

ISSN 2524-0986

 **iScience**

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выпуск 4(24)
Часть 3

**Переяслав-Хмельницкий
2017**



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 4(24)
Часть 3

Апрель 2017 г.

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выходит –12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

Кошур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Боголиб Т.М.	д-р экон. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смирнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцянь	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Таласпаева Ж.С.	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Воловык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Бугаевский К.А.	канд. мед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире: XXIV Междунар. научн. конф., 26-27 апреля 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2017. - Вып. 4(24), ч. 3 – 136 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казакша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, Հայերեն

В сборнике представлены результаты актуальных научных исследований ученых, докторантов, преподавателей, аспирантов и студентов - участников Международной научной конференции "**Актуальные научные исследования в современном мире**" (Переяслав-Хмельницкий, 26-27 апреля 2017 г.).

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несут авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Ашанин Володимир, Пятисоцька Світлана (Харків, Україна) РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	6
Баламутова Наталя Михайловна, Чумаков Олег Вікторович Кучеренко Григорій Григорьевич, Бабаджанян Вікторія Владимировна (Харьков, Украина) ПРОГРАММИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ.....	13
Бугаевский Константин Анатольевич (Запорожье, Украина) Бугаевская Наталия Анатольевна (Новая Каховка, Украина) ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ У ПАЦИЕНТОВ С НЕВЫНАШИВАНИЕМ БЕРЕМЕННОСТИ НА РАННИХ СРОКАХ ГЕСТАЦИИ.....	16
Бугаевский Константин Анатольевич (Запорожье, Украина) Бугаевская Наталия Анатольевна (Новая Каховка, Украина) НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПАЦИЕНТОК ПОСЛЕ ИСКУССТВЕННОГО ПРЕРЫВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ НА РАННИХ СРОКАХ.....	22
Гаврилова Надія Михайлівна, Козлова Тетяна Георгіївна (Київ, Україна) ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚΟЮ.....	26
Гета Алла (Полтава, Україна) ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ІНВАЛІДІВ... Голованова Наталія Леонідівна, Бишевец Наталія Григорівна (Київ, Україна) СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ РОБІТНИКІВ.....	31
Горобей Микола Петрович (Чернігів, Україна) ТЮТЮНОПАЛІННЯ ЯК НЕГАТИВНИЙ ТИП САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ.....	40
Гришко Юрій Юрійович, Гришко Лариса Григорівна (Київ, Україна) МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	45
Довгопол Едуард Петрович (Київ, Україна) ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ПЛІОМЕТРИЧНОЇ МЕТОДИКИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ МОЛОДИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	52
Жуков Сергей Николаевич (Киев, Украина) ИДЕНТИФИКАЦИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОВ В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ.....	57

Киспаев Тохтар Атамбаевич, Соколов Денис Андреевич, Ставская Светлана Александровна, Кусаинов Данияр Ампиевич (Караганда, Казахстан)	
СПЕЦИФИКА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	62
Козлова Тетяна Георгіївна, Гаврилова Наталія Євгенівна, Лєгєзіна Людмила Олександрівна (Київ, Україна)	
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГОМ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ГАРМОНІЙНИХ ПРОПОРЦІЙ ТІЛА СТУДЕНТОК З Н-ТИПОМ СТАТУРИ.....	66
Коляденко Світлана Ананіївна (Київ, Україна)	
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АКТИВНОГО І ПАСИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ.....	71
Нагорна Вікторія, Дорошенко Марія, Гришко Лариса (Київ, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ТЕНІСІСТІВ.....	75
Назимок Віктор Васильович (Київ, Україна)	
ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ В БОКСІ ТА ЗАСОБИ ЙОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ.....	80
Суриков Владимир Евгеньевич (Днепро, Украина)	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	86
Туряница Иван Сергійович (Київ, Україна)	
ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ.....	89
Хімич Ігор Юрійович (Київ, Україна)	
ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ АКВА ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	93
Шарафутдінова Санія Умарівна, Іванюта Наталія Вікторівна (Київ, Україна)	
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ФІТБОЛ- АЕРОБІКОЮ.....	97
Шерзад Афанді Рашид, Костікова Світлана Дмитрівна, Домбровський Вадим Александрович, Подосінова Людмила Павлівна (Київ, Україна)	
ПЛАНУВАННЯ ВТЯГУЮЧИХ МІКРОЦИКЛІВ В ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ.....	101
Шишацька Валентина Іванівна (Київ, Україна)	
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЛІЦЕІСТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ.....	104
Григоришина Тетяна Іванівна, Ярош Інна Василівна, Талалаєв Владислав Сергійович (Київ, Україна)	
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ ПОХИЛОГО ВІКУ З ГОНАРТРОЗОМ	108
Костенко Владислав Павлович (Київ, Україна)	
ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОЇ ОЗДОРОВЧО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ, ЩО ЧАСТО ХВОРІЮТЬ НА РЕСПІРАТОРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ.....	112
Обухова Дарія Максимівна, Іванова Юлія Олегівна (Київ, Україна)	
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ....	115

Козлова Тетяна Георгіївна (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ШЕЙПІНГОМ.....	117
Зеніна Ірина Володимирівна (Київ, Україна) ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	122
Туряниця Іван Сергеевич (Київ, Україна) ЗАДАЧА СПОРТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В СИСТЕМЕ НАУК.....	126
Туряниця Іван Сергеевич (Київ, Україна) ПЕДАГОГІКА БОРЬБИ КАК ВИДА СПОРТА.....	130
ІНФОРМАЦІЯ О СЛЕДУЮЩЕЙ КОНФЕРЕНЦИИ.....	134

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Ашанин Володимир, Пятисоцька Світлана
Харківська державна академія фізичної культури
(Харків, Україна)

РАЗВИТОК КООРДИНАЦИЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Аннотация. В работе рассматривается вопрос поиска средств и методов развития координационных способностей юных борцов вольного стиля на начальном этапе подготовки. Установлено, что использование в учебно-тренировочном процессе специальных подвижных игр, близких по структуре к действиям борцов в поединке, дает положительный эффект в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и технико-тактическую подготовленность юных спортсменов. Разработанная авторами компьютерная программа может быть использована как вспомогательный материал в построении тренировочного процесса для развития общих и специальных физических качеств спортсменов.

Ключевые слова: вольная борьба, юные спортсмены, координационные способности, информационные технологии.

Ashanin Vladimir, Pyatisotskaya Svetlana
Kharkiv State Academy of Physical Culture
(Kharkiv, Ukraine)

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG FREESTYLE WRESTLERS AT THE INITIAL STAGES OF PREPARATION WITH USING INFORMATION TECHNOLOGY

Abstract. The article considers the issue of finding means and methods for developing the coordination abilities of young freestyle wrestlers at the initial stage of preparation. It is established that the use of special mobile games in the training process, close in structure to the actions of wrestlers in a duel, has a positive effect on the direct impact on the special physical and technical and tactical preparedness of young athletes. The computer program developed by the authors can be used as an auxiliary material in the construction of the training process for the development of general and special physical qualities of athletes.

Keywords: freestyle wrestling, young athletes, coordination abilities, information technologies.

На сучасному етапі розвитку боротьби значно збільшився обсяг рухової діяльності. Спортивна діяльність здійснюється в ситуаціях, що динамічно змінюються, та вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації тощо [1, 2]. Цілеспрямований розвиток координаційних здібностей

у юних борців сприяє міцності й успішності освоєння техніки боротьби на початковому етапі підготовки [3].

Питання використання засобів інформаційних технологій у фізичному вихованні і спорті розглядаються в роботах багатьох дослідників [4, 5]. Нині накопичений певний досвід використання засобів інформаційних технологій в різних видах спорту, а також в процесі з фізичного виховання [6, 7]. Однак програм для планування використання рухливих ігор для розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей юних спортсменів, що займаються одноборствами, нами виявлено не було.

Актуальність теми дослідження обумовлена необхідністю пошуку нових підходів, методів та засобів розвитку координаційних здібностей юних борців на початковому етапі підготовки із використанням інформаційних технологій.

Мета дослідження: підвищення рівня розвитку координаційних здібностей борців з використанням комп'ютерних технологій.

Завдання дослідження:

1. Визначити роль координаційних здібностей у тренувальному процесі борців вільного стилю.

2. Визначити комплекс ігор та вправ для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей борців на початковому етапі підготовки.

3. Розробити комп'ютерну програму для вибору засобів розвитку координаційних здібностей юних борців.

4. Експериментально перевірити ефективність засобів розвитку координаційних здібностей юних борців ігровим методом із використанням спеціальної комп'ютерної програми.

Об'єкт дослідження – координаційні здібності юних борців вільного стилю на початковому етапі підготовки.

Предмет дослідження – впровадження ігрового методу для розвитку координаційних здібностей юних борців з використанням комп'ютерних технологій.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування;
- інформаційне моделювання;
- методи математичної статистики.

Аналіз літературних джерел та узагальнення практичного досвіду показали, що методика підготовки юних борців спрямована, перш за все, на ретельне відпрацювання певних технічних навичок і тактичних умінь, розвитку спеціальних фізичних здібностей [1, 3]. Разом з тим, недостатньо уваги приділяється вдосконаленню психомоторних здібностей, що лежать в основі формування координаційних здібностей у специфічній руховій діяльності.

При складанні експериментального комплексу ігор та ігрових вправ ми керувалися методичними рекомендаціями, які детально викладені в ряді робіт провідних фахівців [2, 7, 8]. Ігри та ігрові комплекси побудовані з елементів найпростіших видів одноборств та близьких за структурою до дій борців в поєдинку.

Для оптимізації роботи тренера була розроблена комп'ютерна програма для підбору вправ і рухливих ігор, що сприяють розвитку координаційних здібностей юних борців.

Розроблена комп'ютерна програма дає можливість:

- використовувати її для різних видів єдиноборств;
- оновлювати базу даних ігрових вправ і здійснювати їх оперативний пошук;
- підбирати ігри відповідного характеру в залежності від віку та етапу спортивної підготовки;
- планувати тренувальні заняття, вибираючи ігри і спеціальні вправи, які відповідають його меті і завданням;
- виводити на друк підібрані в результаті пошуку ігри і спеціальні вправи.

Алгоритм роботи із програмою представлений на рис. 1.

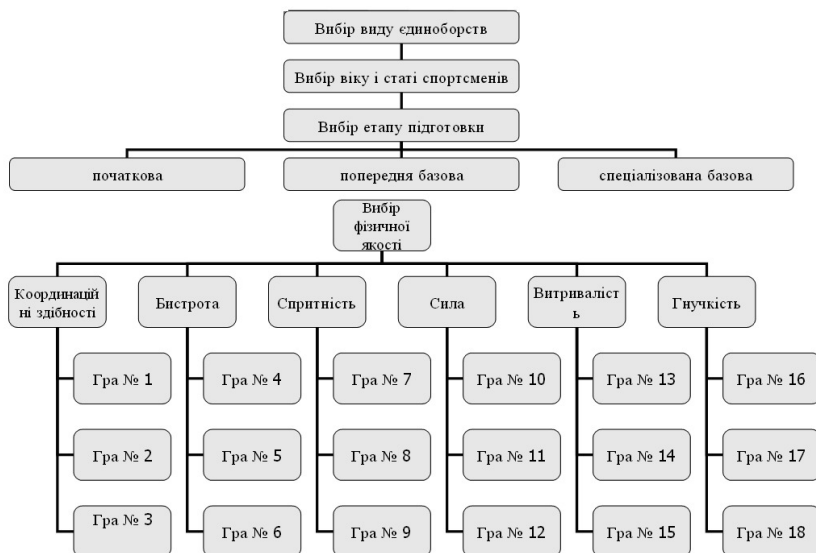


Рис. 1. Схема підбору рухливих ігор і вправ для виховання фізичних якостей спортсменів

Для початку роботи у головному вікні програми необхідно вибрати вид єдиноборств із запропонованого списку, етап багаторічної підготовки, вік і стать спортсменів та фізичну якість, яку необхідно розвивати на даному занятті (рис. 2, 3).



Рис.2. Вибір виду единоборств

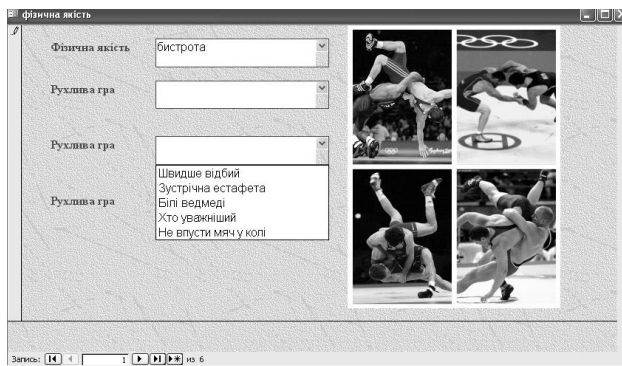


Рис.3. Вибір рухливих ігор

При переході до розділу «Підбор ігор та їх описання» на екрані відображається докладний опис гри для виховання обраної фізичної якості. У вікні програми «Підбор спеціальних вправ» за визначеними умовами виводиться на екран перелік та описання спеціальних вправ для розвитку та тестування заданої фізичної якості а також рекомендації до них (рис. 4, 5).

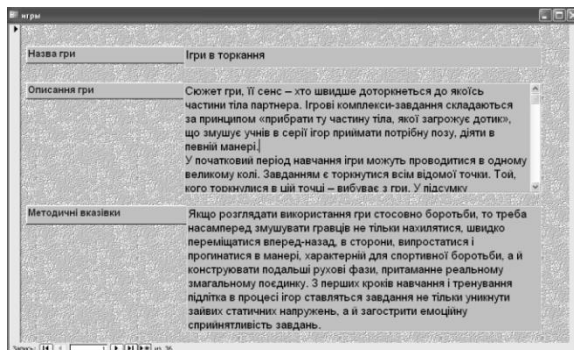


Рис.4. Описання рухливої гри

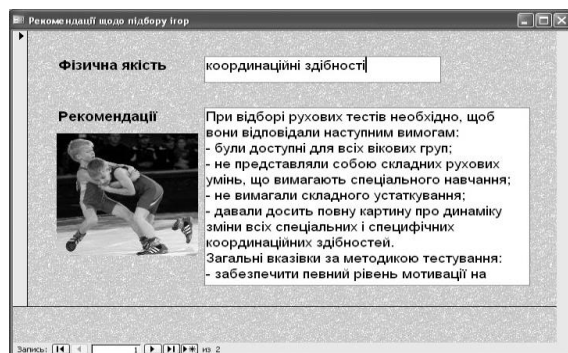


Рис.5. Рекомендації щодо підбору ігор

Для підтвердження поставленої в роботі гіпотези був проведений педагогічний експеримент, мета якого полягала в дослідженні рівня розвитку координаційних здібностей юних борців під впливом експериментальної методики. В дослідженні взяло участь 20 юних борців, з яких були сформовані контрольна та експериментальна групи. Встановлено, що на початку експерименту результати спортсменів обох груп не мали достовірних відмінностей за всіма досліджуваними показниками ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Порівняння показників рівня розвитку координаційних здібностей борців контрольної і експериментальної групи на початку експерименту

Показники	КГ (n=10)	ЕГ (n=10)	Критерій Стьюдента, t	Достовірність, p
	$\bar{X} \pm m$			
Човниковий біг 5×10 м (с)	23,51±1,01	23,31±0,85	0,11	p>0,05
Утримання рівноваги на одній нозі (с)	7,51±0,34	7,58±0,38	0,14	p>0,05
Кидки опудала за 1 хв. (разів)	34,6±1,9	34,6±1,8	0,11	p>0,05

Упор присів – упор лежачі за 30 с (разів)	21,7±1,7	21,3±1,5	0,18	p>0,05
---	----------	----------	------	--------

У контрольній групі юні спортсмени займалися за звичайною програмою. В основній групі додатково було включено і використано запропонований нами комплекс ігор та ігрових вправ, спрямований на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, з акцентом на розвиток координаційних здібностей, а також розроблену комп'ютерну програму.

В кінці експерименту було проведено повторне тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів обох груп. Встановлено, що у спортсменів експериментальної групи результати покращилися за усіма тестами, і ці зміни мають достовірний характер.

Таблиця 2

Порівняння показників рівня розвитку координаційних здібностей борців контрольної і експериментальної групи в кінці експерименту

Показники	КГ (n=10)	ЕГ (n=10)	Критерій Стьюдента, t	Достовірність, p
	$\bar{X} \pm m$			
Човниковий біг 5×10 м (с)	23,51±1,01	21,68±0,62	2,30	p<0,05
Утримання рівноваги на одній нозі (с)	7,51±0,34	8,74±0,23	4,16	p<0,05
Кидки опудала за 1 хв. (разів)	34,60±2,0	38,10±0,3	3,58	p<0,05
Упор присів – упор лежачі за 30 с (разів)	21,70±1,7	25,80±1,5	2,42	p<0,05

В результаті впровадження експериментального комплексу ігор та ігрових вправ в експериментальній групі достовірно підвищилися результати за всіма контрольними вправами.



Рис. 6. Порівняння відсоткового приросту результатів тестування спортсменів контрольної та експериментальної груп в кінці експерименту

Висновки:

1. Аналіз наукової та навчально-методичної літератури з питань спортивної підготовки юних борців свідчить про значну роль координаційних

здібностей у структурі їх фізичної підготовленості, особливо на початковому етапі підготовки.

2. Використання спеціалізованих рухливих ігор, близьких за структурою до дій борців в поєдинку, в навчально-тренувальному процесі дає позитивний ефект щодо безпосереднього впливу на спеціальну фізичну та тактико-технічну підготовленість юних спортсменів.

3. Комплекс ігор та ігрових вправ є досить ефективним засобом підвищення якості тактичного мислення і активізації стилю ведення поєдинку, причому це досягається насамперед за рахунок індивідуалізації та варіативності дій. Про що свідчать достовірно значимі відмінності між результатами контрольних тестів на початку та в кінці дослідження.

4. Розроблена комп'ютерна програма використовувалась нами як інформаційний засіб організації тренувального процесу юних борців. Вона може бути рекомендована тренерами з єдиноборств як допоміжний матеріал у побудові тренувального процесу для розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Шулики Ю.А. Борьба греко-римская [Текст] / Ю.А. Шулики // Учебник для СДЮШОР. – Ростов-на-Дону, 2004. – 776 с.
2. Корженевский А.Н. Диагностика тренированности борцов [Текст] / А.Н. Корженевский, В.С. Дахновский, Б.А. Подливаев // Теория и практика физ. культуры, 2004. – № 2. – С. 28-32.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 3. Методика подготовки. / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с.
4. Ровный А.С. Методика контроля и анализа изменений частоты сердечных сокращений единоборцев под воздействием физических нагрузок с использованием компьютерного приложения / А.С. Ровный, В.В. Романенко, С.С. Пятисоцкая // Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2016. – № 6 (56). – С. 95-99.
5. Компьютерные технологии диагностики точности двигательных действий спортсменов / В.С. Ашанин, Ю.И. Горбатенко, П.П. Голосов // Физическое воспитание студентов: научный журнал. – Белгород, 2010. – №2. С. 11-13.
6. Алексеева И. А. Применение информационных технологий в спорте и восточных единоборствах / И. А. Алексеева Н. В. Бойченко, Я. В. Алексенко // Проблемы и перспективы спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей IX международной научной конференции, 8 февраля 2013 года. – Белгород-Харьков-Красноярск: ХГАДИ, 2013. – С. 56-59.
7. Романенко В.В. Повышение эффективности процедуры экспертного оценивания в восточных единоборствах / В.В. Романенко, С.С. Пятисоцкая // Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2016. – № 4 (54). – С. 84-88.
8. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

УДК 797.212/371.315.7-057.87

Баламутова Наталия Михайловна, Чумаков Олег Викторович
Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого,
Кучеренко Григорий Григорьевич, Бабаджанян Виктория Владимировна
Национальный технический
университет «Харьковский политехнический институт»
(Харьков, Украина)

ПРОГРАММИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Программированное обучение плаванию предусматривает такой путь обучения, при котором должен быть исключен нерациональный выбор упражнений. В связи с этим сокращается путь к выработке стабилизированного навыка. Настоящее исследование посвящено построению программы обучения плаванию студентов.

Ключевые слова: Программированное обучение, техника, плавание, студенты.

*Balamutova Natalia, Chumakov Oleg
National University of Law named after Yaroslav Mudry,
Kucherenko Grygorii, Babadganjan Victoria
National technical University 'Kharkiv Polytechnic Institute'
(Kharkov, Ukraine)*

PROGRAMMED SWIMMING INSTRUCTION FOR STUDENTS

Abstract. Programmed swimming instruction provides a training path in which the irrational choice of exercises should be ruled out. In this connection, the path to the development of a stabilized skill is reduced. This study is devoted to the construction of a swimming training program for students.

Keywords: Programmed instruction, technique, swimming, students.

При программированном обучении учебный процесс строится по определённой программе, предусматривающей наиболее рациональное распределение учебного материала на небольшие части (например, дозы, шаги, кадры) и непрерывное получение информации о качестве его усвоения. Программированное обучение, являясь новым направлением в педагогике, целью которого является усовершенствование учебного процесса [1, с. 3-50].

Программированное обучение движениям предусматривает такой способ обучения, при котором должен быть исключен нерациональный выбор упражнений. В связи с этим сокращается путь к выработке стабилизированного навыка.

В программированном обучении выделяются следующие основные положения: а) наличие обучающей программы; б) разделение обучения на этапы (шаги, дозы); в) оперативный контроль(самоконтроль) за выполнением заданий, движений. При этом материал преподносится по частям с соблюдением дидактических принципов обучения, выдерживается определённая логическая последовательность в выполнении упражнений,

когда разученные ранее двигательные структуры входят в состав новых движений [2, с. 7-38].

Образование двигательного навыка в плавании представляет сознательный процесс, состоящий из ряда двигательных актов. Его основой является выработка прочного условного рефлекса горизонтального положения тела с последующим согласованием движений и дыхания. Первоначальный навык в плавании формируется к моменту проплывания 25 м.

Известно, что техника плавания осваивается успешнее при более стабильном выполнении рациональных движений в воде, когда обучаемый делает эти движения в строго определённых направлениях, в нужном темпе. Этому способствует использование технических средств [3, с. 36].

Важно, чтобы обучаемый выполняя движения мог связать свои мышечные ощущения и действия со зрительным восприятием, дать им правильную оценку и при необходимости внести поправки. Иными словами, требуется контроль за качеством выполнения движений одновременно со стороны зрительного и двигательного анализаторов, т.е. срочная информация о выполняемых движениях.

Выполнение самого движения должно идти по строго определённым ориентирам, хорошо видимым и ощущаемым учеником. Для этого нужна такая ориентировочная основа действий, используя которую обучаемый, переходя от одного указания (ориентира) к другому, сначала медленно, а затем в необходимом темпе мог бы выполнить элемент движения, а затем и все действия в целом. Важнейшее значение при этом имеет наличие зрительного образа эталлона движения, который обучаемый постоянно видит перед собой, может ему подражать и сличать с ним свои движения. При существующей традиционной методике обучения часто то или иное движение изучается путём проб и ошибок, что обуславливает длительные сроки формирования двигательного навыка в плавании. Этому можно избежать, применяя тренажеры, специальные приспособления, приборы. Следовательно, одним из средств повышения качества учебного процесса, его интенсификации является использование технических средств обучения, введение систем программированного обучения и моделирования. С их помощью обучаемому предлагается программа определенных движений, следуя которой он не может выйти за ее рамки (параметры) и это помогает быстрее освоить рациональные движения.

Итак, программированное обучение в плавании с использованием технических средств основано на подаче обучаемому строго определенной порции задания (информации) учебного материала, возможности срочного осуществления обратной связи при выполнении движений и внесения в них необходимых поправок.

При обучении с использованием тренажеров, программных установок, общеразвивающие упражнения и упражнения имитационного характера на суше, наблюдается более эффективное освоение техники плавания в воде [4, с. 10-65].

При возникновении ошибок в технике плавания применение технических средств помогает исправлять их.

Программированный метод обучения спортивных способов плавания строится в такой последовательности: от ознакомления с отдельными элементами техники до обучения техники способа в целом. Это позволяет, во-первых, ознакомить обучаемых с полной координацией движений и увидеть наиболее способных (в двигательном отношении) студентов. Такой дифференцированный подход в обучении дает возможность тренеру лучше управлять учебным процессом, подбирать наиболее эффективные педагогические приёмы и использовать индивидуальные упражнения для каждого обучаемого, что способствует успешному овладению навыками плавания. В дальнейшем на каждом занятии идет процесс совершенствования в выполнении элементов техники и способа в целом.

Последовательность в обучении элементам техники движений следующая: в начале разучиваются, как правило, движения ног и их согласование с дыханием, затем движения рук и их согласование с дыханием, и, наконец, согласование движений рук и ног с дыханием. Исключение составляет брасс, где обучение начинается сразу с согласования движений ног и рук, что вполне доступно в связи с возможностью отдельного разучивания такого согласования. После освоения техники брасса и кроля разучиваются варианты простейших поворотов, спадов в воду.

Материал практических занятий рассчитан на разучивание четырех спортивных способов плавания, двух прикладных способов, технике спасения утопающих и приемам выживания в открытых водоемах.

При этом могут применяться как методика обучения с тренажерами, так и обучение без тренажеров. Последний способ является менее эффективным. Следует однако учесть, что при работе со студентами нагрузку на тренажерах необходимо подбирать очень внимательно, максимально приближая ее к величине того же сопротивления, которое пловец преодолевает выполняя то или иное движение в воде, но не превышая ее.

Показ упражнений и устранение ошибок может осуществляется помощниками тренера (хорошими пловцами). С целью улучшения процесса обучения техники плавания различными способами, по периметру бассейна могут быть развешены плакаты, демонстрирующие технику плавания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Петров П.К. Основы программированного обучения в физическом воспитании: Учебное пособие для студентов педагогического факультета физического воспитания. - УдГУ Устинов, 1987. – 106 с.
2. Гавердовский Ю.К., Заглада В.Е. Программированное обучение: его смысл, принципы, возможности//Гимнастика. Сб. статей. Вып.1 - М.:ФИС 1976. - 57с.
3. Брейзер В.В.,Ивнин Г.В., Малюров Б.В.: Программирование тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки//Теория и практика ф/к - 1988 - №3 - С. 36-41.
4. Верхованский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса: - М.: ФИС, 1985. – 65 с.

УДК 618. 39 – 021. 3 – 0. 3682/. 85: 615. 825 85

Бугаевский Константин Анатольевич
Классический Приватный Университет
(Запорожье, Украина),
Бугаевская Наталия Анатольевна
Новокаховский гуманитарный институт, международный открытый
университет развития человека «Украина»
(Новая Каховка, Украина)

ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ У ПАЦИЕНТОК С НЕВЫНАШИВАНИЕМ БЕРЕМЕННОСТИ НА РАННИХ СРОКАХ ГЕСТАЦИИ

Аннотация. В статье представлены материалы исследования, посвящённые особенностям проведения восстановительного лечения и реабилитации пациенток, с невынашиванием беременности, спровоцированных самопроизвольными абортми разного генеза на ранних сроках гестации. Представлен комплекс методов и средств, предложенных в программе восстановительного лечения на амбулаторном и санаторно-курортном этапах реабилитации ланной группы пациенток.

Ключевые слова: пациентки, невынашивание беременности, самопроизвольный аборт, ранние сроки беременности, гестация, восстановительное лечение, реабилитация.

Bugaevskij Konstantin A.
Classic Private University
(Zaporozhye, Ukraine),
Bugaevskaya Natalia A.
Novokakhovsky Humanitarian Institute, International Open University for Human
Development "Ukraine"
(Novaya Kakhovka, Ukraine)

RESTORATION TREATMENT FOR FEMALE PATIENTS WITH NON-BEARING PREGNANCY AT THE EARLY TERMS OF GESTATION

Annotation. The article presents the research materials devoted to the peculiarities of carrying out rehabilitation treatment and rehabilitation of patients with miscarriage induced by spontaneous abortions of different genesis at early gestation. A set of methods and tools proposed in the program of rehabilitation treatment at out-patient and sanatorium-resort stages of rehabilitation of the above group of patients is presented.

