

Благій О. Л.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Ярмак О. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Білоцерківський національний аграрний університет

Благій В. О.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

ВПЛИВ РУХОВОГО РЕЖИМУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЮНАКІВ 17-19 РОКІВ

Вивчення фізичного стану при різному обсязі рухової активності викликає інтерес науковців, оскільки його складові є ефективними індикаторами, що визначають потенційний рівень адаптації вегетативних функцій організму, які розвиваються під впливом рухової активності [3].

Незначна кількість наукових досліджень щодо виявлення специфіки взаємозв'язку обсягу рухової активності та показників фізичного стану юнаків і зумовило актуальність наукових досліджень у цьому напрямі.

Методами дослідження є аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні, антропометричні, фізіологічні, психофізіологічні та математичної статистики.

В експерименті взяли участь 362 юнака 17–19 років з різним рівнем рухової активності, зокрема 177 юнаків займалися 6 годин на тиждень (ЕГ₁) і 185 юнаків займалися 2 години на тиждень спеціально організованою руховою активністю (ЕГ₂). За результатами медичного огляду на початку навчального року вони віднесені до основної та підготовчої медичних груп. Основним критерієм для визначення вибірки реципієнтів було особисте бажання юнаків взяти участь у дослідженні.

Проведені дослідження свідчать, що у юнаків ЕГ₁ серцево-судинна система функціонує економніше, спостерігаються високі показники фізичної та розумової працездатності, уваги, пам'яті та координації рухів. Це підтверджується достовірно нижчими ($p < 0,05$), чим у юнаків ЕГ₂ середньостатистичними результатами індексу маси тіла, ЧСС у стані спокою, індексу Руф'є, швидкості переробленої інформації та достовірно вищими ($p < 0,05$; $p < 0,001$) середньостатистичними результатами обсягу короткострокової пам'яті, обсягу переробленої інформації, ускладненої проби Ромберга.

Спостерігається також достовірна різниця ($p < 0,05$) між групами юнаків в рухових тестах, а саме: «біг на 100 м», «згинання рук в упорі лежачи», «піднімання тулуба в сід за 1 хв», «стрибок у довжину з місця».

Таким чином, результати проведених досліджень підтверджують дані спеціальної літератури [1; 2] в тому, що руховий режим являється необхідною умовою підтримки нормального функціонування всіх компонентів фізичного стану. Внаслідок низької рухової активності збільшується маса тіла та

погіршується функціонування багатьох систем організму юнака, особливо серцево-судинної і дихальної, що веде до зниження працездатності всього організму. Підтверджено, що обсяг рухової активності юнаків впливає на розвиток основних рухових якостей. Доповнено данні про негативну динаміку показників центральної нервової системи при низькій рухові активності, зокрема знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій.

Література

1. Леськів І. Я. Адаптаційний потенціал та функціональні резерви кровообігу у студентів з різним видом та об'ємом рухової активності / І. Я. Леськів, З. І. Коритко, О. О. Мисаковець // Експериментальна та клінічна фізіологія та біохімія. – 2013. – № 13. – С. 77–83.

2. Фіногенов Ю. С. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підруч. / Ю. С. Фіногенов, О. Л. Благій, С. І. Глазунов та ін. – К. : НУОУ, 2014. – 468 с.

3. Yarmak Olena. Screening system of the physical condition of boy saged 15-17 years in the process of physical education / Yaroslav Galan, Ihor Nakonechnyi, Anna Hakman, Yaroslav Filak, Blagii Oleksandra // Journal of Physical Education and Sport, 2017. – Vol. 17 (3). – Art 156. – P. 1017–1023.

Вербин Н. Б.

Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

ПРОФЕСІЙНА ВИТРИВАЛІСТЬ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ: МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОМУ СКЛАДУ ЩОДО ЇЇ РОЗВИТКУ

Важливим чинником підготовки майбутніх магістрів військового управління (далі – МВУ) щодо виконання завдань за призначенням на посадах офіцерів органів військового управління є розвиток професійної витривалості. Цей процес тісно переплітається з їхньою професійною підготовкою та здійснюється в умовах спеціально організованого педагогічного процесу. Тому, розвиток професійної витривалості у процесі підготовки майбутніх МВУ вимагає відповідної кваліфікації від науково-педагогічного складу НУОУ імені Івана Черняховського.

Окремі питання методичних рекомендацій науково-педагогічному складу щодо розвитку професійної витривалості майбутніх фахівців висвітлено у працях Є. Гаркавцева, С. Канішевського, О. Колісніченка, Н. Пенькової, Р. Раєвського, О. Шевченка та ін. Однак, поза увагою вчених залишилось розроблення методичних рекомендацій науково-педагогічному складу щодо розвитку професійної витривалості майбутніх МВУ у процесі оперативно-тактичної підготовки.

Проведений нами теоретичний аналіз проблеми розвитку професійної витривалості майбутніх МВУ у процесі оперативно-тактичної підготовки та результати експериментального дослідження уможливили розроблення таких методичних рекомендацій: