ПС; цели акторов.

По методике [1] проведена экспертная оценка локальных приоритетов элементов каждого уровня по отношению к каждому элементу верхнего уровня. Были оценены глобальные приоритеты контрастных стратегий по совокупности критериев, характеризующих выходы (эффект) и ущерб (затраты, потери).

Рассмотрены сценарии улучшения материальной базы ВУЗа и увеличения зарплаты сотрудников (экономические факторы), повышения уровня образования в средней школе и здравоохранения в государстве (социальные факторы), изменение политики государства и законодательства, спортивные факторы.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.** Практическое применение результатов исследований в ХНУРЭ показывает высокую эффективность предложенного решения поставленной проблемы на основе принципов TQM [2].

#### Список литературы:

1. Захватова Т. Е., Танянский С. Ф. Методика физического воспитания студентов дистанционной формы обучения // Образование и виртуальность 2007. Сборник научных трудов, Ялта, 2006. – С. 282-287.
2. Руженцев И. В. и др. Особенности моделирования системы менеджмента качества в высшем учебном заведении. Сб. материалов II Международной конференции «Стратегия качества в промышленности и образовании», Днепрпетровск-Варна, 2006. – С. 345-348.

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВУЗАХ УКРАЇНИ

*Кирильченко С.М., Аркуша А.О., Павленко Є.Є.  
Національний фармацевтичний університет*

Здоров'я кожної нації обумовлюється, насамперед, здоров'ям підростаючого покоління. За останнє двадцятиріччя під впливом різних чинників (економічних, фінансових, екологічних та ін.) здоров'я нашої молоді, особливо студентської, значно погіршилося. В зв'язку з цим питання формування здорового способу життя виходить на одне з чільних мість, від вирішення яких залежить майбутнє України. Але вирішувати його потрібно комплексно (правові, фінансові, програмно-методичні, інформаційні та ін.), створюючи, насамперед, умови для планомірної й постійної уваги до цієї проблеми в усіх вузах нашої країни.

Технології сучасного виробництва й праці передбачають інтенсифікацію трудових процесів, які потребують високої міри напруження опорно-рухового й сенсорного апаратів; активізації процесів мислення, уваги, пам'яті та психоемоційної сфери. В зв'язку з цим важливе місце у формуванні та розвитку потенційних можливостей особистості сучасного фахівця посідають фізична культура і спорт та один з її розділів - професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП). Остання повинна сприяти досягненню високого рівня готовності до високопродуктивної навчальної та трудової діяльності.

Аналіз спеціальних джерел [О.А Андрющенко, 2003; В.Д. Кремень та ін., 2004; В.П. Черних та ін., 2003, 2004] показує, що крім нормативно-правового забезпечення навчання в нових умовах одними з першочергових заходів щодо упровадження кредитно-модульної системи організації навчання є наступні: 1) розроблення навчальних програм з конкретних предметів згідно з принципами Європейської кредитно-трансферної системи (ECTS); 2) забезпечення усіх студентів навчально-методичною літературою та їхніми електронними версіями; 3) підготовку, видання (перевидання) підручників, посібників, методичних рекомендацій для дисциплін, які вивчаються у вузах; 4) упровадження в практику навчання сучасних оздоровчих, інформаційних, комп'ютерних і мультимедійних технологій, а також

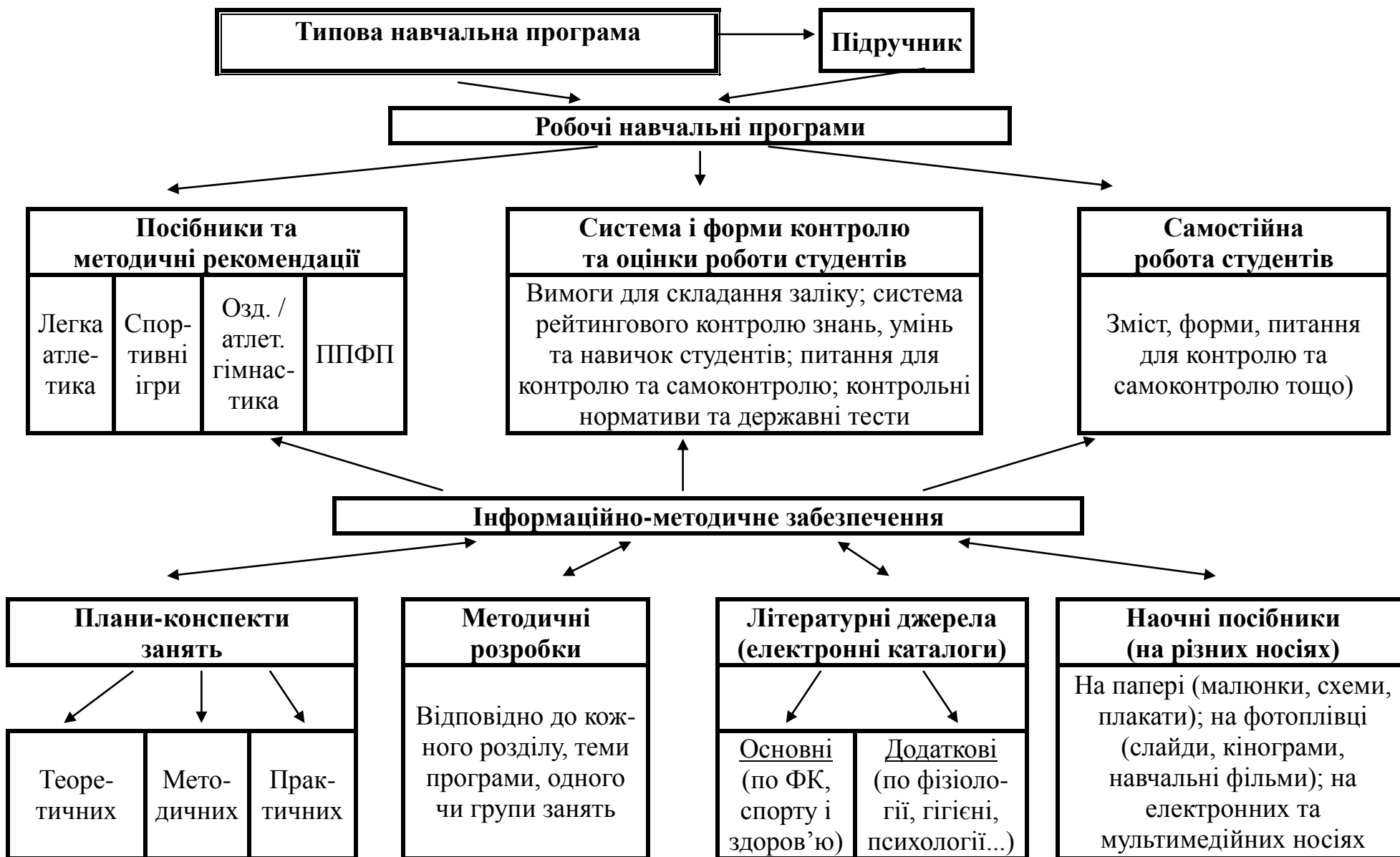
активних методів навчання тощо.

Керуючись вищевикладеним, викладачами кафедри фізичного виховання та здоров'я НФаУ був виконаний великий об'єм роботи, направлений на вирішення саме вказаних задач (див. схему).

Так, по-перше, була розроблена та апробована на практиці типова програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціальностей «Фармація», «Клінічна фармація», «Технологія парфумерно-косметичних засобів» і «Технологія фармацевтичних препаратів». В 2006 р. вона була затверджена МОЗ України, а в 2008 р. опублікована [Х.: Вид-во НФаУ, 2008. – 60 с.]. Тепер ця програма використовується як базова при підготовці робочих програм для студентів інших спеціальностей, які сертифіковані у НФаУ.

Відомо, що в теперішній час технології навчального процесу якісно змінюються: до 35 % навчального навантаження виділяється на самостійну роботу студентів (СРС). Але ефективність навчання повинне забезпечуватися чіткою його організацією та контролем, а також створенням необхідних умов: кількістю та фундаментальністю літературних джерел, роботою бібліотек та читальних залів, доступом до мережі Інтернет, відповідним інформаційним забезпеченням. Тому, по-друге, викладачами кафедри підготовлений (в електронній та роздрукованій версіях) і щорічно поновлюється анотований список основної (по фізичному вихованню, спорту, здоров'ю і туризму), та додаткової спеціальної (по анатомії, фізіології, гігієні, біохімії, медицині та ін.) літературі, яка знаходиться в бібліотеці університету та на кафедрі фізичного виховання. Крім цього також підготовлений перелік статей, які опубліковані чи публікуються у фаховому журналі «Теорія та методика фізичного виховання». Разом з трьома кафедральними комп'ютерами, які підключені до системи Internet, це робить можливим оперативно робити пошук необхідної інформації.

**Навчально-методичний комплекс дисципліни «Фізичне виховання»**



Третє. Загальновідомо, що в теперішній час кількість студентів, котрі мають різні відхилення в стані свого здоров'я набагато збільшилось. В зв'язку з цим з ними виконується лікувальна фізична культура (ЛФК), яка використовує фізичні вправи з лікувально-профілактичною метою для більш швидкого й повноцінного відновлення здоров'я й попередження ускладнень захворювання. Ми вважаємо, що навчання технології моніторингу здоров'я, формування знань, умінь і навичок самоконтролю - одне з головних завдань фармацевтичних і медичних Вузів України. Особливо це стосується тих студентів, які часто хворіють, мають хронічні захворювання або відхилення в стані свого здоров'я й фізичного розвитку. Тому на кафедрі була розроблена й апробована система самоконтролю для студентів, які займаються ЛФК. Її ключовими ланками окрім відповідних методичних рекомендацій є щоденник самоконтролю - інформаційна база суб'єктивних й об'єктивних даних, яка дозволяє кожному студенту контролювати, аналізувати й оцінювати своє здоров'я й фізичний розвиток (тобто, здійснювати їхній моніторинг).

Четверте. Для інформаційного забезпечення програмних вимог дисципліни «Фізичне виховання» викладачами кафедри підготовлено (в друкованих типографським способом версіях) навчальні посібники і методичні рекомендації відповідно до основних розділів робочих програм: легкої атлетики, спортивних ігор, оздоровчої та атлетичної гімнастики, професійно-прикладної фізичної підготовки.

Для якісного проведення навчального процесу, який би відповідав сучасним вимогам, ведучими викладачами підготовлені в електронних та роздрукованих версіях розширені плани-конспекти практичних занять для першого та другого із вищевказаних розділів. Це дає можливість використовувати їх як викладачам (при підготовці аналогічних тем), так і студентам (при відпрацюванні пропущених занять).

П'яте. Для забезпечення СРС розроблений тематичний план для кожного модуля (1,2 – для I курсу; 3,4 – для II курсу). В розділ СРС крім теорії (вивчення відповідних літературних джерел, наприклад, «Фізична культура та основи здорового способу життя»,



«Основи контролю та самоконтролю під час фізичного виховання» тощо) представлені до кожних з основних розділів також і практичні завдання, виконання яких допомагає студентам самостійно підготуватися до поточного, модульного і підсумкового контролю.

Шосте. Для полегшення вивчення студентами навчального матеріалу в умовах кредитно-модульної системи навчання для них також підготовлені: а) вимоги до знань, умінь та навичок, якими вони повинні оволодіти при вивченні дисципліни «Фізичне виховання»; б) питання для самоконтролю; в) інформаційно-довідковий матеріал (таблиці контрольних нормативів, державних тестів, функціонального стану організму людини відповідного віку, статі та фізичної підготовленості тощо). Уся основна інформація з навчального процесу знаходить своє відображення на відповідних стендах, які розташовані в доступних для студентів місцях.

Сьоме. Для методичного забезпечення практичних аудиторних і самостійних занять підбирається база наочних посібників на різних носіях: 1) на паперових (малюнки, схеми, плакати); 2) на фотоплівці (слайди, кінограми, навчальні фільми); 3) електронні та мультимедійні (комп'ютерні дискети та DVD диски).

Таким чином, розроблені напрями організаційної, методичної та наукової роботи зробили можливим, на наш погляд, по-перше, впровадити основні положення теоретико-методичної системи оздоровчих технологій в навчальний процес фізичного виховання студентів національного фармацевтичного університету; по-друге, їх перевірка в практиці навчання дає підґрунтя рекомендувати їх для практичного використання в навчальному процесі інших Вузів України.

# ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Коробейнік В.А.  
Харківський національний педагогічний університет ім.  
Г.С.Сковороди*

**Актуальність теми.** Вирішення проблеми валеологічного самовдосконалення можливо через реалізацію певних педагогічних умов. Першою з теоретично обґрунтованих педагогічних умов нами було визначено інтеграцію психолого-педагогічних, валеологічних та знань з теорії і методики фізичного виховання під час фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Другою є набуття майбутнім учителем валеологічного досвіду. Основним способом змістовного поєднання було обрано введення інтегрованого спецкурсу: "Валеологічні засади фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури".

**Метою** статті є визначення особливостей організації і проведення інтегрованого спецкурсу: "Валеологічні засади фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури".

**Основна частина.** Мета спецкурсу - формування валеологічного самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури. Завдання спецкурсу: - формування мотивації до оволодіння професійними (психолого-педагогічними, валеологічними) знаннями; - засвоєння основних теоретичних засад і понять валеології: сутності, мети, змісту, завдань валеологічного самовдосконалення; - оволодіння вміннями реалізації функцій педагога: мотивація, планування, організація, контроль діяльності учнів; - оволодіння основними елементами валеологічного самовдосконалення (самоцілепокладання, самопланування, рефлексія, самореалізація); - стимулювання до самостійного набуття нових професійних знань, оволодіння способами діяльності, користування набутими знаннями й досвідом; - розвиток потреби в самовдосконаленні особистості майбутнього учителя.

В основу побудови, відбору змісту спецкурсу покладено провідні гуманістичні ідеї вітчизняної та зарубіжної педагогічної

думки про цілісний процес виховання особистості, розвивальне навчання, особистісно-орієнтований підхід до організації навчально-виховного процесу, діалогічність і встановлення суб'єктно-суб'єктних взаємин педагогів і студентів, урахування мотиваційної сфери особистості студентів тощо.

При проектуванні змісту освіти, виборі методів і форм навчання студентів ми спиралися на основні принципи дидактики: науковості; системності, систематичності, послідовності, доступності в навчанні; самостійності й активності студентів; єдності навчання, виховання й розвитку; професійної спрямованості навчання; всебічного розвитку пізнавальних можливостей студентів; диференційованого й індивідуального підходу до студентів.

При плануванні змісту спецкурсу було проведено аналіз навчального плану та навчальних програм дисциплін, що вивчаються на факультеті фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди.

Процес викладання спецкурсу здійснювався через поступове розширення пізнавальних меж студентів, що передбачало реалізацію таких послідовних кроків: - актуалізацію наявних психолого-педагогічних знань шляхом їхнього розгляду під кутом зору валеологічних проблем; - набуття знань, що з'являються на стику наук. Реалізація другої педагогічної умови забезпечувалася організацією навчально-виховного процесу із використанням різних форм і методів роботи міждисциплінарного характеру, що посилювало взаємозв'язки предметів. Розроблена технологія передбачала формування валеологічного самовдосконалення за такими етапами: мотиваційно-орієнтаційний, змістово-практичний, аналітико-результативний.

Під час занять намагалися формувати знання з розвитком мислення, з виявленням власної позиції студента, на що було спрямовано: - виклад навчального матеріалу не шляхом передачі готової інформації, а таким чином, щоб студенти розмірковували, ставили запитання, спираючись на свій життєвий, професійний досвід; - відстеження й аналіз процесу навчання студента, його розмірковувань; заохочення й стимулювання спільних пошуків відповідей на актуальні проблеми професійної діяльності майбутніх учителів; - чітка структуризація навчального матеріалу, що

досягалося оголошенням основних питань теми, яка вивчалася; чітким виділенням переходів від одного питання до іншого; завершенням усього викладеного матеріалу висновками, рекомендаціями для майбутньої професійної діяльності студентів; - новизна, глибина, нестандартність навчального матеріалу з одночасним творчо-пошуковим характером його засвоєння студентами.

Найбільшу увагу приділяли поточному контролю, який здійснювався на кожному занятті й був спрямований на аналіз процесу формування валеологічних знань, умінь, якостей студентів, його уточнення й поглиблення, а також на своєчасне регулювання навчальної роботи, запобігання забування знань і вмінь, згасання навичок.

Метою тематичного контролю була перевірка рівня засвоєння знань студентами за певними напрямками роботи. У процесі проведення занять, тренінгів, ігор, вправ, дискусій тощо, які торкалися певної теми та передбачали наявність системи знань, студенти повинні були повторювати пройдений навчальний матеріал, а викладач міг побачити й оцінити, де є прогалини у знаннях і що необхідно доопрацювати.

Поточний контроль здійснювався через самоконтроль і корекцію (рефлексія діяльності, самоперевірка, робота над помилками тощо), методи взаємного контролю і корекції. Викладачем також проводились спостереження, усне опитування, письмовий контроль, тестовий контроль у процесі занять у системі "викладач-студент", що дозволяло одночасно проводити і навчання, і контроль.

Підсумковий контроль проводився через залік, спрямований на перевірку знань з питань валеологічної підготовки. До заліку студент повинен знати: - історію розвитку валеології, як науки, методологічні основи та понятійний апарат; - особливості проведення занять з хлопцями та дівчатами; - принципи організації людини, як системи; - визначення здоров'я людини та його механізми; - техніку безпеки під час проведення занять на воді, в спортивному залі, на стадіоні; - механізми впливу природних факторів на здоров'я дитини; - освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять фізичними вправами; - структуру, задачі та предметний зміст кожної частини

заняття; - особливості підготовки та організаційне забезпечення уроку; - методи і засоби активізації та контролю діяльності учнів під час занять. Уміти: - застосовувати теоретичні знання на практиці (скласти конспект уроку, розробити комплекси фізичних вправ для фізкультпауз та використання в домашніх умовах); - самостійно добирати літературу з теми заняття; - діагностувати педагогічні ситуації з валеологічної позиції; - моделювати ідеальну та реальну діяльність учителя фізичної культури; - застосовувати адекватні форми поведінки в різних ситуаціях педагогічної взаємодії;

**Висновки.** Отримані теоретичні та практичні результати під час проведення спецкурсу сприяють реалізації процесу формування валеологічного самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури в умовах вищого педагогічного навчального закладу.

#### Список літератури:

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208с.
2. Вайнер Н. Валеология. Учебник для вузов.– М.: Флинта, 2001.– 416 с.
3. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию. – К.: Здоров'я, 1991. – 246 с.
4. Грибан В.Г. Валеология: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
5. Петрик О.І. Медико-біологічні та психологічні основи здорового способу життя: Курс лекцій.– Л., 1999. – 119 с.

# КИБЕРНЕТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДЛИНЫ ПРЫЖКА СТУДЕНТОВ РАЗЯДНИКОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

*Клинцов Л.Н., Чалый А.С.*

*Черниговский государственный институт экономики и  
управления*

Целью данной работы было углубленное осмысление процессов, которые происходят во время тренировки и соревнований, на примере подготовки прыгунов в длину. Для этого была применена система с дискретным временем. Основное уравнение процесса предложено искать в виде:

$$L=K_m*f(C)-K_v*f(B) \quad (1)$$

Где  $L$ - длина прыжка см.  $K_m$ -коэффициент мастерства,  $K_v$ -коэффициент усталости,  $f(C)$ - функция, определяющая состояние спортсмена перед прыжком,  $f(B)$ -функция усталости, накопленная в предыдущих прыжках. Такая модель позволяет отделить индивидуальные качества, такие как умения от состояния организма. Показано, что длина прыжка напрямую зависит от частоты пульса спортсмена перед прыжком, который и определяет состояние спортсмена. Моделировалось изменение частоты пульса до и после прыжка, а также его изменение в процессе отдыха. Для моделирования использовались результаты экспериментов описанные в [1]. Для построения модели изменения ЧСС (частоты сердечных сокращений, измеряемых за 10 секунд) в процессе тренировки нами были приняты следующие допущения:

1. Во время совершения прыжка частота пульса возрастает на одну и ту же величину, независимо от ЧСС<sub>1</sub> перед прыжком, то есть в кровь поступает одинаковое количество гормонов, определяемое нагрузкой, выполненной во время прыжка, поскольку работа, выполняемая спортсменом во время прыжка постоянна.

2. Считаем, что ЧСС является индикатором концентрации гормонов.

3. ЧСС определяет количество крови которое перекачивается по сосудам.

4. В организме существует некоторый объем кровеносных сосудов в котором происходит перемешивание гормонов, которые залпом выбрасываются в кровь во время прыжка.

5. Во время отдыха кровь, с усредненной за счет перемешивания концентрацией гормонов, перекачивается сердцем в легкие и другие органы, а в сосудистую систему поступает кровь с нормальной концентрацией гормонов. Таким образом, сердце совместно с сосудистой системой представляет собой аппарат идеального перемешивания, в который периодически подается порция гормонов, вырабатывающихся вследствие прыжка, и непрерывно поступает кровь с нормальной концентрацией гормонов, причем частота сердечных сокращений зависит от средней концентрации гормонов в сосудистой системе.

Учитывая сказанное можно составить модель работы сердечно-сосудистой системы при осуществлении спортсменом серии прыжков по аналогии с аппаратом идеального смешения. В работе [1] было проведено 11 студентами, имеющими второй разряд по прыжкам в длину, 3 серии по 19 прыжков при трех режимах отдыха, режим А - отдых между прыжками составлял 2 минуты, режим В – 3 минуты и режим Д-5 минут 30секунд. По аналогии с аппаратом идеального смешения показано, что

$$\text{ЧСС}_2 = \text{ЧСС}_1 + \Delta\text{ЧСС} * e^{-\frac{\text{Кф} * \text{ЧСС}_1 * t}{V}} \quad (2)$$

Где:

$\text{ЧСС}_1$ -количество сердечных сокращений в течение 10 секунд перед прыжком.

$\text{ЧСС}_2$ - количество сердечных сокращений в течение 10 секунд после отдыха.

$\Delta\text{ЧСС}$ - увеличение числа сердечных сокращение в результате прыжка.

$\text{Кф}$  - коэффициент формы учитывающий изменение потока крови во времени.

$\text{К}$ -коэффициент перевода ЧСС в объём перекачанной крови.

$V$ - условный объём сосудистой системы, где происходит перемешивание.

$t$  – время отдыха между прыжками.

Полученные данные были обработаны с помощью пакета

Microsoft Excel с использованием функции «Поиск решения», для формулы 2 минимизировалась среднеквадратичная ошибка в каждой серии прыжков. Определялась ЧСС каждого прыжка в серии. Были получены следующие данные:

$\Delta \text{ЧСС} = 14,3186$  удара за 10 секунд.  $K = 0,001841$  для В и Д режимов, для режима А  $K = 0,002563$ .  $V = 0,036781751$ . Коэффициент формы для режима А  $K_f = 0,96537$ , для режима В  $K_f = 0,931437$  и для Д  $K_f = 0,845079$

Среднеквадратическая ошибка определения  $\text{ЧСС}_2$  для режимов: А = 0,593, В = 0,545, Д = 0,118 ударов за 10 секунд. Наилучшие результаты прыжков получены в режиме В, когда нет усталости мышц и максимальная  $\text{ЧСС}_1$ . Уравнение 2 позволяет определять результат  $\text{ЧСС}_2$  после прыжка и отдыха в зависимости от  $\text{ЧСС}_1$ , независимо от того какой прыжок был по порядку. Для режимов В и Д также хорошо можно рассчитать длину прыжка.

Зависимость длины прыжка от  $\text{ЧСС}_1$  определяется уравнением  $L = 8,0034 * \text{ЧСС}_1 + 460,59$  (см.) (3)

Зависимость длины прыжка для режима А не определяется уравнением 3 т.к. здесь сказывается фактор усталости. Результаты экспериментов показаны на рис 1

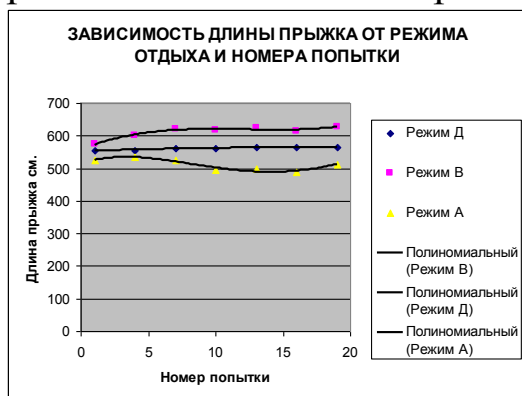


Рис 1 Зависимость длины прыжка от режима отдыха и номера попытки.

Как видно из рисунка, несмотря на высокий пульс в режиме А, результаты значительно ниже чем в режиме В, это связано с усталостью мышц, которые не успевают восстановиться за короткое время отдыха после прыжка. Как видим из рис 1, результат сначала уменьшается, а потом начинает возрастать. Это связано с подъемом сердечной деятельности, которая ускоряет восстановление мышц. Попробуем измерить функцию усталости изменением длины



прыжка, для этого рассчитаем теоретическую длину, пользуясь зависимостью длины прыжка от ЧСС<sub>1</sub> для режима В и отнимем от нее длину прыжка в режиме А при тех же значениях ЧСС<sub>1</sub>. В случае усталости мы имеем дело с процессом авторегрессии. Для компенсации авторегрессии рассчитаем первые разности и нанесем их на график зависимости от ЧСС<sub>1</sub> перед прыжком. Как видно из графика Рис 2 увеличение ЧСС<sub>1</sub> порядка 19 ударов за 10 секунд компенсирует дальнейшее накопление усталости в режиме А, а увеличение ЧСС<sub>1</sub> ведет к более быстрому росту восстановительных процессов

В

мышцах.

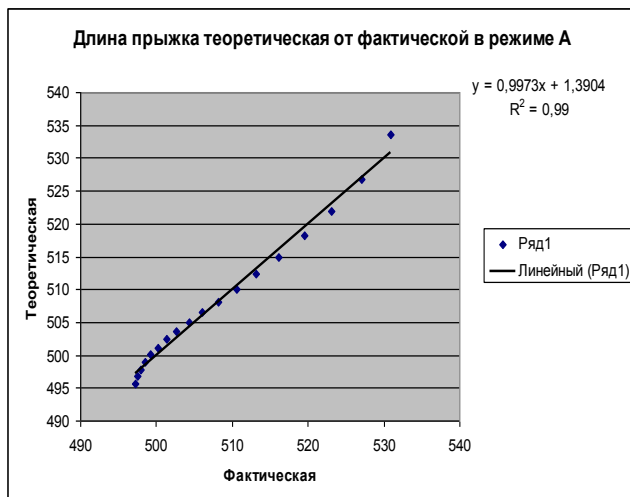
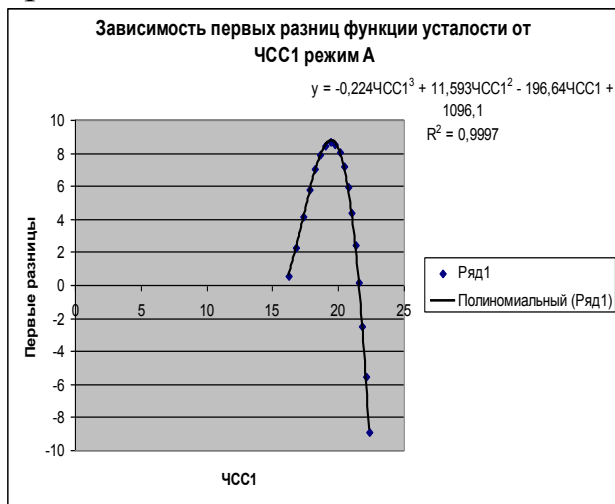


Рис 2. Зависимость первых разниц функции усталости. Рис 3 Длина прыжка теоретическая от фактической в режиме А.

Используя уравнение показанное на рис 2. можно определить длину прыжка в режиме А, сравнение расчетного и фактического значений показано на Рис 3.

Полученные модели предназначены для улучшения

тренировочного процесса студентов - прыгунов в длину и могут быть использованы для индивидуальной подготовки конкретного спортсмена.

#### Список литературы:

1. А.С. Чалый канд. дис. “Влияние некоторых режимов чередования упражнений на элементы структуры физического упражнения в процессе совершенствования техники” - Киев ,1981г.

# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАЛОЛАЗАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Котченко Ю. В.

Севастопольский национальный технический университет

В настоящее время многие Вузы страны создают на своих учебно-спортивных базах скалолазные стенды, и открывают учебные специализации скалолазания. Такой подход позволяет расширить возможности спортивной базы Вуза, дает возможность студентам попробовать себя в относительно новом, интересном виде спорта. Занятия скалолазанием способствуют развитию быстроты и ловкости (в лазании на скорость), развитию специальной выносливости, динамической и статической силы при лазании на трудность. В ходе работы учебной специализации скалолазания в Севастопольском университете, возникла необходимость установить степень эффективности развития данных физических качеств, с целью определения доступности и оптимизации нагрузки на занятиях. В качестве критериев были выбраны: прохождение трассы на время, подтягивания на перекладине и статические висы на удержание, продолжительное лазание с контролем времени.

Развитие скоростных способностей отслеживалось в контрольной группе студентов в течение 6-ти семестрового цикла обучения.

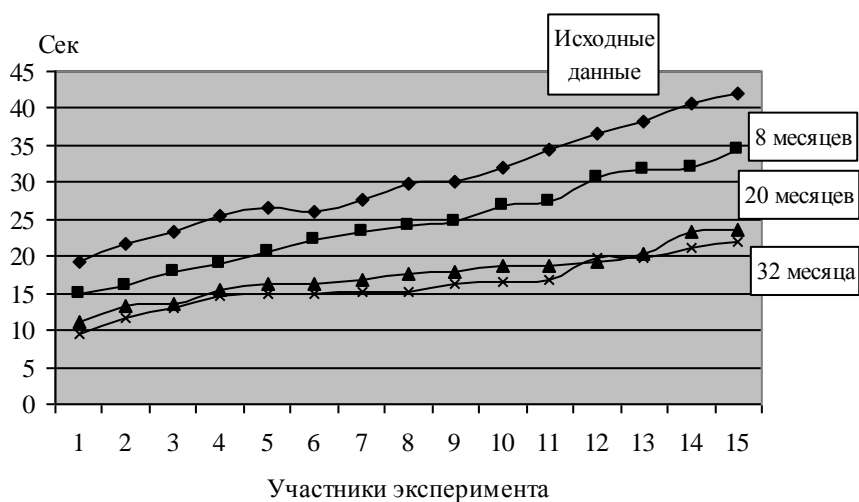


Рис. 1. Динамика роста скоростных качеств студентов

занимающихся в учебно-спортивной группе скалолазания.

Для каждого испытуемого определены «сдвиги» – разности между результатами первого и второго измерения. В нашем случае это разность  $d_i$  между исходными данными  $X_i$  и соответственно, данными, полученными через 8, 20 и 32 месяца –  $Y_i$ ,  $Z_i$  и  $M_i$ . Выполненные исследования позволили определить, что наиболее высокая степень роста скоростных качеств наблюдается на этапах  $d_i = X_i - Y_i = 5,87$  сек, и  $d_i = X_i - Z_i = 12,79$  сек (20 месяцев). Прирост результатов на этапе:  $d_i = X_i - M_i = 14,18$  сек несколько снижается, и в дальнейшем наступает зона стабилизации (32 месяца).

Развитие динамических силовых качеств плечевого пояса подтверждается итоговыми результатами сдачи контрольных нормативов по подтягиванию на перекладине у юношей. Анализ показывает, что если на первом курсе средний исходный показатель в контрольной группе, составлял 10,1 подтягиваний (при отличном результате – 15 раз), то в конце 4 семестра он вырастает до 13, что соответствует 19,3% прироста по данному показателю.

Рост статических силовых качеств определялся при помощи висов на согнутых руках на перекладине у юношей и девушек. В этом нормативе в первом семестре у юношей средний показатель равен 48 сек, у девушек – 17,6 сек. В конце четвертого семестра, результаты выросли до 53 сек у юношей и до 20,9 сек у девушек. В процентном соотношении это соответствует 8,3% прироста статической силы у юношей и 9,5% у девушек, при двух занятиях в неделю с учетом перерывов на зимние и летние каникулы.

Эффективность развития специальной выносливости в лазании на трудность, определялась упражнениями, требующими выполнения достаточно сложных движений в течение относительно длительного периода с учетом работоспособности обучаемых. Т.е., студент должен выполнить в течение 2 – 3 мин. от 20 до 40 движений, каждое из которых по мощности доходит до 50 % от наиболее трудного движения, которое может выполнить скалолаз. Студентам первого курса, имеющим в среднем низкий уровень специальной выносливости, предлагалось работать на время, на относительно не сложных трассах. Они должны были выполнить тренировочную серию, включающую до 3 – 4 подходов продолжительностью по 2 – 4 мин. в режиме 40 – 60% от

максимальной мощности развиваемой в простом единичном движении. Фиксировалось чистое время работы на трассе в течение всего занятия, анализировались субъективные ощущения по доступности нагрузки. В результате исследований было установлено, что если на начальном этапе студенты могли удержаться на стенде в течение 10 – 30 сек, выполняя при этом 8 – 20 перехватов (движений), то к концу второго учебного года занятий порог специальной выносливости вырастал до 3 – 6 минут у юношей и 2 – 5 у девушек. При этом они могли выполнять до 40 перехватов заданной сложности. Полученные данные позволили установить режим рекомендуемых нагрузок при тренировке выносливости для групп начальной подготовки.