Keywords: female patients, non-bearing pregnancy, spontaneous abortion, early pregnancy, gestation, restorative treatment, rehabilitation.

Важным показателем репродуктивного здоровья населения является невынашивание беременности, которое не имеет тенденции к снижению во всём мире [2; 4, с. 150-151; 6, с. 27-29]. Несмотря на определённые успехи, достигнутые в лечении и реабилитации, проблема невынашивания

беременности, в особенности на ранних сроках гестации, по прежнему, остается актуальной [3, с. 51-54; 5; 8, с. 95-98]. Так, по данным разных авторов, она составляет от 2 до 55%, достигая в первом триместре до 80% [2; 4, с. 150-151; 6, с. 27-29]. По статистике от 15 до 25% всех зарегистрированных беременностей самопроизвольно прерываются, а 80% беременностей прерываются в сроке гестации до 12 недель [2; 4, с. 150-151; 6, с. 27-29]. Частота неразвивающейся беременности остается стабильно высокой и составляет 45-88,6% случаев самопроизвольных выкидышей на ранних сроках [2; 4, с. 150-151; 6, с. 27-29].

Прямые репродуктивные потери от невынашивания беременности на Украине ежегодно насчитывают 36–40 тысяч не рождённых желанных детей [2; 4, с. 150-151; 6, с. 27-29]. Установлено, что состояние репродуктивного здоровья в большей степени зависит от давности перенесенного невынашивания беременности и проведенным комплексом реабилитационных мероприятий [2; 4, с. 150-151; 6, с. 27-29]. При наступлении беременности в течение первых 6 месяцев, после предыдущего невынашивания беременности, отмечено большое число повторных потерь беременности [2; 4, с. 150-151; 6, с. 27-29]. Возможность потери беременности после одного выкидыша составляет 13–17%, после двух – 36–38%, при привычном невынашивании – до 45% [2; 4, с. 150-151; 6, с. 27-29]. После самопроизвольного аборта необходима реабилитация репродуктивного здоровья женщины независимо от количества самопроизвольных выкидышей с учётом всех причин и условий, способствующих реализации самопроизвольного прерывания беременности [3, с. 51-54; 5; 8, с. 95-98]. Принципы программы реабилитации репродуктивного здоровья женщин после самопроизвольного выкидыша включают в себя максимально раннее начало лечебно-восстановительных мероприятий, принцип индивидуального подхода к проведению реабилитационных мероприятий у каждой пациентки [3, с. 51-54; 5; 8, с. 95-98]. При применении методов и средств физической реабилитации важен принцип динамического контроля за эффективностью проводимых реабилитационно-оздоровительных мероприятий, принцип преемственной деятельности стационарного, амбулаторного и санаторно-курортного звеньев реабилитационных мероприятий [3, с. 51-54; 5; 7; 8, с. 95-98].

После проведённого анализа доступных источников информации, можно утверждать, что в настоящее время недостаточно разработаны способы ранней реабилитации женщин после самопроизвольного прерывания беременности, направленные на профилактику инфекционных осложнений, нарушений менструальной функции и восстановление фертильности, с применением комплекса методов и средств физической реабилитации.

Для проведения исследования была отобрана группа из 38 пациенток ($n=38$), с достоверно одинаковой гинекологической патологией. Группа пациенток была практически однородна по возрасту. Средний возраст пациенток в исследуемой группе достоверно не отличался между собой ($p>0,05$) и составлял $31,4\pm 2,3$ года. Была разработана комплексная программа физической реабилитации женщин, после их стационарного лечения самопроизвольного аборта на ранних сроках гестации (от 10 до 16 недель).

Методы, которые использовались для проведения исследования включали в себя предварительное ознакомление медицинской документацией пациенток. Все они прошли клинический и расширенный гинекологический осмотр, УЗИ. В состав предложенной нами, комплексной программы физической реабилитации, были включены такие методы и средства физической реабилитации, как вумбилдинг, ЛФК, вибрационный и гинекологический массаж, лечебная гимнастика, упражнения Кегеля, фитбол, рефлексотерапия биологически-активных точек (БАТ) половой и эндокринной систем на стопах, фитбол [1; 3, с. 51-54; 5; 9; 10, с. 51-55].

Дополнительно, в условиях санаторно-курортного этапа реабилитации, все пациентки принимали по 15 сеансов ароматерапии с применением аромамасел с седативным эффектом, водолечение в виде душа Шарко, циркулярного душа, хвойных ванн [3, с. 51-54; 5].

Эффективность реабилитационных мероприятий оценивали сразу после применения и в динамике: через 1-12 месяцев. Для определения качества жизни и субъективной оценки состояния женщин, перенесших самопроизвольное прерывание беременности на ранних сроках гестации, было проведено их анкетирование, во время их стационарного и амбулаторного лечения и через 6 месяцев после него, на санаторно-курортном этапе реабилитации.

Согласно данным анамнеза, все женщины (n=38) была подразделены нами на три подгруппы, в зависимости от срока беременности: I подгруппа – до 10 недель, II подгруппа – 10-12 недель гестации, третья группа – 12-16 недель гестации. При сборе анамнеза фиксировался возраст больной, её профессия, отмечался профессиональный аспект (стаж работы, наличие у пациенток профессиональных вредностей) Кроме этого отмечалось наличие психо-эмоциональных и физических нагрузок, вредные привычки. Соматический статус больной оценивался по анкетированию и изучению медицинской документации. Подробно изучалась менструальная и репродуктивная функция, а также гинекологическая заболеваемость.

Пациентки всех трёх подгрупп, в процессе лечебно-реабилитационных мероприятий, проходили по 15-20 сеансов гинекологического массажа [1; 10, с. 51-55]. При его проведении определялись имеющиеся индивидуальные патологические изменения (положение матки, придатков и связочного аппарата в полости малого таза, изменение их размеров, консистенции), наличие болевых ощущений, спаечных образований, инфильтратов, флюктуации [9].

В группе, у пациенток с перенесённым самопроизвольным абортom, помимо применения основных моментов гинекологического массажа, внимание уделялось дополнительному использованию массажа зоны промежности, внутренней поверхности бёдер, пояснично-крестцовой зоны, низа живота. В группе пациенток, проходящих физическую реабилитацию после выкидыша на ранних сроках гестации, были добавлены сеансы специальных упражнений по методике А. Кегеля, для укрепления мышц тазового дна [1; 9,10, с. 51]. Помимо этого, в реабилитационном комплексе нами использовалась ЛФК по методике Васильевой В.Е., которая помогает укрепить мышцы тазового дна, пояснично-крестцовой области и живота [1]. Особенно высока эффективность применения ЛФК в начальной стадии

заболевания, на амбулаторном этапе реабилитации [1; 8, с. 95-98]. Сочетание этих трёх компонентов лечения, привело к повышению тонуса влагалищных мышц, укреплению мышечного слоя брюшной стенки, пояснично-крестцового отдела и тазового дна [1; 9; 10, с. 51-55].

При использовании в восстановительной терапии пациенток, после самопроизвольного прерывания беременности, мы учитывали психологический фактор, связанный с потерей беременности. В лечении мы использовали 15 сеансов ароматерапии [6, с. 27-29; 8, с. 95-98]. Нами применялись следующие ароматические масла, которые обладают седативным, расслабляющим и адаптогенным эффектом (лаванда, апельсин, мандарин, герань, валериана, душица, шалфей мускатный, мелисса, пихта, сосна, кедр, мята [3, с. 91-94; 5; 8, с. 95-98]. Также пациентки в процессе восстановления получали водолечение с использованием душа Шарко и циркулярного душа (через день) № 10, хвойные и йодо-бромные ванны (через день) № 10 [7; 8, с. 95-98]. Из физиотерапевтического лечения нами применялись процедура с использованием аппарата «Электросон-5» (ЭС 10-05) [7]. Процедура электросна способствует нормализации высшей нервной деятельности, улучшает кровоснабжение головного мозга, оказывает седативное и усыпляющее воздействие [7].

При анкетировании через 3-6 месяцев после самопроизвольного прерывания беременности, 63,2% пациенток исследуемой группы, физическая реабилитация которых включала ЛФК в виде комплекса специальных упражнений, укрепляющих мышцы живота и тазового дна по методике В.Е. Васильевой [1] отмечали нормализацию менструальной функции. Для активизации менструальной и эндокринной функций яичников мы применяли, как альтернативный медикаментозному лечению, метод рефлексотерапии стоп, с воздействием на БАТ, отвечающих за репродуктивную функцию [5; 8, с. 95-98]. При оценке функции яичников в послеоперационном периоде с помощью измерения базальной температуры в исследуемой группе, в первые 2-3 месяца, овуляторные циклы восстановились у 12 женщин (31,6%), на 3-4 месяце после реабилитации овуляции определялись ещё у 15 женщин (39,5%), на 5-6 месяце ещё у 6 женщин (15,8%). Овуляторные циклы через 6 месяцев не зафиксированы у 3 (7,89%) женщин в группе. Также нами, с интервалом через день, применялись вибрационный массаж на низ живота (15-20 сеансов) [8, с. 95-98; 10, с. 51-55] и гинекологический массаж по И.И. Бенедиктову, в модификации М.Г. Шнейдермана (по 15-20 сеансов на курс реабилитации) [10, с. 51-55]. На амбулаторно-поликлиническом этапе, с целью укрепления мышц тазового дна, улучшения крово- и лимфообращения, а также профилактики спайкообразования, 3-4 раза в неделю мы применяли упражнения на фитболе [1; 8, с. 95-98]. В последующие 6 месяцев после потери беременности у 14 (36,8%) пациенток исследуемой группы, после применения предложенного комплекса физической реабилитации, наступила беременность. У 12 (31,6%) пациенток была зафиксирована прогрессирующая беременность, у 2 (5,26%) женщин произошел самопроизвольный выкидыш на 6-8 неделе их беременностей. Так, после применения предложенного нами реабилитационного восстановительного лечения, через 9-12 месяцев, у 41,67% женщин исследуемой группы репродуктивная функция была

восстановлена, 18 (47,4%) женщин группы в дальнейшем забеременели и родили.

Индивидуальный мониторинг качества жизни проводился нами до начала лечения, в процессе лечения, а также на этапах ранней и поздней реабилитации с использованием анкеты-опросника «Качества жизни женщин», с оценкой 5 параметров (физическое и психическое состояние, социальное и ролевое функционирование, общее субъективное восприятие состояния своего здоровья). Оценка качества жизни пациенток, позволяла нам осуществлять постоянное наблюдение за ходом реабилитации и, при необходимости, проводить её коррекцию [5; 8, с. 95-98]. В периоде реабилитации, после перенесенного восстановительного лечения у 65,0% женщин имеет место благоприятная психологическая адаптация, у 35,0% – патологическая психологическая адаптация. Применение психологической поддержки женщин в периоде реабилитации способствовало более быстрой нормализации менструальной (53,8%) и фертильной (30,8%) функции пациенток.

Выводы. 1. Разработанный комплекс физической реабилитации, являясь методически простым и не требующим больших материальных затрат, может быть активно использован в широкой сети лечебно-профилактических учреждений, как стационарно, так и амбулаторно.

2. Включение в практику восстановительного лечения у пациенток предложенного комплекса лечебно-реабилитационных мероприятий, на амбулаторном и санаторно-курортном этапах, может значительно уменьшить частоту рецидивов самопроизвольного прерывания беременности у пациенток.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Васильева В.Е. Лечебная физкультура при гинекологических заболеваниях. – М.: Медицина, 2007. – 48 с.
2. Воропаева Е.Е. Самопроизвольный аборт: патоморфоз, этиология, патогенез, клиничко-морфологическая характеристика.ю реабилитация. Автореф. дис. доктора медицинских наук / Екатерина Евгеньевна Воропаева. Челябинск, 2011. – 23 с.
3. Доброхотова Ю.Э. Реабилитация репродуктивной функции у женщин с неразвивающейся беременностью в анамнезе / Ю.Э. Доброхотова, Т.А. Чернышенко, А.А. Аушева // Журнал акушерства и женских болезней, 2006. Т. LV, вып. 1. – С. 91–94.
4. Катасонова З.А. Социально-биологические факторы спонтанного аборта / Т.А. Катасонова, Л.И. Осташкова и др. // Актуальные проблемы современного практического здравоохранения: сб.науч.трудов посвящ. XVII Межрегиональной научно-практической конференций памяти академика Н.Н. Бурденко. – Пенза, 2010. – С. 150–151.
5. Коробкова Е.С. Реабилитация репродуктивной функции с коррекцией адаптивных программ у женщин, перенесших неразвивающуюся беременность: Дисс. канд. мед. наук. – Рязань, 2002. – 132 с.
6. Особенности репродуктивной функции у женщин, перенесших неразвивающуюся беременность / Т.А. Меньшенина и др. // Юбилейный сборник МБУ ЦГКБ № 24. – Екатеринбург, 2012. – С. 27–29.

7. Пономаренко Г.Н. Физиотерапия в репродуктивной гинекологии / Г.Н. Пономаренко Е.С. Силантьева, Е.Ф. Кондрина / ред. Э.К. Айламазян, В.Н. Серов. СПб.: ИИЦВМА, 2008. – 192 с.
8. Шатунова Е.П. Комплексный подход к реабилитации пациенток после прерывания беременности / Е.П. Шатунова, Д.М. Калиматова // Российский вестник акушера-гинеколога. – 2013. – № 6. – С. 95–98.
9. Шнейдерман М.Г. Гинекологический массаж: практическое руководство для врачей. 2-е изд., испр. и доп. – М.: РИТМ, 2011. – 89 с.
10. Perry J.D. The role of home trainers in Kegel's Exercise Program for the treatment of incontinence / J.D Perry, L.T. Hullet // Wound Management, 1990. – № 30. – P. 51-55.

УДК 618. 39 – 021. 3 – 0. 3682/. 85: 615. 825 85

Бугаевский Константин Анатольевич
Классический Приватный Университет
(Запорожье, Украина),
Бугаевская Наталия Анатольевна
Новокаховский гуманитарный институт, международный открытый
университет развития человека «Украина»
(Новая Каховка, Украина)

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПАЦИЕНТОК ПОСЛЕ ИСКУССТВЕННОГО ПРЕРЫВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ НА РАННИХ СРОКАХ

Аннотация. В статье представлены материалы исследования, посвящённые особенностям проведения восстановительного лечения и реабилитации пациенток, после искусственного прерывания беременности на ранних сроках. Описаны методы и средства проводимого немедикаментозного восстановительного лечения, даны практические рекомендации по его практическому применению на разных этапах реабилитации.

Ключевые слова: пациентки, искусственный аборт, ранние сроки беременности, немедикаментозное восстановительное лечение, реабилитация.

Bugaevskij Konstantin A.
Classic Private University
(Zaporozhye, Ukraine),
Bugaevskaya Natalia A.
Novokakhovsky Humanitarian Institute, International Open University for Human
Development "Ukraine"
(Novaya Kakhovka, Ukraine)

NON-MEDICAMENTOUS RESTORATIVE TREATMENT OF FEMALE PATIENTS AFTER OF ARTIFICIAL ABORTION OF PREGNANCY IN THE EARLY STAGES

Annotation. The article presents the research materials devoted to the peculiarities of carrying out the rehabilitation treatment and rehabilitation of patients, after the artificial termination of pregnancy in the early stages. Methods and means of non-drug restorative treatment are described, practical recommendations for its practical application at different stages of rehabilitation are given.

Keywords: female patients, artificial abortion, early pregnancy, non-pharmacological restorative treatment, rehabilitation.

Применение искусственного прерывания беременности занимает, в Украине, неоправданно большое место в структуре методов регуляции рождаемости. Распространенность прерывания беременности среди женщин активного репродуктивного возраста остается достаточно высокой, что

отрицательно сказывается на здоровье женщин репродуктивного возраста и усложняет демографическую обстановку в стране [1, с. 44–47; 4, с. 227–235].

В Украине показатели искусственного прерывания нежелательной беременности за последнее двадцатилетие претерпели значительные положительные изменения. Но, все равно, в Украине показатели численности абортот на 1000 родившихся, одни из самых высоких в Европе. В 2012 году это составило 520 705 случаев [1, с. 44–47; 4, с. 227–235]. Существуют различные методы прерывания беременности в I триместре. Наиболее традиционными считаются классический инструментальный аборт (кюретаж) и метод электрической вакуум-аспирации. Они являются максимально травматичными и ведут к наибольшему количеству различных осложнений [4, с. 227–235].

Искусственный аборт, произведённый на ранних сроках гестации, влечет за собой целый ряд последствий, даже при внешне благополучном течении послеабортного периода [1, с. 44–47; 4, с. 227–235]. Наиболее частыми осложнениями аборта являются воспалительные заболевания гениталий, нарушения менструального цикла отсутствие овуляция, вторичное бесплодие, эндокринные нарушения [1, с. 44–47; 3, с. 43–50; 5, с. 119–122].

В специальной медицинской литературе достаточно широко освещаются аспекты применения медикаментозной реабилитации после искусственного аборта (КОКи – комбинированные оральные контрацептивы) [1, с. 44–47; 4, с. 227–235]. При этом, в доступных источниках информации, практически отсутствуют данные о возможности восстановления репродуктивной функции, после искусственного аборта на ранних сроках гестации, с применением физической реабилитации.

При проведении исследования нами использовались такие методы, как опрос, общеклинический и расширенный гинекологический осмотр, врачебно-педагогическое наблюдение, анкетирование, лабораторная и УЗ-диагностика, метод математической статистики полученных результатов. Для решения поставленных в исследовании задач, проводилось активное наблюдение 45 женщин, прервавших беременность в сроке до 12 недель и получавших реабилитацию на базе женской консультации и гинекологического отделения санатория. После выписки из стационара, всем женщинам после проведения искусственного аборта, была рекомендована комплексная реабилитация.

В комплекс реабилитационных мероприятий были включены ЛФК [2, с. 1266–1269], специальные упражнения А. Кегеля [2, с. 1266–1269; 5, с. 119–122], гинекологический и вибрационный массаж [2, с. 1266–1269; 6], курс рефлексотерапии (точечный массаж, рефлексотерапия БАТ стоп) [2, с. 1266–1269; 5, с. 119–122].

Группа (n=45) были идентична по методу прерывания беременности, уровню соматического и репродуктивного здоровья. Средний возраст пациенток в исследуемой группе достоверно не отличался между собой ($p>0,05$) и составлял $(32,05\pm 1,2)$ года. Функция яичников изучалась по параметрам и анализируются результаты тестов функциональной диагностики БТ (базальной термометрии) [1, с. 44–47; 2, с. 1266–1269; 5, с. 119–122], уровню гонадотропных гормонов переднего отдела гипофиза (ПРЛ, ФСГ, ЛГ) и стероидных гормонов яичника (эстрадиола E2 и прогестерона) [1, с. 44–47; 2, с. 1266–1269; 5, с. 119–122].

Для проведения исследования был разработан и практически применён, комплексный метод реабилитационной терапии репродуктивной системы женщины в послеабортном периоде. Курс лечения состоит из 20, проводимых ежедневно, реабилитационных процедур. В течение первого месяца, после перенесённого искусственного прерывания беременности, пациентки проходили реабилитацию на базе кабинетов ЛФК и физиотерапии женской консультации, затем (через 2-3 месяца), в условиях гинекологического отделения местного санатория.

В процессе проведения реабилитационных мероприятий все пациентки неоднократно были осмотрены врачами гинекологом, эндокринологом, физиотерапевтом. Полученные в процессе их осмотра результаты учитывались при проведении реабилитационных мероприятий. Также на всех этапах реабилитации пациенткам проводилось УЗИ, лабораторные исследования, функциональные гинекологические пробы.

Кроме того, все пациентки в процессе своей реабилитации, прошли анкетирование состояния уровня репродуктивного здоровья и анкетирование для определения уровня тревожности (по Г. Айзенку и Ч.Д. Спилбергеру), коррекцию психологического статуса у психолога [3, с. 43–50].

Изучение особенностей эндокринного статуса, обусловленных абортom, выявило изменения уровня гормонов после прерывания беременности в виде повышения уровня ФСГ, тенденции к снижению концентрации ЛГ, гиперпролактинемии, уменьшения уровня эстрадиола Е2 и прогестерона.

Исследование графиков измерения БТ, в течение 3-6 месяцев показало, что пациенток с хронической ановуляцией, сформировавшейся после аборта, позволяет рассматривать как группу высокого риска по развитию нейро-эндокринных синдромов, гиперпластических процессов в репродуктивных органах. Через три месяца после проведённого комплекса реабилитации, ановуляторные циклы имели место у 19 (42,2%) пациенток, через 6 месяцев, после комплекса проведённой реабилитации, уже у 8 (17,8%) женщин.

Выводы. 1. Предложенный комплекс реабилитационных мероприятий способствует снижению осложнений, возникающих после искусственного аборта на ранних сроках беременности.

2. Применение методов и средств физической реабилитации позволяет утверждать, что в большинстве случаев комплексная физическая реабилитация является адекватным индивидуальным альтернативным методом восстановления репродуктивной (менструальной, эндокринной) функции у пациенток, после перенесённого искусственного прерывания беременности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Вовк І.Б. Аборт – предиктор порушень репродуктивного здоров'я жінки / І.Б. Вовк, О.І. Тимченко // Здоров'я жінки. – №8. – 2014. – С. 44–47.
2. Мельник Т.Н. Реабилитация после медицинского аборта путь к сохранению репродуктивного здоровья женщин / Т.Н. Мельник, О.Ф. Серова // Русский медицинский журнал. – 2007. – Т. 15, №17. – С. 1266–1269.

3. Онищук Е.Ю. Влияние прерывания беременности на психологическое состояние женщины / Е.Ю. Онищук // Перинатальная психология и психология родительства. – 2006. – № 3. – С. 43–50.
4. Плотко Е.Э. Медикаментозный аборт и вакуум-аспирация на ранних сроках беременности: равноценный выбор?/ Е.Э. Плотко // Вестник РУДН. Серия медицина. Акушерство и гинекология. – 2011. – №5. – С. 227–235.
5. Сандакова Е.А. Реабилитация женщин после медицинского аборта / В.В. Скрябина, О.В. Рылова // Акушерство и гинекология. – 2010. –№6. – С. 119–122.
6. Шнейдерман М.Г. Гинекологический массаж: практическое руководство для врачей. 2-е изд., испр. и доп. – М.: РИТМ. – 2011. – 96 с.

УДК 796.3

Гаврилова Надія Михайлівна, Козлова Тетяна Георгіївна
Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського
(Київ, Україна)

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Анотація. Дефіцит рухової активності, несприятливий екологічний та радіаційний стан, напружена розумова діяльність знижують опірність організму студентської молоді, що призводить до збільшення захворювань та негативних станів. Оптимальна кількість фізичних навантажень викликає суттєві як морфологічні, так і функціональні зміни серцево-судинної системи, укріплює здоров'я, покращує фізичний розвиток, підвищує фізичну підготовленість та працездатність студентів. Мета – визначення впливу фізичних навантажень на функціональний стан серцево-судинної системи, самопочуття та працездатність студентів I та II курсів навчального відділення «легка атлетика». Результати: виявлено, що заняття легкою атлетикою позитивно впливають на роботу серцево-судинної системи студентів, покращують їх самопочуття та працездатність.

Ключові слова: фізичні навантаження, студенти, легка атлетика, функціональний стан, серцево-судинна система.

Аннотация. Дефицит двигательной активности, неблагоприятное экологическое и радиационное состояние, напряженная умственная деятельность снижают сопротивляемость организма студенческой молодежи, что приводит к увеличению заболеваний и негативных состояний. Оптимальное количество физических нагрузок вызывает существенные как морфологические, так и функциональные изменения сердечно-сосудистой системы, укрепляет здоровье, улучшает физическое развитие, повышает физическую подготовленность и работоспособность студентов. Цель - определение влияния физических нагрузок на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, самочувствие и работоспособность студентов I и II курсов учебного отделения «легкая атлетика». Результаты: обнаружено, что занятия легкой атлетикой положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы студентов, улучшают их самочувствие и работоспособность.

Ключевые слова: физические нагрузки, студенты, легкая атлетика, функциональное состояние, сердечно-сосудистая система

Nadezhda Gavrilova, Tatiana Kozlova
Kyiv Polytechnic Institute named Igor Sikorsky
(Kyiv, Ukraine)

INFLUENCE PHYSICAL ACTIVITY ON THE HEALTH OF STUDENTS ENGAGED IN ATHLETICS

Abstract. *Deficiency of physical activity, adverse environmental and radiation conditions, intense mental activity reduces the resistance of students, which leads to an increase in diseases and adverse conditions. The optimal amount of physical activity is essential both morphological and functional changes in the cardiovascular system, strengthens health, improves physical development, increases physical fitness and performance of students. Purpose - to determine the effect of physical activity on the functional state of cardiovascular system health and performance of students I and II courses training department "Athletics". Results: revealed that occupation athletics a positive effect on the cardiovascular system of students, improve their health and performance.*

Keywords: *physical activity, students, athletics, functional status, cardiovascular system.*

Дефіцит рухової активності, несприятливий екологічний та радіаційний стан, напружена розумова діяльність знижують опірність організму студентської молоді, що призводить до негативних станів та збільшення захворювань. Незадовільне самопочуття, слабкий функціональний стан негативно впливають на їх успішність. Актуальною стала боротьба з нервово-емоційною напругою, негативним впливом монотонності людської діяльності в поєднанні з гіподинамією, що виникає через обмеження рухливості у багатьох видах діяльності [1, с. 5].

Соціальні та медичні заходи не дають очікуваного ефекту у справі збереження здоров'я, тому в сучасному суспільстві виникає потреба у виборі раціонального об'єму та характеру рухової активності, розвитку фізичних здібностей з допомогою фізичних навантажень. Рухова активність тісно пов'язана з фізичним, психічним та соціальним станом здоров'я людини, вона збільшує опір захворюванням, сприяє нормалізації функціонального стану організму, його здоров'я та працездатності [1, с. 46].

Одним з найбільш ефективних методів боротьби з недоліками рухової активності є систематичні заняття різними фізичними вправами, серед яких важливе місце приділяється легкій атлетиці. Біг, як один з основних видів, відіграє важливу роль в тому, що: легко дозується і є природнім локомоторним актом; доступний у будь-який час року і показаний особам різної статі і віку; використовується як у групових, так і індивідуальних заняттях і не вимагає спеціальних умов й пристосувань для занять; збільшує функціональні можливості організму за рахунок підвищення адаптації життєво важливих органів і систем – серцево-судинної, дихальної та ін.; сприяє загартуванню організму внаслідок тісного зв'язку з природними факторами зовнішнього середовища [2, с. 126].

Фізичне навантаження являє собою вплив рухових вправ, які виконує людина, і які викликають активну реакцію її функціональних систем і органів,

коли вони починають працювати у підвищеному режимі. Якщо постійно виконувати фізичні навантаження, то це викликає процеси пристосування організму, тобто підвищується рівень функціонального стану, здоров'я, рухової активності. Оптимальна кількість фізичних навантажень викликає суттєві як морфологічні, так і функціональні зміни серцево-судинної системи, укріплює здоров'я, покращує фізичний розвиток, підвищує фізичну підготовленість та працездатність студентів [3, с. 71].

У зв'язку з цим дослідження було присвячене спостереженню за впливом фізичних навантажень на здоров'я студентів. **Мета** – визначення впливу фізичних навантажень на функціональний стан серцево-судинної системи, самопочуття та працездатність студенток I та II курсів навчального відділення «легка атлетика».

Завдання:

1. Аналіз літературних джерел з проблеми дослідження;
2. Визначення рівня функціонального стану серцево-судинної системи студентів I та II курсів на початку та в кінці I семестру;
3. Визначення впливу фізичних навантажень на самопочуття та працездатність студентів I та II курсів КПІ ім. Ігоря Сікорського.

Методи дослідження:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- оцінка функціонального стану серцево-судинної системи (проба Рюфф'є);
- опитування;
- математико-статистичні методи.