Таблица № 1

Режим нагрузки при тренировке специальной выносливости временным методом для групп 1 – 2 года обучения

	количество подходов в серии	кол-во серий	время в подходе (мин)	отдых между подходами (мин)	отдых между сериями (мин)	зона мощности
юноши	3 – 4	2	3 – 5	4 – 5	7 – 10	средняя
девушки	3	2	2 – 4	4 – 6	7 – 10	средняя

Таким образом, на основе экспериментальных данных и практического опыта работы учебно-спортивной специализации, определена степень эффективности роста скоростных и силовых качеств обучающихся. Установлен оптимальный уровень и даны конкретные рекомендации по дозированию нагрузки, при тренировке специальной выносливости временным методом в группах студентов 1 – 2 года обучения.

# ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗА МЕТОДИКОЮ ПІЛАТЕСА ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

*Кочергіна Т.І., Жиленко М.В., Чернишева Т.М.  
Київський національний університет ім. Тараса Шевченка.*

Кредитно-модульна система організації навчального процесу у вищій школі характеризується новими підходами впровадження фізичної культури до режиму учбової праці студентів. Це створює необхідність розробки методик фізкультурно-оздоровчої роботи з врахуванням їх інтересів та рівня фізичної підготовленості. Навчання у вищому навчальному закладі характеризується хронічним емоційним та інтелектуальним напруженням на тлі недостатньої рухової діяльності, що погано відбивається на якості розумової працездатності і може стати причиною погіршення стану здоров'я.

Активний руховий режим студентів може бути розширений за рахунок застосування на заняттях цікавих, доступних і ефективних фізичних вправ, які мають підвищувати мотивацію до занять, викликати позитивні емоції і базуватися на рівні фізичного розвитку студентів. Виконання м'язової роботи під час коротких пауз відпочинку надає більший ефект щодо відновлення розумової працездатності, ніж пасивний відпочинок удвічі більшої тривалості[2]. При цьому важливо, щоб студенти усвідомлювали цільове призначення кожної вправи, прагнули досконало оволодіти технікою її виконання, могли використовувати отримані практичні та теоретичні знання для організації різних видів самостійних занять[3]. Серед сучасних та популярних засобів та технологій фізичної культури особливе місце займає методика Пілатеса. Використання вправ у відповідності з цією методикою дозволяє цілеспрямовано впливати на певні м'язові групи, що потребують навантаження чи розслаблення. Адже вправи розроблялися автором з акцентом на відновлення та збереження рухливості хребта, розвиток сили та силової витривалості, зміцнення м'язів пресу та спини, покращення гнучкості та рухливості в суглобах. Це

функціональний тренінг – на відміну від традиційних тренувань, під час яких навантажуються окремі м'язові групи, він дозволяє включити в роботу все тіло. При цьому, до роботи великих м'язових груп підключаються маленькі м'язи-стабілізатори, які в інших видах тренувань залишаються пасивними. Проведений протягом навчального семестру цикл занять показав, що цей вид фізичного тренування усуває болі в спині, формує красиву постать, покращує ходу та розвиває грацію, допомагає розвитку позитивного мислення та боротьбі зі стресом, навчає свідомому керуванню виконання рухів, самоконтролю, вмінню відчувати своє тіло, навіть сприяє розвиткові асертивності. Також було з'ясовано, що методика “Пілатес” не має протипоказань, не забирає багато часу і доступна людям з будь-яким рівнем фізичного розвитку. Система “Пілатес” відноситься до методик тренувань, в яких вдосконалюються не тільки тіло за допомогою розвитку фізичних якостей, але і розумові та інтелектуальні можливості[1]. Студенти I-II курсу в експериментальній групі, де заняття з фізичного виховання проводились за методикою Пілатеса, після заняття суб'єктивно відмічали покращення психоемоційного стану та виникнення відчуття бадьорості. Проведені в цій групі наприкінці II семестру тести та опитування показали, що всі студенти, які регулярно відвідували заняття, використовують отримані практичні та теоретичні знання для самостійних вправлянь і відмічають зменшення затерпlosti в спині, покращення гнучкості, підвищення працездатності під час аудиторних занять. Аналіз результатів успішності за підсумками весняної сесії показав підвищення особистого рейтингу у всіх студентів цієї групи.

#### Список літератури:

1. Алперс Э. Пілатес. М.: АСТ: Астрель 2007 272с
2. Навакатикян А.О. Ковалева А.И. Здоровье и работоспособность при умственном труде. -Киев.:Здоровья,1989.-83 с.
3. Небесная В.В., Травилин В.А. Медико-биологические аспекты влияния двигательной активности на работоспособность студентов.- Теорія і практика фізичного виховання №2 2008.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

*Кривенцова Е.В., Семашко С.А., Барыбина Л.Н.  
Харьковский национальный университет радиоэлектроники*

Физическое воспитание в вузе давно вышло за рамки развития только двигательных качеств.

На сегодняшний момент многие ученые ищут пути реформации в системе физического воспитания студенческой молодежи [1, 3, 4]. Это касается не только изучения потребностей в занятиях различными направлениями физической культуры, но и ориентации студентов на осознанный подход к своему здоровью, формирования системы ценностей, применение творческих методов в физическом совершенствовании и освоении программы по физическому воспитанию. Поэтому актуальной задачей является подбор средств и методов, которые наиболее соответствуют современным тенденциям и способствуют раскрытию потенциала занимающихся.

В программе физического воспитания Харьковского национального университета радиоэлектроники используются элементы нетрадиционных видов гимнастики, таких как йога и пилатес. В течение учебного года студенты разучивают базовые элементы каждой гимнастики и небольшие комплексы, составленные из этих элементов.

Вооружить студентов элементарными знаниями и навыками, которые им пригодятся в повседневной жизни, а также привить им любовь, желание и потребность заниматься этими простыми и очень эффективными упражнениями регулярно, является одной из главных задач. Нетрадиционные системы типа пилатес и йога позволяют студентам технических вузов более успешно развивать двигательные качества и подготовить себя к дальнейшей, профессиональной деятельности.

Наиболее популярна в настоящее время является йога, как весьма доступный вид физических упражнений, не требующий специальных средств, инвентаря и много времени [2].



Йога – это гармония трех начал человека: физического, психического и духовного. В системе йоги существуют 3 типа упражнений: физические (асаны), дыхательные (пранаяма), медитация. Упражнения выполняются в спокойном, медленном темпе, без какого бы то ни было напряжения, осознанно. При выполнении упражнений студенты должны следить за своим дыханием, за положением рук и ног, контролировать напряжение позвоночника. Упражнения йоги разработаны таким образом, что максимальный эффект достигается за счет минимальных усилий и в минимальное время. Все позы на растягивание, сдавливание или удержание равновесия нужно выполнять с учетом потребностей и возможностей тела занимающихся. Упражнения гимнастики йога направлены на улучшение как физического, так и психического состояния занимающихся. Выполняя различные позы (асаны), значительно повышается тонус мышц, суставы обретают подвижность, тело становится более послушным, а позвоночник становится более гибким. Улучшается работа всех систем организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, выделительной и т.д.

Все это позволяет нам подготовить организм студента, а значит составить базу для воспитания у студентов таких физических качеств как: сила, гибкость, выносливость, координационные способности.

Йога имеет давние традиции и основана на знании физиологических и психологических законов, что способствует укреплению здоровья. Гармоничное сочетание физического здоровья, силы и красоты являются главными составляющими понятия «здоровья». В процессе занятий йогой приходит понимание того, что человек обладает огромными внутренними резервами, которые помогут обрести гармонию духа и тела, что дает возможность пользоваться этими преимуществами в повседневной жизни.

Так же на занятиях по физическому воспитанию мы применяем упражнения гимнастики пилатес. Она основана на элементах йоги и восточных единоборств.

Система пилатес – это плавные, неспешные движения, направленные на растяжение, укрепление мускулатуры и

достижение согласованной работы всех частей тела. Причем задействованы не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие «глубокие», до которых обычными силовыми упражнениями сложно «добраться». А именно внутренние мышечные слои являются опорой позвоночника и суставов.

В отличие от других видов фитнеса, в пилатес количество подходов и повторов не так важны. Главную роль играет качество занятий. Делая любое движение, необходимо понимать, что происходит в этот момент в организме.

Еще один плюс в этой программе – это особо бережное отношение к позвоночнику, поэтому ее нередко рекомендуют в качестве восстановительной терапии после травм. И йога, и пилатес:

1. Мобилизуют внутренние ресурсы организма, требуя особой концентрации на внутренних ощущениях (каждое движение должно исходить из центра жизненной энергии, который находится в поясничном отделе и объединяет крупные мышцы живота, ягодиц и средней части спины);

2. Улучшают координацию движений;

3. Развивают равновесие;

4. Улучшают подвижность и гибкость позвоночника.

Статическое напряжение мышц и растяжка во время занятий йогой и пилатесом повышают потоотделение больше, чем занятия на беговой дорожке

Выводы.

Йога и пилатес для начинающих подходит абсолютно всем, независимо от возраста, уровня физической подготовки и состояния здоровья, поэтому мы рекомендуем их на занятиях нашим студентам. Так же они являются великолепным восстанавливающим средством как физического, так и психологического состояния занимающихся. Данные системы позволяют решить проблему укрепления мышечного корсета с целью профилактики развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, развивающихся в результате ведения малоподвижного образа жизни студентами, обусловленного длительным пребыванием за компьютером. Занятие йогой и пилатесом не требует большого тренировочного пространства, что позволяет выполнять упражнение в

індивідуальному графіку.

#### Список літератури:

1. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.праць [за редакцією проф. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 10. – С. 4-6.

2. «Йога: прості вправи»; Москва, вид-во «Махаон» 2006 г.

4. Круцевич Т.Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко. – Дніпропетровськ: Спортивний вісник Придніпров'я, 2008. – №3–4. – С.103–107.

5. Меркулова З.Я. Виявлення змісту рухової культури та її формування в процесі фізичного виховання студентів вищих технічних навчальних закладів/ Меркулова З.Я.// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.праць [за редакцією проф. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2008. – № 11. – С. 36-41.

# ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ (КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ) У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

*Мазульникова О.А., Мащенко О.Н.  
Харьковский государственный технический университет  
строительства и архитектуры*

В статье рассматриваются составляющие ловкости (координация движений) и методика их воспитания у студенток, занимающихся фитнесом. Ловкость - это комплексное физическое качество, характеризующееся способностью к выполнению сложно-координационных упражнений при значительном дефиците времени. Координационные способности человека очень многообразны и специфичны для каждого вида спорта. Однако их можно дифференцировать на отдельные виды по особенностям проявления, критериям оценки и факторам, их обуславливающим. Опираясь на результаты специальных исследований (Донской, 1971; Гужаловский, 1986; Пехтель, 1971; Келлер, Платонов, 1993; Лях, 1989, 1991; А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян, 1986), можно выделить следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей:

- способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений;
- способность к сохранению устойчивости позы (равновесия);
- чувство ритма;
- способность к ориентированию в пространстве
- способность к произвольному расслаблению мышц;
- координированность движений.

В реальной тренировочной и соревновательной деятельности все указанные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии. В конкретных ситуациях отдельные координационные способности играют ведущую роль, другие – вспомогательную, при этом возможно мгновенное изменение роли различных способностей в связи с изменившимися внешними условиями. Особенно ярко это проявляется в спортивной гимнастике, акробатике, художественной гимнастике, спортивной

аэробике и фитнесе.

Ловкость необходима в жизни не меньше, чем сила и гибкость, выносливость и быстрота. Степень развития ловкости - это производное от умения человека владеть своими мышцами. Ведь любое двигательное действие – это результат напряжений и расслаблений мышц, выполняющих его. На первых порах овладения движением участвует больше мышечных групп, чем это нужно. Поэтому движения получаются неловкими, скованными. Постепенно они все легче и правильнее выполняются.

Различают три основных этапа в воспитании ловкости. Первый характеризуется совершенствованием пространственной точности и координации движений, при этом, не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное – точность движения. Второй этап характеризуется совершенствованием такой пространственной точности и координации движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени, экономно и точно. Третий этап является усложнением второго и связан с совершенствованием способностей выполнять точные движения в неожиданно изменяющихся условиях.

Можно выделить группы движений, целенаправленно влияющих на воспитание ловкости :

1. Упражнения на расслабление мышц. В любом двигательном акте отдельные мышечные группы сокращаются, растягиваются и расслабляются. Научиться расслаблять мышцы во время работы и правильно сочетать напряжение с расслаблением помогут движения и соединения джазового танца, требующие овладения техникой изоляции (повороты головы вправо и влево с фиксацией исходного положения между ними, "крест" плечами – вперед -в центр – вверх – в центр – назад – в центр –вниз – в центр и др.).

2. Специальные упражнения (и.п. основная стойка, одновременная постановка рук на восемь счетов поочередно на пояс, к плечам, вверх, два хлопка вверх с последующим возвращением в и.п. и др. ).

3. Упражнения на импровизацию (придумать движение в момент звучания музыкального сопровождения без предварительной подготовки ).

Для определения уровня развития ловкости студенток первого

курса, занимающихся фитнесом, было предложено выполнить следующее специальное упражнение: и.п. – стойка, ноги врозь, руки внизу. 1- правую руку на пояс, 2 – левую руку к плечу, 3 – правую руку за голову, 4 – левую руку вперед, 5 – левую руку к плечу, 6 – правую руку на пояс, 7 – левую руку вниз, 8 – правую руку вниз.

Не вся группа сразу повторила данное упражнение. И только после многократного медленного повторения всем удалось выполнить это задание. В различных видах двигательной деятельности ловкость проявляется и воспитывается по-разному. Различают следующие основные направления развития ловкости:

1. Ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы (быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т.д.)

2. Ловкость, проявляемая в упражнениях, выполняемых в сложно-меняющейся обстановке (преодоление препятствий, лазания и др.)

3. Ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением.

4. Ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов (подбрасывание и ловля предметов, жонглирование в сочетании с дополнительными действиями и др.)

5. Ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников (простые и сложные действия с партнером).

6. Ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия.

Координированность движений как способность к рациональному проявлению и перестройке двигательных действий в конкретных условиях на основе имеющегося запаса двигательных умений и навыков имеет большое значение для достижения высоких результатов в спортивной аэробике и фитнесе, спортивной и художественной гимнастике, спортивных играх и единоборствах т.е. в тех дисциплинах, где постоянно возникает необходимость быстрой смены двигательных действий при сохранении их целесообразной взаимосвязи и последовательности.

Таблица №1

Методические приемы, способствующие повышению координированности движений.

Методический прием	Пример
Необычные исходные положения для выполнения упражнений	Прыжки в длину или глубину из положения, стоя спиной к направлению прыжка
«Зеркальное» выполнение упражнения	Выполнение комбинации гимнастических упражнений «в обратную сторону» (в обратном порядке)
Изменение скорости или темпа движений	Выполнение комбинации упражнений в ускоренном темпе
Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение	Уменьшение игрового поля (в спортивных играх), ограничение соревновательной площадки (в спортивной аэробике и фитнесе)
Изменение способа выполнения движения	Выполнение прыжка в длину, вперед, назад, в сторону, на одной ноге, на двух ногах и т. д.
Усложнение движения посредством добавочных движений	Выполнение опорного прыжка через гимнастические снаряды с добавочным поворотом перед приземлением
Комбинирование упражнений, в том числе и без предварительной подготовки	Применение новой техники в соединении с ранее изученными приемами

На занятиях фитнесом для воспитания ловкости у студенток университета используется методика двустороннего освоения упражнения – правая - левая сторона; правая – левая рука; правая – левая нога; увеличение запаса двигательных навыков разнообразными движениями; меняется состав движений, техника, условия и исходное положение выполняемого комплекса; повышение координационных трудностей выполняемых связок движений; усложнение ранее усвоенных комплексов комбинаций. Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению. В то же время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости используются интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения стараются выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей

нагрузки. По мере автоматизации навыка значение данного физического упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается. Работа над воспитанием и совершенствованием ловкости осуществляется непрерывно на всех занятиях фитнесом.

Выводы:

1. Продолжительность работы зависит от поставленной задачи. Если упражнение должно способствовать освоению сложного в координационном отношении движения, то продолжительность упражнения обуславливается необходимостью работы в устойчивом состоянии до развития утомления и, естественно, она невелика. Когда же развивается способность к проявлению высокого уровня координационных возможностей в условиях утомления, характерного для соревновательной деятельности, то продолжительность работы может быть значительно увеличена.

2. Количество повторений одного упражнения (подхода, задания). Совершенствование координационных способностей связано с использованием исключительного многообразия двигательных действий, производимых в условиях работы различной продолжительности и интенсивности. Некоторые из них могут многократно повторяться. Некоторые же являются результатом реакции на неожиданную ситуацию и в чистом виде их воспроизвести невозможно. Все эти факторы не могут не сказаться на количестве повторений одного упражнения, подхода или задания. Количество повторений определяется программой тренировочного занятия, его конкретными задачами. При комплексном совершенствовании различных видов координационных способностей, что требует применения большого количества разнообразных упражнений, количество повторений каждого упражнения обычно невелико - не более 2-3. Когда же осуществляется углубленное совершенствование одного из видов координационных способностей применительно к конкретной двигательной задаче, то количество повторений упражнений может возрасти в 3 – 5 раз.

3. Продолжительность и характер пауз между упражнениями. Обычно паузы между упражнениями достаточно велики – от 1 до 2-3 мин - и должны обеспечивать восстановление работоспособности,



а также психологическую настройку занимающихся на эффективное выполнение очередного задания. В отдельных случаях, когда ставится задача выполнения работы в условиях утомления, паузы могут быть существенно сокращены (иногда до 10-15 секунд), что обеспечивает выполнение работы в условиях прогрессирующего утомления. По характеру отдых может быть активным или пассивным. В случае активного отдыха паузы заполняются работой малой интенсивности, способствующей расслаблению и растяжению мышц. Иногда в паузах отдыха используется массаж и самомассаж, идеомоторные и аутогенные воздействия.

#### Список литературы:

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 356 с.
2. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М.: Физкультура и спорт, 1971. - 287 с.
3. Келлер В. С., Платонов В. Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. – Львов, 1993. 270 с.
4. Лисицкая Т. С. Ритм + Пластика.- М.: Просвещение,1982.- 160 с.
5. Лях В. И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков; теоретический аспект // Теория и практика физической культуры. – 1991. -№3. – С.31-36.
- 6.Палыга В.Д. Гимнастика. – М.: Просвещение, 1982. – 288 с
- 7.Пехтель В. Основы и методы тренировки ловкости // Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С .210-215.
5. Тер – Ованесян А. А. ,Тер – Ованесян И. А. Педагогика спорта. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.

# ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Панасейко Ю.Г., Криворучко С.Н., Белоус Н.С.  
Харьковский Национальный аэрокосмический университет им.  
Н.Е. Жуковского «ХАИ»*

Среди специалистов, занимающихся физическим воспитанием и студенческим спортом, все чаще возникает обеспокоенность снижением уровня физического развития и функционального состояния студентов.

Особую тревогу у тренеров вызывает спортсмены, у которых снижение спортивных результатов обусловлено появлением болезненных ощущений в опорно-двигательном аппарате как в процессе тренировки, так и после нее. Нередки случаи, когда студент вынужден был прекратить активные занятия спортом, несмотря на то, изначальный его потенциал был достаточно высоким.

По нашему мнению очень мало внимания, со стороны преподавателей и тренеров, уделяется состоянию физического развития студента перед началом занятий спортом; нередко среди специалистов отсутствует четкое представление об опорно - двигательном аппарате человека, его физиологической норме и возможных отклонениях; прогнозировании роста спортивных результатов в зависимости от тех или иных отклонений от нормы спортсменов; нет четких рекомендаций по профилактике срыва тренировочного процесса.

Нами было изучено состояние опорно-двигательного аппарата у 96 человек (таблица 1.1).

**Таблица 1.1** - Распределение обследованных студентов по полу и возрасту

Пол Возраст	Мужчины, чел.	Женщины, чел.	Итого
17 – 19 лет	26	38	64
19 – 21 год	18	14	32
Всего	44	52	96

При анализе физического состояния обследуемых обращали внимание на наличие или отсутствие деформаций со стороны позвоночника. Важное значение при этом придавалось наличию жалоб со стороны опорно-двигательной системы (таблица 1.2).

**Таблица 1.2** - Наличие и виды деформации опорно-двигательного аппарата обследованных

Пол	Мужчины	Женщины	Итого
Деформация			
Позвоночник			
Нарушение осанки	1	4	5
Сколиоз	5	9	14
Лордоз	4	3	7
Кифоз	2	-	2
Всего	12	16	28
Грудная клетка			
Воронкообразная деформация	1		1
Всего	1	-	1

При анализе таблицы 1.2 оказалось, что среди обследованных были выявлены различные виды деформаций. Однако наиболее чаще определялись деформации позвоночника - 28 человек. В этой группе обращает на себя внимание превалирование сколеотического исправления позвоночника – 14 человек, причем, наиболее чаще у лиц женского пола – 9 человек.

Второй по частоте деформацией позвоночника выявились его искривления в виде прогибов спереди и сзади (кифоз и лордоз) – 9 человек.

Другие деформации опорно-двигательного аппарата относятся к нижним конечностям – 11 человек. Среди них ведущее положение занимает плоскостопие – 9 человек. У 5 студентов из общего числа обследованных определялись сочетаемые виды деформации: сколиоз и плоскостопие. Таким образом, при статистическом анализе числа деформаций опорно-двигательного аппарата из 96 обследованных, наличие отклонений от визуальной нормы было выявлено у 39 человек.

## **1.2 Обсуждение результатов исследования**

Одним из важных моментов функционального состояния

позвоночных сегментов является степень его подвижности. У обследуемых студентов степень подвижности в сегментах позвоночника наименее выражена при кифотических и лордотических деформациях.

По данным литературы, а также исследованиям проведенным в институте патологии позвоночника и суставов им. проф. М. И. Ситенко АМН Украины существует причинная зависимость функциональных нарушений в позвоночно – двигательном сегменте от структурных изменений в позвонках того или иного отдела позвоночного столба.

Как известно у многих молодых людей обоего пола уже в раннем возрасте начинают проявляться в той или иной степени выраженности клинические проявления врожденных аномалий развития костного скелета. В позвоночнике – это нарушение формирования позвонков, когда передняя часть отдела позвонка отстает от роста заднего отдела. В результате этого формирования – клиновидная его деформация. Как правило, в этот процесс вовлечено несколько смежных позвонков, что приводит к развитию кифоза позвоночного столба. Как правило, это относится к грудному отделу позвоночника. Особенно частое такое состояние позвоночного столба характерно для лиц быстро растущих. Появление такой осанки у подростков нередко трактуется родителями или педагогами как фактор стеснения своего бурного роста. В тоже время эта группа подростков должна обратить на себя самое пристальное внимание всех, кто имеет непосредственный контакт с этими молодыми людьми: родителей, преподавателей физкультуры, тренеров. Это, так называемая, группа риска по развитию заболеваний позвоночника, особенно трудно поддающихся лечению у молодых пациентов.

В дальнейшем в процессе жизнедеятельности и физического развития у этих лиц молодого возраста (16 – 19 лет) начинает развиваться противоположная кифозу – лордотическая деформация. Она носит своего рода компенсаторных характер и определяется либо в шейном, либо чаще всего в поясничном отделах позвоночника.

При анализе жалоб студентов-спортсменов на состояние своего физического развития практически все 9 человек отмечали

чувство дискомфорта в спине, возникновение болей, особенно, во второй половине дня, а также после интенсивной тренировки.

При пальпации (ощупывании) мягких тканей позвоночника у всех обследованных отмечалось мышечное напряжение, даже гипертонус в виде мышечных валиков, особенно выраженных в шейно – грудном и грудо – поясничном переходе. Такое состояние мышц объясняется необходимостью компенсировать развивающиеся костные деформации позвоночного столба и удерживать туловище в вертикальном положении. Естественно, что в таких ситуациях нарушается цикличность фазы расслабления и фазы напряжения мышц, в сторону удлинения последней. А это, в свою очередь, ведет к нарушению биохимических процессов в мягких тканях, гипоксигинации мышечных волокон, их биодegradации, что проявляется возникновением болей, нарушением функций позвоночника.

Исходя из выше сказанного, перед тренером или преподавателем физкультуры ставят следующие задачи:

1. При первичном ознакомлении с группой спортсменов или начинающих заниматься спортом, обращать внимание на состояние физического развития студентов в расслабленном, т.е. свободном положении туловища, что позволяет определить истинное состояние опорно – двигательной системы человека.

2. При выявлении тех или иных отклонений от физиологической нормы, необходимо такого студента направить к медицинским работникам с запросом о степени и возможности занятий спортом.

3. У студентов с перспективным ростом спортивных результатов необходимо разработать комплекс физических нагрузок в подготовительной и основной части тренировки. Например, тренировка физической активности мышц проводить с отягощениями в положении лежа; более дробное чередование фаз нагрузки и покоя; находиться под постоянным наблюдением врача – специалиста.

4. Использовать в тренировочном процессе специальных валиков под искривление позвоночника для снятия мышечного перенапряжения в момент разминки.

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З УРАХУВАННЯМ БУДОВИ ТІЛА СТУДЕНТІВ

*Петренко В.І., Петренко І.І., Засік Г.Б.  
Житомирський державний технологічний університет*

**Актуальність проблеми.** Важливою умовою позитивного відношення студентів ВНЗ до занять з фізичного виховання є відповідність величини фізичних навантажень антропометричним можливостям кожного із них. З практики добре відомо, що будова тіла студента певним чином впливає на його показники з фізичних випробувань. І хоча викладачі в кожному окремому випадку враховують ці чинники, але матеріалів, щодо методики оцінювання результатів з урахуванням особливостей їхньої будови тіла на даний час не існує.

Наукові дослідження, які проводилися на регіональному рівні, та поза межами України засвідчують про те, що конструктивним може бути підхід до оцінювання успішності з фізичного виховання студентів з урахуванням їх будови тіла [1, 3, 4, 5].

Математико-статистична обробка антропометричних і рухових тестів студенток економічного факультету Житомирського державного технологічного університету дозволила нам чітко розділити їх на три групи, в яких конституція тіла відповідає астеноїдно-торакальному, м'язовому і дегестивному типам будови тіла [2]

Всі ці типи будови тіла у дівчат легко визначити візуально на заняттях, спостерігаючи за тим, як вони виконують різні вправи, тим більше, що дівчата займаються в шортах (трусах) та футболках. Можна відразу визначити особливості форм ніг, грудної клітки, живота, спини, рівень розвитку мускулатури та жировідкладень.

**Мета дослідження** полягає в вивченні типів будови тіла студенток економічного факультету та розробленні рухових режимів, направлених на розвиток їх рухових якостей.

**Виклад основного матеріалу.** Наші дослідження засвідчують про те, що знання конституційних можливостей студенток, їх фізичної підготовленості, дає можливість викладачу більш раціонально планувати навчальний матеріал, диференційовано

підходити до кожної студентки, правильно оцінювати виконання одного і того ж елемента дівчатами різних типів будови тіла, визначати їм посилені навантаження, які відповідають їх можливостям. Знання своїх відмінних властивостей дозволяє кожній дівчині будувати своє життя і професійну діяльність з урахуванням цих властивостей, вибирати свій особистий стиль життя.

Така орієнтація на конституційно-типологічну норму є, на нашу думку ідеалом, до якого треба прямувати..

Тому на початку навчального року в експериментальних групах формували відділення в відповідності з особливостями будови тіла студенток: відділення астеноїдно-торакального, м'язового та дегестивного типів будови тіла.

Під загальним керівництвом викладача фізичного виховання, роботою кожного відділення керує старший відділення. Викладач час від часу підходить до кожного відділення і перевіряє їх роботу. В кінці семестру здійснюється процедура оцінки фізичної підготовленості студенток.

Дослідження, проведені на економічному факультеті ЖДТУ серед студенток 1-2 курсів показали, що біля 30 % із них мають астеноїдно-торакальний тип будови тіла. В них низький рівень розвитку витривалості, м'язової сили, а швидко-силові якості середнього рівня.

Їм складно даються такі вправи, як біг на 60, 100 м, стрибки в довжину, висоту, акробатичні вправи. Тому типовими вправами для них є матеріал навчальної програми. Для них природні і приємні рухи, які вимагають прояву витривалості – тривалий біг, інші не дуже інтенсивні за тривалістю вправи.

Більше 50 % студенток мають м'язовий тип будови тіла. У них високий рівень розвитку швидко-силових якостей, гнучкості із середніми показниками витривалості і відносної сили. Вони легко виконують навчальні нормативи. Для них ми практикуємо індивідуальні заняття, заняття в групах спортивного удосконалення. Для дівчат цієї будови тіла природні рухи швидко-силового характеру, займають більшу частину (біля 60 %) часу, виділеного на розвиток рухових якостей.

У студенток дегестивного типу будови тіла низькі показники швидко-силових якостей, витривалості і відносної сили. Тому на

заняттях використовували вправи на розвиток сили. Навантаження підвищували поступово, особливо під час виконання вправ на витривалість, швидко-силового характеру. Бігові вправи починали у повільному темпі, з меншою кількістю повторень.

Наші спостереження засвідчують зміни в відношенні студенток до занять з фізичного виховання. В результаті експерименту було встановлено підвищення мотивації до занять з фізичного виховання, як до одного із важливих форм розвитку своїх фізичних якостей. Дівчата позитивно оцінювали користь від таких занять і свою зацікавленість у них. Вихідний рівень мотивації був достатньо високий: 38 % студенток максимально оцінили свій інтерес до занять фізичного виховання. В кінці експерименту цей відсоток виріс до 43,4 %. З 20,4 % до 26 % підвищувався відсоток дівчат, які мають стійкий середній рівень мотивації до занять фізичного виховання.

Якщо на початку експерименту 8,6 % студенток вважали заняття з фізичного виховання зайвою тратою часу, то до його кінця таких думок у студенток вже не було. Підвищувався і рівень фізичної підготовленості студенток. В експериментальних групах приріст результатів у всіх рухових тестах майже в 2 рази вищі, ніж в контрольних групах. Крім того, у всіх студенток експериментальних груп, незалежно від їх будови тіла і режиму навантажень на заняттях, значно виросла витривалість. А витривалість більш всього відтворює стан організму, роботу найважливіших функцій і систем людини.

**Висновки.** Наявність суттєвих відмінностей між представниками різних типів будови тіла вказує на необхідність перегляду традиційного підходу до оцінки їх успішності.

Для диференційованого оцінювання результатів рухових тестів, з урахуванням конституційних можливостей дівчат, необхідно розробити практичні і типологічні шкали, які б дозволили співвіднести нормативні вимоги в рухових тестах з потребами і можливостями представників різних типів конституції і зробити оцінку більш гнучкою і об'єктивною.



### Список літератури.

1. Бурчик М.В. Индивидуально-типологические особенности подготовленности учащихся старших классов / М.В. Бурчик, В.В. Зайцева, В.Д. Соньки // Физическая культура индивида: Сборник трудов. – М., 1994. – с.114-121.

2. Дарська С.С. Техника типов конституции у детей и подростков: Определение типов конституции у детей и подростков. – М. 1975. – 56 с.

3. Клиорин А.И. Биологические проблемы учения о конституции человека / А.И. Клиорин, В.П. Чтецов – М., 1979. – 164 с.

4. Сонькин В.Д. Индивидуально-типологические подходы в физическом воспитании школьников и студентов / В.Д. Сонькин // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной сфере (стенды, тренажеры, имитаторы); /Материалы конференции. – М., 1999. – с. 191 – 195.

5. Жуков О.Ф. Индивидуализация физической подготовки школьников 14-17 лет на основе учета особенностей телосложения / О.Ф. Жуков, С.П. Левушкин // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 6 – С. 18-23.

# ГИРЕВОЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Плотников Е.К.,  
Харьковский национальный автомобильно-дорожный  
университет*

Медицинская статистика констатирует: до 35% учащейся молодежи имеют нарушения осанки (сколиозы) в основном из-за слабости мышц спины. В программах по физическому воспитанию умения и навыки правильного обращения с тяжестями (различными по форме, весу и объему) как жизненно важные не признаются.

Естественно, и обучение этим навыкам для профилактики травм не предусматривается. Не обучаются этому даже студенты физкультурных вузов как будущие преподаватели физического воспитания.

Хорошо известно, что мышцы спины не только разгибают ее (спину), но и страхуют позвоночник от травм и перегрузок во время подъема или переноски тяжестей или при резких движениях (оступился, поскользнулся), удерживают позвоночник в нужном естественном положении.