Дослідження проводилося в КПІ ім. Ігоря Сікорського у I семестрі. У дослідженні приймали участь студенти I (n=20) і II (n=20) курсів навчання різних факультетів, що займалися за програмою «фізичне виховання» на відділенні «легка атлетика». За результатами медичного обстеження студенти були віднесені до основної та підготовчої медичної групи. Заняття проводилися за програмою і були спрямовані на всебічний фізичний розвиток студентів, підвищення рівня їх загальної і спеціальної фізичної підготовленості, а також формування активного ставлення до занять фізичною культурою і спортом. Методика занять носила переважно навчально-тренувальний характер. Моторна щільність не опускалась нижче 50%, інтенсивність навантаження по ЧСС коливалась в межах 130-160 уд./хв. [4, с. 440]. З метою виявлення відповідності фізичних навантажень стану здоров'я студентів, рівню їх підготовленості за зовнішніми ознаками стомлення [5, с. 274-275].

Практичні заняття з фізичного виховання базувались на наступних методичних правилах:

- поступового збільшення інтенсивності і тривалості навантажень;
- різноманітності засобів, що застосовуються;
- систематичності занять [4, с. 436-437].

Для оцінки діяльності серцево-судинної системи студентів на початку (вересень) та в кінці (грудень) I семестру проводилось тестування з допомогою проби Рюфф'є: після 5-тихвилинного стану спокою в положенні сидячи підраховувався пульс за 10с (P 1), потім на протязі 45 с. виконувалось 30 присідань. Зразу після присідань підраховувався пульс за перші 10 с. (P2) і

через хвилину (P 3) після навантаження. Результати оцінювались по індексу, який визначається за формулою:

$$\text{Індекс Рюффе} = (P1+P2+P3)-200)/10$$

Оцінка працездатності серця – індекс Рюффе:

- 0-1 – атлетичне серце;
- 1-5 – дуже добре серце;
- 6-10 - добре серце;
- 11-15 – серцева недостатність;
- 15-20 – серцева недостатність високого ступеню.

Таблиця 1.

Результати тестування оцінки функціонального стану серцево-судинної системи студентів на початку (вересень) та в кінці (грудень) I семестру.

№ з/п	Індекс Рюффе (P1+P2+P3)-200)/10	I курс (%)		II курс (%)	
		Вересень	Грудень	вересень	Грудень
1.	0-1 – атлетичне серце	2	3	3	2
2.	1-5 – дуже добре серце	8	10	9	11
3.	6-10 - добре серце	70	69	79	80
4.	11-15 – серцева недостатність	20	18	9	7
5.	15-20 – серцева недостатність високого ступеню	-	-	-	-

Початкові результати тестування свідчать про те, що стан серцево-судинної системи у студентів II курсу був кращий. Це можна пояснити тим, що ці студенти відвідують заняття з фізичного виховання на навчальному відділенні «легка атлетика» вже другий рік (III семестр). Аналіз отриманих результатів дає змогу стверджувати, що за період дослідження (вересень-грудень) функціональний стан серцево-судинної системи покращився у всіх студентів I-II курсів майже однаково.

Аналіз опитування студентів дає змогу зробити висновки, що відвідування занять з легкої атлетики у більшості студентів позитивно вплинуло на їх самопочуття та працездатність.

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел дає змогу стверджувати, що правильне та раціональне виконання фізичних навантажень викликає суттєві як морфологічні, так і функціональні зміни серцево-судинної системи, укріплюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість та працездатність студентів.

2. Отримані результати оцінки функціонального стану серцево-судинної системи свідчать про те, що фізичні навантаження засобами легкої атлетики позитивно впливають на роботу ССС студентів;

3. За підсумками опитування можна стверджувати, що заняття легкою атлетикою позитивно впливають на самопочуття та працездатність студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Вихляев Ю.М. Корекція функціонального стану студентів технічними засобами. Монографія. – К.: НТУУ «КПІ», 2006. – 308 с.
2. Фізичне виховання. Теоретичні та методичні основи спортивної підготовки студентів: навч.-мет. посібн. // Укладачі: В.О. Гетман, Ю.В. Новицький, І.Г. Скибицький. – К.: НТУУ «КПІ», 2009. – 172 с.
3. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студ. Усіх спец. / Уклад: Ю.М.Вихляев, В.Ю.Давиденко, Г.Л.Бойко та ін. – К.: НТУУ «КПІ», 2007. – 148 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: изд. центр «Академия», 2013. – 480 с.
5. Арефьев В.Г. Основы теории та методики фізичного виховання: підручник / В.Г. Арефьев. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.

УДК: 346.548: 616-036.86

Гета Алла
Полтавський інститут економіки і права
(Полтава, Україна)

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ІНВАЛІДІВ

Аннотация. *Сегодня Украина имеет угрожающее состояние здоровья нации, неудовлетворительные и опасные условия для формирования здоровья. Проблема инвалидности является одной из наиболее острых проблем, решаемых человечеством в наши дни. Вопросы сохранения и укрепления здоровья населения, особенно детей и молодежи, остаются одними из наиболее актуальных для государства.*

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, инвалид, инвалидность, физическая культура, физическое воспитание.*

Alla Geta
Poltava Institute of Economics and Law
(Poltava, Ukraine)

HEALTH PROBLEMS AND HEALTHY LIFESTYLES DISABLED

Abstract. *Today Ukraine has a threatening state of health of the nation, unsatisfactory and dangerous conditions for the formation of health. The problem of disability is one of the most acute problems solved by mankind these days. The issues of preserving and strengthening the health of the population, especially children and youth, remain one of the most urgent for the state.*

Keywords: *health, healthy lifestyle, disabled person, disability, physical culture, physical education.*

Досягнення медико-біологічних наук, валеології, здорового способу життя перекреслюються побічними явищами технічного прогресу: високим виробничим травматизмом, патологічними змінами, що відбуваються в організмі під впливом навколишнього середовища, різними вродженими аномаліями у розвитку людини [1, с. 21]. Статистика свідчить, що щорічно на облік по інвалідності стає 500–600 тис. чоловік, з яких майже третю частину становить працездатний контингент [1, с. 22].

Характеризуючи проблему інвалідності в цілому, можна відзначити, що негативна тенденція її зростання (наслідки травм і захворювань, вроджених фізичних і розумових відхилень у розвитку; інваліди війни, праці та екологічних катастроф) відзначається навіть у країнах з розвинутою системою соціальних інститутів. Наприклад:

– у США щорічно понад 10 тис. осіб виявляються паралізованими через пошкодження хребта, в країні близько 100 тис. тільки паралізованих, які потребують спеціального догляду;

– у Великобританії налічується приблизно 1,13 млн. осіб «значною чи деякою мірою непрацездатних», а також – 1942 тис. громадян, що мають дефекти і потребують часткової допомоги, і 80 тис. дітей-інвалідів;

– у Німеччині більше 4 млн. жителів, що відносяться до категорії «інвалід», що становить 6,9 % всього населення (з них 3 % із фізичними дефектами);

– за даними японських профспілок на підприємствах країни в результаті нещасних випадків на виробництві щодня гине в середньому 20 осіб і більше 5 тис. отримують серйозні травми і каліцтва [1, с. 22].

Зарубіжними дослідженнями [1, с. 22] відзначено, що на земній кулі в даний момент налічується 300–400 млн. осіб із фізичними або розумовими вадами.

В Україні в даний час загальна чисельність інвалідів усіх груп і категорій, що визначається за міжнародною методикою підрахунку, становить близько 3 млн. осіб, а разом із групою осіб з ослабленим здоров'ям (з обмеженими можливостями здоров'я – disability) – майже 5 млн., тобто восьма частина населення країни [2, с. 38].

За останні роки спостерігається негативна тенденція зростання інвалідності в цілому на 8–10 % щорічно [2, с. 38]. Причому помітно збільшується число дітей-інвалідів внаслідок побутового травматизму, автомобільних аварій і залізничних катастроф. Різко виріс виробничий травматизм як наслідок падіння технологічної дисципліни; зросла професійна патологія. Істотною причиною зростання інвалідності є критична екологічна обстановка в багатьох регіонах країни. Особливо це відбивається на новонароджених, серед яких патологія виявляється вже на 2–3 місяці життя [2, с. 40]. Забруднення навколишнього середовища дає близько 60 % випадків народження дітей із розумовою відсталістю [2, с. 40]. Остання зустрічається сьогодні в 7 разів частіше, ніж втрата слуху, в 9 разів частіше, ніж дитячий церебральний параліч і в 15 разів частіше, ніж втрата зору [2, с. 40].

В даний час відзначається тенденція до постійного зниження числа інвалідів, роботоздатність яких повністю або частково відновилась – щорічно не більше 3–5 % з числа оглянутих інвалідів визнається працездатними (для порівняння – за кордоном цей контингент складає до 50 %) [3, с. 49]. Із загальної кількості оглянутих для встановлення групи інвалідності більше третини визнаються тимчасово непрацездатними, потребують проведення реабілітаційних заходів [3, с. 50]. За даними ВООЗ 20–25 % стаціонарних хворих і до 40–45 % амбулаторно-поліклінічних хворих (дорослих і дітей) – інваліди, що вимагають проведення постійних комплексних реабілітаційних медико-соціальних заходів [3, с. 50].

Щодо такої категорії громадян як інваліди, між поняттями «здоров'я індивіда» та «інвалідність індивіда» в силу ряду об'єктивних умов і суб'єктивних чинників до останнього часу існувало певне протиріччя – ці поняття трактувалися як взаємовиключні. «Здоров'я людини» фактично ототожнювалося з «абсолютним здоров'ям», чого, природно, не могло бути в інваліда.

З розвитком вчення про вимірювання кількості здоров'я, виділення якісно різних рівнів/ступенів здоров'я людини (кваліметрія здоров'я) стало можливим аргументувати справедливість твердження про «залишкове здоров'я індивіда»; це поняття створене за аналогією із «залишковою

роботоздатністю індивіда», яка широко використовується при оцінці здоров'я населення та збереження трудових ресурсів [4, с. 99].

Дефініція (логічне визначення поняття) – «залишкове здоров'я індивіда» – передбачає концепцію активізації діяльності інваліда в підтримці і підвищенні до можливого рівня здоров'я, що забезпечує реалізацію особистісних життєвих потенцій через здоровий спосіб життя, центральним ядром якого є фізична культура і заняття спортом, культурне дозвілля і самодіяльність [5, с. 274].

Для формування уявлень про обмеження фізичних або розумових можливостей людей, крайнім вираженням яких є інвалідність, використовувалися методи експертних оцінок:

По-перше, була проаналізована різноманітна вітчизняна та зарубіжна література з медико-соціальної, медико-економічної, правової, психологічної та фізкультурно-педагогічної проблематики, так чи інакше пов'язаної зі станом здоров'я населення. По-друге, були опитані фахівці у зазначених галузях науки і практики. По-третє, опитані інваліди та особи з обмеженими фізичними та психічними можливостями, їхні родичі та близькі [5, с. 292].

В результаті зіставлення трьох масивів даних, які часом істотно розрізняються між собою, вдалося виробити систему поглядів на поширеність disability та інвалідності, яка дозволяє рекомендувати відповідним інстанціям способи прийняття рішень, пов'язаних із фінансуванням пріоритетних програм.

На перше місце серед хвороб, що характеризують картину патології громадян, вийшли серцево-судинні хвороби. На даний момент можна стверджувати, що смертність від цих захворювань становить близько 50 % всієї смертності [6, с. 28]. Можна припустити, що приблизно 20–30 % осіб, що відносяться до розряду disability або інвалідів, становлять громадяни, які страждають захворюваннями серцево-судинної системи [6, с. 28]. Як правило, підвищення рівня здоров'я аж до зняття інвалідності, спостерігається в тому випадку, коли пацієнт веде здоровий спосіб життя й активно використовує методи і засоби фізичної культури і спорту. Друге місце серед хвороб, характерних для населення України, займають злоякісні пухлини [6, с. 28]. Серед причин смерті вони складають на даному етапі до 15–16 %: число осіб, які страждають на злоякісні новоутворення, переведених на інвалідність, може досягати 5–8 % від загального числа інвалідів [6, с. 28]. У ряді випадків фізична культура й активні заняття спортом протипоказані таким інвалідам (рекомендації вітчизняних фахівців-науковців, медиків, педагогів).

На третьому місці в ряду видів патології, поширених серед населення, є травматизм. Частка disability та інвалідності в зв'язку з травматизмом (нешасні випадки на виробництві та в побуті, отруєння і травми, служба в армії, участь у військових діях і інше) досягає 20–25 % [6, с. 29]. Слід звернути увагу на те, що травматизм, особливо побутовий і автотранспортний, найбільш поширений серед дітей, підлітків і молоді до 30 років і дає найбільше число інвалідів.

Зведені відомості про розміри та чисельності disability і видів інвалідності населення наведені в таблиці 1 [6, с. 126]. Слід зазначити, що проведені експертні оцінки отримали непряме підтвердження в розробках експертів, які вважають, що «врахована» інвалідизація в країні становить 20–30 % «істинної».

Таблиця 1

**Структура захворювань, що визначають інвалідність населення
 (експертна оцінка)**

Нозологічні форми (найменування хвороб)	%	Чисельність абсолютна, млн. чол.
Серцево-судинні хвороби	20–30	4,0–7,0
Онкологічні новоутворення	5–8	1,0–1,8
Травматизм	20–25	4,0–5,5
Ендокринні та інші хронічні захворювання	6–9	1,1–2,3
Вроджені дефекти	2	0,3
Спадкові хвороби	1	0,2
Професійні хвороби	15–20	2,5–4,0
Разом	100	14–20

Фізична культура, що розуміється як складова частина загальнолюдської культури, має величезне значення в реабілітації інвалідів та осіб, що мають певні обмеження можливостей здоров'я [7, с. 119]. Фізична культура, як ніяка інша сфера культури, дає людині можливість цілісного відтворення особистості в своїй тілесно-духовній єдності. Зведення її сутності тільки до рухової активності породжує недооцінку соціальної ролі фізичної культури при формуванні соціальної та культурної політики щодо інвалідів. А ця недооцінка надалі позначається на таких найважливіших соціальних показниках як рівень здоров'я інвалідів, тривалість їх життя, морально-психологічний статус, ставлення їх до цінностей і значущості фізичної культури, здорового способу життя.