Человек со слабыми мышцами спины и нарушенной в связи с этим осанкой, не способен долго ходить, стоять и даже сидеть - быстро устает.

Проблема актуальна и требует своего решения. Об ухудшающемся здоровье молодёжи, слабой физической подготовленности много говорится и на телевидении, и в прессе. В то же время вместо простых, доступных, уже широко распространившихся в народе национальных видов спорта чаще пропагандируются дорогостоящие виды, которые никак не могут повлиять на решение проблем физического воспитания в нашей стране.

В то же время, все больше результатов научных исследований в направлении поддержания и укрепления здоровья на занятиях физической культурой и спортом в учебных заведениях различного уровня обосновывают целесообразность введения упражнений с гириями. Проведение таких исследований эффективно с точки зрения

снижения материальных затрат на необходимые спортивные снаряды и рабочие места. Именно эти факторы побудили автора включить модуль занятий гириями и гиревым спортом в процесс физической подготовки студентов Харьковского национального автомобильно-дорожного университета и учебно-тренировочных групп детско-юношеских спортивных школ г. Харькова. Суть модуля заключается в систематическом использовании таких упражнений с гириями, как тяга к груди с положения виса, жим гири с груди одной рукой, приседания с гириями, рывок гири одной рукой. Вес гири выбирается исходя из анатомических особенностей студента, а также его силовых показателей. Все занятия проводятся под руководством подготовленных преподавателей, что снижает риск получения травм на занятиях.

Автором проводится комплексное исследование влияния этих упражнений на развитие силовой выносливости учащихся, укрепление их сердечно-сосудистой системы и формирование навыков оптимального поднятия и транспортировки тяжестей. Для достижения поставленных целей необходимо решение ряда задач, среди которых обоснование веса гирь для лиц мужского и женского пола, исследование целесообразности введения упражнений на время, разработка приемных нормативов для учебных и учебно-тренировочных групп, выявления основных факторов, которые обеспечат переход студентов к профессиональным занятиям гиревым спортом [3,5].

Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития. В сравнении со многими другими видами гири имеют ряд своих достоинств и преимуществ. Прежде всего это простота, доступность и экономичность. Заниматься гириями можно в различных местах (в учебных заведениях под руководством преподавателя или тренера, группой во дворе, самостоятельно дома и т.д.). Стоимость гири сравнительно невелика, а срок использования практически неограничен. Форма одежды также не требует больших затрат. Все это в настоящее время немаловажно.

Упражнения с гириями осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность позволяют проводить

занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью.

В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность; формируются осанка и красивое телосложение. Уже в первые месяцы занятий, занимающиеся гиревым спортом, овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника.

Большинство упражнений с гирями (их более 50) выполняются с наклоном и энергичным выпрямлением туловища. Таких наклонов с различной амплитудой за одно занятие студенты делают, не замечая того сами, от 200 до 500 и более, что, как никакое другое упражнение, способствует укреплению мышц спины, а это, в свою очередь, - профилактике и даже лечению сколиозов. После нескольких месяцев занятий у студентов, имеющих незначительное нарушение осанки (искривление позвоночника), одновременно с укреплением мышц спины позвоночник приобретает нормальное положение. Причем, в дальнейшем этот недуг не проявляется.

Следует еще раз подчеркнуть, что доступность упражнений с гирями поражает воображение. Так в учебных группах наблюдается очень большой разброс уровня физической подготовленности и развития студентов. Студенты со слабой подготовкой, осваивая гири весом 8 кг, к концу 1-го года вполне справляются с 16-килограммовым снарядом. Более подготовленные могут выполнять упражнения с гирями 16, а потом 24 и даже 32 кг. Важно не переоценить физические способности и не нарушить принцип постепенности на занятиях. Это может повлечь травму и нежелание в будущем заниматься с гирями. Для предупреждения подобных ситуаций автором разработаны контрольные нормативы (Таблица 1), которые позволяют выявить ту грань, когда студенту можно переходить с одного веса гирь на другой. Если студент уверенно выполняет упражнение на оценку 10 баллов, рекомендовано перейти на больший вес гирь с шагом в 2 кг или 4 кг.

Таблица № 1

Оценочная шкала контрольных нормативов в гиревом спорте

ВИДЫ ТЕСТОВ		ПОЛ, ЛИМИТ ВРЕМЕ НИ	НОРМАТИВЫ, БАЛЛЫ			
			10	8	6	4
Гиревой спорт						
1	Жим лежа, раз муж. - (70 кг - (50 кг) +70 кг - (60 кг) жен. - (до 60 кг- (20 кг)+60 кг -(25 кг))	м	14	2	0	8
		ж	14	2	0	8
2	Рывок гири (сумма рук правой и левой) муж. +70кг – (16 кг) - 70 кг – (16 кг) жен. + 60 кг – (8 кг) – 60 кг – (8 кг)	м	65/55	0/50	0/40	40/30
		ж за 3мин	65/55	0/50	0/40	40/30
3	Протяжка гири муж. + 70 кг – (24 кг) 70 кг – (24 кг) жен. + 60 кг – (16 кг) 60 кг – (16 кг)	м	20/25	5/20	2/15	8/10
		ж за 1 мин	20/25	5/20	2/15	8/10
4	Подъемы из положения лёжа 3 гирей перед собой муж. +70кг – (16 кг) - 70 кг – (16 кг) жен. + 60 кг – (8 кг) – 60 кг – (8 кг)	м	30	5	0	15
		ж за 1 мин.	35	0	5	20
5	Жим гири стоя сумма рук (одна смена руки) муж. +70кг – (16кг) - 70 кг – (16 кг) жен. + 60 кг – (8 кг) – 60 кг – (8 кг)	м	35/30	0/25	5/20	20/15
		ж за 2 мин	30/25	5/20	0/15	15/10
6	Толчок гирь муж. - 2 шт. 16 кг ( +70 кг, 70 кг ) жен.. – 1 шт. 8 кг ( +60 кг, 60 кг )	м	35/30	0/25	5/20	20/15
		ж за 3 мин	35/30	0/25	5/20	20/15
7	Наклоны 3 гирей за спиной муж. – 24 кг (+ 70кг , 70 кг ) жен. - 16 кг (+ 60 кг ,60 кг )	м	25/20	0/16	6/12	12/10
		ж за 1 мин	25/20	0/16	6/12	12/10

8	Жонглирование гирей (количество оборотов с одной сменой рук) муж -12 кг (+ 70кг , 70 кг ) жен. - 8 кг (+ 60 кг ,60 кг )	м	20	16	2	10
		ж за 1 мин	15	2	0	8
9	Переменный жим муж -16 кг (+ 70кг , 70 кг ) жен. - 8 кг (+ 60 кг ,60 кг )	м	35/30	0/25	5/20	20/15
		ж за 1 мин	35/40	0/25	5/20	20/15
10	Приседания с гирей за спиной муж. - 70 кг – (24 кг) +70кг – (24 кг) жен. – 60 кг – (16 кг) + 60 кг – (16 кг)	м	35/40	0/35	5/30	20/25
		ж за 1 мин.	25/30	0/25	5/20	10/15

В процессе занятий гиревым спортом успешно решаются и другие проблемы — приобщение студентов к систематическим занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

#### Список литературы:

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту. Навчальний посібник. – Львів: «Тріада плюс», 2007. – 500 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. – М., 1993 – С. 117, 167, 192.
3. Гуськов, С.И. Любитель или профессионал? // С.И. Гуськов, А.Н. Лапутин. Гармония мускулов. – М.: Знание, 1988. – С. 117.
4. Кириченко Т.Г., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. Історія гирьового спорту. – Житомир: «Полісся», 2006, - 184 с.
5. Плотников Е.К. Средства сохранения контингента учебно-тренировочных групп детско-юношеских спортивных школ в гиревом спорте / Гиревой спорт: ежегодник-2008. – Житомир: «Полісся», 2009.- С. 74-75.
6. Щербина Ю.В. Гирь восхитительный полет. – К., 1998. – 118 с.

# ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ – ПРІОРІТЕТ В РОБОТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Сірик В. С., Плотницький Л. М.  
Харківський державний технічний університет будівництва та архітектури*

Анотація. У статті розглядаються сутнісні характеристики індивідуалізації викладання фізичного виховання в спеціальних медичних групах (СМГ) вищого навчального закладу.

Ключові слова. Індивідуалізація, спеціальні медичні групи (СМГ), суб'єкт навчання, технології індивідуалізації.

Постановка проблеми. Потреба інтеграції України до європейського та світового освітнього простору зумовлює необхідність розв'язання ряду складних проблем щодо концептуального переосмислення та модернізації професійно-прикладної підготовки інженерних кадрів.

В останній час постає питання про зміну вектору освітнього простору на користь розвитку конкретної людини, збереження та вдосконалення здоров'я студентів в ході навчального процесу. Особливо актуальним видається завдання створити максимально сприятливі умови для розвитку та саморозвитку особистості студента [ 1 ].

На сьогодні є актуальною проблема зниження індексу здоров'я населення України і зокрема її молоді та студентства.

Здоровий спосіб життя, формування стійких тенденцій до необхідності поліпшення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та фізичне удосконалення майбутніх фахівців висвітлені у працях Апанасенка Г.Л., Брехмана І.І., Булича Є.Г., Мурова І.В. та інших.

Вирішення цього питання, можливе насамперед у контексті індивідуалізації процесу фізичного виховання. На необхідність врахування індивідуальних особливостей учнів та використання індивідуального підходу вказував в далекі середні віки визначний педагог Я.А.Коменський. В більш пізні часи проблемі організації навчального процесу, заснованого на індивідуальних відмінностях

особистості дітей та підлітків приділяли велику увагу класики педагогіки: Блонський П.П., Каптерев А.Ф., Шацький С.Т. та інші.

В практиці індивідуалізації навчання на сьогодні склались різноманітні способи та прийоми роботи (індивідуальні самостійні завдання, домашні роботи, роботи за індивідуальним планом, дистанційне навчання).

Була поставлена мета відпрацювати основні ідеї та підходи до організації оздоровчих технологій, зорієнтованих на формування, збереження та вдосконалення здоров'я студентів СМГ.

Дослідження проводились на базі Харківського державного технічного університету будівництва та архітектури і включали такі етапи:

1. діагностика рівня здоров'я студентів СМГ;
2. розробка і призначення індивідуальних програм у залежності від рівня фізичного здоров'я студента;
3. біолого-валеологічна освіта студентів та перехід засвоєних мотивів вести здоровий спосіб життя в реально діючий;
4. реалізація індивідуальних оздоровчих програм на заняттях та в позаурочний час;
5. моніторинг за станом здоров'я студентів СМГ.

Основна увага була приділена технології індивідуально-групової роботи, що являє собою синтез досягнень педагогічної науки та практики, поєднання традиційних елементів минулого досвіду та того, що породжено прогресом, гуманізацією та демократизацією суспільства. Але пріоритетом є індивідуальний підхід у його сучасному розумінні. Технологія індивідуалізації навчання включає всі якості та ознаки цілісної педагогічної технології та є динамічною системою, що охоплює всі ланки навчального процесу: мету, зміст, методи та засоби.

Треба зазначити, що реальне планування навчальних занять з фізичного виховання потребує врахування індивідуальних якостей та здібностей студентів СМГ, а це в свою чергу приводить до більш високої мотивації.

Таким чином, на сьогодні одним з основних напрямків реформування роботи викладачів фізичного виховання в ХДТУБА є перехід від форм масової роботи до особистісно-орієнтованої, що створює умови для індивідуалізації навчального процесу.



Слід відмітити, що студенти з певними вадами здоров'я потребують особливої уваги, розуміння, створення особливого толерантного сприйняття індивідуальних особливостей кожного, що дасть змогу розширити їх зони здоров'я та ефективно вирішувати проблеми фізичної реабілітації.

Індивідуалізація навчання передбачає впровадження низки різноманітних навчально-методичних, психолого-педагогічних та організаційно-управлінських заходів.

Важливою умовою позитивного вирішення окремих проблем є максимальна індивідуалізація та суб'єктна орієнтація фізичного виховання студентів СМГ, осмислене визначення ними своїх можливостей і життєвих цінностей. Тому оновленню на засадах індивідуалізованого підходу підлягають пріоритети, мета, завдання, зміст, організація і технології фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп [ 2 ].

Оновлені компоненти навчального процесу лягли в основу моделі фізичного виховання студентів СМГ університету (рис. 1).

Розроблена модель дала можливість не лише узагальнити та систематизувати існуючі оптимальні умови фізичної реабілітації студентів СМГ, а й значною мірою забезпечити диференціацію та індивідуалізацію фізичного виховання.

При запровадженні даної системи роботи з індивідуалізації фізичного виховання СМГ вивчаються, як теоретичні основи фізичної реабілітації, так і особливості методики конструювання обов'язкових навчальних та індивідуальних самостійних занять.

МОДЕЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
СТУДЕНТІВ СМГ

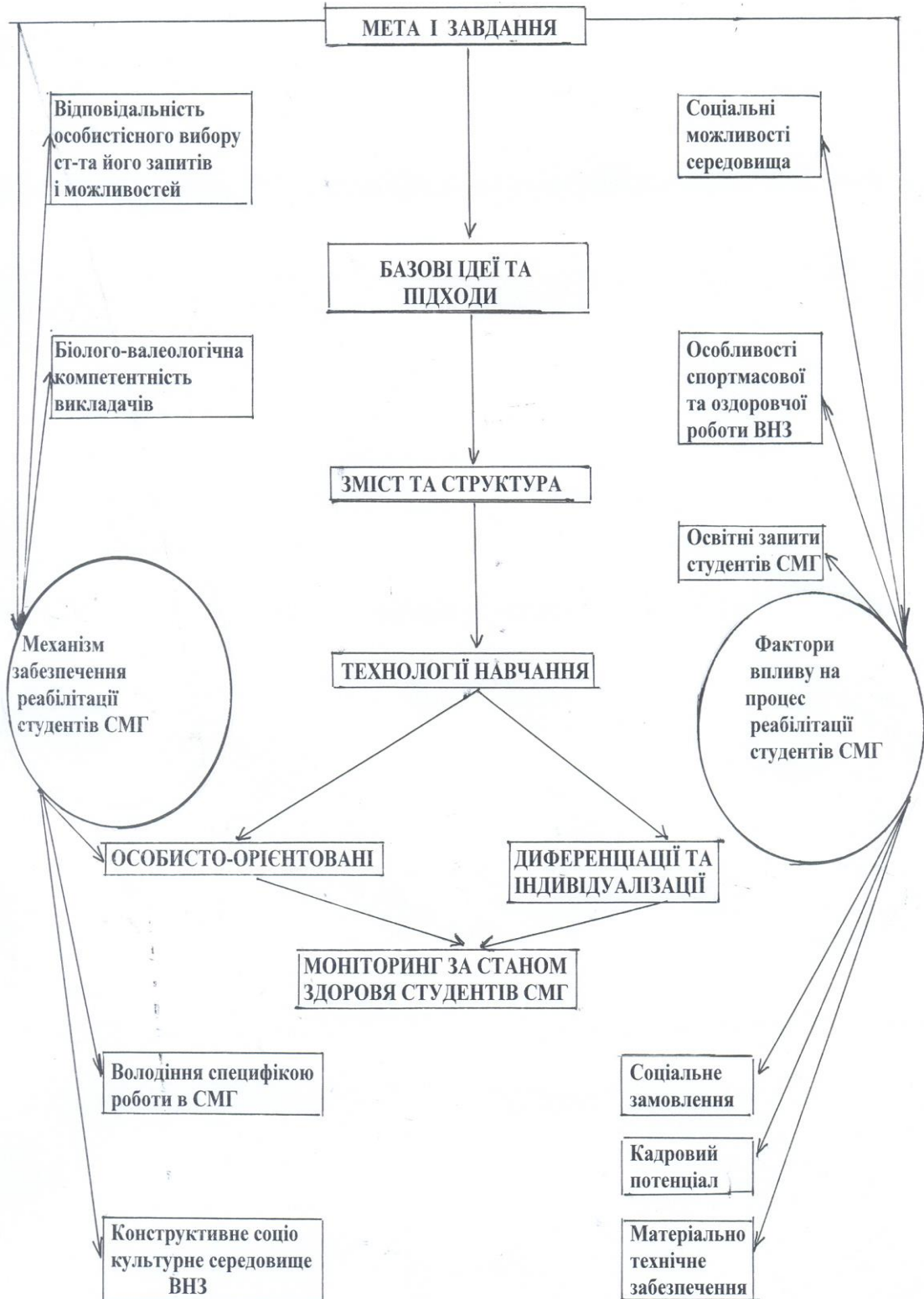


Рис. 1.

На основі проведеної дослідно-експериментальної роботи можна зробити низку висновків:

1. Університет, кафедра фізичного виховання та спорту має широкі можливості для реалізації принципів індивідуалізації через:

а) добір адекватного особистісним можливостям студентів змісту і технології навчання;

б) усвідомлення суб'єктами освітнього процесу необхідності індивідуального підходу до студентів СМГ;

в) осмислення необхідності впровадження якісно нової моделі фізичного виховання студентів з урахуванням їх індивідуальних психофізичних особливостей та стану здоров'я.

2. Особливості професійної діяльності викладача фізичного виховання з індивідуалізації навчального процесу обумовлені специфікою стану здоров'я студентів, тому викладачі мусять володіти високим авторитетом, вести здоровий спосіб життя, прагнути максимально наблизитися до ідеальної моделі педагогічної майстерності.

Є переконання, що забезпечити підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання можливо за умови впровадження на наукових засадах індивідуальної орієнтованості фізичної підготовки, в першу чергу студентів СМГ. Реалізація такого підходу створить максимально сприятливі умови для розвитку та саморозвитку особистості студента, забезпечить формування стійких мотивацій до здорового способу життя та позитивної соціальної поведінки.

#### Список літератури:

1. Галіздра А.А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Теорія та методика фізичного виховання, 2004. - №3 – С.41-44

2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999.

3. Мухин В.М. Фізична реабілітація. – Київ: Олімпійська література, 2000. – С.422

4. Педагогическое физкультурно спортивное

совершенствование: Учебное пособие для студентов вузов / Под редакцией Ю.Д. Железнякова. – М.; Академия, 2002. – С.384

5. Пехота О.М., Старева А.М. Особистісно-орієнтоване навчання: підготовка вчителя: Монографія. – Миколаїв: ВД “Іліон”, 2006. – С.272

6. Унт И. Индивидуализация и дифференциация обучения. – М.; Педагогика, 1990. – С.176

# ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В УКРАИНЕ И ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ

*Сычѐв Б.В.*

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

Развитие демократических основ украинского общества, прекращение деятельности ранее функционирующих детских и молодежных организаций (пионерской, комсомольской), клубных объединений привело в последние годы к образованию большого числа новых детских и молодежных объединений. Эти процессы происходят как на федеральном, так и региональном уровнях. К середине 1996 г. Министерством зарегистрировано более 100 детских и молодежных объединений, 40% из них - физкультурно-спортивной направленности на федеральном уровне. Около 500 объединений функционируют на региональном уровне.

Наблюдается большая неравномерность в организации детско-юношеских объединений по территории Украины. В настоящее время охват детей и подростков различными формами самоорганизации и самоуправления по сравнению с 1985 г. снизился во много раз. Такая тревожная тенденция не позволяет в полной мере осуществлять взаимодействия государственных структур, детских и молодежных объединений. В то же время у общества вызывают тревогу многочисленные факты создания и организации действий неформальных подростковых групп, в том числе криминального характера. Многие из этих групп организуются на основе интересов, носящих физкультурно-спортивную направленность для криминальных целей.

В настоящее время сфера физической культуры, спорта и туризма, детско-юношеского досуга все в большей мере становится объектом коммерческой деятельности. Она все менее доступна, особенно в крупных городах, для учащейся молодежи из малообеспеченных семей и даже среднеобеспеченных. Это ведет к сокращению возможностей детей и подростков, их семей для избрания видов деятельности во внеурочное время,

способствующих творческому и всестороннему развитию их личности.

Снижаются рекреационные характеристики досуговых учреждений и объектов. Сокращается сфера оказания учащейся молодежи специализированных помощи и услуг (социальная служба для несовершеннолетних и молодежи). Падение активности детских и молодежных организаций в сфере социальной реабилитации и других областях социальной службы часто создает для общества серьезные проблемы детей и молодых людей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации.

Большим тормозом в развитии физкультурно-спортивного движения является отсутствие всесторонне разработанных нормативных основ существования детско-юношеских физкультурно-спортивных объединений в конкретных региональных условиях, необходимых подзаконных актов, регулирующих на местах процессы их создания, функционирования и взаимодействия с государственными структурами.

Детско-юношеское физкультурно-спортивное движение решает эту задачу применительно к подрастающему поколению. Оно имеет своей задачей вовлечение детей и подростков в активные занятия физкультурой и спортом, использование этих занятий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, их физического и духовного совершенствования, организации активного, творческого досуга, для социальной реабилитации и интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья, для укрепления дружбы между детьми разных народов и национальностей, для решения других важных социально-культурных задач.

Чрезвычайно актуальной проблемой становится разработка специальных программ, нацеленных на профилактику тех или иных заболеваний, которые в последнее время приобретают массовый характер и начинаются с раннего возраста. В связи с этим требует пересмотра сама организационная основа занятий физкультурой и спортом. Следует пойти по пути организации физкультурно-спортивных занятий по интересам, с учетом уровня физического развития, физической подготовленности учащихся, максимально используя физкультурно-спортивную базу образовательных

учреждений в течение всего дня, особенно в каникулярное время.

### **Детско-юношеское физкультурно-спортивное движение в зарубежных странах.**

В большинстве стран Западной Европы цели и задачи развития детского-юношеского физкультурно-спортивного движения, физического воспитания учащейся молодежи формируются на разных уровнях: в Бельгии, Италии, Люксембурге, Португалии, Франции - на государственном, Германии, Испании, Швейцарии - региональном или местном. Но при всех этих подходах в странах Европейского содружества (ЕС), Австрии, Швейцарии и скандинавских странах на первое место поставлены личность ребенка и молодого человека, их социальное развитие, спортивное и социальное активное действие.

Большую помощь в области физической культуры и спорта оказывает Совет Европы - старейшая и крупнейшая из европейских правительственных организаций, исходя из положений Европейской конвенции о культуре, принятой еще в 1940 г. Она закрепила за каждым человеком право на занятие спортом. С 1978 г. в Совете Европы работает Комитет по развитию спорта. В начале 70-х годов получил признание как масштабное общеевропейское движение "Спорт для всех". Это явление было отражено в Хартии Европейского спорта для всех в Брюсселе в 1975 году.

С 1972 г. функционирует Международная Федерация школьного спорта (ИФС). Она объединяет 61 национальную школьную организацию. Федерация поддерживает развитие контактов между школьной общественностью различных стран, организует проведение международных школьных соревнований с целью создания лучшего обоюдного взаимопонимания. Один раз в два года проводятся соревнования по футболу, гандболу, баскетболу, волейболу, кроссу и лыжным гонкам. Один раз в четыре года проводится гимназиада, в программу которой включены соревнования по традиционным видам (легкой атлетике, плаванию, гимнастике), составляющих основу универсиад и Олимпийских игр.

В последние десятилетия во многих странах Западной Европы спорт начал вытеснять физическое воспитание (школьную гимнастику). Во многих странах практикуются обязательные факультативные занятия спортом по выбору, с учетом склонностей

учащихся, в послеобеденное, свободное от уроков время в школьных спортивных объединениях или союзах. В Дании, Германии, Голландии, Люксембурге, Бельгии, Великобритании, Франции школам, их спортивным объединениям, как правило, предоставляются для проведения занятий принадлежащие государству крытые и открытые спортивные сооружения.

Характерным примером коренной перестройки школьного спорта является Германия. Во всех школах германских земель благодаря дифференцированному подходу к организации обязательных спортивных занятий введено от 3 до 4 спортивных уроков физкультуры в неделю. В программу включено свыше 10 видов спорта. В школах Баварии их семнадцать. Многообещающий эксперимент начался в области школьного спорта на земле Баден-Юртемберг: за счет увеличения количества школьных спортивных клубов, установления с ними более тесного сотрудничества увеличивалась численность детско-юношеских отделений. В земельных ведомствах по делам школы утверждена должность регионального советника, помогающего устанавливать контакты между школами и спортивными клубами. Региональные советники и школьные спортивные советы действуют через координаторов, работающих в органах спортивного самоуправления.

В Германии учащиеся, проявляющие интерес и способности, занимаются в школьных спортивных секциях и добровольных обществах, которые функционируют в тесном контакте со спортивными клубами. С 1951 г. ежегодно проводятся Федеральные игры молодежи, массовые соревнования среди детей школьного возраста. С 1969 г. в стране начали проводиться ежегодные многоступенчатые соревнования школьных команд под названием "Молодежь тренируется для Олимпиады".

Основными центрами развития детско-юношеского спорта в Америке являются средние школы и университеты. Развитием спорта среди детей и юношей занимаются, помимо школ, ассоциация развлечения и использования досуга, ассоциация молодых христиан, скаутские отряды, спортивные объединения при полиции. Для руководства межшкольным спортом существует "Национальная федерация спортивных ассоциаций штатов", объединяющая свыше 20 тысяч школ.



Большой популярностью в США пользуются детские спортивные программы по видам спорта. Специальная программа занятий по физическому воспитанию "Вызов президента" разработана для детей и подростков 6-17 лет и внедряется с 1986 г. Ее цель - подготовить детей к успешному выполнению пяти упражнений и завоеванию президентской награды. В Японии физическое образование детей и учащейся молодежи осуществляется по двум направлениям: в рамках учебной программы и вне ее. Программа физического воспитания вне школьного расписания осуществляется как на занятиях в спортивных секциях, так и на других школьных мероприятиях.

В Австралии широко внедряется программа "Дети и спорт". Ее лозунг - "Использовать спорт для развития детей, а не детей для развития спорта". Эта программа субсидируется правительством. К реализации программы привлечены школы, спортивные клубы, союзы, родители.

В Китае занятиями физкультурой охвачено более 120 млн. дошкольников и столько же учащихся начальной ступени. Большую роль в развитии физической культуры и спорта среди молодежи сыграло правительственное постановление под названием "Правила использования городских парков Китая". На этой основе парки были превращены в спортплощадки для детей и молодежи. Особенно популярными стали семейные старты. В 1955 г. внедрена система оценки внеклассной спортивной деятельности. Учащимся стали выдаваться специальные свидетельства с оценкой: отлично, хорошо, удовлетворительно.

Активную роль в развитии спорта играет Федерация школьного спорта Китая. Почти все школы и классы имеют сборные команды по разным видам спорта. Большой популярностью пользуются межшкольные турниры и соревнования между классами. Местные спортивные органы и общества, молодежные организации организуют межобластные и межпровинциальные турниры. Лучшие спортсмены выступают затем в национальных состязаниях школьников. Такие соревнования стали стимулом для развития спорта в школах, которые специализируются по видам спорта. В 1985 г. подобных школ было уже более 20 тысяч.

Спортивная работа в этих учебных заведениях ведется с 11

млн. школьников, которые тренируются от трех до пяти раз в неделю. В Китае создаются внешкольные тренировочные центры, где готовятся будущие кандидаты в сборные команды страны. В последние годы созданы связанные с этими центрами спортивные средние и высшие школы.

Кратко охарактеризованный выше опыт развития детско-юношеского физкультурно-спортивного движения в различных странах не должен остаться без внимания при решении проблем развития этого движения в нашей стране.

# ГІРСЬКІ ЛИЖІ – ОДИН З ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАТИВНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Троценко Л. М.  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут»*

Оздоровча фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. У наш час спостерігається різке зниження стану здоров'я різних верств населення і тривалості життя. За даними різних дослідів, лише 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 засобом збереження здоров'я.

У системі оздоровчої фізичної культури виділяють два основні напрямки: оздоровчо-рекреативний і оздоровчо-реабілітаційний. Розглянемо оздоровчо-рекреативний напрямок фізичної культури студентської молоді.

Термін рекреація (від латинського «recreation»), або «фізична рекреація» означає відпочинок, відновлення сил людини, витрачених в процесі праці, тренувальних занять або змагань.

В наш час з'явилися нові течії фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношенням з реальними обставинами, можливостями, вимогами, індивідуальними смаками і інтересами [2].

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (фізичні вправи, рухливі і спортивні ігри, туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги, емоційно-відновлювальні види спорту) [4].

До останніх належить вид спорту і активного відпочинку, який користується все більшим попитом у населення, а особливо у людей молодого віку, у тому числі і у студентської молоді. Це гірськолижний туризм або «гірські лижі», оздоровчий

гірськолижний спорт [1].

Останнім часом гірськолижний туризм стає одним з найпопулярніших видів активного відпочинку у світі. Не є винятком у цьому відношенні й Україна. Інтерес до занять гірськими лижами зріс настільки, що фахівці й журналісти твердять про справжній "гірськолижний бум". Займатися гірськими лижами престижно, цікаво й дуже корисно для здоров'я. Надзвичайно широким є віковий і соціальний діапазон аматорів гірськолижного відпочинку – від дітвори до пенсіонерів, від домогосподарок до політиків, від студентів до бізнесменів. Особливою популярністю гірські лижі користуються серед міських мешканців, які щозими стараються знайти можливість виїхати в гори, удосконалити свою гірськолижну техніку, відпочити, подихати чистим гірським повітрям, помилуватися зимовими краєвидами, ознайомитися з історією та культурою гірського краю [3].

Специфіка занять гірськими лижами полягає в тому, що:

- 1) заняття проходять виключно на свіжому повітрі;
- 2) обов'язкова умова - наявність природного або штучного снігового покриву;
- 3) необхідність спеціального інвентаря (гірські лижі зі спеціальними кріпленнями, черевики, палиці тощо);
- 4) займатись можна починаючи з 3-х років до похилого віку;
- 5) навчання недосвідчених лижників - виключно на безпечних пологих схилах, бажано з інструктором;
- 6) дотримання техніки безпеки на заняттях.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує так організувати заняття, щоб воно виконувало і профілактичну і розвиваючу функцію. Це означає, що засобами гірських лиж необхідно:

- удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його стійкість до негативних впливів;
- компенсувати недолік рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

Оздоровчий ефект гірських лиж спостерігається в тих випадках, коли заняття раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальних можливостей молодшої людини.

Заняття гірськолижним спортом оздоровчої направленості 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. Вони діють на організм людини з тренувальної точки зору, збільшують розумову і фізичну працездатність, дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок [5].

Оздоровче катання на лижах відноситься до фізичної роботи невеликої потужності і енергетичне забезпечення відбувається завдяки розщепленню ліпідів, що сприяє нормалізації маси тіла. Воно позитивно позначається на молодому організмі, тому що сприяє розвитку практично всіх груп м'язів тулуба і кінцівок з деякою перевагою роботи згиначів-розгиначів стегна і гомілки, плеча та передпліччя. Включення в роботу основної м'язової маси тіла залучає в активну діяльність апарати дихання і кровообігу, формує в кінцевому підсумку потужну систему життєзабезпечення організму. Підвищується мобілізаційна здатність центральної нервової системи, що допомагає швидше долати стомлення.

Заняття на лижах, що супроводжуються чергуванням скорочення і розслаблення м'язів, нормалізують емоційну сферу, тому є засобом профілактики різних неврозів і багатьох інших захворювань; в основі яких лежить зрив вищої нервової діяльності внаслідок нервово-психічних перенапружень.

Особливо слід відзначити великий психоемоційний підйом, самоствердження, естетичну насолоду від занять. Засніжені схили, чисте повітря, зимові краєвиди, віражі на снігу, вміння керувати лижами – все це надає наснаги та припливу позитивних емоцій.

Оздоровчий і тренувальний вплив занять гірськими лижами на організм стає більш ефективним, якщо вони поєднуються із загартуванням у вигляді водних процедур, сонячних і повітряних ванн, а також масажу.

Таким чином, регулярні заняття цим чудовим видом спорту є ефективним засобом зміцнення здоров'я, підвищення фізичної досконалості і активного відпочинку, покращують настрій і

життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем, працездатність. Вони є своєрідною релаксацією після напруженого навчання та розумової перевтоми.

#### Список літератури:

1. Аграновская Л., Аграновский Г. Камчатский опыт // Лыжный спорт. - М.: ФиС. - 1977, вып.1. С. 77-80.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 4. -С. 2-7.
3. Лисовский А.Ф., Решетников И.А., Власова О.В. Оздоровление и физическое развитие детей дошкольного возраста на основе спортивно ориентированного катания на горных лыжах // Физическая культура: Научно-методический журнал. - 2005, № 5. С. 23-25.
4. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. - 1997. -№ 6. -С. 10-15.
5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: пособие. - М-: Советский спорт. - 2003. - 224 с.

# ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ З МЕТОЮ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ

*Троценко Л. М.  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут»*

Спортивно-оздоровчий туризм передбачає подолання маршруту активним способом, без використання транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, на плотах і човнах, на велосипедах тощо.