У зв'язку з цим слід привести результати одного порівняльного дослідження – в США приблизно 85 % респондентів називають фізичний імідж людини (в тому числі, інвалідів і disability) серед найважливіших особистісних характеристик. В Україні такої позиції дотримуються лише 25 % чоловіків і менше 40 % жінок [7, с. 120]. Це свідчить про те, що в нашому суспільстві, де панувала ідеологія байдужості до індивідуума, проявляється байдужість суспільства до всіх форм прояву і затвердження цього особистісного начала, в тому числі до фізичної і загальної культури особистості, до культури здоров'я.

Можна зробити висновок, що катастрофічне становище зі здоров'ям громадян взагалі та інвалідів особливо є наслідком недооцінки соціальної ролі фізичної культури і рухової активності як найважливіших чинників фізичної реабілітації та соціальної адаптації інвалідів, їх інтеграції в суспільство.

Вирішення цієї проблеми виходить далеко за рамки будь-якого одного міністерства або відомства – це комплексна соціальна проблема повернення цінності людського життя, психічного і фізичного здоров'я суспільства. І тому ця проблема може бути вирішена тільки на державному рівні як система невідкладних заходів, які зачіпають весь спектр життєдіяльності людини – вирішення екологічних проблем, забезпечення повноцінними продуктами харчування, створення сприятливих умов праці і відпочинку, організація дозвілля, формування основ культури, в тому числі культури здоров'я, фізичної культури і спорту. Основоположним принципом такої роботи має стати формування здорового способу життя на базі культурного, фізичного виховання.

Ці ідеї можуть стати однією з привабливих і об'єднуючих концепцій для інвалідів при їх інтеграції в суспільство, одним із стратегічних напрямів державної політики. При цьому слід визнати, що розробка концепції розвитку загальної культури, в тому числі і культури фізичної, категорії населення, що відносяться до інвалідів та осіб з обмеженими можливостями здоров'я, спирається на аналіз існуючої практики загальнокультурної, самодіяльної, виховної, фізкультурно-оздоровчої роботи та пошуку ефективних шляхів освоєння цих цінностей людиною і суспільством у цілому.

Короткий аналіз проблемних ситуацій (в аспектах культурної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, дозвілля) з різними категоріями населення (потенційних disability) дає можливість визначити актуальні напрями вдосконалення фізичної активності як превентивних профілактичних заходів і реабілітації інвалідності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Дмитриев В. С. Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание: Дис. ... д. пед. н.: 13.00.04. – СПб, 2003. – 494 с.
2. Інвалідність як соціальна проблема сучасного українського суспільства / Н. М. Комарова, Р. Я. Левін, О. В. Вакулєнко // Український соціум. – 2003. – № 1 (2). – С. 38–45.
3. Про становище інвалідів в Україні та основи державної політики щодо вирішення проблем громадян з особливими потребами / Державна доповідь. – К.: Соцінформ, 2002. – 160 с.
4. Байда Л. Інвалідність та суспільство: навчальний посібник / Байда Л., Красюкова-Енс О., Буров С., Азін В., Грибальський Я., Найда Ю. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2011. – 188 с.
5. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. проф. В. В. Абрамова та доц. О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. – 456 с.: іл. 79.
6. Соколенко О. І. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для магістрантів спеціальності «Фізичне виховання» / Олена Іванівна Соколенко. – Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. – 154 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – Видання третє, перероблене та доповнене. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.

УДК 796.015.132-057.876

Голованова Наталія Леонідівна, Бишевец Наталія Григорівна
Національний університет фізичного виховання і спорту України
(Київ, Україна)

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ РОБІТНИКІВ

Аннотация. В статье представлен обзор подходов к совершенствованию процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических училищ и выполнен анализ особенности формирования профессионально значимых качеств на примерах различных специальностей. В ходе изучения и систематизации данных научно-методической литературы установлено, что основными современными направлениями физического воспитания будущих рабочих является развитие их мотивации к занятиям физической культурой и спортом, использование различных форм, методов и средств на уроках физической культуры, а также использование информационных технологий.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, учащиеся, мотивация, информационные технологии, специалисты швейного производства.

Nataliia Golovanova, Nataliia Bysheveth
National University of Physical Education and Sport of Ukraine
(Kyiv, Ukraine)

CURRENT APPROACHES TO PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FUTURE WORKERS

Abstract. The article presents the overview of approaches to improving the professionally applied physical training process of technical college students and the analysis of the professionally significant qualities formation features on the examples of various specialties. During the studying and systematization of the scientific and methodological literature data, it is established that the main modern directions of future workers physical education are the development of their motivation for physical culture and sports, the use of various forms, methods and means in physical education classes, and the use of information technologies.

Keywords: professional-applied physical training, students, motivation, information technologies, sewing production specialists.

В умовах сьогодення рівень здоров'я учнівської молоді викликає зрозуміле занепокоєння фахівців, які, на жаль, констатують не лише зниження показників її фізичного й психоемоційного стану [1, 2], але й відсутність мотивації до занять фізичною культурою і спортом [3, 4]. Не зважаючи на те, що здорові учні професійно-технічних училищ є запорукою культурного і економічного розвитку країни, велике навчальне навантаження, нерациональний режим праці і відпочинку, низький рівень рухової активності –

все це загострює проблему підготовки висококваліфікованих та конкурентоспроможних робітників.

За даними дослідників, необхідність практично постійно підтримувати на необхідному і достатньому рівні професійно-важливі якості майбутніх робітників стимулює фахівців до активного пошуку сучасних підходів щодо формування професійно-прикладної фізичної підготовки учнів технічного училища [5, 6].

До найбільш ефективних засобів підготовки учнів початкової професійної освіти до високопродуктивної роботи за фахом являються оздоровча аеробіка, гімнастика, шейпінг, фітнес-йога, стретчинг [7].

У теперішній час з метою формування позитивної мотивації до фізичного вдосконалення в процесі фізичного виховання учнівської молоді спеціалісти рекомендують використовувати інформаційні технології [8, 9]. Так А. С. Соколов [10] пропонує керувати фізичною підготовкою студентів на основі системи автоматизованого динамічного контролю, а О. А. Немова [11] переконана, що підвищення ефективності фізичного виховання студентів середніх професійних освітніх установ пов'язане з використанням інформаційних технологій. Вочевидь, пріоритетним напрямком вирішенні проблеми формування фізичної культури учнівської молоді являється інтеграція інформаційних технологій в процес їх фізичного виховання.

Майбутні фахівці швейного виробництва займають особливу нішу з поміж учнів ПТУ, оскільки за родом діяльності вони тривалий час проводять в умовах постійного шуму у статичному положенні сидячи, напружуючи зоровий аналізатор, що спричиняє низку професійних захворювань, серед яких слід вказати гіподинамію та хвороби, пов'язані із нею [12, 13, 14, 15]. Тому пошук дієвих стимулів для залучення студентів до активного дозвілля потребує невідкладних зусиль фахівців і являється важливим завданням науковців та практикуючих спеціалістів з фізичного виховання і спорту.

Крім того, професія «Швачка-закрійниця» висуває ряд специфічних вимог, серед яких варто загострити увагу на тонкій координації м'язів кисті і чутливості пальців рук, вмінні тривалий час зосереджуватися на певних об'єктах і діях, виконувати монотонну роботу тощо [16, 17]. А завдання формування професійно-важливих фізичних якостей у майбутніх фахівців швейного виробництва покладено на професійно-прикладну фізичну підготовку учнів в процесі їх навчання в ПТУ.

В даний час в науково-методичній літературі багато робіт присвячено висвітленню аспектів ППФП студентської молоді [18, 19, 20], утім наразі недостатньо уваги приділено питанням організації фізичного виховання в професійно-технічних училищах.

Наряду з цим, з нашої точки зору додаткового дослідження вимагають чинники, які стимулюють учнів технічного училища швейного виробництва до занять фізичною культурою і спортом. Водночас актуальним залишається питання визначення інноваційних підходів до формування професійно значущих якостей учнівської молоді та розробки технології, спрямованої на підвищення професійно значущих фізичних якостей майбутніх фахівців швейного виробництва.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Уваров В. А. Анализ изменения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов за последнее десятилетие (1989-1999) / В. А. Уваров, Н. К. Ковалев, Т. А. Булавина // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы междунар. конф. – Ч. 1. – М.: МГУ, 2000. – С. 45-50.
2. Ядвіга Ю. П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання / Ю. П. Ядвіга, Г. В. Коробейніков, Г. С. Петров [та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 12. – С. 202-204.
3. Біліченко О. О. Мотивація студенток 1 – 2 курсів до занять з фізичного виховання / О. О. Біліченко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології: матеріали 1 Всеукр. наук.-практ. конф.: (19 – 20 вересня 2008 р. Кременчук) / Мін-во освіти і науки, Кременчуцький держ. політехн. ун-т. – Кременчук: КДПУ, 2008. – С. 79-82.
4. Ведмеденко Б. Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою: дис.... д-ра пед. наук: 13.00.07 / Б. Ф. Ведмеденко; АПН України. – К., 2005. – 516 с.
5. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ "УАБС НБУ", 2009. – 314 с.
6. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие / Р. Т. Раевский, В. И. Филинков. – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.
7. Айзятуллова Г. Р. Современные виды гимнастики как средство повышения профессиональной подготовленности будущего оператора швейного оборудования: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гульнара Рафаильевна Айзятуллова; СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2006. – 24 с.
8. Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 7. – С. 50-58.
9. Футорный С. Инновационные технологии формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / С. Футорный // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 120-130.
10. Соловов А. В. Электронное обучение – новая технология или новая парадигма? / А. В. Соловов // Дистанционное и виртуальное обучение. – 2007. – № 3. – С. 58-61.
11. Немова О. А. Повышение эффективности физического воспитания студентов средних профессиональных образовательных учреждений с использованием информационных технологий: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. А. Немова. – Хабаровск: ДГАФК, 2006. – 24 с.
12. Афанасьева И. В. Методика совершенствования профессионально значимых координационных способностей у будущих специалистов дизайнеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. В. Афанасьева. – Малаховка, 2010. – 24 с.

13. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: уч. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. М.: Гардарики, 2007. –218 с.
14. Корчагин Е. А. Личностно-развивающий потенциал профессиональной подготовки будущих специалистов / Е. А. Корчагин, Р. С. Сафин, П.Н. Осипов, Л. П. Яруллина // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2014. – № 1 (13). – С. 24–31.0
15. Полиевский С. А. Физкультура и профессия / С. А. Полиевский, И.Д. Старцева. – М.: ФиС, 1988. – 159 с.
16. Башкирова Л.С. Возрастные особенности состояния и динамики некоторых физиологических функций подростков при образовании в ПТУ швейников: автореферат диссертации кандидата пед. наук / Л.С. Башкирова. – М., 1970. – 22 с.
17. Полянский В.П. Развитие специальной двигательной подготовленности старших школьников в связи с освоением профессии швей-мотористки: диссертация кандидата педагогических наук / В.П. Полянский; 13.00.04. – НИИ физиологии детей и подростков. – М., 1987. – 177с.
18. Губаницева А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов гостинично-туристического профиля во внеучебное время. – Режим доступа: www.sworld.com.ua/index.php/ru/physical-education-and-sport-112/physical-education-physical-education-different-groups-112/12774-112-399. – 30.10.2015.
19. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних вищих навчальних закладів з урахуванням специфіки професійної діяльності: автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Віктор Степанович Гуменний; Прикарпатський нац. університет ім. В. Стефаника. – Івано-Франківськ, 2012. – 26 с.
20. Дорошенко В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов математических специальностей с преимущественным использованием средств футбола: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Виталий Викторович Дорошенко; Кубанский ГУФКСТ. – Краснодар, 2013. – 22 с.

УДК 613.84:378.091.8

Горобей Микола Петрович
Чернігівський національний технологічний університет
(Чернігів, Україна)

ТЮТЮНОПАЛІННЯ ЯК НЕГАТИВНИЙ ТИП САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ

Анотація. Проведено аналіз даних сучасної наукової літератури з проблеми тютюнопаління студентів. Показано, що у частини студентської молоді є шкідливі звички і залежності щодо вживання тютюну. Розкрито негативний вплив тютюнопаління студентів на стан їхнього здоров'я. Встановлено, що тютюнопаління є негативним типом самозбережувальної поведінки студентів. Запропоновано шляхи вирішення проблеми тютюнопаління як позитивного фактору самозбережувальної поведінки студентів.

Ключові слова: студенти, тютюнопаління, шкідливі звички і залежності, здоров'я, самозбережувальна поведінка.

Горобей Николай Петрович
Черниговский национальный технологический университет
(Чернигов, Украина)

КУРЕНИЕ КАК НЕГАТИВНЫЙ ТИП САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Проведен анализ данных современной научной литературы по проблеме табакокурения студентов. Показано, что у части студенческой молодежи имеются вредные привычки и зависимости относительно употребления табака. Раскрыто негативное влияние табакокурения студентов на состояние их здоровья. Установлено, что табакокурение является отрицательным типом самосохранительного поведения студентов. Предложены пути решения проблемы табакокурения как положительного фактора самосохранительного поведения студентов.

Ключевые слова: студенты, табакокурение, вредные привычки и зависимости, здоровье, самосохранительное поведение.

Gorobey Nikolai
Chernihiv National Technological University
(Chernihiv, Ukraine)

SMOKING AS AN NEGATIVE TYPE SELF-SAVING BEHAVIOR OF STUDENTS

Abstract. Carried out the analysis of data of modern scientific literature on the problem of smoking students. It is shown that the part of the students there are bad habits and dependencies regarding tobacco use. Revealed negative impact of Smoking students on their health status. It is established that Smoking is a negative

type of self-preservation behavior of students. Proposed solutions to the problems of smoking as a positive factor in self-preservation behavior of students.

Keywords: *students, tobacco smoking, bad habits and dependencies, health, self-preservation behavior.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. Вже декілька віків тютюнопаління є частиною життя людей багатьох країн – побуту, організації виробництва (перекури) і культури. Хоча, з одного боку, усі знають про шкodu паління, але, з іншого боку, третина населення землі палить. Палять багато шанованих людей – політики, бізнесмени, актори, письменники, викладачі, професори, лікарі. А попередження Міністерства охорони здоров'я про шкідливі наслідки паління, значною кількістю людей, особливо молоддю, ігноруються [1].