Рекреаційна складова туризму спрямована на відновлення функцій організму. В даному випадку оздоровлення здійснюється, шляхом дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем на протязі всієї подорожі, загартуванням і адаптацією до незвичних умов, повноцінним харчуванням.

Спортивна складова передбачає заняття туризмом з метою вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної і методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму, що дозволяє покращити спортивну підготовку, отримати спортивні розряди і звання.

Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання студентів, бо дають широкі можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини.

Специфічність спортивно-оздоровчого туризму позначається на програмно-нормативному та організаційно-керівному його аспектах [1].

Здійснення спортивних туристських заходів регламентуються нормативами і правилами, затвердженими керівними туристськими органами.

Заняття спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних теоретичних і технічних знань, умінь, навичок, дає можливість

виховувати і вдосконалювати певні особистісні якості молодій людини.

Теоретична підготовка охоплює широке коло питань: проблеми навчання і тренування, контроль за навантаженнями, надання невідкладної медичної допомоги, основи педагогіки, психології, конфліктології тощо.

В туризмі досягнення високих результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом тренувань і, разом з тим, нерозривно пов'язане із зміцненням і загальним підвищенням функціональних можливостей організму [2].

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Засобами загальної фізичної підготовки досягаються різнобічний розвиток фізичних можливостей і зміцнення здоров'я людини, розширення функціональних можливостей організму як основи працездатності і стимулювання процесів відновлення.

Спеціальна фізична підготовка - вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму. Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість.

Під час туристського походу доводиться долати значні відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіюється відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеорологічних умов, ваги рюкзака. Тому, запас міцності і особиста безпека туриста значною мірою залежать від його фізичної підготовки. При цьому фізичне навантаження характеризується такими параметрами: інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку.

Спеціальна витривалість - це здатність витримувати багаторазове повторення навантажень без зниження їх якості. При пересуванні з вантажем заданим маршрутом, подоланні технічно складних ділянок, м'язи ніг, рук, тулуба зазнають значного навантаження протягом тривалого часу. Заняття туризмом забезпечує силову підготовку, оптимальний розвиток усіх груп м'язів, сприяє утворенню міцного "м'язового корсета", зміцнює дихальну мускулатуру.

Розвиток спритності сприяє освоєнню нових рухових дій і



вмінню перебудовувати рухову діяльність відповідно до зміни обстановки на маршруті. Туризм дозволяє значно вдосконалити основні параметри спритності - координацію рухів, швидкість і точність їх виконання.

Максимальний оздоровчий ефект від тренувань, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовки, може бути досягнутий за умови, що характер і міра фізичного навантаження відповідатиме стану здоров'я, віковим та індивідуальним особливостям туриста [4]. Фізична підготовка повинна базуватись на принципах різнобічності, систематичності, послідовності, безперервності, циклічності, спеціалізації.

Якими б не були мета і завдання походу, головною умовою завжди є безпека його учасників, яка досягається вирішенням комплексу спортивно-технічних питань.

Спортивно-технічні вимоги визначаються характером і особливостями природних перешкод, їх технічною складністю, яка диктує технічні елементи, прийоми і засоби, наявні в арсеналі учасників походу; оптимальною кількістю перешкод певної категорії складності, які в комплексі визначають категорію складності всього маршруту; тривалістю походу і довжиною маршруту, що залежить від наявності природних перешкод; розробленістю комплексу фізичних навантажень для успішного подолання маршруту; вмінням орієнтуватися в різних умовах на будь-якій території [5].

Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання студентів і гармонійного розвитку особистості. Провідне місце тут належить трудовому вихованню, яке полягає в оволодінні вміннями і навичками самообслуговування і суспільно-корисної праці. Учасники туристського походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний учасник повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати перешкоди, влаштувати табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу тощо. Все це дозволяє не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, погодженість дій у спільній роботі [3].

Під час тренувань і в похідних умовах виховуються вольові

якості людини: сміливість, рішучість, терпіння, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Комплекс цих якостей складає найважливішу рису спортивного характеру, волю до перемоги в туристських змаганнях, прагнення пройти до кінця запланований маршрут. Це досягається здатністю до граничної мобілізації сил, максимальною зосередженістю в екстремальних умовах, впевненістю в перемозі, психологічною стійкістю, вмінням швидко приймати рішення.

Одна з важливих виховних і розвиваючих функцій туризму - формування всебічно розвиненої гармонійної особистості, свідомого громадянина, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

В туристських подорожах народжуються почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір учасників. Загальна мета в поході зближує людей різних уподобань, сприяє новим знайомствам, встановленню дружніх стосунків. Такі походи є також джерелом позитивних емоцій.

Туризм, як ніякий інший вид спортивної діяльності, сприяє розумінню прекрасного в природі і в людях, наповнює життя духовним змістом, робить його красивим, допомагає краще пізнати навколишній світ.

#### Список літератури:

1. Дурович А.П., Кабушкин Н.И., Сергеева Т.М., Бирицкая Н.М., Бондаренко Г.А. Организация туризма: Учеб. пособие для студ. вузов / Н.И. Кабушкин (ред.), А.П. Дурович (ред.). – Мн.: ООО "Новое знание", 2003. – 630 с.
2. Гаца О. О., Змішов А. О. Перспективи туризму як засобу розвитку здоров'я та безпеки суспільства / Туризм: Теорія і практика. -№1.- 2005.
3. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. / Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
4. Никишин Л. Ф. Туризм и здоровье / Л. Ф. Никишин, А. А. Коструб – Киев : Здоровье, 1991. – 222 с.

5. Тарасеня Т.Ю. Проблемы, связанные с развитием туризма в высших учебных заведениях / Т.Ю. Тарасеня, Л.Г. Рубас, Ю.Ф. Мартынчик // Тезисы доклада на конференции по безопасности в спортивном туризме. – Новосибирск, 2006. – С. 95 -96.

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, ІСТОРИЧНІ, СОЦІОЛГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ТРЕНИРОВКЕ БОРЦОВ

*Алиев .Р.А.*

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный  
университет*

В спортивной тренировке борцов значительное место занимает физическая подготовка. Она предусматривает развитие – и совершенствование двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и координации), повышение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем у борцов.

Искусство борьбы известно с древних времен у многих народов. В Древней Греции борьба – финальная часть олимпийских игр. Вавилон оставил нам высеченные на камне барельефы кулачных бойцов и борющихся атлетов. На острове Крит соревнования по борьбе существовали еще ранее, чем в Древней Греции и занимали среди юношей тех времен достаточно много времени. Она служила одним из главных средств физического воспитания молодежи. В борьбе закаляли тело и силу духа древние спортсмены, готовя мужественных воинов.

В мире существует много видов борьбы. У многих народов есть свои национальные виды борьбы.

В России, Украине, Грузии, Азербайджане, Белоруссии, и др. странах бывшего СССР популярны два основных вида борьбы: греко–римская и вольная.

В начале коротко о греко-римской борьбе. Подобная борьба существовала еще в Древней Греции и Риме, откуда и возникло это название. В ней есть свои особенности: борцы не могут захватывать соперника ниже пояса, делать подножки и вообще действовать

ногами при проведении приемов. Конечная цель в классической борьбе – положить партнера на лопатки. Соревнования по греко-римской борьбе были включены в программу I Олимпийских игр в Афинах в 1896 г.

И, наконец, о более распространенной борьбе – вольной. Официальное признание она получила в начале века. На III Олимпийских играх в 1904 г. в американском городе Сент-Луисе вольная борьба была включена в олимпийскую программу. Она вобрала в себя все лучшее, что есть в других видах борьбы. Лучшие приемы и тактические уловки, существующие во многих национальных видах, нашли свое применение в классической и вольной борьбе.

Имена русских богатырей знали во многих странах мира. Физические данные знаменитого русского богатыря Ивана Заикина могли впечатлить любого художника – рост – 186 см, вес – 120 кг, окружность грудной клетки – 128 см, шея – 49 см, бицепс – 43 см, предплечье 35,5 см, бедро – 67 см.

Потрясают и “силовые” возможности Заикина. Он шутя поднимал 25-пудовый морской якорь (400 кг), вертел на железной трубе 10 человек и это называлось “Живая карусель”, на его плечах сгибали двутавровую металлическую балку. Но любимым занятием Ивана Михайловича была классическая борьба, как тогда называли греко-римскую борьбу.

На арене цирка, где обычно проводилась борьба, Заикин чувствовал себя, как рыба в воде. Равных ему противников в то время было раз-два и обчелся. Разве что другой знаменитый русский богатырь – Иван Поддубный, с которым его тезка регулярно встречался в течение 15 лет подряд. При этом счет был не в пользу Заикина, которому удалось только пять поединков завершить вничью, остальные он проиграл.

Когда Заикин и Поддубный ушли с помоста, казалось, что с их талантом никто и никогда не сможет поспорить (Заикин скончался в 1948 г., а Поддубный на год позже) Но это не так – многократными чемпионами Европы, мира и олимпийских игр становились Яков Пункин, Иван Богдан, Александр Медведь, Борис Гуревич, Александр Колчинский, Павел Пинигин, Илья Мате, Михаил Мамишвили, Али Алиев, Владимир Синявский, Анатолий и Сергей

Белоглазовы, Вячеслав Олейник, Александр Карелин –трёхкратный олимпийский чемпион, двенадцатикратный чемпион Европы, девятикратный чемпион мира. и много других великих борцов.

Наибольшего успеха в независимой Украине добился борец вольного стиля Эльбрус Тедеев –чемпион Европы, многократный чемпион мира, бронзовый призёр Олимпийских игр в Атланте, чемпион Олимпийских игр Афины-2004г.

Спортивная борьба на современном этапе ее развития отличается высокими требованиями к различным сторонам подготовки спортсменов. Многие специалисты считают, что физическая, психологическая и теоретическая подготовка борцов проявляется в их технических действиях, от степени совершенства которых зависит, в конечном итоге, успех выступления спортсменов в соревнованиях.

Особое значение в различных видах борьбы специалистами отводится силовой подготовке спортсменов. Под физическим качеством “сила” понимается способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила может проявляться при изометрическом (статическом) режиме работы мышц, когда при напряжении они не изменяют своей длины, и при изотоническом (динамическом) режиме, когда напряжение связано с изменением длины мышц. В изотоническом режиме выделяются два варианта: концентрический (преодолевающий), при котором сопротивление преодолевается за счет напряжений мышц при уменьшении их длины, и эксцентрический (уступающий), когда осуществляется противодействие сопротивлению при одновременном растяжении, увеличении длины мышц.

Так, по данным способность избирательно проявлять значительные мышечные усилия позволяет борцам успешно выполнять комбинации, своевременно применять контрприемы, что в итоге значительно повышает надежность реализации технических действий. У спортсменов в таких условиях появляется большая уверенность в своих силах, борьба становится более целенаправленной, атакующей и технически разнообразной. По-видимому, следует согласиться с мнением большинства специалистов, которые считают, что результативность технических

действий во многом определяется уровнем развития силовых качеств спортсменов.

В теории и практике спорта основным средством для развития силы и изменения качества мышц в желаемом направлении считается тренировка с отягощениями. В современном понятии это систематическая, хорошо спланированная программа упражнений, выполняя которые спортсмен использует штангу, гантели, другие снаряды и тяжести, различные тренажеры, а также собственный вес с целью увеличения сопротивления при различных движениях тела или отдельных его звеньев.

В результате тренировки в нервной системе условно-рефлекторным путем создается динамический стереотип, обеспечивающий наибольшую эффективность деятельности мышц, участие которых обуславливает увеличение мощности работы. Другим путем повышения силовой подготовленности спортсмена является развитие силы с одновременным увеличением мышечной массы. Этот путь имеет большое значение в тренировке борца, особенно в тех случаях, когда необходимо несколько повысить собственный вес атлета или когда возникает вопрос о переходе в другую, более тяжелую, весовую категорию. Путь роста силы с одновременным увеличением мышечной массы приобретает дополнительную значимость в связи с тем фактом, что приобретенная сила сохраняется дольше в том случае, когда нарастание ее сопровождалось параллельным ростом мышечной массы. И наоборот, сила теряется быстрее, если масса мышц не увеличивается одновременно с ее ростом.

Характерной чертой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы, является выполнение всех упражнений определенное число раз, в несколько подходов. Обычно используются отягощения около 50% от предельных весов, поднимаемых спортсменом из данного исходного положения. Количество повторений – 8 – 10 раз. При этом спортсмен должен выполнить достаточно большой объем нагрузки. С ростом тренированности начинают применять средние и большие отягощения – 70 - 85% от предельных весов. Величина отягощения зависит как от состояния тренированности, так и от величины мышечной группы. Так, для меньших групп мышц, например

сгибателей кисти, икроножной мышцы и т. п., применяется меньший вес. Соответственно увеличивается количество повторений – до 20 – 25. Это объясняется тем, что восстановительные процессы в мелких группах мышц проходят быстрее. Количество подходов, как правило, 3 – 5. Своеобразие технических приемов в спортивной борьбе требует специфического мышечного развития. При этом необходимо учитывать следующее обстоятельство. Если на этапе начала специализации важна всесторонняя физическая подготовка, то на этапе спортивного совершенствования, в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации, особую значимость приобретает именно развитие мышц, несущих основную нагрузку. С этой целью может быть рекомендован ряд упражнений.

Давно считается признанным, что спина и ноги, степень их развития составляют основу силы атлета. Одно из наиболее эффективных упражнений силовой подготовки – приседание со штангой на плечах. Вовлекая в работу крупные мышцы, это упражнение стимулирует развитие силы борца и рост его мышечной массы. Следует отметить, что приседание, как правило, выполняется на одну треть, максимум наполовину, когда бедро и голень составляют прямой угол; бедро при этом параллельно полу. Выполнение полного приседа вряд ли может быть признано целесообразным по следующим причинам. Во-первых, глубокий присед не является характерным для техники спортивной борьбы. Во-вторых, при работе с большими весами он увеличивает опасность травмы коленных суставов. Приседание со штангой на груди – разновидность предыдущего упражнения. Подъем штанги на грудь выполняется со старта – исходного положения для подъема штанги с помоста – классическим движением тяжелоатлетического двоеборья. Снаряд может быть взят и со специальных стоек. Необходимо подчеркнуть, что приседание со штангой на груди в значительной степени акцентирует работу мышц ног и способствует выработке баланса. Развитию мышц спины будут способствовать наклоны со штангой на плечах. В качестве методического приема, исключающего ненужные перенапряжения, можно рекомендовать выполнять это упражнение при слегка согнутых в коленных суставах ногах. Ступни ног на ширине плеч. Прекрасным



упражнением для развития мышц спины и верхнего плечевого пояса, упражнением, эффективным для роста мышечной массы, следует признать подтягивание штанги к груди стоя, наклонившись вперед.

Хорошим дополнением к упражнению “подтягивание штанги к груди” служит подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук на брусьях, лазанье по канату без помощи ног. Поскольку для хорошо подготовленного спортсмена выполнение этого упражнения не представляет собой трудности, оно может быть усложнено при помощи дополнительного отягощения (блины штанги, гантели), которое подвешивается к поясу спортсмена. Жим штанги лежа на скамье способствует быстрому развитию мышц рук и груди и увеличению мышечной массы. Для более эффективной проработки мышц рекомендуется выполнять это упражнение, держа штангу в различных случаях широким, средним или узким хватом. Для развития мышц рук, которые участвуют в выполнении различного рода захватов в борьбе, отличным упражнением является подъем штанги на бицепсы. Исходное положение – стоя, ступни ног на ширине плеч. Штанга в опущенных руках, захват снизу, хват средний.

Изучение физической подготовленности и функциональных возможностей борцов позволит объективнее оценить результаты педагогических воздействий, правильно спланировать и проводить учебно-тренировочные занятия с учетом этих показателей и вносить соответствующие коррективы в процессе тренировок.

#### Список литературы:

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.Н. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Учебное пособие. Харьков, “Основа”, 1993.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. 2004.
3. Замятин Ю.П. Греко-римская борьба: Учеб. для высш. учеб. заведений физ. Культуры / Ю.П. Замятин, А.Г. Левицкий, А.В. Максимов и др. – М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2005.

4. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев.: “Олимпийская литература”, 1997.
6. Савин В.Н. Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1990.
7. Юшков О.П. Спортивная борьба / Юшков О.П., Шпанов В.И. - М.: МГИУ, 2001.

# ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАК ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ БОРЬБЫ

*Андреев М. Ю.,*

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Постановка проблемы.** В практике физической подготовки наряду с проблемой разработки системы развития физических качеств стоит проблема формирования двигательных навыков борьбы. Формирование элементов техники борьбы базируется на основе развития координационных способностей (А. С. Ровный, 2004). В структуре координационных способностей, во-первых, необходимо определить восприятие и анализ особенных движений всего тела и отдельных его цепей в их сложном взаимодействии, формирование конкретной программы выполнения движений (В. М. Платонов, 1997, 2004). Уровень координационных способностей прежде всего зависит от двигательной памяти (Н. А. Бернштейн, 1991); это особенность центральной нервной системы – запоминать движения и воссоздавать их в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Моторная память в сложнокоординированных движениях борьбы содержит много навыков различной степени сложности. Это обеспечивает проявление координационных способностей в разных условиях во время необходимости импровизации в экстремальных ситуациях. Собственно говоря, наличие большого объема моторной памяти предусматривает быстрые и эффективные двигательные действия.

Координационные способности человека развиты не одинаково и каждый имеет свои сильные и слабые стороны подготовки, причем сильные иногда могут компенсировать слабые. Так недостатки тактического мышления компенсируются скоростью двигательных реакций, чувством дистанции; недостаток скорости двигательных реакций компенсируется способностью предвидения, чувством дистанции, чувством времени и т.д.

Координационные способности очень разнообразны. Их можно дифференцировать по особенностям проявления: В

материалах исследования представлены виды координационных способностей и возможность их разделения на самостоятельные группы двигательных навыков:

- способность к координации движений;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к отображению чувства ритма;
- способность к произвольному расслаблению мышц (Войт, 1982; В. И. Лях, 1991; Булатова М. М., 1992; Келлер В. С, Платонов В. М., 1993)

В реальных условиях физической подготовки все указанные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии.

Анализ научно-методической литературы показал, что вопрос формирования двигательных навыков борьбы в системе подготовки студентов абсолютно отсутствует. Разработка системы тренировочных занятий для развития координационных способностей, как основы формирования навыков борьбы и определяет актуальность поднятой проблемы.

**Цель исследования.** На основе использования специальных тестовых упражнений определить уровень развития координационных способностей, как основы формирования навыков борьбы.

**Задача исследования.** Определить систему специальных упражнений для развития координационных способностей в соответствии специфике навыков борьбы.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения и педагогический эксперимент, тестирование координационных способностей, математические методы обработки материалов исследования.

Исследования проводились с четырьмя группами по двенадцать человек в каждой: контрольная группа – лица и три экспериментальные группы студентов разных курсов. Контрольная группа осваивала навыки борьбы по существующей программе, а экспериментальные - по специально разработанной системе специальных упражнений, которые должны способствовать более

быстрому и эффективному развитию навыков борьбы. Упражнения были тестовыми для оценки координационных способностей. Показателем координационных способностей было определено время, затраченное на выполнение упражнений в тестовых заданиях.

Тестовое упражнение №1:

Испытуемый выполняет десятиметровое ускорение кувырком «бочка», затем берет теннисный мяч и заносит его в определенную зону.

Тестовое упражнение №2:

Испытуемый выполняет десять вращений влево и вправо с закрытыми глазами с теннисным мячом в руке, затем выполняет десятиметровое ускорение на коленях. Задача: занести мяч в определенную зону.

Тестовое упражнение №3:

Испытуемый выполняет десятиметровое ускорение кувырком «бочка», затем выполняет десятиметровое ускорение кувырком до теннисного мяча, лежащего на старте. Задача: поднять мяч рукой.

Тестовое упражнение №4:

Испытуемый выполняет десять вращений влево или вправо с закрытыми глазами. Затем выполняет десятиметровое ускорение спиной вперед.

### **Результаты исследования.**

Контрольная группа лица при ХНАДУ, которая занималась по школьной программе, показала наихудшие общие результаты - 74,42 с, т.к. координационной подготовке в школьной программе отведено совсем мало времени для усвоения (исходный показатель – 78,2 с.).

Экспериментальная группа студентов первого курса занималась специальными гимнастическими упражнениями и специальной акробатикой, предусмотренными специализацией «борьба» в течении двух семестров. Их общие показатели составили 64,13с (исходный показатель – 70,1 с).

Экспериментальная группа студентов второго курса занималась этими же упражнениями в течении четырех семестров. Их общие показатели улучшились до 62,53 с (исходный показатель – 69,5 с), а экспериментальная группа студентов третьего курса за шесть семестров занятий специальной гимнастикой и специальной

акробатикой показала наилучшие результаты 58,53 (исходный показатель – 68,4 с).

Ниже в таблицах приведены цифровые показатели результатов тестовых упражнений:

Таблица № 1

Показатели координационных способностей группы лица (с)

№ п/п	Лицей	1	2	3	4
1	К-н	12,98	24,96	14,15	16,41
2	С-н	12,25	25,61	14,18	20,64
3	З-о	13,29	22,91	12,52	12,79
4	Л-й	14,35	27,97	14,47	15,68
5	А-н	17,55	31,69	16,16	19
6	К-в	12,69	32,48	14	18,14
7	Л-ь	15,59	35,17	16,46	19,27
8	Б-ч	17,83	28,72	16,06	16,06
9	Г-а	11,75	26,86	12,8	14,09
10	Ш-н	11,65	28,03	12,72	15,09
11	Б-о	11,45	32,56	12,39	17,04
12	Б-ч	11,46	38,11	16,82	18,22
Всего		162,84	355,07	172,73	202,43
Среднее		13,57	29,59	14,39	16,87

Таблица № 2

Показатели координационных способностей группы студентов I курса (с)

№ п/п	Студенты I к.	1	2	3	4
1	Т-й	10,26	25,57	12,36	12,86
2	Ш-о	13,8	26,88	16,83	15,23
3	Т-о	15,43	24,7	15,71	12,18
4	Н-в	8,98	23,33	12,3	10,25
5	К-о	12,81	24,37	15,2	11,8
6	Г-й	10,98	24,97	13,25	12,01
7	Ж-в	12,03	37,13	14,41	17,22
8	М-к	11,49	30,64	15,32	15,18
9	Р-в	9,56	24,8	1,97	11,94
10	П-о	12,36	25,07	14,04	13,13
11	К-о	9,75	23,43	11,7	14,23
12	Щ-н	9,26	19,95	12,06	10,97

Всего		136,7	310,84	165,15	157
Среднее		11,39	25,9	13,76	13,08

Таблица № 3

Показатели координационных способностей группы студентов II курса (с)

п/п	№ Студенты II к.	1	2	3	4
1	Ш-л	11,33	26,50	9,81	10,36
2	П-к	10,72	26,24	11,67	13,19
3	Д-й	9,97	20,62	13,29	13,92
4	Р-н	11,78	29,97	14,05	13,78
5	Б-й	12,03	24,11	15,03	13,92
6	К-а	11,82	26,89	14,27	14,39
7	Б-ь	8,82	24,05	11,78	14,55
8	Б-к	10,39	24,56	13,35	11,88
9	С-ш	13,19	24,08	12,23	9,89
10	С-а	12,30	26,59	15,53	13,25
11	К-й	9,0	26,51	12,10	11,39
12	И-н	12,39	26,42	14,01	14,21
Всего		134,74	307,21	157,12	152,46
Среднее		11,14	25,6	13,09	12,7

Таблица № 4

Показатели координационных способностей группы студентов III курса (с)

№ п/п	Студенты III к.	1	2	3	4
1	Р-й	8,43	22,33	19,81	10,0
2	М-в	9,66	24,28	14,62	9,88
3	Т-н ст.	10,28	26,37	11,61	11,72
4	Т-н мл.	11,55	27,98	11,7	11,06
5	Ш-й	12,35	24,77	11,74	11,0
6	Д-в	10,17	23,30	11,88	11,72
7	Г-в	8,64	26,83	10,71	11,33
8	Ю-о	11,36	22,09	12,2	11,78
9	Л-н	12,48	22,10	13,7	9,7
10	М-к	9,55	27,76	11,38	10,94
11	К-в	11,37	22,08	11,74	11,92
12	К-к	12,33	25,17	12,1	9,95
Всего		128,17	300,06	143,18	131
Среднее		10,68	25,00	11,93	10,92

## **Выводы.**

1. Координационные способности повышаются благодаря увеличению выполнения сложно-координационных упражнений, отражающих специфику основной двигательной деятельности.

2. В начале обучения необходимо давать задания с невысокой (40-50% от макс. уровня) и умеренной (60-70% от макс. уровня) координационной сложностью. Совершенствование координационных способностей происходит только при выполнении упражнений 75-90% от максимального уровня сложности.

3. Для повышения устойчивости координационных способностей необходимо выполнять элементы на фоне физического утомления и вестибулярных раздражений.

4. Общая специализация «борьба» позволяет не столько подготовить из обычного студента спортсмена-борца, сколько дает возможность занимающимся прикоснуться к интересному миру борьбы, воспитать в себе мужество и силу, освоить сложно-координационные навыки и приемы борьбы. Научиться делать то, о чем другие боятся даже думать.

Борьба – не только рук сплетенье, не только мускулов игра.

Борьба – всегда преодоление себя, каким ты был вчера.

## **Список литературы:**

1. Бернштейн Н. А. О построении движений. -М. : Медгиз, 1947. -255 с.

2. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М. : Медицина, 1966. -349 с.

3. Верхошанский Ю. В. Организация сложных двигательных действий у спортсменов // Наука в олимпийском спорте, 1998. - № 3. - С.8-13.

4. Завьялов А. В. Соотношение функций организма. - М. : Медицина, 1990. - С.20-25.

5. Иванов-Катанский С. А. Техника борьбы в одежде. - М. : ФАИР - ПРЕСО, 2000. - 368 с.

6. Крестовников А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений. - М. : Физкультура и спорт, 1951. -532 с.



7. Крестовников А. Н. Роль проприоцептивной чувствительности при реакции у человека // Нейрофизиология, 1986. - Т. 18.-Ш6.-С. 779-7

8. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. - СПб. // Всемирная литература: 1998. -292 с.

9. Ровний А. С. Взаємодія сенсорних систем при відтворенні рухів спортсменів в умовах дефіциту часу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей . Сб. научн. трудов. -Харьков, 1998. -№ 1.-С. 19-

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА

*Бондаренко В. И.*

*Харьковский Национальный автомобильно-дорожный университет*

В современном баскетболе весьма актуальным является вопрос о психологической подготовке спортсменов к соревнованиям. Баскетбол достиг такой высокой степени развития, что нередко физическая, техническая и тактическая подготовленность находится примерно на одном уровне. Поэтому часто исход игры определяется в значительной степени психологическими факторами. Чем ответственней соревнования, тем напряженнее происходят игры и тем большее значение приобретает психическое состояние спортсменов. Победа требует все больших и больших напряжений и моральных сил.

Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко позволяет команде выиграть у более сильного противника, который вступил в борьбу в состоянии меньшей мобилизованности и психологической подготовленности. Поэтому в тренировочном процессе должно уделяться немало времени и психологической подготовке баскетболистов. Тренер должен не только знать технику, тактику баскетбола, вопросы физической подготовки баскетболистов, но и быть психологом, уметь воспитывать у своих подопечных морально-волевые и эмоционально-волевые качества. Научить их управлять своими эмоциями, проявлять в необходимых случаях смелость, решительность, волю к победе, выдержку.

Психологическая подготовка баскетболиста – это педагогический процесс, успех которого зависит во многом от соблюдения таких общепедагогических принципов, как сознательность и активность, систематичность и последовательность, всесторонность и прочность, воспитывающее обучение.

Принцип воспитывающего обучения выражается в восприятии и формировании личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего учебно-тренировочного процесса, а также под влиянием личности тренера и коллектива.

Принцип сознательности и активности предусматривает

оптимальное соотношение педагогического воздействия с сознательной самостоятельной активной деятельностью баскетболиста. Для реализации этого принципа баскетболисту необходим определенный объем психологических заданий, осознания им значения развития психологических функций и качеств для достижения успеха, стремления к самовоспитанию и самоконтролю, постоянному преодолению трудностей в процессе тренировки.

Все средства и приемы психологического воздействия на баскетболиста дают наибольший эффект, если они строго распределены по принципам учебно-тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствования восприятий, внимания, мышления и т.п.

Психологическому воздействию должны быть подвергнуты все проявления, от которых зависит надежное и совершенное выполнение спортивной деятельности – свойства личности, познавательные и психологические процессы, психическое состояние. Слабо закрепленные навыки, невысокий уровень физической и тактической подготовки, недостаточное развитые восприятие, внимание и другие качества не позволяют успешно выступать в соревнованиях.

Все общепедагогические принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Лишь осуществление всех принципов в единстве обеспечивает высокий уровень психической подготовленности.

В психологии спорта, психологическая подготовка спортсменов рассматривается как сложный условно-рефлекторный процесс, который можно разделить на два этапа – общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка стоит в одном ряду с физической, технической и тактической подготовкой. Она осуществляется в тесном единстве с этими сторонами подготовки на протяжении всего периода спортивного совершенствования баскетболистов.

Основными задачами общей и специальной психологической подготовки баскетболистов являются:

- развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия – чувства

времени, чувства мяча, чувства корзины и т.п.

- развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе игры;
- развитие волевых качеств.

Как отмечалось выше, в процессе учебно-тренировочной работы важно не только подготовить баскетболиста физически, технически и тактически, но и оказать эффективное влияние на воспитание моральных качеств, формирование коллективизма, разносторонних интересов, правильного отношения к спорту. Эта сторона подготовленности характеризуется личностными качествами и свойствами спортсмена – его дисциплинированностью, требовательностью к себе, честностью, упорством и настойчивостью в достижении поставленной цели, смелостью, решительностью, уверенностью в своих силах и способностью к максимальному проявлению функциональных возможностей при решении технико-тактических задач в условиях напряженной соревновательной деятельности. Как правило, коллектив благотворно влияет на формирование положительных свойств личности спортсмена. Следует всегда помнить, что моральное состояние команды находится в прямой зависимости от характера как игровых, так и личностных взаимоотношений в команде. Чувство коллективизма, гармоничные взаимоотношения и помощь, сплоченность спортсменов являются необходимым условием успешных выступлений команды.

В процессе тренировки баскетболистов следует постоянно уделять внимание развитию процессов зрительных восприятий и восприятия движения, а также специализированных восприятий.

Умение видеть как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, расположение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях имеют большое значение в целом для подготовки баскетболистов. Недостаточно развитое периферическое и глубинное зрение резко снижает

тактические возможности баскетболистов, отрицательно сказывается не только на эффективности тактических действий, но и на психологическом состоянии спортсмена.

Периферическое зрение успешно совершенствуется с помощью ведения мяча, передачи и ловли мяча только под контролем периферического зрения, передачи мяча в парах, тройках, четверках, пятерках, где игроку приходится контролировать мяч и партнеров. С увеличением количества защитников упражнения еще больше усложняются.

В тренировке следует уделять внимание и восприятию движений. В них отражаются различные их особенности и свойства – характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость и ускорение.

Одной из очень важных психологических особенностей двигательных навыков баскетболистов является то, что спортсмен, выполняя те или иные приемы, должен регулировать свои действия и мышечные усилия в связи с оценкой расстояния между игроками, мячом, корзиной. Это требует зрительно-моторной координации, очень точных и дифференцированных пространственных и временных восприятий выполняемых движений.

Игра в баскетбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования. Все их действия проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только быстротой, но и точностью, своевременностью, как восприятия, так и ответного движения.

Для развития быстроты реакции необходимо включать в тренировку большое количество скоростных упражнений, требующих быстрого переключения внимания и быстрого переключения с одних действий на другие, упражнения с различным неожиданным продолжением.

Анализ игры в баскетбол показывает, что успешность технических и тактических действий баскетболистов во многом определяется и высоким развитием у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

Объем внимания можно тренировать при решении баскетболистами задачи, когда им необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов.

Развитие интенсивного и устойчивого внимания в определенной степени связано с развитием волевых качеств. Баскетболист должен дисциплинировать себя, настойчиво и целеустремленно отрабатывать те или иные элементы игры.

Для совершенствования распределения и переключения внимания в тренировку баскетболистов необходимо включать различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями, упражнения, в которых требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое. Важно также развивать умение выделять наиболее важные объекты и моменты за счет второстепенных.

Для повышения психологической устойчивости баскетболистов, их тактического мастерства необходимо развивать у них также наблюдательность, сообразительность, инициативность, предвидение.

Чрезвычайно важное значение для баскетболистов имеет способность управлять своими эмоциями. В процессе игры характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные эмоциональные состояния, но и то, что переменность успеха во время игры определяет их резкую смену.

Характер и содержание эмоциональных состояний оказывают большое влияние на активность баскетболистов, как в тренировочном процессе, так и в игре.