Адже паління може стати причиною таких захворювань як атеросклероз, гіпертонічна хвороба, гастрит, гастроентероколіт, міокардіодистрофія, рак легенів, хронічний бронхіт, емфізема легенів, коронарна хвороба серця. А з позиції здорового глузду, тютюнопаління є повільним способом самогубства з наркотичним знеболенням [2].

Шкідливу звичку тютюнопаління сьогодні має значна чисельність студентської молоді, яка не усвідомлює усіх загроз і наслідків цього явища для здоров'я, що є однією з найважливіших соціальних проблем. У молодому віці закладаються передумови як для формування в майбутньому залежності від паління тютюну, так і навичок запобіганню або припиненню куріння [3]. Тому дослідження поширеності та особливостей впливу тютюнопаління на стан здоров'я студентів, а також визначення ефективних шляхів його профілактики і прояву самозбережувальної поведінки студентів мають актуальність.

Матеріали даної статті відображають результати дисертаційного дослідження за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) «Методична система формування самозбережувальної поведінки студентів» (НАПН України, м. Київ) зі студентами ЧНТУ м. Чернігів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У 2015 р. поширеність тютюнокуріння в Україні у порівнянні з попередніми роками продовжувала дещо зменшуватися. Разом з цим слід відзначити, що поширеність куріння серед населення України віком 12 років і старше у 2015 р. становила 18,4%, що на 2,5 відсоткових пункти, або на 12% менше, ніж у 2014 р. Загалом за сім років (2008–2015) поширеність куріння скоротилася з 25,6% до 18,4%, тобто на 7,2 відсоткових пункти, або на 28%. Але коли в попередні роки вищі темпи скорочення куріння спостерігалися серед молоді віком 18–29 років, то у 2015 р. темпи скорочення куріння були вищими серед осіб старшого віку [4, с. 418].

Так, наше опитування студентів 1–4 курсів різних спеціальностей ЧНТУ виявило, що із 1067 респондентів палять 41,2%, з них юнаки – 49,9%, а дівчата – 22,4%, що підтверджує актуальність проблеми тютюнопаління серед студентської молоді.

Основними причинами куріння серед студентства, названими курцями респондентами, є наступні: «куріння заспокоює і доставляє задоволення» – 46,8%; «за звичкою» – 21,1%; «куріння додає сили і тонізує» – 15,8%; «це спосіб спілкування з друзями» – 16,3% [5].

Проте слід мати на увазі, що нікотин має наркотичну дію на організм людини. Так, зазвичай, ацетилхолінові рецептори включаються під впливом ацетилхоліну, схожого за своєю формулою на нікотин для виділення нейромедіаторів серотоніну і дофаміну. При попаданні в кров нікотин запускає в роботу ацетилхолінові рецептори і разом з тим робить їх нечутливими до ацетилхоліну. Тоді зниження вмісту нікотину в крові викликає падіння рівня нейромедіаторів, що викликає гостре бажання закурити, щоб зняти стрес з мозку і отримати ілюзію стану емоційної стабільності. І якщо у незалежній від нікотину людини ці нейромедіатори виробляються в міру необхідності протягом усього життя, то у курців вони вже не виділяються без стимуляції ніотином. Тобто під дією нікотину відбувається обман організму. У курців змінюються хімічні процеси в мозку і щоб відчувати себе «нормально», потрібні дози нікотину, без якого все в житті стає не в радість [6, с. 111].

Крім того, у складі тютюнового диму виділено близько 4000 речовин, з яких близько 60 мають канцерогенну, генотоксичну і мембранотоксичну дію. Так, тютюновий дим в 4,25 рази перевищує токсичність вихлопних газів автомобілів. Наприклад, окисел вуглецю (чадний газ) активно зв'язується з гемоглобіном крові і порушує доставку тканинам кисню, внаслідок чого знижується працездатність клітин організму, особливо мозку і м'язів. Ціаністий водень, формальдегід, акролеїн, амоній ушкоджують мікрворсинки легенів, через що порушується самоочищення легенів від забруднюючих речовин і в них накопичується пил, смола, мікроби та інші шкідливі речовини [1].

Студенти, як соціальне утворення, знаходяться в процесі досягнення соціальної зрілості, який не виключає помилок і ризику у виборі того чи іншого способу життя. Процес переходу від юнацького віку до соціально зрілої особистості обумовлений як зовнішніми об'єктивними, так і суб'єктивними факторами. Зовнішнє середовище таїть у собі загрози і небезпеки, впливаючи на соціалізацію молодих людей. Зовнішні умови визначають основні характеристики життєдіяльності, у тому числі і в області здоров'язберігаючих дій молодого покоління. Соціальне дорослішання супроводжується пошуком ідентичності, зразків поведінки і стратегій, які стають базисом для реалізації життєвої траєкторії, впливають на суб'єктивний вибір і мають внутрішній ризик. А тютюнопаління є однією з форм ризикової поведінки сучасного студента. Так, «тютюновий дебют» для 31% студентів відбувся у віці 14-17 років, а для 27% респондентів – до 14 років. В середньому четверта частина опитаних викуряє до 10 сигарет в день і всі опитані курці визнають високу ймовірність придбання тютюнової залежності. У цьому зв'язку особливої актуальності набуває формування та розвиток культури здоров'язбереження як фундаменту профілактики ризикованої поведінки [7].

Метою даної статті є теоретичне обґрунтування та аналіз особливостей прояву самозбережувальної поведінки щодо тютюнопаління як важливого фактору культури здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу. Відзначимо, що студентська молодь у цілому піклується про своє здоров'я, але оцінює його в більшості випадків на основі особистого самопочуття, не звертаючись до думки фахівців. Молодь начебто цікавиться своїм здоров'ям і добре поінформована про здоровий спосіб життя. Однак це носить скоріше декларативний характер, так як в реальному житті простежуються елементи негативного типу

самозбережувальної поведінки, до яких відносяться недотримання режиму дня, відмова від здорового харчування, ігнорування занять фізкультурою і спортом, самолікування, потакання шкідливим звичкам. Згідно з отриманими результатами, має місце неузгодженість всередині структури самозбережувальної поведінки студентів, протиріччя між оцінкою власного стану здоров'я, ставленням до здоров'я як до однієї з основних життєвих цінностей і реальними поведінковими актами щодо збереження здоров'я [5].

В основі поведінкових ризиків студентів щодо здоров'я лежить сукупність ірраціональних дій, наслідки яких мають руйнівний для індивіда характер. Студентська молодь чітко та ґрунтовно може охарактеризувати наслідки ризикованої поведінки, але тим не менш включає різні види ризиків у свою життєдіяльність [7].

У зв'язку з цим найбільш перспективним напрямком оздоровлення є формування у студентської молоді культури здоров'я і самозбережувальної поведінки. Це сприяє орієнтації студента на зміну себе і свого ставлення до здоров'я, власного життя в контексті взаємодії з навколишнім світом [8, с. 347].

При цьому слід відзначити, що відношення до здоров'я як цінності у студентів не завжди виступає в якості самоцінності. Молодь часто відносить до здоров'я як інструменту досягнення інших значущих цілей, що в певних випадках може бути адекватним, а в інших – зневажливим (неадекватним). Така нездорова поведінка часто приносить миттєве задоволення, але її довготривалі негативні наслідки не враховуються [9, с. 73]. І хоча самозбережувальна поведінка сучасної молоді базується на гарній обізнаності про норми і правила здорового способу життя, але разом з тим недостатньою мотивацією до реалізації його на практиці у власному житті. При цьому в студентів проявляється різко виражене протиріччя між їх свідомістю та поведінкою. Тому характер самозбережувальної поведінки студентської молоді може бути як позитивним, так і негативним [9, с. 76].

Самозбережувальна поведінка визначається як система дій і відносин людей, опосередковуючи збереження або відмову від збереження здоров'я і життя. В якості соціологічних аспектів самозбережувальна поведінка виділяє наступні структурні елементи: показник власного здоров'я в структурі ціннісних орієнтацій особистості; оцінку свого здоров'я; мотиви, що змушують людину приділяти увагу власному здоров'ю; динаміку ставлення до здоров'я протягом життя і зумовлюють його фактори; знання обставин, що впливають на хороший рівень здоров'я; оцінку того, наскільки власний спосіб життя є здоровим і які фактори на це впливають. Дії, які належать до здорового способу життя, – це правильне харчування, заняття фізичною культурою, відсутність шкідливих звичок, профілактика захворювань, інтерес до інформації про здоров'я та здоровий спосіб життя [5].

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Самозбережувальна поведінка значної частини студентів щодо тютюнопаління має негативний тип її прояву. Цьому процесу також сприяє нехтування студентами своїм здоров'ям для досягнення інших, більш значущих цілей. ВНЗ слід посилити роботу щодо формування в студентів переконання в необхідності формування знань про шкідливий вплив тютюнопаління на працездатність і стан їхнього здоров'я як невід'ємного чинника самозбережувальної поведінки та подальшої успішної життєдіяльності.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку подальшого пошуку експериментальних шляхів формування самозбережувальної поведінки щодо профілактики і відмови від тютюнопаління студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Карпов А.М. Образовательные основы профилактики и психотерапии курения / А.М. Карпов, Г.З. Шакирзянов. – Казань: Карпол, 2001. – 30 с..
2. Чабан О.С. Що є паління? / О.С. Чабан, О.О. Хаустова // Всесвіт соціальної психіатрії, медичної психології та психосоматичної медицини. – 2009. – №1. – С. 9–14..
3. Горобей М.П. Особливості впливу тютюнопаління на стан здоров'я учнівської та студентської молоді / М.П. Горобей // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 98. Т. II. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – С. 207–209.
4. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / за ред. В. В. Шафранського; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2016. – 452 с.
5. Миронова Ю. Г. Особенности самосохранительного поведения современной студенческой молодежи / Ю.Г. Миронова // Теория и практика общественного развития. 2016. – № 6. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://teoria-practica.ru/vipusk-6-2016/>. – Дата обращения: 22.04.2017.
6. Андреева Т. И. Табак и здоровье / Т.И. Андреева, К.С. Красовский. – К.: Полиграфцентр ТАТ, 2004. – 224 с.
7. Антонова Н. Л. Студенческая молодежь: поведенческие риски в отношении здоровья / Н.Л. Антонова // Дискуссия. – 2015. – № 2 (54). – С. 84-88..
8. Федоров А.И. Самосохранительное поведение студенческой молодежи: особенности и поведенческие риски / А.И. Федоров, А.И. Алешин, И.П. Сивохин [и др.] // Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО: материалы междунар. науч.-практ. конф. (26-27 ноября 2015 г.). – Челябинск: Изд. центр ЮУрГУ, 2015. – С. 346-351.
9. Самыгин С. И. Молодежь и здоровье: психологические барьеры самосохранительного поведения / С.И. Самыгин, П.С. Самыгин, А.А. Осипова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 6. Ч. 2. – С. 72–77.

УДК 37.091.212

Гришко Юрий Юрійович, Гришко Лариса Григорівна
(Київ, Україна)**МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ
ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

У статті розглянуто рівень та стан здоров'я студентської молоді в період навчання у вищих навчальних закладах; визначені причини незадовільного стану здоров'я студентської молоді та причини що його супроводжують; визначено недоліки в системі освіти, та необхідності реформування системи фізичного виховання у відповідності до сучасних вимог; виявлено, що низький рівень мотивації зумовлений стандартними формами та методами проведення занять; розглянуто не сформованість та нерозуміння мотивів що направлені на збереження та покращення власного здоров'я та здоров'я оточуючих; визначено, нерозуміння між поняттями «здоров'я» та «конкурентноздатність».

Ключові слова: здоров'я, студенти, мотивація, інноваційні системи, рухова активність, технології, зміцнення, проблеми, фізичне виховання, навчання, профілактика, мотивація, здоровий спосіб життя.

В статье рассмотрены уровень и состояние здоровья студенческой молодежи в период обучения в высших учебных заведениях; определены причины неудовлетворительного состояния здоровья студенческой молодежи и предпосылки его сопровождающие; определены недостатки в системе образования, и необходимости реформирования системы физического воспитания в соответствии с современными требованиями; обнаружено, что низкий уровень мотивации обусловлен стандартными формами и методами проведения занятий; рассмотрено несформированность и непонимание мотивов направленных на сохранение и улучшение собственного здоровья и здоровья окружающих; определено, непонимание между понятиями «здоровье» и «конкурентоспособность».

Ключевые слова: здоровье, студенты, мотивация, инновационные системы, двигательная активность, технологии, укрепления, проблемы, физическое воспитание, обучение, профилактика, мотивация, здоровый образ жизни.

Yurij Grishko, LarysaGrishko
(Kyiv, Ukraine)**MOTIVATE STUDENTS CREATIVE SPECIALTIES TO PRESERVE AND
PROMOTE HEALTH AS A PEDAGOGICAL PROBLEM**

The article reviews the level and health of students during training in higher education; by poor health of students and its accompanying reasons; identified weaknesses in the education system and the need to reform the system of physical education according to modern requirements; found that low motivation due to standard forms and methods of classes; formation and not considered a

misunderstanding of motives aimed at maintaining and improving their health and the health of others; defined misunderstanding between the concepts of "health" and "competitiveness".

Motivation - is the action that causes the causes and mechanisms of human behavior. This condition, which stirs up the person assigned to perform hereditary or acquired experience of action aimed at meeting the various needs; create certain internal conditions of the person that determines its activity, behavior and orientation activities. Motivation as a psychological phenomenon, is a combination of reasons.

Creative profession can be characterized by the nature of motor actions like hypodynamic, ie inactive. Maloruhlyvist lies in the fact that the tasks have their own specific, sedentary posture (makeup artist, designer, engineer, confectioner, hairdresser, master of manicure, pedicure, restorer, sculptor, stylist, florist, photographer, artist, etc.).

Keywords: *health, students, motivation, innovation systems, motor activity, technology, consolidation problems, physical education, training, prevention, motivation, healthy lifestyle.*

These professions are hypodynamic because physical activity is critical to syetsialistiv enrolled in higher education and master the creative professions.

Постановка проблеми: Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що останнім часом феномен здоров'я був предметом дослідження багатьох видатних вітчизняних науковців (П. Пристинський, Г. Апанасенко, М. Гончаренко, В. Горашук, О. Дубогай, Л. Попова, Л. Сущенко, Б. Шиян, М. Носко та інші) та російських науковців (Р. Айзман, Є. Вайнер, В. Казін, В. Колбанов), проблема актуальна та дуже значуща, оскільки саме студентська молодь формує майбутній генофонд нації.