В психологии спорта разработаны специальные приемы саморегуляции, которые применяются для снятия или снижения физического утомления и восстановления спортивной работоспособности, нервного утомления, связанного с эмоциональным перенапряжением во время тренировочных занятий и соревнований, снятия или снижения неблагоприятных эмоциональных состояний перед соревнованием и во время игры, для борьбы с бессонницей.

В баскетболе рекомендуются специальные приемы для регуляции психического состояния запасных игроков перед выходом на площадку, выполнением штрафных бросков, выходом на игру и т.п. Например, рекомендуется следующие организующие формулы для игроков, сидящих на скамейках запасных перед выходом на площадку: «Скоро замена». «Я предельно собран». «Я весь во внимании». «Я весь в игре». «Хочу включиться в игру». «Хочу скорее выйти на

площадку». «Команда соперников очень сильная, но мы сильнее». «Мы обязательно выиграем». «Я уверен в победе». «Я уверен в себе, я сделаю все для победы». «Я предельно мобилизован». «Я готов играть».

Организующие формулы перед выполнением штрафного броска: «Я спокоен». «Я уверен, что попаду». «Я предельно собран». «Я бросаю».

При проговаривании словесных формул перед выполнением штрафного броска игрок может ударить несколько раз мячом о площадку, сделать несколько глубоких вдохов, мысленно представить технику броска, сосредоточить внимание на мяче и, затаив дыхание, сделать бросок.

При подготовке же команды в целом к конкретному соревнованию в плане психологической подготовки должны решаться следующие задачи:

- осознание игроками особенностей и спортивных задач предстоящей игры;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон противника;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

Каждый баскетболист перед игрой, да и во время игры испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на его спортивные действия. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, у других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения.

Основные причины, влияющие на динамику предсоревновательных психических состояний баскетболистов, следующие: значимость соревнований, состав участников, организация соревнований, поведение окружающих спортсменов (особенно тренера), индивидуально-психологические особенности спортсменов, степень овладения способами саморегуляции, психологический климат в коллективе.

Тренерский состав в ХНАДУ использует психологическую

подготовку индивидуально к каждому игроку команды.

### Список литературы:

- 1.Валтин А.И. Проблемы современного баскетбола, Киев 2003. – 149с.
2. Корягин В.М., Боженар В.А. Баскетбол, Киев 1989г. – 152с.



# ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ПРИ СПІЛКУВАННІ ЯК СПОСІБ МОТИВАЦІЇ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Городинський С.І.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Практично кожен сучасний викладач фізичної культури та спорту зустрічається з проблемою низької відвідуваності занять та незадовільної мотивації учнів. Практично кожен чув про те, наскільки важливо застосовувати індивідуальний підхід до дітей, проте не кожен до кінця розуміє, про що саме йде мова. Сьогодні ми зупинимось на тому, як можна застосовувати такий підхід при спілкуванні для того, щоб досягти взаєморозуміння, а також підвищити мотивацію.

Комунікативний процес дуже складний та включає в себе багато факторів: окрім самих учасників, це навколишнє середовище, шум, особистість комунікаторів, взаємосприйняття учасників процесу, належність до колективів у межах різних інституцій тощо. Ефективність комунікацій залежить від якісного передавання однією людиною (керівником) ідей або управлінської інформації і правильного сприйняття їх іншими (підлеглими). Основними елементами процесу комунікацій є кодування, повідомлення, декодування, зворотний зв'язок. А тепер докладніше розглянемо, наскільки важливо та яким чином можна застосовувати індивідуальний підхід при спілкуванні.

Зупинимось на такому понятті, як модальність. Для подальшого розуміння слід розглянути процес спілкування (комунікації) на прикладі з практики, тому що насправді все відбувається трохи складніше, аніж у теоретичних поняттях. Коли співбесідник вимовляє слово (наприклад, троянда), то у мозку (а конкретніше – у правій півкулі) з'являється його аналог: червона троянда, велика, духмяна. Потім інформація переводиться у ліву півкулю з аналогової у знакову – словесну. Отримувач інформації так само перетворює отримані словесні дані у власний аналог, який він уявляє по-своєму (наприклад, у іншої людини троянда зазвичай уявляється рожева, невелика, кущова). Виходить, що одна й та сама

інформація у двох людей залишається у пам'яті різною.

У комунікації перетворення аналога в знак (слова) називається процедурою, перетворення знаку в аналог - оберненою процедурою. Зрозуміло, що ефективною комунікація буде тоді, коли пряма та обернена процедури забезпечують точну передачу аналога, тобто, обидвоє людей будуть уявляти однакову троянду: червону, невелику та духмяну.

Моноканальна аналогова інформація визначається інтонацією, темпом, диханням та визначається лише правою півкулею мозку. Стереоканальна аналогова інформація визначається обома півкулями, наприклад, рухи обома руками. Ліва стереоканальна аналогова інформація управляється правою півкулею та характеризує емоційно-значиму складову інформації. Права стереоканальна аналогова інформація управляється лівою півкулею та характеризує знаково-логічну складову. Ці знання просто необхідні для розуміння того, наскільки складний процес спілкування та наскільки важливо подавати інформацію правильно, щоб співрозмовники нас правильно розуміли. Невідповідність аналогової та знакової інформації викличе недовіру. Наприклад, несиметрична посмішка на обличчі може сприйматися, як нещира, оскільки правостороння та лівостороння аналогові інформації несиметричні. При словах, що все відбувається правильно або добре, але маючи напружений вигляд, співрозмовник теж навряд чи повірить, оскільки в такому випадку аналогова та знакова інформації не співпадають. Те ж саме відбувається тоді, коли стереоканальна аналогова інформація не відповідає знаковій: вчитель намагається примусити учнів робити вправу, а сам у цей час відсторонено думає про своє, що обов'язково відзначиться на якості роботи учнів.

Кожна людина формує різні аналогії:

1. Візуальний (зорові образи);
2. Аудіальний (комплекс звуків);
3. Кінестичний (комплекс відчуттів).

Необхідною умовою ефективної комунікації являється аналогова відповідність переданої та сприйнятої інформації, що досягається за умови співпадіння модальностей, в якій комунікатори передають та отримують інформацію. Для того, щоб виявити ведучу

модальність партнера та налаштуватися на неї, можна використовувати індикатори визначення модальностей:

- очні сигнали доступу (ОСД);
- словесні предикати (слова, що характеризують модальність внутрішнього процесу);
- жести;
- темп мови;
- інтонацію тощо.

Задача вчителя — бути постійно в модальності того учня, якого потрібно мотивувати, та бути готовим передати йому інформацію в тій формі, в якій вона йому зрозуміла. Інакше це може бути розмовою “сліпого з глухим”, як кажуть в народі. Головну стратегію мислення партнера можна визначити двома шляхами:

- задаючи питання та відслідковуючи ОСД, як вказано на малюнку 1;
- визначаючи модальні предикати у фразах партнера по комунікації.

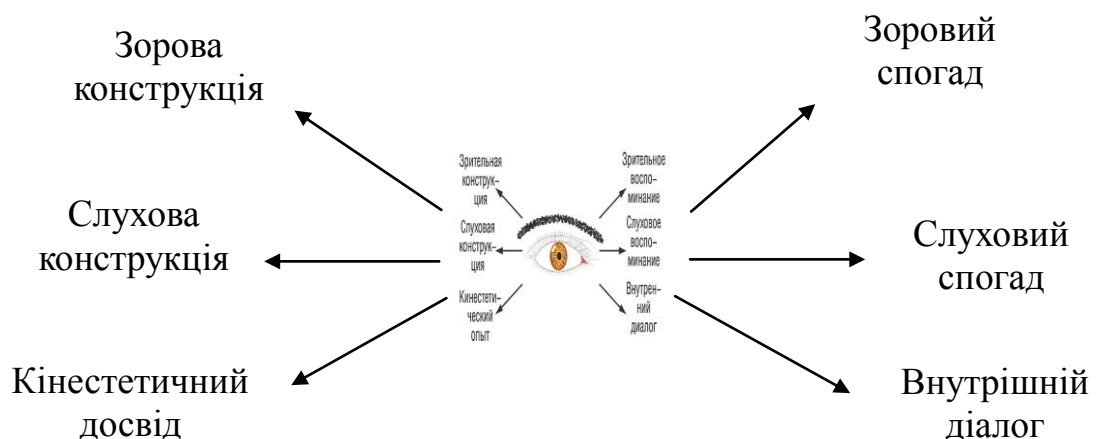


Рис. 1. Очні сигнали доступу [2]

Визначити предикати у словах складніше, хоча з досвідом і це стає легше. Наприклад, у фразі учня: “Мені уявляється, що ми не до кінця розуміємо, до яких тяжких наслідків може призвести дане завдання” - можна виділити стратегію мислення. Приєднатися до нього, використовуючи ту ж саму стратегію, можна було би так: “Наші зусилля матимуть добру перспективу лише в тому випадку, коли кожен з нас, прислуховуючись один до одного, буде сприяти розвитку духу співпраці та взаєморозуміння”.

Отже, модальність - одна з найголовніших індивідуальних особливостей, котру обов'язково слід враховувати для того, аби досягти порозуміння. Існує навіть технологія зміни ОСД (очних сигналів доступу), яка необхідна для зміни стану загальмованості на ресурсний стан. Справа у тому, що стратегії мислення при пригадуванні приємних і неприємних подій, як правило, різні. Отже, коротко описати технологію можна так: попросіть співрозмовника згадати дещо неприємне. Стежте уважно за рухом очей – це дозволить визначити стратегію його мислення при спогадах про неприємні події. Тепер слід згадати приємне, і також прослідкувати стратегію за допомогою ОСД. Після цього запропонуйте співрозмовнику слідкувати поглядом за рухом Вашої долоні, якою слід замінити стратегію ОСД при спогадах неприємного на обернену стратегію. Коли людина навчиться інакше реагувати на неприємні події при згадуванні, то можна буде позбавитись неприємних відчуттів. Тому потім можна буде зосереджувати увагу на успіху, а не на невдачах, щоб негативні емоції не вводили людину у загальмований стан, лише за допомогою руху очей у потрібний бік. Існує ще безліч подібних технологій для розвитку здібностей, пам'яті та мислення, але для вчителя фізичної культури вони не настільки важливі, наскільки важливо зняти негатив з учнів та налаштувати на успіх, оскільки лише так можна ефективно мотивувати.

#### Список літератури:

1. Вергилес Э.В. Лекция на тему к «Стратегии успеха менеджера»./Моск. гос. Ун-т экономики, статистики и информатики. - М., 2001. - 31 с.
2. Г.Загорий, Ю.Чертков. Введение в нейролингвистическое программирование// Аптека. - #628 (7) 18.02.2008

# ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМУ

*Гребік О.В.*

*Луцький національний технічний університет*

Травматизм – це сукупність травм, що виникли в певній групі населення за певний відрізок часу. Найбільший рівень травматизму відзначається у чоловіків у віці 20 – 49 років, а у жінок – 30 – 59 років, причому в усіх вікових групах цей показник значно вище у чоловіків. Під терміном «травматизм» розуміють як значні, важкі травми, так і дрібні пошкодження, мікротравми. Травматизм ділять на виробничий та невиробничий. На частку першого припадає близько 20 %, а відповідно на невиробничий травматизм – 80 %. Виробничий травматизм у свою чергу ділиться на промисловий та сільськогосподарський. До промислового травматизму належать травми не тільки на заводах, фабриках, у майстернях, але й у працівників транспорту, будівельників тощо. Невиробничий травматизм включає такі види: транспортний (залізничний, автодорожний, авіаційний), вуличний, побутовий, спортивний та дитячий. Останній травматизм виділений в окрему групу лише з біологічних міркувань, а саме внаслідок неадекватного сприйняття дітьми загрозливих чинників навколишнього середовища через незрілість їх ЦНС, а також відсутність життєвого досвіду та підвищену допитливість і рухливість. Причини невиробничого травматизму у дітей і дорослих однакові.

Крім зазначених видів травматизму, розрізняють ще й навмисні, що наносяться окремими людьми з метою самогубства чи каліцтва. До навмисних належать також військові травми, тобто травми, які отримані на війні.

Травма — одна з головних причин смерті людей віком до 44 років. Вона посідає III місце у загальному переліку причин смертності.

Найбільшу питому вагу в травматизмі має механічна травма, вона складає основу травматизму. В усьому світі її показники зростають. Це пов'язано з механізацією на виробництві та в побуті, електрифікацією та газифікацією, значним розвитком

автотранспорту, авіації, інтенсивним висотним будівництвом, спорудженням великих технічних комплексів (підземних магістралей, каналів, телевізійних веж, високовольтних електроліній тощо), масовими заняттями спортом, збільшенням споживання населенням алкоголю, ліків, наркотичних та токсичних речовин тощо. Особливістю механічних травм є їх множинний характер, через що зараз прийнято такі травми називати політравмами.

За статистичними даними ВООЗ, лише внаслідок автомобільно-дорожніх пригод щорічно в світі гинуть понад 250 тис. людей, а кількість травмованих перевищує 2 млн (за іншими повідомленнями – 8 млн). Характер травми залежить від умов, у яких одержано травму, причини її, особливостей ушкодженої тканини та організму [1; 2].

**Дорожньо-транспортний травматизм** об'єднує всі травми, які завдаються транспортними засобами (якщо потерпілі не зв'язані з виробничою діяльністю), незалежно від того, був потерпілий у машині (водій, пасажир) чи ні (пішохід, велосипедист). Переважна кількість таких травм виникає з вини пішоходів. Багато дорожньо-транспортних пригод стається через керування машиною в стані сп'яніння.

**Вулична травма** – це травма, що сталася на вулиці, у дворі, в лісі, полі тощо, незалежно від її причини (у тому й числі й зумовлена транспортними засобами). Більшість вуличних травм зумовлюється падінням потерпілого. Особливо часто це буває в осінньо-зимовий період та у вечірні години.

Серед цих травм переважають переломи верхніх та нижніх кінцівок, рідше бувають забиття, розтягнення та поранення. Вуличний травматизм спричиняється поганою організацією вуличного руху, неякісним покриттям та освітленням вулиць, незадовільним їх станом, зокрема в період ожеледиці тощо.

**Побутовий травматизм** об'єднує травми, що виникають у домашніх умовах (у квартирі, на подвір'ї, в гаражі). Велика кількість їх пов'язана з прибиранням квартири та приготуванням їжі. Переважають забиття, рани, опіки. Багато травм виникає під час сварок та бійок, чому сприяє алкоголь. Частіше побутові травми виникають у чоловіків, зокрема молодих.

**Спортивний травматизм** – травми, які одержують люди під

час заняття спортом на майданчиках та в залах. Цей вид травм складає близько 2 – 3 % від усіх пошкоджень травматичного походження. Характерний для футболістів, боксерів, гімнастів, хокеїстів та мотогогонщиків. Переважають травми опорно-рухового апарату (забиття, переломи, розтягнення, вивихи), а також голови та тулуба [3; 4].

До дитячого травматизму належать усі види невиробничого травматизму (дорожньо-транспортний, побутовий, шкільний, вуличний, спортивний та ін.) у дітей. Нещасні випадки з дітьми в побутових умовах трапляються частіше у віці до 3 років. Переважна кількість травм у дітей віком до 13 років спостерігається в шкільному віці під час ігор та занять спортом (50 %); 30 % вдома і 20 % – в дорожньо-транспортних пригодах (смертність сягає 80 %).

Основні причини **виробничого травматизму** – незадовільні умови праці, недосконалі або несправні знаряддя виробництва або неправильна їх експлуатація, особистий стан працівника тощо. Серед цих загальних причин виробничого травматизму є безліч конкретних обставин, пов'язаних з особливостями організації праці на виробництві, його арсеналом, складом та кваліфікацією робітників тощо. Порушення техніки безпеки на виробництві, застаріла та несправна техніка, погані санітарно-гігієнічні умови праці, недостатня кваліфікація робітника, перевтома, численні конструктивні недоліки станків та машин тощо сприяють травматизмові.

Більшість травм належить до невиробничих. Найбільшу тривогу викликає дорожньо-транспортний травматизм, який образно називають «війною на дорогах». Жертвами цього виду травматизму щорічно стають мільйони людей, четверть мільйону помирають на місці. Якщо взяти до уваги недосконалість обліку, статистики травм та, власне, визначення поняття смерті від травми, то можна з впевністю сказати, що кількість жертв цього виду травматизму набагато більша, ніж повідомляється офіційно.

Таким чином, аналізуючи наукову літературу, статистичні дані, мимоволі ставиш собі питання: невже травми – це невиліковна патологія, наявність якої можна тільки констатувати. Отримання травми були і залишаються серйозною педагогічною проблемою. Внаслідок травми виникають втрата робочого часу для надання

першої допомоги й наступного медичного лікування та реабілітацію потерпілого, що є збитковим для навчально-виховного процесу. Педагогічні умови профілактики травматизму є кращим засобом у боротьбі з ушкодженнями.

#### Список літератури:

1. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі: [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту] / О. І. Бичук. – Луцьк : «Надстир'я», 1997. – С. 127 – 128.

2. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога / Ю. Бойченко, К. Білоус // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 4. – С. 21 – 24.

3. Велитченко В. К. Фізкультура без травм / В. К. Велитченко. – М. : «Просвещение», 1993. – С. 5 – 6.

4. Геселевич В. А. Характеристика спортивного травматизма (Легкая атлетика) / В. А. Геселевич. – М : Фізкультура и спорт, 1978. – С. 76 – 77.



## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ХГТУСА**

*Гуныко Н.В., Ищенко А.Н.*

*Харьковский государственный технический университет  
строительства и архитектуры*

Современный бокс предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Ведущим боксерам приходится участвовать подряд в двух турнирах (с перерывом в три-четыре недели) и провести восемь-девять напряженных боев. Многие выдающиеся боксеры нашей страны своими спортивными успехами обязаны, прежде всего, разносторонней физической подготовке.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют

на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой - возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

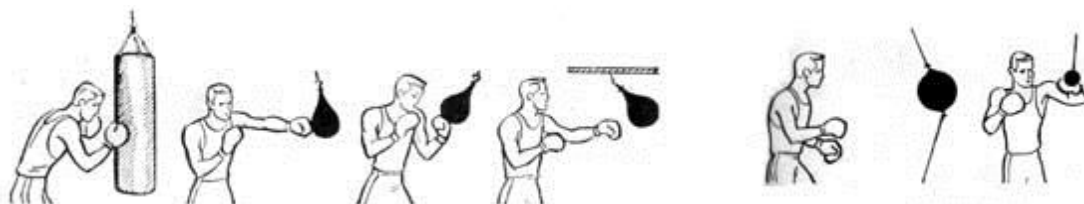
Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми.

Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном

темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

### **Упражнения для боксеров со специальными снарядами**

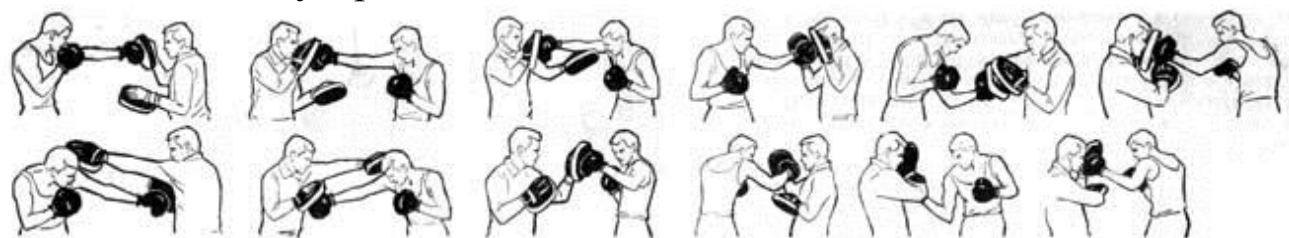
Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки (рис. 1)



*Рис. 1. Упражнения на снарядах.*

### **Упражнения с боксерскими лапами**

При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней — для прямых, на средней и ближней — для ударов сбоку и снизу. При этом важно проследить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара.



*Рис.2. Упражнения с боксерскими лапами.*

Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет ученика либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая, таким образом, дистанцию для нанесения ударов.

Тренер может надеть большие боевые перчатки и поставить их вместо лап; в таком случае ученику предлагают решать не только технические, но и некоторые тактические задачи, легкими ударами

показать открытые места во время атак и контратак. Например, тренер становится в боевое положение и наносит прямой удар левой в голову, боксер должен сделать уклон вправо и нанести контрудар левой в туловище, т. е. в подставленную тренером перчатку в область чревного (солнечного) сплетения; при нанесении тренером бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, т. е. в подставленную правую перчатку тренера и т. п.

Упражнения по общей физической подготовке, упражнения специальной, направленности и на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

#### Список литературы:

1. Бутенко Б. Н. Специализированная подготовка боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 69с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330с.
3. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник по физической культуре. – М.: Физкультура и спорт, 1979 - 134с.
4. Дегтярев И.П., Тренированность боксеров. – Киев, 1985г.- 54с.

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ХНАДУ

*Зайцев С.С.*

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный  
университет*

**Постановка проблемы. Анализ литературных данных.** Функции физического воспитания в новых условиях выходят за традиционные рамки формирования физических качеств и обучения двигательным действиям, становясь социальным фактором воспроизводства одного из элементов производительных сил – трудовых ресурсов. Современное производство с его механизацией и автоматизацией производственных процессов характеризуется не только уменьшением удельного веса физического труда, но и иным ритмом труда, повышением его сложности и интенсивности. Это неизбежно требует значительно большего напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации и культуры движений, высокой концентрации внимания от рабочих и специалистов. Перечисленные качества нуждаются в постоянном развитии и совершенствовании, ибо, чем совершеннее техника и сложнее технология производства, тем более совершенным должен быть человек, управляющий ими.

Становится все более актуальным научно и методически обоснованное применение физической культуры и спорта в процессе подготовки будущих специалистов к конкретным видам труда, поэтому изыскание новых научно обоснованных форм, средств и методов физического воспитания, соответствующих требованиям научно-технического прогресса, является в настоящее время важнейшей задачей теории и практики физкультурного движения. В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов, организаций учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных

исследованиях.

Исследования многих авторов показывают, что общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить этих задач, так как современный высококвалифицированный труд требует, кроме того, определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями профессии. Поэтому физическое воспитание студентов в вузе имеет свои специфические особенности: конкретная направленность его как предметного учебного плана определяется не только общими социальными задачами и требованиями, предъявляемыми специальностью, к которой готовят студента.

Все сказанное подводит к пониманию актуальных и перспективных задач, подлежащих реализации, в профессионально-прикладной физической подготовке овладевающих профессией и работающих в той или иной сфере профессиональной деятельности. Суть основных задач, решаемых в процессе ППФП, заключается в том, чтобы:

1) пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности, полезных в ней и нужных вместе с тем в процессе ППФП в качестве ее средств;

2) интенсифицировать развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня дееспособности;

3) повысить степень резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья;

4) способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, созидающих его материальные и духовные ценности.

Было бы ошибкой считать, что адекватными средствами могут служить только упражнения, аналогичные по форме

профессионально-трудовым двигательным действиям. Сводить лишь к ним средства ППФП, как это делалось в свое время в попытках приблизить физическое воспитание к трудовой практике путем простой имитации в занятиях физическими упражнениями отдельных трудовых действий, например, слесаря, молотобойца, землекопа и т.д., – значит исказить его суть. Вместе с тем это не значит, что в современной ППФП вообще нецелесообразно моделировать определенные особенности трудовой деятельности. Однако моделирование не сводится здесь к формальной имитации трудовых операций, а предполагает преимущественное выполнение упражнений, позволяющих направленно мобилизовать именно те профессионально важные функциональные свойства организма, двигательные и сопряженные с ними способности, от которых существенно зависит результативность конкретной профессиональной деятельности. При этом бывает целесообразно воспроизводить и существенные моменты координации движений, входящих в состав профессиональной деятельности, но при условии, если соответствующие упражнения могут дать образовательный, развивающий или поддерживающий тренированность эффект как действенные средства реализации хотя бы некоторых из задач, преследуемых в ППФП. Главным образом в силу такого моделирования особенностей профессиональной деятельности состав средств ППФП и приобретает свою специфику. Таким образом, большинство принятых в системе физического воспитания и самовоспитания форм занятий может быть использовано в той или иной мере в целях ППФП. Вместе с тем содержание их определяется не только требованиями профессиональной деятельности и не замыкается на ней. ППФП непременно нужно рассматривать в единстве с другими слагаемыми целостной системы воспитания и в зависимости от их характера в индивидуально-конкретном выражении находить наиболее оправданное на том или ином этапе соотношение различных форм занятий, позволяющих реализовать личностно и социально значимые цели.

Значительная часть упражнений, используемых в качестве средств ППФП, представляет собой обще (широко) – прикладные упражнения. Таковыми правомерно считать те упражнения,

посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности (часто при выполнении действий вспомогательного характера) или в экстремальных условиях, вероятных в ней. Прикладные упражнения занимают в ППФП особое место непосредственно тогда, когда она строится применительно к профессиональной деятельности.

Детальная разработка теории и методики ППФП необходима для наиболее эффективного развития физического потенциала студентов технических вузов. Ясно также, что ППФП может быть достаточно эффективной лишь в органическом сочетании с другими слагаемыми социальной системы воспитания в целом, где задачи по подготовке к трудовой деятельности не сводятся к частным ближайшим задачам, характерным для отдельных этапов профессионально-прикладной подготовки, и решаются не эпизодически, а перманентно. Первостепенную роль в их реализации играет полноценная общая физическая подготовка и на базе создаваемых ею предпосылок строится специализированная ППФП, которая является одним из основных в развитии физического потенциала студентов технических вузов, однако следует учитывать и другие средства, которые будут способствовать гармоничному развитию личности будущего специалиста.

**Цель работы** – анализ использования средств, методов и форм физического воспитания студентов ХНАДУ с целью достижения и поддержания их на кафедре физического воспитания их, на кафедре физического воспитания и спорта, развития психических и физических качеств, к которым предъявляют повышенные требования в процессе обучения и освоения профессии.

Сущность ППФП состоит в оптимальном использовании средств, методов и форм физического воспитания с целью достижения и поддержания их на базе ОФП преимущественного развития психических и физических качеств, к которым предъявляют повышенные требования в процессе обучения и освоения профессии.

В настоящее время ППФП студентов к высокопроизводительному труду в различных сферах промышленного производства осуществляется в вузе по следующим



направлениям:

- овладение основными прикладными умениями и навыками;
- акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии.

К основным факторам, определяющим содержание ППФП студентов в техническом вузе относятся:

- формы и виды учебной деятельности на избранном факультете;

- формы и виды труда будущего бакалавра, специалиста и магистра данного профиля;

- особенности динамики утомления и работоспособности в процессе ученых занятий или профессиональной деятельности.

Большое значение для конкретизации ППФП работников промышленного производства имеют такие типовые показатели, как вид труда, важнейшие производственные операции, преобладающие типы деятельности, орудия труда.

Так, работа, связанная с управлением автоматике в технических системах (операторская, диспетчерская деятельность) требует высокого уровня развития различных видов двигательной реакции, наблюдательности, внимания, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости.

**Выводы.** Специальное направление физического воспитания должно наилучшим образом обеспечивать формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности. Применение ППФП в ХНАДУ позволит значительно поднять прикладную действенность физического воспитания и в конечном итоге повысить качество подготовки высококвалифицированных специалистов.

### Список литературы:

1. Вопросы профессиональной подготовки оздоровительной физической культуры Сб. ст. – Сочи: ИФК СГУТ и КД, 2003.

2. Ильинич В.А. Профессионально – развития различных видов двигатель физическая подготовка студентов в ВУЗах. – М.6

Высшая школа, 1978. -144с.

3. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов. – М.: -Высшая школа, 1985. -136с.

4. ФильС.Н., Пешков В.П. профессиональная подготовка студентов в институте физической культуры – Киев: Высшая школа, 1985. -157с.

# ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ НА ВИБІР ПРОФЕСІЇ ВИКЛАДАЧА

*Ізмайлова Н.І., Зелененко Н.О., Шушпанова Ю.В.  
Харківський Національний фармацевтичний університет*

Являючи собою складні соціально-технічні системи, професії можуть класифікуватися за різними підставами залежно від науково-практичних завдань: по сфері діяльності й об'єкту праці; по цілям діяльності; за засобами праці; за умовами праці; за ступенем регламентованості праці.

Професії різних типів припускають наявність у людини особливих природних задатків, особливої схильності до специфічних професійних завдань, а звідси й своєрідність результатів його діяльності. За типом професії поділяються на: професії типу «людина-природа», професії типу «людина-техніка», професії типу «людина-людина», професії типу «людина-знак», професії типу «людина - художній образ».

Дослідження проводилось щодо професії «викладач», що відноситься до професії типу «людина-людина». Від представників цієї професії вимагаються під час протилежні якості: уміння бути вимогливим і в той же час доброзичливим, уважним; строго відповідати етичним і правовим нормам і вміння швидко орієнтуватися в неординарних ситуаціях; строго дотримуватися технологічного регламенту й швидко приймати рішення в екстремальних ситуаціях; власним прикладом задавати й підтримувати норми поведіння й спілкування та рішуче припиняти їхнє порушення. Професії цього типу нерідко висувають підвищені вимоги до здоров'я, фізичної й психічної працездатності людини. Їм властиві складні сполучення прямих і непрямих результатів праці, безпосередніх і віддалених у часі.

Отже, структура діяльності викладача складається з таких вмінь як гностичні, проектувальні, конструктивні, комунікативні, організаторські. А саме викладач повинен вмінати: стежити за подіями в науці, знайомити з ними студентів; приймати самому іспити й аналізувати, проектувати шляхи перетворення свого курсу в засіб розумового, морального виховання студентів; робити самих

студентів активнішими; використовувати у виховній роботі історію культури, мистецтва, архітектури міста; розвивати в студентів професійні інтереси й схильності, професійну творчість; збуджувати у студентів наукові інтереси й наукову творчість; викликати до себе симпатію та цікавість; запобігати й вирішувати конфлікти; завойовувати у студентів авторитет; утримувати авторитет протягом усього часу роботи із групою; виявляти зацікавленість до творчості своїх колег і адміністрації.

Метою дослідження було виявлення наявності особливих якостей, які є притаманними людині, професія якої – викладач.

Задачі дослідження:

1. Визначити типологічні особливості особистості викладача.
2. Виміряти рівень інтелектуального розвитку особистості викладача.
3. Діагностувати рівень емпатичних здібностей викладача.
4. Виявити рівень комунікативних здібностей викладача.
5. Визначити рівень стресостійкості викладача.
6. Провести порівняльний аналіз отриманих показників.

Об'єктом дослідження є особистість викладача.

Предметом дослідження було визначено особливості особистісних рис викладача.

Різний вік та стаж роботи викладачів виступали як додаткова величина.

При проведенні дослідження були використані такі методи: опитувач «Викладач очима студентів»; опитувач Юнга; методика діагностики рівня емпатичних здібностей (В.В. Бойко); культурно-вільний тест на інтелект; оцінка рівня комунікативних здібностей людини; тест на стресостійкість; шкала ситуативної тривожності (Спілбергера); порівняльний метод

В дослідженні прийняло участь 200 студентів I та II курсів та 27 викладачів Національного Фармацевтичного Університету м. Харкова, віком від 30 до 60 років. Викладачі мали різний стаж роботи від 2 років до 30 років.

Опитувач «Викладач очима студентів» показав такі результати: основними (першочерговими) професійними якостями викладача, на думку студентів, є: особливості характеру, інтелектуальний розвиток, емпатичні, комунікативні здібності, високий рівень

стресостійкості.

На основі отриманих даних були підібрані методики, які надали можливість виявити та виміряти саме ці, вище перераховані риси.

При порівнянні отриманих показників можна підсумувати наступні результати:

- більшості викладачів характері риси амбоверсії, тобто змішаний тип особистості;
- емпатичні здібності мають переважно занижений рівень;
- середній рівень інтелектуального розвитку;
- високі показники комунікативних здібностей;
- середній рівень стресостійкості

При проведенні дослідження нами було виявлено, що:

1. Викладачі володіють особливими особистісними рисами: легкість спілкування, тенденції до лідерства, люблять бути в центрі уваги, відкриті та товариські.

2. У викладачів різного віку простежується різниця:

- а) в емоційних сферах - з віком показники підвищуються;
- б) в інтелектуальних сферах – з віком показники знижуються;
- в) в поведінці підвищується рівень стресочуттєвості та незначно знижується рівень комунікативних здібностей.

Не виявлено взаємозв'язку між особистісними рисами викладачів, їхнім віком та стажем роботи.

Слід наголосити на тому, що для більш об'єктивних показників дослідження можна залучати до участі більшу кількість викладачів, не обмежуючись специфікою однієї кафедри та навіть одного вищого навчального закладу. Крім того, доцільно розширити коло методик, які будуть використані при проведенні дослідження, з метою всебічного та більш глибокого вивчення проблеми професійних якостей викладачів.

# СПАДКОВІСТЬ КУЛЬТУРНИХ ТРАДИЦІЙ ЯК ПОСЛІДОВНИЙ РЯД ЯВИЩ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У НАВЧАННІ

*Кочергіна Т. І., Красовська Г. В.  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

Актуальністю обраної теми статті є той факт неможливості існування сучасності та будови майбутнього без знання та використання історичного досвіду людства. Аналіз наукової та методичної літератури свідчить, що витoki уявлень про шляхи та засоби передачі культурних традицій, навчання та засоби збереження й зміцнення здоров'я виникли в глибоку давнину та пов'язані перш за все із історичним розвитком спортивних ігор. Сьогодні не зменшує значення передачі культурного, навчального чи трудового досвіду нащадкам. Навпаки, сучасне життя вимагає створення сприятливих умов підготовки майбутніх фахівців, підготовки майбутньої еліти нашої країни.

Одним із давніх видів діяльності первинного суспільства було полювання, що становило серйозний фізичний іспит, працю, що потребувала багатьох якостей. Воно, як найкращий спосіб виробництва, вимагало підпорядкованих дій учасників і виявлення таких фізичних якостей, як сила, витривалість, спритність та інші. На початку розвитку людства, природно, не існувало ніякої певної системи тілесного самовдосконалення, системи фізичного розвитку, та передачі досвіду лише життя диктувало свої закони: сильніший виборював право на існування, слабший гинув. Випробовування загартовували людей, їх сили опору непинно зростали.

Аналізуючи спосіб використання та ставлення до фізичних вправ різних народів світу, що перебували на первинному рівні розвитку, маємо зазначити величезну залежність усього ладу будь-якого суспільства від рівня фізичного розвитку членів всієї спільноти. Літні члени суспільства займалися фізичними вправами з дітьми з малих років. Це були ігри, спрямовані на вдосконалення різних якостей: вміння збирати мед, влучно стріляти, спритно бігати, вміло лазити по деревах, вправлятися з різними предметами побуту та знаряддям полювання.

Саме по собі полювання водночас зі своїм головним значенням – здобуванням їжі було фактором фізичного розвитку людей первинного суспільства. Тож у багатьох народів практикувалося раннє навчання полюванню. До цього періоду належить виникнення елементів фізичної культури. Численні змагальні ігри, що були пов'язані з працею, набувають самостійного виховного значення, застосовуються колективом роду і були, - як вказує С.М. Філь, - спрямовані для різних вікових груп.

М.І. Пономарьов у свою чергу зазначає: „Фізичне виховання було для всіх членів племені суворо обов'язковим і однаковим за змістом, тобто мало риси загальності і було важливою суспільною справою”.

Так, наприклад, у народів Америки поширення ігор проходило з урахуванням клімату і роду занять. У ескімосів відомі випробування з бігу, боротьби, штовхання важкого каміння, кидки у ціль, підкидання догори на хутрі тварин. Був популярним і футбол – грали невеличкими дерев'яними, або кам'яними кульками.

Також популярними були ігри у м'яч (один з родів, що входив до групи племен ірокезів, носив назву „м'яч”), металеві ігри (метання „снігового змія” або „королячої ломаки”). Відомо що плем'я *чоткавів* культивувало боротьбу, ходьбу, стрибки, ігри з м'ячем, в яких приймало участь кількост осіб і тривали вони багато днів поспіль.

Діти займалися здебільшого іграми, що дуже добре розвивають спритність, швидкість, витривалість, спостережливість, кмітливість, увагу. До таких ігор відносяться, наприклад, ігри зі стрілами. А також ігри з кулями і ракеткою: гра з м'ячем, який підкидався ракеткою; гра у хокей, в якому м'яч вдаряють палицею; дубль-бол, в який грають жінки, підкидаючи м'яч дрючками; бол-рай – перегони м'яча на швидкість, по якому вдаряють ногою; футбол. Безперечно, всі ці ігри сприяли дуже гарному розвитку організму і дозволяли перебувати весь час у відмінній фізичній формі, від якої залежало їх життя. Можна стверджувати, що ігри ставали способом життя багатьох народів.

Визначними сторонами становлення і розвитку суспільства, як свідчать численні праці сучасних дослідників, є об'єктивні і суб'єктивні фактори. Об'єктивні фактори – характер і рівень

виробництва, природні умови, потреби суспільства і таке інше. Суб'єктивні фактори, головним з яких є свідомість, залежать від людини, але знов-таки визначаються об'єктивними причинами. Про суб'єктивні прояви способу життя первинного суспільства зазначають М.І. Пономарьов, С.М. Філь, Кун Ласло. Глязер Гуго наголошує, що умови життя були чільними – диктували спосіб життя активний, такий, що дозволяє вижити в сурових умовах. У процесі формування суспільства суб'єктивні фактори набувають переваг. Дослідники вказують на те, що у первісному суспільстві фізичне виховання використовувалось для залучення підростаючого покоління до життя і виконання обов'язків дорослих членів громади, підготовки до полювання, до війни. Отже про виховання фізичне як таке, мова може іти лише при свідомому застосуванні особливих рухів – фізичних вправ – для розвитку своїх фізичних і інших здібностей, коли існують специфічні форми спеціально запланованої рухової діяльності.

Людина вступає у стосунки з явищами оточуючого світу через інших людей, тобто у спілкуванні з ними. У цьому процесі людина навчається адекватної діяльності. Таким чином, цей процес є за своєю функцією виховним.

На нашу думку кращим способом передачі та навчання саме таким стосункам і можуть виступати вправи ігрового характеру на сучасному етапі підготовки студентів вищих навчальних закладів. Під час ігри чи ігрової дії (яку можливо відновлювати за бажання безкінечну кількість разів) відбувається засвоєння як самої дії, так і варіативність використання певного ряду дій для вирішення колективних задач. Під час занять з фізичного виховання в студентів формується певна низка якостей соціального спілкування, вміння працювати у колективі, що має своє перенесення на реальне соціальне життя. У свою чергу ігри та вправи ігрового характеру допомагають студентам адаптуватися до нового колективу (студенти І курсу), спілкуватися зі студентами інших спеціальностей (інтересів), знаходячи загальні інтереси, та виявляючи їх у колективних діях. Як зазначає дослідник М.І. Пономарьов, через рухи пізнаються різноманітні стани матерії.

Процес виховання може мати різноманітні форми. На початкових станах процес носить характер наслідування діям



оточуючих, але це наслідування відбувається під їх наглядом, контролем та втручанням, далі виховання ускладнюється і спеціалізується. Як наголошує науковець М.І. Пономарьов: „... цей процес завжди має бути присутнім, інакше передача досягнень суспільно-історичного розвитку людства була би неможлива, і як слідство була б неможлива спадкоємність історичного процесу”. Науковці наголошують, що як тільки відбулося перетворення індивідуума з істоти біологічної в соціальну, з виникненням людської життєдіяльності, вона змушена була шляхом виховання засвоювати усі форми цієї діяльності. У ході виховного процесу форми суспільно-людської життєдіяльності перетворювалися на особисте, індивідуальне, суб’єктивне досягнення.

Фізичні вправи ігрового характеру становлять повторювання рухів (дій) для досягнення певної мети, яка існує ідеально. Вони є відображенням різних проявів життя людини, засобом для придбання матеріального продукту. Фізичні вправи ігрового характеру виражають не лише ставлення людини до зовнішньої і власної природи, але і перш за все – ставлення людей одне до одного.

Таким чином, доходимо до висновку, що фізичні вправи (ігри зокрема) є носієм акумульованого суспільно-історичного рухового акту; вони мають надзвичайне важливе значення у пристосуванні людини до оточуючого середовища та суспільного життя як у давні часи так і сьогодні. Участь у спортивних іграх членів спільноти було визначним для їхнього подальшого нормального існування та носило життєствердне значення. Можливо саме розвиток ігрових видів призвів до розвитку суспільства та допоміг зберегти культурні традиції людства.

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАЧЕСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

*Красуля М. А.,  
Харьковский гуманитарный университет  
«Народная украинская академия»*

Приведенные в литературе и средствах массовой информации данные о состоянии здоровья подрастающего поколения в Украине не могут не вызывать беспокойства. По данным НАМН Украины, заболеваемость детей школьного возраста за последние 10 лет возросла на 26%, в целом лишь 7% украинских школьников имеют удовлетворительное функциональное состояние организма. При поступлении этих детей в вуз учебные нагрузки значительно возрастают, что также может привести к дальнейшему ухудшению их здоровья. В этих условиях нельзя недооценивать роль физического воспитания в обеспечении поддержания высокой работоспособности студентов и сохранении их здоровья в течение всего периода обучения в вузе. Одно из определений гласит: «Воспитание – процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности в целях подготовки ее к производственной, общественной и культурной деятельности». Хотя это определение не безупречно, в нем подчеркнута весьма существенная для понимания того, что представляет собой воспитание и в каком соотношении оно находится с процессом развития личности.

Обеспечить должный уровень физического воспитания в вузе невозможно без качественного физкультурного образования студентов, т. е. решения следующих вопросов:

1. Ликвидация имеющейся в большинстве случаев «физкультурной безграмотности». Зачастую студенты, пришедшие на первый курс, не имеют опыта занятий вообще, а тем более не имеют теоретических представлений о воздействии физических упражнений на организм человека; не обладают умениями и навыками поддержания своего здоровья с их помощью.

В связи с этим задача преподавателей – уделить особое внимание теоретической подготовке студентов в области

физической культуры. Для этого можно использовать следующие виды работ:

- подготовка и защита рефератов по заданной теме;
- прохождение компьютерного тестирования (кафедрой физического воспитания и спорта ХГУ «НУА» подготовлено три вида тестирования – по общим вопросам в области знаний и умений здорового образа жизни; по баскетболу; по футболу);
- проведение теоретических занятий в начале каждого семестра;
- подготовка методических рекомендаций по различным вопросам физического воспитания, в которых обязательно присутствует раздел с рекомендациями по самостоятельной работе студентов (на данный момент коллективом преподавателей кафедры подготовлено и используется в работе 20 методических рекомендаций).

Теоретическая подготовка должна быть направлена на приобретение студентами знаний по основам теории, методике и организации занятий по физическому воспитанию, на формирование у студентов сознания и убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом. Особое внимание на теоретических занятиях должно уделяться вопросам врачебного контроля и самоконтроля, а также технике безопасности.

2. Переход из школы в вуз является активной стрессовой ситуацией для первокурсников вообще, а иная форма организации занятий в вузе по сравнению со школой может приводить к дополнительной стрессовой реакции. Тем более, что слишком резкая активизация функций органов и систем организма, непривычное воздействие физических упражнений могут даже привести к временному разбалансированию организма. Поэтому на начальном этапе развивающий эффект тренировок сводится лишь к эффекту адаптации. И, как показывает опыт, регулярное наращивание развивающегося воздействия тренировок начинает проявляться только через 2–3 месяца занятий.

3. Достижение физического развития студентов в процессе занятий невозможно без учета их индивидуальных качеств и способностей. Для каждого из них преподаватель должен

определить оптимальную меру используемых тренировочных упражнений с тем, чтобы обеспечить приращение к исходному уровню физической подготовленности студентов. большое значение в учебных занятиях имеет реализация принципов систематичности, доступности, индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное ее повышение. Такой индивидуальный подход возможен только при небольшой наполняемости групп в 10-15 чел., что соответствует требованиям базовой Программы по физическому воспитанию.

4. Необходим дифференцированный подход к учебному процессу по физическому воспитанию, что возможно только при условии секционной формы организации занятий (Решение Коллегии МОНУ «Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» № 13/1-2 от 11.11.2008 г.). При этом учебный план должен формироваться с учетом спортивных специализаций, пола занимающихся, их уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности. Немаловажным является разумное сочетание традиционных методических принципов и приемов физической подготовки с инновационными методами организации передачи и усвоения материала, четкой регламентацией соотношения объема и интенсивности физических нагрузок, последовательностью обучения, чередованием различных видов упражнений и форм организации занятий.

5. Желательно, чтобы студенты закреплялись за преподавателем физического воспитания на весь период обучения. Это будет способствовать развитию технологии партнерства, формированию долговременных тренировочных взаимоотношений между преподавателем и студентом с возможностью индивидуального дозирования нагрузок и планирования тренировочного процесса.

Таким образом, обеспечение качественного физкультурного образования в вузе возможно только при условии «состыковки» выше указанных положений. При этом необходимым условием является постоянное повышение квалификации преподавателя, его умение работать с использованием знаний из различных областей наук.

### Список литературы:

1. Виленский М. Я. Физическая культура студента : учебник для вузов / М. Я. Виленский и др ; под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999., – 448 с.

2. Красуля М. А. Физическая культура – неотъемлемая часть общей культуры современных студентов / М. А. Красуля // Вчені зап. Харк. гуманіт. ун-ту «Нар. укр. акад.». – 2002., – Т. 8. – С. 130–139.

3. Красуля М. А. Исследование взаимосвязи общей и физической культуры студентов частного гуманитарного вуза: [ХГИ «НУА»] // Вісн. Харк. держ. акад. дизайну і мистецтва [Каф. физ. воспитания и спорта; М. А. Красуля, співавтор *А. В. Красуля*]. Х. : – 2002., – С. 326–329.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФУТБОЛЕ

*Курилко Н. Ф.*

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный  
университет*

**Аннотация.** В статье рассматриваются и анализируются психологические аспекты, как составная часть для достижения высоких результатов в спорте наряду с физической, технической и тактической подготовкой. В то же время тренеры и организаторы спорта отмечают, что в тренировке недостаточно времени уделяется психологической подготовке, что и приводит к срывам в выступлениях на соревнованиях. Возникает необходимость активизации процесса воспитания личности с использованием всех средств и методов современной психологии. Раскрытие структуры личности должно составлять основное содержание работ.

**Ключевые слова:** футбол, виды психологической подготовки, команда, личность, индивидуальные особенности.

**Постановка проблемы. Анализ последних достижений и публикаций.**

Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, долговременный и творческий процесс их подготовки с привлечением различных специалистов, все нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность ее условий порождают новые задачи и связанные с ними трудности психологической подготовки. Завоевание спортивных рекордов требует от спортсмена наивысшего напряжения физических и психических сил. Но само это требование предполагает развитие определенных индивидуальных способностей, которые, в свою очередь, зависят от определенных структур личности, в том числе от идейных и нравственных ее основ. Именно от содержательных характеристик личности спортсмена зависит успешность его выступлений на соревнованиях и уровень подготовки к ним. Но отсутствие представления о роли личности в общей профессиональной «картине видения» у специалистов приводит к тому, что упор при подготовке спортсменов делается на эффективность

функционирования соматических проявлений, а не на формирование необходимых личностных качеств. Этим, по нашему мнению, и определяются порой срывы в выступлениях на соревнованиях.

К настоящему времени сложилось упрощенное мнение, согласно которому «техника в сочетании с тактикой являются основой спортивного мастерства, а остальные стороны подготовки призваны обслуживать эту результирующую деятельность». В то же время привычными стали претензии тренеров и организаторов спорта к психологической подготовке. Вместе с тем в тренировке как таковой нет объективно выраженного «места» для психологической подготовки и тем более «психологической тренировки».

Возникает необходимость активизировать процесс воспитания личности, используя при этом не только педагогические средства индивидуального и коллективного воспитания, но и все средства и методы современной психологии. Необходимо обобщить полученный экспериментальный и теоретический материал и уже на этой основе строить методологически обоснованную предметную область психологической подготовки [3,5,7]. Теоретические обоснования психологической подготовки должны охватывать область таких проблем, как психология спорта и общая психология вообще, которые должны быть ограничены практической значимостью и эвристической ценностью для экспериментального исследования. Центральной проблемой психологии спорта является разработка основ психологической подготовки и формирования личности, при этом они тесно взаимосвязаны между собой. Первая составляет цель всех исследований, а вторая является собственным содержанием первой. В этом не только диалектичность их взаимосвязи, но и важнейшее условие системного исследования.

Психологическая подготовка «охватывает» три уровня: команды, личности и индивидуальных особенностей. Эти уровни связаны с особенностями организма. Но в центре всей проблематики остается человек, независимо от того, кто он: тренер, организатор, спортсмен и пр. Поэтому акцент современных исследований смещается в сторону личности человека-спортсмена как высшей инстанции управления не только психическими

процессами, но и психофизиологическими функциями. Понятно, что процессы обучения, управления, организации и формирования в рамках подготовки и тренировочного цикла протекают эффективнее, если они опосредуются личностью спортсмена. Следовательно, раскрытие структуры личности, ее конкретное экспериментальное наполнение и практическое ограничение (направленность) должны составить основное содержание работ.

Спортсмены, особенно экстра-класса обладают непростым характером. Так А.Я.Гомельский [1] говорит о том, что выдающимся игрокам присуще самолюбие, тщеславие и амбиции, часто приводящие к конфликтам. Высокая конфликтогенность спортивных лидеров отмечается также В.В. Тихоновым [6]. В.К. Иванов - в прошлом тренер московского «Торпедо» отмечает, что классный футболист должен отличаться большим честолюбием [2].

В футболе первыми стали проводить психологические исследования бразильцы. В обзоре А.Р. да Сильва (1965) подчёркивается, что именно после того, как сборная Бразилии стала чемпионом мира в 1958 г. в Швеции, все игроки были подвергнуты тестированию. Психологи решали три основные задачи.

1. Изучение личностных особенностей каждого футболиста.
2. Исследование социально-психологического климата в команде.
3. Оказание непосредственной психологической помощи игрокам и тренерам.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать специальную литературу по интересующей проблеме.
2. Определить основные аспекты психологической подготовки и рекомендовать их в учебно-тренировочный процесс спортсменов.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, педагогические наблюдения, математическая и статистическая обработка полученных данных.

**Результаты исследований.** Сборная команда футболистов ХНАДУ является одной из сильнейших студенческих команд г. Харькова. В сезонах 2007-2008 и 2008-2009 гг. футболисты становились бронзовыми призерами чемпионатов ВУЗов г. Харькова. На более высокий уровень, на наш взгляд, не позволяла



подняться недооценка уровня психологической подготовки: неверие в свои силы и возможности для достижения самых высоких результатов, боязнь в какой-то степени команд более высокого класса, хотя по составу сборная команда ХНАДУ мало чем отличалась от лидеров – команд ХДАФК и ХНПУ, и также имела в своём составе квалифицированных футболистов: игроков 1-2-х разрядов, из которых большинство играло за различные команды в чемпионате Харьковской области высшей и первой лиги, а отдельные футболисты выступали за дублирующий состав команды премьер-лиги чемпионата Украины «Металлист» (Харьков). В сезоне 2009-2010 гг. перед сборной командой ХНАДУ была поставлена задача выиграть чемпионат ВУЗов г. Харькова. Для решения поставленной задачи в учебно-тренировочном процессе основной акцент был сдвинут в сторону следующих моментов:

Тренерский состав постоянно убеждал игроков, что они должны быть сильнее всех остальных и придавал им уверенность в своих силах, без которых ничего серьёзного добиться невозможно. Сила убеждения – великое дело. Мысль о достижении самых высоких целей внушалась постоянно, и постепенно ею прониклись все. В данном аспекте опирались на большой опыт и рекомендации тренера команды «Динамо» (Киев) В.Д. Соловьёва [4].

Существенно были увеличены нагрузки в учебно-тренировочных занятиях. Без использования больших нагрузок и высокой интенсивности занятий невозможно добиться высоких результатов в современном спорте. В результате применения больших нагрузок значительно повысилась специальная работоспособность и выносливость футболистов. Контроль физической подготовленности проводился в целях объективной количественной оценки силы, гибкости, быстроты, координационных способностей, выносливости. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и дает возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей команды и отдельных игроков. В аматорских командах педагогическое тестирование может включать различные контрольные упражнения. Наиболее приемлемыми являются тесты, разработанные научно –

методическим комитетом Федерации футбола Украины: бег 30 м; прыжок в длину с места толчком двух ног; пятикратный прыжок; бег 70x50 м; тест Купера.

Тестирование физической подготовленности сборной команды ХНАДУ – неоднократного призера чемпионатов ВУЗов г. Харькова позволило определить ведущие и слабые звенья физической подготовленности футболистов и внести коррективы в учебно – тренировочный процесс с учетом их индивидуального состояния. Тестирование скоростных, скоростно – силовых качеств и общей выносливости подтвердило удовлетворительное состояние футболистов по данным разделам подготовки. В то же время следует отметить низкие показатели в тестах по скоростной специальной выносливости, на повышение которой следует обратить внимание в тренировке футболистов.

Следует отметить, что в недельном цикле соревновательного периода 2 раза проводились так называемые «ударные» тренировки, стоящие на грани возможностей организма футболистов и сопровождающиеся значительными сдвигами в организме. Наибольший эффект сверхвосстановления наблюдается через 32-36 часов. Футболисты должны быть готовы к таким нагрузкам, где проявляется характер и сила воли спортсмена.

Задача морально-волевой подготовки состояла в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств. Целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений. Стойкость и настойчивость – результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных заданий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях.

Более совершенное планирование физической, технико-тактической в сочетании с психологической подготовкой позволило команде ХНАДУ выполнить поставленную задачу и стать чемпионами ВУЗов по футболу в сезоне 2009-2010 и 2010-2011 гг.

**Выводы.** Правильная постановка реально достижимых целей – решающий момент психологической подготовки. Перед командой нужно ставить самые высокие задачи и постоянно убеждать игроков в возможности их выполнения.

В подготовительном периоде при выполнении физических

упражнений необходимо применять время от времени метод «до отказа».

Один раз в одну-две недели необходимо включать упражнения, требующие некоторого риска. Не забывайте похвалить учеников за проявленную силу воли, смелость и другие качества. Никогда не упрекайте нерешительных учеников, ещё не обладающих волевыми качествами в нужной степени.

Рекомендуется проводить тренировочные занятия в любую погоду (тренер сборной команды СССР В.М. Бобров любил проводить тренировки хоккеистов в плохую погоду и наблюдал за реакцией игроков).

От правильного, психологически грамотного построения взаимоотношений тренера с игроками во многом зависит успех команды. Основной линией успешного тренера является чуткое, доброжелательное отношение к каждому игроку, как к личности.

Самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества. Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях.

**Дальнейшие исследования** предполагается провести в направлении изучения других аспектов психологической подготовки спортсменов в других видах спорта.

#### Список литературы:

1. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. – Изд. 2-е доп. - М., ФиС, 1985 – 160 с.
2. Иванов В.К. Центральный круг. - М., ФиС, 1973. - 256 с.
3. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1978. – С.184-186.
4. Лобановский В.В. Бесконечный матч. М., ФиС, 1989. - 60
5. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1990. – С.187-193.
6. Шамардин В.Н., Савченко В.Г. Футбол. Учебное пособие для студентов, преподавателей специальных учебных заведений, а также тренеров команд. Дніпропетровськ «Пороги», 1997. – С.186-187.

# **ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ НА КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНД В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Мухина И.С.*

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный  
университет*

Групповые командные упражнения применялись вначале в соревнованиях женщин по спортивной гимнастике на Олимпийских играх 1928 и 1952 гг. с 8 обручами, а в 1956 г. с 16 булавами. В программу мировых чемпионатов по художественной гимнастике групповые комбинации вошли в 1967 г., команды из 6 гимнасток выполняли упражнения с 12 обручами.

На чемпионате мира 1971 г. были опробованы групповые упражнения с двумя разными предметами: 3 мяча и 3 обруча.

В 1987 г. в программу введено двоеборье: групповые упражнения с одинаковыми предметами и групповые упражнения с двумя разными предметами.

С 1995 г. сокращён численный состав с 6 до 5 человек, а в 1996 г. групповые упражнения вошли в программу Олимпийских игр.

Современное развитие художественной гимнастики характеризуется усложнением соревновательных программ, что связано с постоянным изменением международных правил соревнований. За сравнительно короткий период существенно возросли требования к трудности упражнений и качеству их исполнения. Продолжительность групповых упражнений почти в два раза больше индивидуальных, а элементы намного сложнее по характеру двигательных действий.

Совершенствование композиций групповых комбинаций ведущих команд Украины и мира имеет следующие тенденции:

- увеличение трудности элементов и соединений;
- увеличение количества и разнообразия движений в единицу времени;
- увеличение темпа движений и скорости работы с предметом;
- включение в упражнение блоков элементов;

- разнообразие в подборе музыкального сопровождения;
- оригинальность решения постановки программ.

Согласованность, чёткость, единообразие и слитность действий всей команды делают групповые упражнения более зрелищными. Международные правила по художественной гимнастике на 2009-2012 гг. предъявляют повышенные требования к точности ловли и перебросок предметов. В настоящее время ценятся сложные ловли предметов, что связано с риском их потери. Правильное и эффектное исполнение гимнастками перебросок предметов делает упражнение более зрелищным.

Установлено влияние различных сторон подготовленности (физическая, техническая, психологическая и тактическая) гимнасток на результат соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Психологические характеристики и индивидуально-психологические особенности гимнасток заняли третью позицию (23,75%). Результаты указывают на важность упомянутых выше показателей и необходимость учета их при отборе, что в значительной степени повысит качество и эффективность отбора. Влияние психологических характеристик и индивидуально-психологических особенностей гимнасток на соревновательный результат определяется умением спортсменок сохранять оптимальное психологическое состояние, спокойствие, самообладание при сильном нервном напряжении, усталости, серьезной конкуренции, неудачах. Значение данных особенностей гимнасток на спортивный результат возрастает по мере увеличения квалификации спортсменки. Из анализа научно-методической литературы было установлено, что при отборе спортсменок в команды в числе других целесообразно учитывать психофизиологические особенности спортсменок. Учет индивидуально-психологических особенностей гимнасток, типов темперамента, межличностных отношений в группе при комплектовании команды по групповым упражнениям является также важным, поскольку успешность в соревновательной деятельности команд во многом определяется психологической совместимостью спортсменок.

Наиболее предпочтительными для работы в групповых

упражнениях являются гимнастки с такими психологическими характеристиками как: экстраверсия, эмоциональная стабильность, адаптивное поведение с низко выраженным доминированием, дружелюбие, способность к компромиссу и сотрудничеству в конфликтной ситуации, стремление к принятию групповых стандартов и ценностей, общительность, низкий уровень личностной тревожности. Известно, что гимнастки – экстраверты наиболее предпочтительны для работы в групповых упражнениях. Им свойственны такие черты личности как: общительность, обращенность гимнастки вовне, умение контактировать, действие под влиянием момента, импульсивность, быстрота реакции, оптимизм, добродушие, склонность к рискованным поступкам, подвижность нервных процессов. интроверт (8 баллов).

По типу темперамента разделяют: сангвиники, холерики, меланхолики, флегматики и смешанный тип. Сангвиники - сильная, уравновешенная, подвижная нервная система - наиболее благоприятный тип темперамента для работы в групповых упражнениях. Холерики - сильная, неуравновешенная и подвижная нервная система. Меланхолики - слабая, неуравновешенная и инертная нервная система. Сочетание сангвиника, граничащего с холериком. можно рассматривать как удачное, поскольку гимнастка может совместить наилучшие качества двух темпераментов и максимально проявить себя в спорте. Качества флегматика с сангвиником также является удачным для работы в групповых упражнениях.

Анализ научно-методической литературы показал, что при комплектовании команд по групповым упражнениям совместимость лежит в основе формирования взаимопонимания, межличностного взаимодействия, взаимоотношений и срабатываемости взаимодействующих спортсменов. Двигательная совместимость спортсменов в групповых упражнениях является основополагающим началом, направляющим и регулирующим весь процесс обучения совместным двигательным действиям. В качестве признаков двигательной совместимости гимнасток в групповых упражнениях выступают: высокая сработанность группы, точность и согласованность действий, надежность, быстрота овладения новыми совместными действиями, стабильность их выполнения,

повышение результативности соревновательной деятельности команды за счет сходного уровня физической, технической и тактической подготовленности гимнасток. Психологическая совместимость гимнасток в групповых упражнениях определяется уровнем дружелюбия, альтруизма, стремления к сотрудничеству, низкой агрессивностью, отсутствием склонности к доминированию над другими.

От гимнасток требуется умение выполнять упражнения в одном темпе и ритме, с полной синхронностью в движениях.

Центральным звеном этой структуры выступает показатель сплоченности группы. Это выражается в позитивных межличностных отношениях между гимнастками, приверженности каждой участницы к своей команде, осознании привлекательности и полезности работы в команде для ее членов, преимуществ групповой работы, желании продолжать деятельность в том же составе.

#### Список литературы:

1.Быстрова И.В. – Влияние социально-психологической адаптированности на результативность спортивной деятельности девушек, занимающихся художественной гимнастикой. /Учёные записи университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007.

2.Карпенко Л.А. – Художественная гимнастика. – М., 2003.

3.Нестерова Т.В. Методы психофизического тестирования при отборе спортсменок в команды для участия в соревнованиях по художественной гимнастике. / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: сб. науч. тр.- Харьков, 2005. - №17.

# О КРИЗИСЕ НРАВСТВЕННОСТИ В СПОРТЕ

*Острянский Н.П., Вишняков В.Н.  
Днепропетровский государственный институт  
физической культуры и спорта*

Смрадные бури нравственного кризиса, начавшиеся на территориях российской империи с Петра I и затронувшие тогда преимущественно элитные слои общества и интеллигенцию, превратились с 1917 года в вихрь, захватывающий в свои объятия так называемый пролетариат разного пола и возраста, а с момента перестройки фактически все категории населения, отразившись соответствующим образом и на физкультурно-спортивной сфере. В качестве основных признаков, характеризующих существующий кризис нравственности спорта, специалисты отмечают преимущественно следующие:

- 1) отход спорта от сущности как фактора укрепления здоровья, здорового образа жизни, военно-прикладного назначения и спасения души;
- 2) возрастающая угроза здоровью и жизни занимающихся им;
- 3) коммерциализация, дегуманизация и разлагающие влияние на нравственность самих спортсменов и общества;
- 4) распространенное применение допинга;
- 5) нечестное судейство и система договорных побед;
- 6) омужествление женского спорта;
- 7) агрессивность и жестокость спортивной борьбы и «болельщицкий вандализм»;
- 8) пагубное влияние на качество души занятий, основанных на нехристианских и оккультных религиозных платформах, насаждающих идеалы сверхчеловека, гиперсексуальности, демонизма, культа силы, тела и здоровья.

К последним относятся восточные боевые искусства, системы йоги, ушу, системы Порфирия Иванова, Я.И.Колтунова и др.

Кроме того, большинство спортсменов практически не информированы о многих негативных и даже опасных в психологическом и мировоззренческом отношении вопросах,



разлагающих со временем их духовное и нравственное состояние. Увлеченность чисто спортивными достижениями заслоняет более серьезные вопросы относящиеся к смыслу жизни и земного существования человека, ориентирует на сугубо земные задачи – карьеру, человеческую славу, престижность побед и иные стороны жизнеустройства, скрывая за этой ширмой смысл земной и посмертной жизни. Проводимые в нашем институте в течении более десяти лет исследования по проблематике мировоззрения показали практически нулевое понимание этих основных основополагающих для любого жителя земли вопросов. Существующие в школах и вузах гуманитарные дисциплины сознательно утаивают тысячи и тысячи фактов, относящихся к вопросам жизни, смерти и посмертной участи человека. Из всего этого следует, что корни нравственного кризиса следует искать не в примитивных философско-социологических спекулятивных блужданиях обезбоженного и богоборческого ума, которыми напичканы современные учебники этого профиля, а в сфере религиозных учений и практике религиозной жизни. Опыт двух тысячелетий христианства, и особенно православной его части, дает на этот счет исчерпывающие ответы – вникай, разбирайся, обогащай умы окружающих в этих коренных вопросах, иначе будешь в стане богоборцев и богоотступников, а в посмертии окажешься пленником вечного ада. Инерция почти столетнего атеистического засилья сделала свое черное дело – затмила умы наших дедов, отцов, и их генетические деформации перешли на нынешние поколения. Земные служители дьявола, в свое время распявшие Христа, продолжают богоборческое дело, опутывая все большие массы землян паутиной духовной слепоты, затмевая небесную блаженную вечность земной повседневной суетой. По данным наших исследований только 5-7% наших современников достаточно сносно ориентируются в этих вопросах бытия, что свидетельствует о нашей почти полной духовной слепоте. Это же является и причиной как всеобщего нравственного кризиса так и кризиса причастных к сфере спорта – от верхних эшелонов организационного организма до низовых ячеек и отдельных спортсменов.

Фактов на этот счет более чем достаточно. Это ожесточенная борьба за место проведения очередных Олимпиад, чемпионатов и

кубков мира, где имеет место коррупция среди членов МОК, возможность получения огромных барышей за счет рекламы на товары и услуги, использование олимпийских символов в целях наживы. Все это заставляет подготовительные комитеты городов-организаторов тратить миллионы на получение этого заветного права.

Не так уж редкие и случаи нечестной борьбы за почетные титулы и гонорары. В 1980 году на марафоне в Бостоне спортсменка Розе Руне три четверти пути проделала на электропоезде метро, где небывалый результат раскрыли через несколько часов после финиша. Ее заставили вернуть главный приз и дисквалифицировали. В 1976 году в олимпийском Монреале гадостный сюрприз преподнес команде 31-летний динамовец из Киева Борис Онищенко. При фехтовании он использовал хитроумное устройство для фиксации фиктивных уколов. «Изобретателя» поймали, а команду лишили одной медали.

Деформацию нравственности можно наглядно проследить и на примере США, где с детского возраста американцев убеждают, что реальная цель спорта состоит в материальном успехе. Во многих школах встречаются лозунги: «Вы никто до тех пор, пока Вы не № 1», «Победа – жизнь», «Величайшая цель жизни – достичь успеха» и т.п. Американцы хотят быть победителями где бы то ни было – в школе, бизнесе, политике, спорте. Спорт для них стал символом социального дарвинизма – как «выживание достойнейших», когда все хотят быть наверху.

Конкуренция, предприимчивость, агрессивность, корыстолюбие, взяточничество, обман становятся двигателями победоустремленной натуры спортсмена, а слава и благополучие смыслом его жизни. С религиозной точки зрения это элементарное язычество и потеря истинного смысла жизни – спасения души. Такая направленность жизненных ценностей является губительной. Достаточно вспомнить факты преступлений совершаемых спортсменами, занимающимися социально-опасными видами спорта – борцами, боксерами, кикбоксерами, стрелками, биатлонистами и т.п. Так основой люберецкой братвы были спортсмены. Из качков-культуристов состояла солнцевская группировка. Дагестанская группировка рэкетиров на московском

черемушинском рынке состояла из более двадцати бывших спортсменов. А лидером этой бригады, некто Магомед, был заслуженным мастером спорта по вольной борьбе. С десятка новокузнецких спортсменов начиналась сибирская банда Лабоцкого-Барыбина-Никонова, на счету которой 25 убийств, 9 покушений и рэкет. Эти и подобные примеры свидетельствуют о сроднении спорта с криминалом. Такое поведение спортсменов носит явный антихристианский характер, где понимание смысла жизни, греха, совести, покаяния и Суда Божия задавлено дьявольщиной. Постигая в свое время вершины спортивного мастерства они не достигли даже подножия истин о своем земном предназначении. Достигнутое в спорте нашло применение в антихристианском бандитизме ради достижения ложного места в земной жизни и потери вечной радости по разлучению с телом. Этим молодым людям не удалось уяснить, что вся земная жизнь есть проверка на пригодность к жизни небесной.

Здесь уместно отметить наставление апостола Павла апостолу Тимофею: «От глупых и невежественных состязаний уклоняйся, ибо они рожают ссоры» (2 Тим, 2, 23). Иными словами, если состязание не угодно Богу, то оно вредно человеку, т.к. спортсмен возлагает надежду на собственные силы, а не на Божию помощь, возвращает гордыню, погоню за почестями, за славой, за последующими материальными благами, за место под солнцем, а не в Царствии Небесном. Не случайно поэтому в 394 году византийский христианский император Феодосий Великий отменил Олимпийские игры, как вредные для спасения души, противные второй заповеди – «не сотвори себе кумира», и как чисто языческое явление.

Более того, по большому счету, спортивная отрасль является разновидностью театра, увлекательным зрелищем опорожняющим казну государства, кошелек зрителя и отвлекающим его от Бога, от дела спасения, увлекающего в посмертной участи в адские обиталища. Но самое опасное, что отрасль формирует крупномасштабное безбожное мировоззрение, уродует нравственные параметры личности. Казалось бы заслуживает внимания сугубо физкультурная, оздоровительная часть жизнедеятельности человека, но и эта сторона присуща малой

категории учащихся и студентов, а другой частью населения она практически игнорируется. К тому же в учебных заведениях в настоящее время финансовая сторона и уменьшение контингента учащихся умаляют значение физкультуры как актуальной дисциплины. Попытки поднять планку этой актуальности с помощью СМИ – это искусственный рекламный прием, имитирующий технологии торгового бизнеса. В здравом же смысле физкультура и спорт должны находиться в структуре жизненно-необходимых потребностей народа (защита веры и отечества, воспроизводство физически и нравственно здорового населения), а не быть театрално-зрелищным его придатком. В более главном смысле здоровое тело должно быть сосудом и инструментом для возвращения богоугодных качеств души, дабы она по расставанию с телом ушла в небесные, а не мучительные обители. В этом состоит задача и правителей страны и организующих физкультурно-спортивных структур. Прочее же все, характеризуемое ранее приведенными кризисными показателями в эту схему не вписывается – оно вредное для человека и общества.

#### Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Никифоров Ю.Б. Будь крепок духом и телом. М.: 1999.
3. Мазур Л.А. Онтологические основания существования и гуманистические ценности спорта /Тез. докл. Всесоюзной научно-практической конференции. Июнь 1990. – Минск. М.: 1991. с. 93-94.

# ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО - МАССОВОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

*Перебийнос В. А.,  
Харьковский национальный автомобильно-дорожный  
университет*

Вопросы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи имеют большое общественное значение. Поэтому физическое воспитание студентов высших учебных заведений является одним из главных факторов укрепления здоровья. Проблема повышения эффективности физического воспитания является весьма актуальной в настоящее время.

Одним из видов повышения физической подготовленности студентов наряду с учебно-воспитательной является спортивно-массовая работа в университете.

Спортивно-массовые мероприятия в нашем ВУЗе практикуются не только как средство формирования культуры здоровья, но и как совершенствование системы подготовки высококвалифицированных кадров. Ведь только выпускники с высоким уровнем подготовленности, работоспособности, умением концентрироваться, не отступать перед трудностями смогут быть конкурентоспособными на рынке современного труда и производства.

Одним из наиболее эффективных педагогических средств повышения общей и специально-профессиональной работоспособности, несомненно, является общая и профессионально-прикладная физическая подготовка, спорт высших достижений студентов ВУЗа.

В нашем университете на протяжении многих лет сложились хорошие традиции в развитии студенческого спорта. Университет, стоит отметить, технический, – имеет в своем спортивном архиве такие достижения, которыми может гордиться любой спортивный ВУЗ.

Хочется перечислить некоторые спортивные, спортивно-массовые мероприятия, в которых студенты нашего университета

ежегодно принимают самое активное участие:

6. Чемпионаты мира, Европы по гиревому спорту, кикбоксингу, боксу, тайскому боксу, сумо, вольной и греко-римской борьбе.

7. Всемирные Универсиады среди студентов по вольной, греко-римской борьбе, сумо.

8. Универсиады Украины по футболу, вольной и греко-римской борьбе, боксу, тхеквондо, кикбоксингу, лыжному спорту.

9. Спортивные Игры Украины по вольной и греко-римской борьбе, тхеквондо.

10. Чемпионаты и Кубки Украины по вольной и греко-римской борьбе, боксу, кикбоксингу, тхеквондо, лыжному спорту, легкой атлетике, армспорту, гиревому спорту.

11. Чемпионаты области по вольной и греко-римской борьбе, самбо, дзюдо, боксу, кикбоксингу, тхеквондо, легкой атлетике, лыжному спорту, карате, спортивной аэробике, армспорту.

12. Спартакиады среди студентов ВУЗов III – IV уровня аккредитации г. Харькова по 24 видам спорта из 37 (таблица 1).

13. Спортивно-массовые мероприятия “Слобожанская миля”, марафон “Освобождение”, Пробег посвященный “Дню Победы”, памяти жертв Чернобыльской катастрофы и другие.

В университете проводятся четыре Спартакиады среди команд 7 факультетов, соревнуются более чем 2 тысячи студентов и 500 сотрудников: Спартакиада Университета по 11 видам спорта, Спартакиада “Первокурсник” по 9 видам спорта, Спартакиада “Здоровья” по 9 видам спорта и Спартакиада студгородка по 5 видам спорта. За учебный год в университете проводится более 40 спортивных мероприятий.

В университете действуют 22 секции: футбол, мини-футбол, легкая атлетика, лыжные гонки, гиревой спорт, бокс, кикбоксинг, тхеквондо, карате, спортивная аэробика, художественная гимнастика, черлидинг, плавание, пауэрлифтинг, баскетбол (муж), волейбол (муж), армспорт, вольная и греко-римская борьба, самбо, дзюдо, регби. Также формируются команды из студенческой молодежи по настольному теннису, шахматам, шашкам, большому теннису и другим видам спорта.

Лучшие преподаватели и студенты-спортсмены занесены в

историю спорта университета, их фотографии находятся на стендах спортивных достижений:

1. Поярков Юрий Михайлович – ЗМС по волейболу, двухкратный Олимпийский чемпион 1964 г. г. Токио, 1968 г. г. Мехико, чемпион Мира 1960 г. – Бразилия, 1962 г. – СССР.

2. Венгеровский Юрий Наумович – ЗМС по волейболу, Олимпийский чемпион 1964 г. г. Токио.

3. Цимбалюк Юрий Григорьевич – МСМК по футболу, игрок высшей Лиги команд “Металлист” г. Харьков, “Динамо” г. Киев, “Таврия” г. Симферополь.

4. Кийко Максим Николаевич – МСМК по тайскому боксу, серебряный призер чемпионата Мира 2002 г. – Таиланд, чемпион Европы 2002 г. – Франция.

5. Давыдко Ольга – МСМК по сумо, серебряный призер чемпионата Мира 2006 г. – Япония и Европы 2006 г. – Германия, чемпион Универсиады 2007 г. по дзюдо.

6. Надточий Владимир – МСМК по кикбоксингу, бронзовый призер чемпионата Мира 2004 г. – Швейцария, чемпион Европы 2008 г.

7. Мансыров Эльдар – МСМК по вольной борьбе, чемпион Мира среди студентов 2008 г. – Греция, бронзовый призер чемпионата Мира 2006 г. – Иран, чемпион I Спортивных студенческих игр Украины.

8. Безус Дмитрий – МСМК по тайскому боксу, чемпион Мира 2009 г. – Таиланд, серебряный призер кубка Мира 2007 г., чемпион Украины.

9. Лавриненко Юрий – МС по кикбоксингу, бронзовый призер чемпионата Мира 2006 г. – Испания, чемпион Европы 2008 г. – Бельгия, чемпион Украины.

10. Дюкарев Никита – МС по тайскому боксу, чемпион Мира 2007 г. – Германия, чемпион Украины.

11. Кирсанов Николай Владимирович – МС по регби, чемпион Европы 2004 г. – Франция, чемпион Украины.

12. Зумской Станислав – МС по вольной борьбе, чемпион Универсиады Украины 2004 г. чемпион Украины.

13. Белинский Алексей – МС по дуатлону, серебряный призер чемпионата Европы 2006 г. – Италия.

14. Погосян Хачатур – МС по тхеквондо, бронзовый призер Универсиады Украины 2006 г., чемпион Украины.

15. Нечвоглед Олег – МС по греко-римской борьбе, бронзовый призер Универсиады Украины 2006 г., чемпион I Спортивных студенческих игр Украины 2008 г.

16. Зинченко Сергей – МС по мини-футболу, серебряный призер чемпионата Мира среди студентов 2008 г. – Словения.

17. Чагина Марина – МС по гиревому спорту, серебряный призер чемпионата Мира среди девушек 2006 – 2007гг., среди юниоров 2007 г., чемпионат среди юниоров 2009 г.

В настоящее время честь университета защищают три МСМК, 20 мастеров спорта и 55 кандидатов в мастера спорта. Большая заслуга в этом кафедры физического воспитания и спортивного клуба, “Автодорожник”, который носит имя почетного гражданина г. Харькова - двукратного Олимпийского чемпиона Юрия Михайловича Пояркова.

На кафедре физического воспитания работают профессионалы своего дела, ведущие тренеры, которых знают не только в г. Харькове, но и в Украине:

1) Курилко Николай Федорович – зав. кафедрой, доцент, судья Национальной категории по футболу, делегат федерации футболу Украины в “Премьер – Лиге”.

2) Акимова Марина Евгеньевна – спортивная аэробика.

3) Андреев Михаил Юрьевич – самбо, дзюдо.

4) Алиев Рамис Аскерович – вольная и греко-римская борьба.

5) Безнис Елена Егоровна – легкая атлетика.

6) Бондаренко Виктор Иванович – баскетбол.

7) Бражник Игорь Леонидович – бокс, кикбоксинг.

8) Братчиков Юрий Николаевич – лыжные гонки.

9) Жуков Геннадий Витальевич – волейбол.

10) Зинченко Сергей Андреевич – футбол.

11) Зайцев Сергей Сергеевич – пауэрлифтинг.

12) Кийко Максим Николаевич – карате.

13) Кирсанов Николай Владимирович – регби.

14) Красов Вадим Петрович – армспорт.

15) Павленко Татьяна Викторовна – легкая атлетика.

16) Перебийнос Василий Александрович – лыжные гонки.



17) Панова Екатерина Васильевна – художественная гимнастика.

18) Семенов Андрей Иванович – плавание.

19) Ступак Ирина Константиновна – черлигинг.

20) Плотников Евгений Кимович — гиревой спорт.

Эти тренеры приводят наших студентов-спортсменов к вершинам славы на международной арене, национальном первенстве и в Спартакиаде среди студентов ВУЗ III – IV уровня аккредитации г. Харькова, где мы являемся постоянными лидерами второй группы ВУЗов (таблица № 1). Среди 15 зачетных видов спорта у нас 10 видов призовых. А это три первых места, четыре вторых и три третьих, остальные пять мест – это четвертые места. Заметьте, что мы соревнуемся с 25 ВУЗами, где есть и спортивные, как академия физической культуры и Национальный педагогический университет.

Ректорат университета в лице ректора Туренко Анатолия Николаевича всегда поддерживает наши спортивные мероприятия и выделяет значительные средства на закупку экипировки команд, инвентаря, премирование лучших студентов-спортсменов. Ведущие спортсмены имеют возможность учиться по индивидуальным планам - графикам посещения занятий и сдачи экзаменационных сессий.

Ежегодно в университете проводится спортивный праздник по подведению итогов года, на который приглашаются много почетных гостей города. На таких вечерах мы вручаем кубки, медали, дипломы по внутренним Спартакиадам, а также премируем лучших спортсменов ХНАДУ.

Кафедра физического воспитания и спорта, спортивный клуб сотрудничает с спортивными школами, общественными организациями, а также ВУЗами г. Харькова и Украины.

Заинтересованность, грамотное отношение к спорту ректората университета в развитии физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи, несомненно, подчеркивает, что гармоничное развитие личности позволяет студенту профессионально самоопределиться в профессии, специальности и жизни.

# УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ – ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ

*Плотников Е.К.*

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный  
университет*

Гиревой спорт принадлежит к числу видов спорта, находящихся в процессе постоянного совершенствования и развития [1]. Ведется активный поиск путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. К наиболее перспективным направлениям относят поиск оптимального построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и внедрения технических и тренажерных средств обучения. Анализ проведенных национальных чемпионатов и чемпионатов Мира за последние 5 лет показал, что гиревой спорт получил широкое распространение как в большинстве европейских стран, так и стран Американского континента. Как следствие такого развития событий существенно возросла конкуренция за призовые места на соревнованиях различного уровня. Уровень подготовленности спортсменов стал очень высоким, добиваться победы становится труднее. Стало очевидным, что назрела необходимость поиска оптимальных методов тренировки совместными усилиями тренеров, ученых в различных областях науки (физической культуры и спорта, медицины [9]), судей и организаторов соревнований. Автором исследован соревновательный метод как один из наиболее важных методов подготовки спортсменов к достижению наивысших результатов.

Участие в соревнованиях надо считать одной из наиболее важных составных частей подготовки спортсмена к выполнению разрядных нормативов [1]. Если в группах начальной подготовки этот метод имеет меньшее значение, а похвала тренера зачастую является главным стимулом для дальнейших занятий гиревым спортом, то в группах предварительной базовой подготовки и тем более в группах спортивного совершенствования, спортсмен должен быть оценен более объективно. Объективность оценки работы

спортсмена в данном случае заключается в определении занятого места, согласно протоколу соревнований, и соответствие показанного результата определённому нормативу: разряд, КМС, МС.

Для глубокого исследования этого вопроса и определения наиболее действенных элементов планирования, подготовки и участия спортсменов в соревнованиях был использован психологический вербально-коммуникативный метод анкетирования спортсменов, которые уже достигли достаточно высоких результатов в гиревом спорте. Отработаны материалы анкет 54 респондентов, которые представляли 6 различных отделений гиревого спорта:

1. ДЮСШ № 16 – 7 человек (1- МС, 6- КМС);
2. КДЮСШ «Спартак» - 4 человека (2- МС, 2- КМС);
3. ХНАДУ – 16 человек (1-МСМК, 3-МС, 12-КМС);
4. ХУПС – 6 человек (1-МС, 5-КМС);
5. ХНУЦЗУ – 7 человек (1-МСМК, 4-МС, 2-КМС);
6. Полтавская ДЮСШ "Колос" (МСМК-4, 8-МС, 2-КМС).

Возраст опрашиваемых респондентов 17-25 лет, из них 15 спортсменов – женщины, 39 спортсменов – мужчины. Уровень их подготовки не ниже кандидатов в мастера спорта. Постановка вопроса была таковой: « Какие элементы Вашей подготовки и участия в соревнованиях наибольшим образом влияют на дальнейший рост результатов». Расставить в порядке значимости для каждого спортсмена лично. Для информационной обработки результатов был применён метод эмпирической типологизации – использование математической матрицы. При распределении элементов соревнования по значимости была использована формула определения общего места элемента соревнования по минимальной сумме мест [48 данных 54 респондентов. Это представлено в матрице массива данных опроса респондентов (табл. 1). В строках отмечены компоненты соревнований, которым респондентами определяется значимость от 1 до 8 места, отмеченная в столбцах таблицы.

Используя данные проведенных исследований, а также обобщая опыт тренерской работы, можно с уверенностью на первое место поставить правильную подготовку спортсмена к конкретному

соревнованию. Тренер и спортсмен должны чётко сформулировать задачу, поставленную для данного конкретного выступления, хорошо спланировать подготовку, особенно подводку к соревнованию, психологически подготовить спортсмена к выступлению. Надо учитывать, что в случае неудачного выступления спортсмен может быть надолго отброшен назад и даже потерять интерес к дальнейшим выступлениям. Было проведено ещё одно анкетирование с теми же респондентами с целью выяснения наиболее оптимального, на их взгляд, количества выступлений в годовом календарном цикле. 37 респондентов считают, что оптимальным для спортсмена уровня КМС является 7-8, а для МС – 5-6 выступлений в годовом цикле, из которых 3-4 должны быть уровня не ниже чемпионата, кубка Украины, международного турнира. Мнения респондентов коррелируют с мнением автора и большинства тренеров.

Таким образом, из анализа результатов исследований можно сделать следующие рекомендации относительно построения тренировочного цикла спортсменов-гиревиков высокого класса. Тренер индивидуально с каждым спортсменом должен проработать список соревнований, в которых он будет участвовать, и расставить приоритеты. Примером такой расстановки приоритетов может служить метод выступления не в полную силу. Чемпионат области или города проводится за три недели до основного старта. Спортсмен толкает гири 8,5 мин. при лимите времени 10 мин., то есть проводит тренировку на 85%, а в рывке старается «пробить» слабейшую руку, отработав на ней 100%, а сильнейшей рукой 50%-60% силы. Проведённое таким образом выступление даёт возможность сохранить силы для основного старта и продолжить подводку к нему.

Необходимо отметить ряд требований, которым должны удовлетворять организация и проведение соревнований. На втором месте по важности с точки зрения спортсменов является справедливость судейства, а точнее объективное судейство [7,5,9]. Необходимо на всех соревнованиях, не зависимо от масштаба, обеспечивать предельно объективное судейство. Не лишними при этом являются семинары с судьями перед каждым соревнованием [2, 3, 4]. Торжественность проведения соревнований важна

независимо от ранга соревнований. Каждый главный судья, готовя соревнования, должен продумать план подготовки и учесть в нём все элементы, как правило, при подготовке национальных чемпионатов этот план включает в себя более 30 пунктов [8]. В настоящий момент автором разрабатывается формула оценки качества проведения соревнования, которая будет выставляться главному судье соревнований. В выставлении оценки должны принимать участие 6 старших судей на помосте, главный секретарь, заместитель главного секретаря и члены жюри соревнований. Это даст возможность ответственно подойти главным судьям в подготовке и проведению соревнований, тем самым повысить стимул спортсменов в систематических занятиях гиревым спортом и в желании постоянно работать над повышением своих результатов.

**Таблица № 1**

Матрица массива данных опроса 54 респондентов по восьми вопросам

Место Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	Сумма мест	Место
1. Выполнение установленного тренером норматива (успешность выступления).	31	17	6	-	-	-	-	-	83	1
2. Справедливость судейства.	12	18	15	6	3	-	-	-	132	2
3. Праздничность проведения соревнования (пьедестал, кубки, медали, украшенный зал, торжественное открытие, закрытие)	9	10	20	10	5	-	-	-	144	3
4. Хорошая подготовка места соревнований (просторный зал, помосты, место для разминки, раздевалка, душевая).	4	6	9	17	9	-	4	5	224	4
5. Хорошая работа секретариата	-	-	-	5	15	13	16	5	315	5

(своевременное заполнение стартовых протоколов, заполнение результатов, быстрая подготовка награждения).										
6. Наличие электронной сигнализации	-	5	-	6	6	14	9	14	323	6
7. Чёткий вес и форма гирь (согласно международных правил)	-	-	-	9	13	10	9	13	328	7
8. Наличие большого количества зрителей и СМИ.	-	-	-	5	7	12	14	17	361	8

На третье место, в соответствии с опросом, необходимо поставить торжественность проведения соревнований, независимо от их уровня. Наличие пьедесталов, кубков, медалей, украшенный спортивный зал, торжественное открытие и закрытие соревнований даёт высокий стимул спортсмену для дальнейших серьёзных занятий спортом.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что важнейшими составляющими соревновательного метода являются компоненты, отмеченные в табл. 1. Среди них следует подчеркнуть особую значимость правильного подведения спортсмена к соревнованиям (компонент пункта 1 табл. 1). Компоненты 2 и 3 табл. 1 оказывают существенное значение на мотивацию спортсмена и являются важным элементом психологической и воспитательной работы в цепи тренер-спортсмен. Они требуют серьёзного отношения к соревнованиям спортсменов, тренеров и федераций гиревого спорта. Остальные компоненты, включенные в табл. 1, также важны и требуют серьёзного отношения тренеров, судей и организаторов соревнований.

Полученные в результате анализа сведения, позволяют оптимизировать подготовку спортсменов в соответствии с современными высокими требованиями к их мастерству. Важным

для спортсменов является не только подход к проведению тренировочных занятий, но и качество проведения соревнований, предшествующих соревнованиям на международной арене.

Инновацией можно считать рассмотрение соревнований в комплексном подходе, который затрагивает как подготовку спортсмена, так и организацию и проведение соревнований, выработку рекомендаций по работе судейской коллегии. Для достижения высоких результатов нецелесообразно оптимизировать эти задачи отдельно, что зачастую находит отражение в традиционных методах подготовки. Решение задачи должно быть получено только в комплексной постановке.

#### Список литературы:

1. Андрейчук В.Я. Методические основы гиревого спорта/ Львов. «Триада плюс».2007. – 217с.
2. Гиревой спорт / Правила соревнований.-Киев, 2001. – 4-6 с.
3. Гомонов В. Информационный материал №1. Методика организации учебно-тренировочного процесса, 2003. – 7 с
4. Лопатин Е., Рачинский С., Рябченко А. Информационный материал №2. Методика организации учебно-тренировочного процесса, 2003. – 9 с.
5. Паньков В.П., Гавацко С.П., Меліхов Л.Е. Гирьовий спорт (Організація, проведення та суддівство змагань). – Ужгород, 1992. – 22-24 с.
6. Подрігало Л.В., Філатова Н.М., Галашко О.І. та інш.Динаміка функціонального стану спортсменів гирьового спорту протягом тренування. - Слобожанський науково-спортивний вісник – Харків, ХДАФК, 2009. - № 1. – с.79 – 83.
7. Рассказов В.С. Гиревой спорт. Методические рекомендации по организации соревнований.2003. – 5 с.
8. Щербина Ю.В. Установочные документы по гиревому спорту. Практический справочник. – К. : ФГСУ, 2006. – 10-14 с.
9. Щербина Ю.В. Правила змагань із змінами і доповненнями відповідно до міжнародних правил змагань) на 2011-2013. –ФГС України, 2010. – 5-6 с.

# ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНУТОЇ ОСОБИ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

*Троценко Л. М.  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут»*

Комплексна підготовка фізичних здібностей людини започаткована самим ходом еволюції. Це дає початок розвитку основних фізичних якостей, не порушується гармонія в діяльності всіх систем і органів людини. Саме така злагодженість і призводить до оволодіння життєво необхідними навичками.

Фізичні якості і рухові навички, отримані в результаті фізичних занять, можуть бути легко перенесені людиною в інші області її діяльності і сприяти швидкому пристосуванню до життєвих умов, що змінюються. Це є важливим фактором у сучасному світі.

Між розвитком фізичних якостей і формуванням рухових навичок існує тісний взаємозв'язок. Рухові якості формуються нерівномірно і неодноразово. Найбільш сприятливий для цього дитячий, підлітковий та молодий вік [4].

Гарне здоров'я – це висока розумова та фізична працездатність. Встановлено, що студенти, які систематично займаються спортом, фізичною культурою, більш розвинені, ніж їхні однолітки, які ведуть пасивний спосіб життя. Вони вище ростом, мають більшу вагу й окружність грудної клітки, м'язова сила і життєва ємність легень у них вище. Зріст юнаків 17 - 18 років, що займаються спортом, у середньому 170,4 см, а в інших він дорівнює 163,6 см, вага відповідно — 62,3 і 52,8 кг. Заняття фізкультурою і спортом тренують серцево-судинну систему, роблять її витривалою до великих навантажень. Фізичні навантаження сприяють розвитку кістково-м'язової системи.

Ранкова гімнастика, пари фізкультури, заняття в спортивних секціях, туризм, зимові види спорту на свіжому повітрі – усе це зміцнює здоров'я і охороняє організм молодої людини від захворювань.

Важлива сторона фізичного виховання – загартовування



організму. Спеціальними дослідженнями доведено, що організм загартованих студентів значно стійкіший до простудних захворювань і вірусних інфекцій, має більш сильний імунітет. Повітряні і сонячні ванни, водні процедури (обтирання, обливання, душ, купання) охороняють від різних захворювань, особливо простудних.

Ранкова гігієнічна гімнастика – фізичні вправи, виконувані ранком після сну, сприяють прискореному переходу організму до бадьорого працездатного стану. Під час сну центральна нервова система людини знаходиться в стані своєрідного відпочинку від денної активності. При цьому знижується інтенсивність фізіологічних процесів в організмі. Після підйому збудливість центральної нервової системи і функціональна активність різних органів поступово підвищуються, але процес цей може бути досить тривалим, що позначається на працездатності, яка залишається зниженою в порівнянні зі звичайною: відчувається сонливість, млявість, часом виявляється безпричинна дратівливість [3].

Виконання фізичних вправ викликає потоки нервових імпульсів від працюючих м'язів і суглобів і приводить центральну нервову систему в активний, діяльний стан. Відповідно активізується і робота внутрішніх органів, забезпечуючи високу працездатність, даючи відчутний приплив бадьорості. Гарний фізичний стан – важлива передумова успішного навчання і плідної роботи студентської молоді.

Фізична культура – складова частина загальної культури. Займатися нею – це значить систематично виконувати фізичні вправи, дотримуватися здорового способу життя, правил гігієни і загартовування організму. Вона особливо необхідна підліткам і молоді, тому що в їхньому віці закладається фундамент фізичного розвитку і здоров'я.

Крім оздоровчої фізичні вправи можуть мати і спортивну направленість, коли шляхом регулярних тренувань і поступово зростаючих навантажень можна досягати високих результатів. Щоб не заподіяти шкоди організму, необхідні регулярний лікарський контроль і самоконтроль спортсмена. Надмірне захоплення спортом і недотримання вказівок викладача, тренера можуть викликати негативні явища (перевтому, травми, негативний психологічний стан

і т. ін.) і тоді замість користі спортивні заняття можуть нашкодити здоров'ю [2].

Обов'язок кожного студента - регулярно відвідувати пари фізпідготовки у вузі. Там навчають основам фізичної культури і спорту, гігієни, самоконтролю свого фізичного стану. Мотивацією до занять фізичною культурою є також вибір студентами за власним бажанням виду спорту, який є однією з основних складових дисциплін курсу фізичного виховання, що можливо за умови діючої системи вільного вибору виду спорту у конкретному вузі.

Неоціненну послугу фізкультура і спорт роблять у формуванні високих моральних якостей молодого покоління. Вони виховують волю, мужність, завзятість у досягненні мети, почуття відповідальності і колективізму.

Процес фізичного виховання у вузах організується в залежності від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру їх майбутньої професійної діяльності. Він спрямований на зміцнення здоров'я, загартовування організму, підвищення рівня фізичної працездатності, можливе усунення функціональних відхилень у фізичному розвитку, ліквідацію залишкових явищ після перенесених захворювань, набуття необхідних професійно-прикладних умінь і навичок [1].

Фізичний розвиток - складний процес різних змін морфофункційних особливостей організму людини протягом усього його життєвого циклу - . підкоряється біологічним законам і визначає рівень фізичної працездатності. Дотримання здорового способу життя тісно пов'язане з показниками фізичної працездатності і станом здоров'я студентів, на який істотний вплив чинять рухова активність, прогулянки на свіжому повітрі, правильний режим харчування тощо [5].

Але нинішній стан здоров'я і рівень захворюваності студентської молоді не є задовільними. Зниження рухової активності в сполученні з порушенням режиму харчування і неправильним способом життя приводить до захворювань органів дихання і кровообігу, появи надлишкової маси тіла.

Особливо актуально це проявляється у студентському середовищі, де «в нормі» малорухомий спосіб життя та розумова

перевтома. Фізичні вправи тут життєво необхідні щоб поліпшити самопочуття, зміцнити здоров'я, стати сильними, спритними, витривалими, мати струнку фігуру, добре розвинені м'язи. При цьому молода людина потрапляє у світ нових відчуттів, позитивних емоцій, знаходить гарний настрій, бадьорість, життєрадісність, відчуває приплив сил.

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає здатність її до повноцінної життєдіяльності. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя. Активне довге життя – важливий додаток людського фактора. Раціональний режим праці і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і суворо дотримуваному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці, гармонійному розвитку особистості.

#### Список літератури:

1. Вилинская М.Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №10. - С. 2-8.
2. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання та спорт": Навчальний посібник. - Львів: Українські технології, 2002. - 232 с.
3. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / Под ред. А.Г. Фурманова, М.Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. -528 с.
4. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації" К, 1998.-48 с.
5. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. - Тернопіль: Збруч, 2000. - 183 с.

# АДАПТАЦІЯ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ У ЛЮДЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ

*Уварова Н. В.  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є.  
Жуковського «ХАІ»*

В наш час все більш і популярним стає такий вид спорту, як скелелазіння. Одна з його незаперечних переваг є в тому, що вік для занять практично необмежен. До навчальних груп зі скелелазіння у ДЮСШ згідно навчальній програмі зараховуються діти 8 років. Брати участь у всеукраїнських змаганнях дозволяють спортсменам з 9 років, у змаганнях серед ветеранів з 40 років; розвивати свої скелелазні навички спортсмени можуть бути протягом усього життя.

Скелелазіння належить до групи складно-координаційних видів спорту, де дуже важливим є фактор людського ставлення і мотивації, оскільки більша частина роботи проходить на висоті. Спортсмен повинен не тільки довіряти своєму страховнику, але будьте готові піти на ризик у важких місцях (навіть якщо з точки зору техніки безпеки, все є досконалим, люди можуть бути бояться вилазити вище точки закріплення мотузки).

У ту мить, коли спортсмен намагається подолати свій страх і справляється, чи не справляється з психологічним бар'єром, його організм підвергається стресу.

Серед факторів, що впливають на людські умови праці та проживання ми відрізняємо паро екстремальні, екстремальні та паротермальні чинники, і умови ("пара"- від латинського "близько", "terminus"- "кінець").

При паро екстремальних умовах існує лише невелика мобілізація функціональних резервів організму. Стрес при цьому не виникає, існує скоріше операційна напруженість.

Для екстремальних умов характерна інша динаміка показників. У відповідь на вплив тих або інших факторів спочатку виникає загальне пониження фізіологічних та психологічних показників, і лише потому їх підйом, який ображає мобілізацію резервних можливостей організму. Це звичайний варіант зростання спортивної тренуваності, у зв'язку з високими фізичними навантаженнями. Зі

збільшенням навантаження після тренувань може збільшитися дискомфорт, почуття втоми та об'єктивні показники втоми і стрес, але потім спортивні показники перевищують початковий рівень. Однак, після досягнення певного рівня навантажень збільшення результатів припиняється, і навпаки - результати починають знижуватися і цілком можливо, що відновлення не навіть дійде базового рівня.

При пара термальних умовах динаміка фізіологічних і психологічних показників характеризується вираженням їх падінням, іноді з тимчасовою затримкою, але без подальшого підйому. Екстремальні та параекстремальні фактори навколишнього середовища, зазвичай є чинниками стресу у різних його стадіях.

У спортивній практиці стресовими факторами можуть бути як грубі зовнішні впливи: високої фізичні навантаження, порушення режиму перед змаганнями, травми, - так і цілий ряд глибоких переживань: притязання, що не відповідають можливостям, почуття невпевненості в успіху, дуже мотивоване бажання перемогти, надмірна стимуляція з боку тренера. Що стосується гормональних стресових реакції після високої фізичної активності на змаганнях та тренуваннях, вони бувають досить часто, не кажучи вже про стан спортсменів, коли вони досягають рекордних результатів.

До екстремальних ситуаціях може адаптуватися до певною мірою. Виділяють кілька видів адаптації: стала адаптація, преадаптація, дезадаптація, реадаптація.

Це ті регулярні реакції, психічна діяльність, система відносин, і так далі, які виникли в процесі онтогенезу в конкретних екологічних та соціальних умовах і функціонування яких в межах оптимуму не вимагає значної нервово-психічної напруги.

П. С. Граве і М. Р. Шнейдман пишуть, що людина знаходиться в адаптованому стані тоді, «коли її внутрішня інформаційний запас відповідає інформаційному змісту ситуації, тобто, коли система працює в середовищі, де ситуація не виходить за межі індивідуального інформаційного діапазону». Однак, адаптовані стан важко оцінити, тому що межа, що розділяє адаптовану (звичайну) психічну діяльність від патологічної, не схожа на тонку лінію, а скоріше представляє собою досить широкий спектр функціональних коливань і індивідуальні відмінностей.

Одним з показників адаптація є те, що регуляторні процеси, які забезпечують баланс організму як цілого в навколишньому середовищі, проходять гладко, ефективно, економічно, тобто, в зоні «оптимуму». Адаптоване регулювання обумовлене тривалою людською адаптацією до оточуючих умов, тим, що в процесі життєвого досвіду він розробив ряд алгоритмів, що реагують закономірно і ймовірно, але відносно часто повторюванні впливи («на всі випадки життя»).

Іншими словами, адаптована поведінка не вимагає від людини вираженої напруги регулятивних механізмів для підтримки в межах певної межі, як життєво важливе значення константи організму і психічних процесів, щоб забезпечити відповідне відображення реальності.

Що ж до спортсменів-скелелазів, то для їхньої психологічної адаптації до спортивної діяльності, потрібно як можна більше займатися діяльністю, яка приближена до змагальних умов. Велике значення приділяти спеціальній психологічній підготовці.

# **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ КНУ ІМЕНІ Т. Г. ШЕВЧЕНКА**

*Ужвенко К. В.*

*Київського національного університету імені Т. Г. Шевченка*

Останні десятиріччя характеризуються стрімким зниженням загального рівня здоров'я населення України в цілому і, зокрема учнівської та студентської молоді. У системі життєвих цінностей створився феномен гіпертрофованого прагнення мати матеріальні блага, не забезпечені рівнозначним намаганням ці блага створювати. У сучасної молоді не сформовано загальне цілісне поле однозначно значущих чи, не значущих сфер життя. Тож постає питання про першочергове розв'язання проблеми здоров'я та здорового способу життя молоді в сучасних умовах.

Серед учнівської молоді виявлено, що рівень фізичного здоров'я в 70% учнів є низьким і нижче середнього, у 23% - середній і лише в 7% учнів вище середнього. В геометричній прогресії поширюються шкідливі звички: за даними 2010 року в Україні палять 46% юнаків та 37% дівчат, вживають алкоголь - 67% та 65% відповідно, 15% молоді вживають так звані легкі наркотики. Загрозливих масштабів набирає поширення СНІДу, захворювань, що передаються статевим шляхом, туберкульозу.

Мета досліджень - провести комплексну оцінку рівня здоров'я студентів КНУ імені Т. Г. Шевченка протягом навчання на I-II курсах у взаємозв'язку з дотриманням норм здорового способу життя.

В задачі дослідження входило визначення:

- рівня розповсюдженості соматичних захворювань та шкідливих звичок серед студентів I-II курсів;
- оцінка їх фізичного стану здоров'я;
- ставлення до занять фізичними вправами;
- дотримання режимів праці і відпочинку;
- дотримання режиму харчування;
- інше.

Дотримання норм здорового способу життя аналізували за методом соціологічного опитування ( референтування, анкетування, опитування ). Спеціально розроблені анкети включали систему запитань, спрямованих на виявлення особистісної тривожності, нейродинамічних та психофізіологічних характеристик, розповсюдження шкідливих звичок, ставлення до фізичної культури і спорту, раціонального харчування, відпочинку, режиму дня та інші.

Отримані дані порівнювались з аналогічними показниками у студентів, які навчались на різних курсах.

У дослідженні брали участь студенти обох статей: на першому курсі 117 особи, на другому – 84. Дослідження проводилось серед студентів психологічного, фізичного, механіко-математичного, біологічного, історичного, географічного та інших факультетів.

Оцінка рівня фізичного розвитку.

Загальна оцінка рівня здоров'я студентів I курсу дозволила зробити висновки: високий рівень здоров'я мають 5,5% юнаків; рівень здоров'я вище середнього мають 29,3 % юнаків та 17,4 % дівчат, середній рівень - 61,2 % юнаків та 48,2 % дівчат, нижче середнього - 4% та 24,8% відповідно, низький - 9,6% дівчат.

Аналіз анкетних даних респондентів-першокурсників виявив, що 19,2 відсотки, тобто кожний п'ятий майбутній спеціаліст має звичку до тютюнопаління.

Серед дівчат, що палять 42,9% випалюють до 5 цигарок на добу, ще стільки ж - до 10 цигарок, 14,2% - більше 10 на добу. Переважаюча більшість опитаних цілком справедливо вважають, що паління є причиною виникнення ряду захворювань серцево-судинної системи (54,8%) і органів дихання (86,3%), куріння жінки під час вагітності може привести до народження хворої дитини (80,2%). Хотіли б кинути палити 85,7% опитаних студенток. Дуже великий відсоток студентів вживають алкогольні напої (80% юнаків та 61,6 % дівчат).

Дані анкетного опитування вказують на те, що студенти не достатньо займаються фізичною культурою та спортом: в секціях займається спортом 55,0 % студентів та 34,1 % студенток; самостійно займається фізкультурою 50,0 % юнаків та 27,7% дівчат; вранішню гімнастику виконують 5 % юнаків та 2,7 % дівчат; взагалі не займаються фізичною культурою 15,0 % студентів та 15,1 %



студенток. Зниження рухової активності негативно впливає на діяльність всіх систем організму людини: погіршується тренуваність серцево-судинної системи та адекватність кровопостачання органів, порушується периферична іннервація. Наднизькою можна вважати кількість студентів, які проводять процедури, що загартовують - лише 15,0% юнаків та 11,0% дівчат.

Дані анкетного опитування та інших джерел вказують на те, що на старших курсах студенти менше займаються фізичною культурою і спортом. В секціях займається спортом 16,5%, в той час, як під час навчання на I-му курсі - 55,0% студентів та 34,1% студенток. Самостійно займається фізичною культурою 50% юнаків та 24,4% дівчат. Щодня виконують вранішню гімнастику 9,8% студенток, ще 26,2% дівчат та 16,7% юнаків - виконують гімнастику 2-3 рази на тиждень.

Висновки.

1. Рівень фізичного здоров'я школярів, які вступили на перший курс КНУ дуже низький, у них не сформована стійка установка до здорового способу життя.

2. Протягом навчання в університеті рівень фізичного здоров'я продовжує знижуватися.

3. Зросла кількість студентів з порушеннями органу зору, опорно-рухового апарату, травного тракту

4. Перший рік навчання студентів у ВНЗ супроводжується певними порушеннями в психологічній сфері, які пов'язані зі зламом попереднього стереотипу компенсаторно-приспосувальних механізмів організму, що призводить до суттєвого погіршення здоров'я, схильності до шкідливих звичок.

5. Протягом 1-2 років навчання в університеті елементи психологічної дезадаптації у студентів поступово зникають, проте це може відобразитись на рівні здоров'я, засвоєнні навчального матеріалу, привести до випадків хронічної втоми.

6. Дані анкетного опитування вказують на зниження кількості студентів старших курсів, що палять по відношенню до першокурсників; кількість студентів, які вживають алкогольні напої заишається досить високою.

7. З першого по другий курси значно знижується кількість студентів та студенток, які займаються фізичною культурою і спортом.

8. На першому курсі регулярно харчується близько 40% студентів, на другому лише 25%.

# РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## ПРОБЛЕМЫ РЕЗКОГО СОКРАЩЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА В ПЕРИОД СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ

*Ганшина В.В.*

*Харьковский Национальный Университет Радиоэлектроники*

**Постановка проблемы.** В результате изучения программы физического воспитания студенты ХНУРЕ знают и придерживаются основ здорового образа жизни, основываясь на различных формах организации и методики рациональной двигательной деятельности. Преподаватели отделения специальной медицинской группы обучают студентов трёх направлений (А, Б, В) правильно использовать в своей практической и учебной деятельности, приобретённые теоретические знания.

Физическое воспитание призвано влиять на различные сферы жизнедеятельности общества, в этом кроется его социальная сущность.

Следует помнить о том, что функции физического воспитания, как и вся культура в целом представляют собой преобразовательную (активную) деятельность.

Думаю, что у всех участников конференции не вызывает сомнения утверждение, что регулярные физические упражнения в значительной мере снижают риск возникновения многих заболеваний.

Американские эксперты в области здравоохранения подсчитали, что почти 3/4 американского населения страдают от ожирения. В результате 20-25% бюджета американцев тратится на борьбу с последствиями ряда заболеваний после усугубившегося ожирения. Последние исследования показывают, что даже пешеходная прогулка вокруг квартала поможет выровнять уровень сахара, липидов крови, стабилизировать давление и вес тела.

В процессе физического воспитания в ХНУРЕ следует обратить внимание на влияние физических упражнений на умственную работоспособность студентов. В силу физического и духовного развития существуют огромные возможности для реализации студентами задач умственного, нравственного и эстетического воспитания.

Любой человек с всесторонним развитием духовных и физических сил может осуществить своё предназначение, стать полезным современному обществу и своей стране. Особенно важно это сегодня - во время "пожинания плодов" научно-технического прогресса.

Объёмы учебных программ в школах и вузах всё больше и больше растут в объёме. Информационное поле расширяется день от дня. Нагрузки на мозг, нервную систему, сосуды, позвоночник и весь организм в целом возрастают с каждой новой победой научно-технического прогресса.

То и дело слышно по телевидению о следующих сокращениях уроков физической культуры и часов физического воспитания в вузе. Основания для волнения есть, но давайте разберёмся в причинах.

Многие обыватели уже сбросили со счетов такую трагедию Украины и ближайших стран Европы, как Чернобыль. Это только для стирания в памяти время работает "за", а со стороны генетики уже вырос огромный ком проблем "против" современного поколения.

Обездвиженный организм современного подростка и студента теряет способность к сопротивлению навалившимся болезням века. Долгое время вопрос о том, как сохранить здоровье и быть работоспособным до глубокой старости, изучался мало. В настоящее время это первостепенная проблема всего нашего общества. Кроме Чернобыльских событий наблюдается негативное влияние солнечной активности и нестабильности погодных условий, ухудшение экологической обстановки и социальных условий.

**Полученные результаты исследования.** Преподаватели кафедры поставили перед собой задачу изучить двигательную активность студентов ХНУРЕ за условные (в среднем) сутки. В

эксперименте принимали активное участие 129 человек. Результаты анкетирования показали, что за учебную неделю студенты физически активны в среднем 10 часов 01 мин., что составляет 1 час. 43 мин. в сутки (юноши 1 час.47 мин., девушки 1 час 40 мин.). Подведённый итог ошеломил и преподавателей и самих студентов. Многие студенты после проведённого вместе с преподавателями анализа своей двигательной активности пришли к заключению, что много зависит от их способности планировать своё рабочее и свободное время, от личной установки на желание быть привлекательным и здоровым, сохраняя свою работоспособность на долгие годы.

В собеседовании после анализа полученных исследований студенты проявили интерес к увеличению количества времени выделяемого на различные виды нагрузки, такие как игры с мячом (в/б, ф/б, теннис, б/тон), танцы, работу на тренажёрах улучшающих кровообращение и т.д.

Многие стали просто использовать любую возможность позаниматься собственным совершенствованием прямо на открытых спортивных площадках с нестандартным оборудованием. Свою роль сыграла и работа с разработкой индивидуальных комплексов для студентов СМГ с учетом их индивидуальных особенностей, заболевания или условий реабилитационных и профилактических мероприятий.

Движение формирует структуру и функции человеческого организма избыток или недостаток его является причиной многих заболеваний. При недостатке движений ухудшается кровообращение, дыхание, пищеварение, снижается мышечная сила, страдают многие функции организма, ухудшается память, внимание, падает умственная и физическая работоспособность. Иммунная система остаётся на низком уровне у человека редкого гуляющего на свежем воздухе. Выводить токсины из организма, продукты радиации способны замедлять развитие злокачественных опухолей, обогатить организм кислородом может обычное движение. Можно сказать движение - это жизнь.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.** Конечно, очень важно учитывать состояние здоровья человека, его уровень физической подготовки для рационального

использования физических возможностей его организма. Чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью надо не сокращать время занятий физическими упражнениями, а увеличивать, одновременно не травмируя организм студентов и школьников единой планкой измерения успехов отдавая предпочтение "личному рекорду", кропотливо наблюдая и анализируя индивидуальные особенности, а следовательно и индивидуальный успех, однозначно влияющий на умственную работоспособность студентов.

Подводя итог выше сказанному, можно сделать заключение, что результаты сниженной двигательной активности явно не в пользу улучшения здоровья студентов, имеющих уже букет отклонений от нормы благодаря хроническим заболеваниям. Следовательно, наша кафедра должна изыскать возможность увеличить недельную нагрузку студентов, подбирая новые формы, средства вовлечения в оздоровительный процесс молодежи ХНУРЕ. Глядя на старания Англии, Америки и стран Европы срочно решать проблемы ограниченного движения своих граждан, Украинские граждане просто обязаны объявить здоровье в стране национальной ценностью.

# ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ В ГРУППАХ ЛФК

*Мендрул Н. Ф.*

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный  
университет*

Физическая активность - одно из важных условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма.

Физическая активность зависит от функциональных возможностей пациента, его возраста, пола и здоровья.

Физические упражнения (тренировка) приводят к развитию функциональной адаптации. Физическая активность с учетом социально-бытовых условий, экологии и других факторов изменяет реактивность, приспособляемость организма.

Профилактический и лечебный эффект при дозированной тренировке возможен при соблюдении ряда принципов: систематичности, регулярности, длительности, дозировании нагрузок, индивидуализации.

В зависимости от состояния здоровья пациент использует «различные средства физической культуры и спорта, а при отклонениях в состоянии здоровья - лечебную физкультуру. ЛФК в данном случае является методом функциональной терапии.

Лечебная физкультура (ЛФК) - метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. ЛФК обычно используется в сочетании с другими терапевтическими средствами на фоне регламентированного режима и в соответствии с терапевтическими задачами.

На отдельных этапах курса лечения ЛФК способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем; ускорению ликвидации анатомических и функциональных нарушений; сохранению, восстановлению или созданию новых условий для функциональной адаптации организма больного к

физическим нагрузкам.

Действующим фактором ЛФК являются физические упражнения, то есть движения, специально организованные (гимнастические, спортивно-прикладные, игровые) и применяемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации больного. Физические упражнения способствуют восстановлению не только физических, но и психических сил.

Особенностью метода ЛФК является также его естественно-биологическое содержание, так как в лечебных целях используется одна из основных функций, присущая всякому живому организму, - функция движения. Последняя представляет собой биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма. Любой комплекс лечебной физкультуры включает больного в активное участие в лечебном процессе - в противоположность другим лечебным методам, когда больной обычно пассивен и лечебные процедуры выполняет медицинский персонал (например, физиотерапевт).

ЛФК является также методом функциональной терапии. Физические упражнения, стимулируя функциональную деятельность всех основных систем организма, в итоге приводят к развитию функциональной адаптации больного. Но одновременно необходимо помнить единстве функционального и морфологического и не ограничивать терапевтическую роль ЛФК рамками функциональных влияний. ЛФК надо считать методом патогенетической терапии. Физические упражнения, влияя на реактивность больного, изменяют как общую реакцию, так и местное ее проявление. Тренировку больного следует рассматривать как процесс систематического и дозированного применения физических упражнений с целью общего оздоровления организма, улучшения функции того или другого органа, нарушенной болезненным процессом, развития, образования и закрепления моторных (двигательных) навыков или волевых качеств.

Стимуляционное воздействия на организм физических упражнений осуществляется через нейрогуморальные механизмы.

При выполнении физических упражнений в тканях усиливается метаболизм.

Для большинства больных характерно снижение жизненного



тонуса. Оно неизбежно в условиях постельного режима из-за уменьшения двигательной активности. При этом резко сокращается поток проприоцептивных раздражителей, что ведет к снижению лабильности нервной системы на всех ее уровнях, интенсивности протекания вегетативных процессов и тонуса мускулатуры. При длительном постельном режиме, особенно в сочетании с иммобилизацией, происходит истощение нервно-соматических и вегетативных реакций.

Физические упражнения действуют тонизирующее; стимулируя моторно-висцеральные рефлексy, они способствуют ускорению процессов метаболизма в тканях, активизации гуморальных процессов. При соответствующем подборе упражнений можно избирательно воздействовать на моторно-сосудистые, моторно-кардиальные, моторно-пульмональные, моторно-желудочно-кишечные и другие рефлексy, что позволяет повышать преимущественно тонус тех систем и органов, у которых он снижен.

Физические упражнения способствуют нормализации кислотно-щелочного равновесия, сосудистого тонуса, гомеостаза, метаболизма травмированных тканей, а также сна. Они содействуют мобилизации защитных сил организма больного и репаративной регенерации поврежденных тканей.

Применение физических упражнений больными - основное средство активного вмешательства в процесс формирования компенсаций.

Формирование компенсаций нарушенных вегетативных функций. Применение физических упражнений в данном случае основано на том, что нет ни одной вегетативной функции, которая по механизму моторно-висцеральных рефлексов не подчинялась бы в той или иной мере влиянию со стороны мышечно-суставного аппарата.

#### Количество студентов ХНАДУ занимающих в группах ЛФК

Заболевания	Количество студентов	% от занимающихся ЛФК	
	2009-2010 у.г	2010-2011у.г	2010-2011у.г

Сердечно-сосудистые	125	141	45,4
Желудочно-кишечные	51	97	22.1
Опорно-двигательные	42	61	18.5
Прочие	9	11	4.4
Итого	227	310	6,39

Примечание: всего студентов:2009-2010у.г-3551, 2010-2011у.г-3036.

Сравнительно с предыдущим годом количество студентов, которые занимаются физкультурой, уменьшилось на 515 человек, а количество больных увеличилось с 6,39% до 10,21%.

### **Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

Реабилитация больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями - одна из самых актуальных проблем здравоохранения, так как сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место среди причин смерти. По данным Всемирной Организации Здравоохранения во всех странах мира их число возросло. При этом увеличилось количество пострадавших в возрасте до 45 лет; более того, сердечнососудистая патология стала одной из основных причин смерти людей в самом трудоспособном возрасте - от 45 до 65 лет. Кроме того, в развитых странах мира основной причиной инвалидности являются заболевания сердечно-сосудистой системы.

Возникновению сердечно-сосудистых заболеваний способствуют гиподинамия, нерациональное питание, неблагоприятные экологические факторы, а также вредные привычки (курение, алкоголизм), стрессовые ситуации, психоэмоциональные перегрузки.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний необходимы адекватный двигательный режим, диетотерапия, применение общеукрепляющих средств (закаливание, массаж, баня и ЛФК).

Исследования показали, что умеренные (адекватные возрасту, полу и физическому состоянию) физические нагрузки способствуют

снижению уровня холестерина в крови, уменьшают риск развития атеросклероза у людей, ведущих подвижный образ жизни. Систематические (3-4 раза в неделю по 35-45 мин) умеренные занятия физкультурой способствуют развитию приспособительных реакций, устойчивости к внешним факторам окружающей среды. Умеренные физические нагрузки способствуют усилению метаболизма в таких тканях, адаптации к гипоксии, экономизации работы сердца, нормализации свертывающей и противосвертывающей системы крови у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Лечебное и профилактическое действие умеренных физических нагрузок обусловлено тренировкой микроциркуляции (мышечного кровотока) тканей опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения способствуют ускорения крово- и лимфотока, увеличению объема циркулирующей крови, ликвидации застойных явлений в органах, усилению метаболизма тканей, регенерации тканей, нормализации психоэмоционального статуса больного (сон, настроение и др.).

В период выздоровления ЛФК - эффективное средство реабилитации (восстановительного лечения). Основным видом физической активности является дозированная ходьба, способствующая физиологическому восстановлению функции сердца.

Цель поддерживающего периода - закрепление достигнутых результатов и восстановление физической работоспособности пациента. Кроме того, ходьба, ЛФК и другие умеренные физические нагрузки являются эффективным средством вторичной профилактики заболеваний. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы необходимо продолжать занятия физкультурой лучше циклическими видами - ходьбой, лыжами и др.

### **Гипертоническая болезнь (эссенциальная гипертензия)**

Гипертоническая болезнь вместе с пограничной гипертензией составляет около 80-85% всех случаев повышения артериального давления (АД).

Гипертоническая болезнь - повышение артериального давления от устья аорты до артериол включительно. В основе лежит функциональное сужение артериол, которое обусловлено усилением

тонуса гладкой мускулатуры артериальных стенок. Ведущим симптомом является высокое артериальное давление. Гипертоническая болезнь приводит к утрате трудоспособности, преждевременному старению, а нередко и к летальному исходу (тромбозы, инсульты и др.).

Механизмы повышения АД изучены недостаточно. Собственно этиологическими факторами, приводящими к повышению АД, являются психическое перенапряжение и психическая травматизация, избыточное потребление поваренной соли, алкоголя, курение, ожирение и другие факторы.

Характерными признаками гипертонии являются головные боли, шум в голове, нарушение сна, изредка возникают носовые кровотечения, наблюдаются и другие симптомы.

Консервативное лечение включает соблюдение режима труда и отдыха, массаж, ЛГ, дозированную ходьбу, лыжные прогулки и др.

### **Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения**

Основными средствами лечения болезней органов пищеварения являются диетотерапия, лекарственные средства, массаж, движения (ЛФК, умеренные физические нагрузки и пр.), физио- и гидропроцедуры. ЛФК при этой патологии оказывает общетонизирующее действие, отлаживает нейрогуморальную регуляцию, стимулирует крово- и лимфообращение в органах брюшной полости, укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует нормализации эвакуаторной и моторной функций кишечника и др.

Результат воздействия физических упражнений зависит от их вида, дозировки, ритма и темпа выполнения, от этапа их применения, продолжительности курса, а также от сочетания их с диетой и другими лечебными средствами.

Исследования показали, что умеренные занятия физкультурой нормализуют секреторную и эвакуаторную функции желудка, а интенсивные физические тренировки - напротив, угнетают.

Для лечения применяют диетотерапию, лекарственную терапию, витамины и другие средства. Рекомендуются ЛФК, прогулки, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде.

### **Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях**

## **центральной и периферической нервной системы**

При повреждениях и заболеваниях нервной системы возникают расстройства, которые резко снижают работоспособность больных, нередко приводят к развитию вторичных паралитических деформаций и контрактур, отрицательно влияющих на опорно-двигательную функцию. Общими при всех повреждениях и заболеваниях нервной системы являются ограничение амплитуды движений, снижение мышечного тонуса, вегетотрофические расстройства и пр. Глубокое понимание механизмов патологии нервной системы является залогом успеха реабилитационных мероприятий.

ЛФК в неврологии имеет ряд правил, соблюдение которых делает этот метод наиболее эффективным: раннее применение ЛФК; использование ее средств и приемов для восстановления временно нарушенных функции или для максимальной компенсации утраченных; подбор специальных упражнений в сочетании с общеразвивающими, общеукрепляющими, упражнениями и массажем; строгая индивидуальность ЛФК в зависимости от диагноза, возраста и пола больного; активное и неуклонное расширение двигательного режима от положения лежа до перехода в положение сидя, стоя и т.д.

Специальные упражнения условно можно разделить на следующие группы:

- упражнения, увеличивающие объем движения в суставе и силу мышц;
- упражнения, направленные на восстановление и улучшение координации движений;
- антиспастические и противоригидные упражнения;
- идеомоторные упражнения (посыл мысленного импульса в тренируемую группу мышц);
- группа упражнений, направленных на восстановление или формирование двигательных навыков (стояние, ходьба, манипуляции с простыми, но важными бытовыми объектами: одеждой, посудой и пр.);
- пассивные упражнения и упражнения на растягивание соединительнотканых образований, лечение положением и пр.

Все перечисленные группы упражнений сочетаются в

различных комбинациях и зависят от характера и объема двигательного дефекта, этапа реабилитации, возраста и пола больного.

#### Список литературы:

1. Дубровский В.И., Готовцев П.И. «Самоконтроль при занятиях физической культурой», - М.: Физкультура и спорт, 1984г.
2. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура», - М.: Владос, 2004г.
3. Мошков В.Н. «Общие основы физической культуры

# ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ ОРГАНІВ ДИХАННЯ

*Кондратюк В.І.*

*Харківський національний автомобільно-дорожній  
університет*

З форм ЛФК при захворюванні органів дихання використовується: лікувальна гімнастика, дозовані прогулянки по рівній місцевості, легкі спортивні ігри, лижні прогулянки.

Після закінчення нападу для полегшення видалення важко виділяємої мокроти, усунення виникаючих ділянок ателектазів і для профілактики бронхопневмоній рекомендуються спеціальні дихальні вправи з повільним повним видихом. В основному ж лікувальну гімнастику призначають у період між нападами при поліпшенні загального стану хворого. Заняття слід починати і закінчувати легким масажем обличчя, передпліч та грудної клітини, в цих же цілях застосовуються вправи на розслаблення м'язів верхнього плечового пояса і грудної клітини. Курс лікувальної гімнастики можна умовно розділити на два періоди: підготовчий та тренувальний. Підготовчий період служить хворому для ознайомлення із спеціальними вправами, для відновлення механізму правильного дихання, а викладачу для ознайомлення з функціональними можливостями хворого. Тривалість його 2-3 дні, темп вправ повільний. У тренувальному періоді застосовується широкий арсенал загальнорозвиваючих, спеціальних і дихальних вправ, які мають на меті повністю зняти несприятливі наслідки астмічного нападу, здійснити тренування апарату зовнішнього дихання, поліпшити газообмін, інтенсифікувати обмінні процеси, підвищити працездатність організму в цілому. Темп повільний і середній, тривалість - від 2 до 3 тижнів. У занятті лікувальної групи необхідно включити найпростіші легко виконувані вправи - у вигляді згинань, розгинань, відведення і зведення кінцівок, а також вправи на розгинання тулуба нахили вперед, в сторони. У тренувальному періоді активно використовуються гімнастичні предмети (палиця, м'яч), вправи на гімнастичній стінці. Спеціальні фізичні вправи спрямовані на тренування і розвиток функцій і

органів, порушених у зв'язку із захворюваннями. Так як при бронхіальній астмі порушена рухливість грудної клітини, то найбільшу увагу при бронхіальній астмі приділяється спеціальним дихальним вправам - як статичним, з яких важливо виділити діафрагмальне дихання, так і динамічним.

До таких вправ належать:

1. Вправи з повільним повноцінним і подовженим видихом, так як вони забезпечують більш повне видалення повітря з емфізематозне розтягнутих альвеол через звуження бронхіоли і тренують діафрагму і брюшний прес, беруть участь у здійсненні повного видиху.

2. Вправа з вимовою голосних і приголосних звуків, розраховані на розвиток вольового свідомого управління видихом самим хворим з тим, щоб зробити його рівномірним, замість переривчастого, статичного. Вібрація ж верхніх дихальних шляхів сприяє зниженню спазму бронхів при видохі.

3. На заняттях лікувальною гімнастикою хворого навчають зменшенню частоти дихання, що зменшує надлишкову вентиляцію легенів.

4. Надування камери, гумових і грушевих предметів.

Хворим бронхіальною астмою протипоказані вправи, пов'язані з напруженням і затримкою дихання. Підбір вправ і тривалість лікувальної гімнастики при бронхіальній астмі носять суто індивідуальний характер, залежать від фізичної підготовленості тих хто займається і тяжкості захворювання. Оцінка ефективності запропонованої методики здійснюється на підставі самопочуття, показників функції зовнішнього дихання і кровообігу: ЧД, ЖЄЛ, ЧСС, фізіологічної кривої. Крім лікувальної гімнастики при захворюванні бронхіальною астмою можуть використовуватися й інші форми лікувальної фізичної культури. Найбільш доступна з них - дозована ходьба по рівній місцевості, легкий біг. Необхідно звернути увагу на рівне правильне дихання, акцентування видиху. Ходьбу необхідно проводити в літній і зимовий час, привчаючи організм до низьких температур. У залежності від тяжкості захворювання можна застосовувати біг в повільному темпі. Ходьбу і біг краще проводити в певному місці (парк, ліс) і т.д. Можна застосовувати плавання попередньо підготувавши організм до



холодної води, тому необхідно починати в теплу пору року. Дуже позитивно діють на хворого бронхіальною астмою лижні прогулянки. Проводити їх слід в спокійному темпі, не забуваючи про правильне дихання, тривалість їх повинна збільшуватися поступово.

Протипоказання до занять лікувальних груп: гарячкові стани, різко виражене запалення, часті напади задухи, виражена легенево-серцева недостатність III ступеня.

Масаж і фізіотерапія при бронхіальній астмі. Вихідне положення хворого - лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Масаж спини починають з прийому прогладжування в напрямку від нижнього краю ребер до потилиці, плечах і пахвових западин. У попередньому напрямку масаж роблять від хребта по міжреберним проміжкам до пахової западини і назад. Потім розтирають шкіру і розминають м'язи спини, плечового пояса в поздовжньому і поперечному напрямках. Закінчують масаж прогладжуванням. Тривалість масажу спини 8-10 хвилин. Масаж передньої стінки грудної клітки проводиться коли хворий лежить на спині. Напрямок масажних рухів від нижнього краю реберних дуг до ключиці, плечах і пахвових ямок, особливо ретельно проводиться масаж грудей у над ключовій області. Використовують прийоми прогладжування, кругового розтирання, поздовжнього розминання. Закінчується масаж грудей м'яким стисненням грудної клітини кілька разів під час видиху. Тривалість масажу грудей 5-6 хвилин, загальний час процедури - 15 хвилин, курс лікування 12-15 процедур щодня або через день. Для закріплення результатів відновлювального лікування можна провести 2-3 курси масажу. Залежно від особливостей паталогічного процесу в бронхах і легенях вищевказаних методика «класичного» масажу може дещо змінюватися. Так, при переважанні запального процесу (наприклад при пневмосклерозі) з порушеннями легеневої вентиляції в масажі повинні переважати прийом розтирання-розтягування, а у хворих з переважно обструктивними порушеннями легеневої вентиляції - прийоми прогладжування і розтирання. Масаж по вказаній методиці доцільно проводити за 1,5-2 години до процедури лікувальної гімнастики, так як проведення масажу в зазначеному інтервалі істотно збільшує функціональні можливості дихальної системи

хворого і дозволяє повніше реалізувати лікувальний і тренувальний ефект фізичних вправ.

Важливе місце в системі реабілітації студентів, хворих бронхіальною астмою, належить загартовуванню.

У реабілітації хворих на бронхіальну астму широке застосування знаходять фізіотерапевтичні методи. Для зняття обструктивних порушень з боку бронхів у хворих на бронхіальну астму з успіхом застосовуються аерозолі або електроаерозолі, бронхоспазмолітичні препарати. Сприятливий вплив на дренажну функцію бронхів з поліпшенням виходу мокротиння відзначається при проведенні електрофорезу з використанням 2% калію йодиду. У ряді випадків хороший терапевтичний ефект може бути отриманий при електрофорезі 5%-ного розчину хлориду кальцію.

Санаторне лікування проводиться як у спеціальних пульмонологічних санаторіях, розташованих на півдні країни, так і в місцевих санаторіях. Основними лікувальними факторами, що використовуються для відновлення здоров'я хворих під час перебування в санаторії, є повітряні і сонячні ванни, лікувальна гімнастика, масаж, проведення загартовування з застосуванням повітряних процедур. Реабілітація хворих бронхіальною астмою в умовах диспансерного поліклінічного спостереження ставить завдання закріпити позитивні результати досягнуті на етапі стаціонарного та санаторного лікування, і провести комплекс реабілітаційних заходів, спрямованих на досягнення стійкої ремісії.