Проблемам зміцнення здоров'я останнім часом присвячено чи мало робіт провідних фахівців таких як Ю. Андреев., О. Бабінець., В. Віленський., О. Пономарчук, Т. Бойченко., Т. Круцевич., тощо. В останні роки на фоні інтенсифікації учбового процесу в вищих навчальних закладах, спостерігається тенденція зниження об'єму рухової активності студентів, що негативно впливає на показники їх фізичного стану (Ю.Н. Фурман, 2003; О.Ю. Фанигіна, 2005; Н.Я. Бондарчук, 2006 та ін.), це пояснюється небажанням молоді займатися руховою активністю, а саме відсутністю мотивів щодо покращення стану здоров'я. Суттєву роль в оптимізації цієї ситуації грають підвищення мотивації та використання засобів фізичної культури як на академічних заняттях так і самостійних а також вибір актуальних засобів для компенсації рухового дефіциту в повсякденній руховій діяльності [1, с. 88].

Одна з найважливіших проблем побудови технологій фізичного виховання у вищих навчальних закладах – сформувані зацікавлене відношення студентів до предмету, пробудити інтерес до можливої побудови здорового тіла, формування власного здоров'я в самому широкому розумінні цього слова [2, с. 20].

Мета роботи – проаналізувати причини низького рівня мотивації студентів творчих спеціальностей.

Вклад основного матеріалу. У вітчизняній науці є велика кількість досліджень, присвячених різним аспектам проблеми мотивації. [В.Г.Асєєв,

Л.І. Божовіч, Л.С. Виготський, В.К. Вілюнас, А.Н. Леонтьев, В.Г. Леонтьев, Л.С. Рубінштейн та інші], проте, питання про мотиваційну складову як педагогічну проблему в цих дослідженнях спеціально не розглядається. Оскільки мотиваційна готовність людини є необхідним компонентом професійної підготовки спеціалістів.

На сучасному етапі навчання і виховання молоді особлива увага приділяється проблемам здоров'я і здорового способу життя молоді. Вищі навчальні заклади цю проблему вирішують завдяки оновленню відповідних педагогічних технологій, форм, засобів, змісту і методики навчання. Так, науковцями зазначається різноманітні шляхи та умови формування здорового способу життя у молоді (О.В. Вакуленко, Г.І. Власик, Н.Н. Завидівська, В.В. Нестеренко та ін.).

Формування здоров'я - це перш за все проблема кожної людини. Його слід починати з виховання мотивації до здоров'я та здорового способу життя, бо вона є системо утворювальним чинником поведінки. Інакше кажучи, буде мотивація (цілеспрямована проблема), буде й відповідна поведінка [6, с. 352].

На жаль, питання, пов'язані з мотивацією студентської молоді до залучення занять фізичними вправами, в різних видах та формах діяльності не зважаючи на спроби їхнього практичного вирішення, залишаються недостатньо розробленими з педагогічної точки зору. Це обумовлено тим, що в людському житті поняття «мотив» загубилося а його зміст та суть став синонімом таких понять як: воля, цілеспрямованість, рішучість та ін. [7, с. 230].

Поняття «мотив» має походження від латинського *movere* та перекладається як призводити до руху.

А. Петровський та Ярошевський трактують поняття мотив як внутрішнє спонукання до діяльності, яке пов'язано із задоволенням особистісних потреб що викликають активність і визначають напрям діяльності.

Дослідники В. Давидов, О. Запорожець, Б. Ломов, О. Лурія, О. Матюшкін та ін. трактують поняття «мотив» як потребу та інтерес особистості.

М. Кордоуел дотримується визначення мотивації як внутрішнього психічного стану організму, який збуджує себе вести його певним чином.

Вперше поняття “мотивація” вжив А. Шопенгауер в статті “Четыре принципа достаточной причины”. Мотивацію можна розглядати як сукупність факторів, що підтримують та направляють; сукупність мотивів тощо.

Мотивація – побудження до дії, що обумовлює причини та механізми поведінки людини. Це стан, що побуджує людину виконувати спадково закріплені або набуті досвідом дії що направлені на задоволення різних потреб; створення певних внутрішніх станів людини, що визначає її активність, поведінку та направленість дій. Мотивація, як явище психічне, являє собою сукупність мотивів [3, с. 304].

Отже, можна стверджувати, що мотив – це рухова сила дій та вчинків.

На теоретичному та практичному рівнях розробкою проблеми формування мотивації до фізичної підготовки займаються такі вчені:

Л. Божович, І. Підласий, А. Пуні, Т. Джамгарова [4, с. 209].

Розвиток мотивів до занять фізичними заняттями – це складний процес, в якому А.Ц. Пуні виділяє три лінії спонукання до систематичних занять. Перша лінія спонукання пов'язана з потребою учнів постійно рухатись. Друга з усвідомленою потребою систематичних планових занять фізичною культурою.

Третя - з життєвою потребою в конкретному виді діяльності. Подальший розвиток мотивів відбувається разом з розвитком суспільних і особистих потреб та інтересів дитини [5, с. 144].

Останім часом система цінностей і ціннісних орієнтацій набула особливої актуальності як в нашій державі так і за її межами. Ці поняття є об'єктом дослідження багатьох наук зокрема, філософії, психології, соціології, що говорить про їхню складність та багатоплановість.

Філософія дає визначення потреби як необхідність або недостатня кількість чогось для підтримки життєдіяльності, розвитку організму, людської особистості". М.Ф. Головатий трактує термін потреби, як внутрішній збуджував до активності.

У значній частині навчальних закладів питання збереження та зміцнення здоров'я, стосунків с протилежною статтю, підготовки до сімейного життя майже не розглядається або розглядаються факультативно. Як результат – не сформованість свідомої потреби на збереження та зміцнення власного здоров'я та відсутність позитивної мотивації до ведення здорового способу життя.

Залучення учнівської молоді до здорового способу життя потрібно починати із формування в неї мотивації до здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення - мають стати ціннісними мотивами, що формують, регулюють і контролюють її спосіб життя. Ніякі побажання, накази, покарання не можуть примусити людину вести здоровий спосіб життя, охороняти й зміцнювати власне здоров'я, якщо всім цим не управляє його усвідомлена мотивація.

Про важливість формування здорового способу життя та організації профілактичної роботи у молодіжному середовищі йдеться у дослідженнях О. Балакіревої, Ю. Галустян, Л. Жаліло, Р. Левіна, О. Стойко, А. Царенко, О. Яременка [9, с. 4].

За останні роки обсяг навчального навантаження студентів університетів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, обмеження м'язових зусиль, що є причиною захворювань різних систем організму (Г.Л. Апанасенко, 1985; А.Д. Дубогай, 1991; А.Г. Сухарев, 1991; О.С. Куц, 1994; Т.Ю. Круцевич. 1998, 1999 та ін.).

За період навчання в університеті період хворих зростає у 2-3 рази, а кількість студентів що мають порушення постави досягає 80-90% від загальної кількості студентів [Г.Л. Апанасенко,1999]. Протидією цих негативних наслідків обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками для збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності, зниженню втомлюваності, підвищенню опору організму різним захворюванням за період навчання у навчальних закладах [С.М. Дмитренко,1999; О.С. Куц,1994, 1999 та ін.].

Формування в студентів відповідальності, в тому числі, за своє здоров'я, виховний процес, котрий необхідно роздивлятися в якості однієї з найважливіших задач закладів освіти.

Для вирішення більшості завдань, що стоять перед фізичним вихованням мають велике значення самостійні заняття студентів фізичними вправами у поза аудиторний час.

Українські вчені (М. М. Амосов, 1997; В. К. Бальсевич, 1988; Т. Ю. Круцевич, 2000; А. В. Магльований, 2011; Е. В. Давиденко, С. В. Трачук,

2011 та ін.) звертають увагу, що відвідування академічних занять та виконання домашніх завдань займає 18 годин на добу, весь цей час, студенти перебувають у стані повної або відносної нерухомості, тобто сидять або лежать. Отже, на активну м'язову діяльність їм інколи не вистачає часу.

Як зазначає В.І. Лях збереження фізичного і психічного здоров'я молодого покоління - одне з найважливіших завдань нашого суспільства і, насамперед, системи освіти. Здоров'я як фізичне, так і психічне залежить від багатьох чинників: соціальних та економічних умов, сімейних стосунків.

На жаль, ефективність фізичного виховання на думку О.Т. Литвина, знаходиться на незадовільному рівні і не в змозі задовольнити інтереси і потреби населення. За останні п'ять років на 41% збільшилась кількість студентської молоді, які віднесені за станом здоров'я до СМГ. Збільшилась група ризику серед найбільш активної частини молоді, що обумовило збільшення на 63% кількості неповносправних, які долучені до кримінальної відповідальності. На 60% збільшилась кількість неповносправних, які зловживають наркотиками.

У дослідженнях (О. Я. Кібальник, О. А. Томенко, 2011) підтверджено низький рівень рухової активності підлітків окремих міст України і встановлено, що спеціально організована рухова активність підлітків, яка містить різні форми занять фізичними вправами, обмежується 35 хвилинами на добу, а рухова активність дівчат є нижчою від хлопців.

Науковці відзначають, що і без того низький рівень рухової активності молоді істотно зменшується впродовж навчання у вищих навчальних закладах [О. Ю. Іваночко, 2009, Д. С. Присяжнюк, А. І. Драчук., 2009], особливо зниження рухової активності є характерним для студентської молоді.

Особливості навчання у вищих навчальних закладах має свій характерні особливості. Творчий потенціал кожного студента включає в себе певні риси, такі як, нестандартне бачення вирішення творчого завдання, креатив, нестандартний підхід.

Розвиток та формування особистості – дуже складний поетапний процес, що протікає під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів. Ціннісна орієнтація – вибіркове ставлення людини до матеріальних та духовних цінностей, система установок, переконань людини, що виражається в її поведінці [7, с. 230, 8 с. 352].

Творчі професії можна характеризувати за характером рухових дій як гіподинамічні, тобто, малорухливі. Малорухливість заключається в тому, що виконання завдань має свою специфічну, малорухливу позу (візажист, дизайнер, звукорежисер, кондитер, перукар, майстер з манікюру, педикюру, реставратор, скульптор, стиліст, флорист, фотограф, художник тощо).

Тому, для компенсації професійних порушень стану здоров'я, компенсації гіподинамії, застійних явищ в організмі має бути сформована позитивна мотивація до занять фізичними вправами та спортом.

Висновки. В період навчання у ВНЗ основний напрям пізнавальної діяльності направлений на сприйняття та оволодіння інформацією з профільних предметів. Кожний напрям професійної діяльності має свої професійні хвороби, що через певний час нагадають про себе. В результаті нерозуміння важливості формування мотивів до занять фізичною активністю

та спортом у ВНЗ творчих напрямів ми спостерігаємо відсутність мотивації до здорового способу життя та кризовий стан здоров'я молоді.

Перспективи подальших досліджень. В подальших дослідженнях планується провести анкетування щодо відношення студентів що навчаються на творчих спеціальностях до занять руховою активністю та спортом та з'ясувати їх відношення до власного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Захарина Е.А./Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений/дис.на соиск.уч.степ. к.п.н.-К.,-2008.- 88с.
2. Антонова Т.В. Педагогическое условие валеологического саморазвития студента в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. Наук: 13.00.04. – Чебоксары, 2005. – 20с.
3. Бордовская Н. В. Педагогика: учеб. пособие / Н. В. Бордовская, А. А. Реан – СПб.: Питер, 2011. – 304 с.
4. Божович Л.И. Избранные психологические труды / Под ред. Д. И. Фельдштейна. – М.: Межд. пед. академия, 1995. – 209 с.
5. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Т. Т. Дзамгарова, А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт. – 1979. – 144 с.
6. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие. - М.: Альфа - М, 2003. - 352с.
7. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. - К.: Олімпійська література, 1999. - 230 с.
8. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие. - М.: Альфа - М, 2003. – 352 с.
9. Національна доктрина розвитку освіти/Указ Президента України від 17 квітня 2002 року.-№347/2002//Освіта України. - №33. - с. 4-6.

REFERENCES

1. Zaharina EA // Formation of motivation to motor activity pattern during physical training of students of higher educational institutions / dis.na stisk.uch.step. PhD-K., - 2008.
2. TV Antonova Valeologicheskogo Pedagogical conditions of self-development of the student in physical education: Author. Dis.... Cand. ped. Sciences: 13.00.04. - Cheboksary, 2005. - 20 s.
3. Bordovskaya NV Pedagogy: Textbook. Benefit / NV Bordovskaya AA Rean - St. Petersburg. Piter, 2011. - 304 p.
4. Bozovic LI Selected psychological works / ed. DI Feldstein. - Moscow: Int. ped. Academy, 1995. - 209 p.
5. Psychology of Sport and Physical Education: Textbook. Collec. for in-comrade nat. cult. / Ed. TT Dzhmagarova A. Cesare Pugni. - Moscow: Physical Culture and Sports. - 1979. - 144 p.
6. Baronenko VA, Rapoport, LA Health and Physical Education student: Textbook. Allowance. - M.: Alpha - M, 2003. – 352 s.

7. Krutsevich TY Metodi doslidzhennya individualnogo Zdorov'ya ditey that pidlitkiv have protsesi fizichnogo vihovannya. - K.: Olimpiyska literatura, 1999. - 230
8. Baronenko VA, Rapoport, LA Health and Physical Education student: Textbook. Allowance. - M.: Alpha - M, 2003. – 352 s.
9. Natsionalna doctrine rozvitku osviti / Decree of the President of Ukraine od 17 kvitnya 2002 roku.-№347 / 2002 // Osvita Ukraïni. - №33. - s. 4-6.

УДК 796.011.3: 378. 14

Довгопол Едуард Петрович
Національний технічний університет України «КПІ ім. І. Сікорського»
(Київ, Україна)

ЭФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ПЛІОМЕТРИЧНОЇ МЕТОДИКИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ МОЛОДИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Анотація. Огляд наукової літератури показав, що у світі було зроблено багато досліджень про ефективність пліометричного методу і менше досліджень про ефективність даного методу на молодих спортсменах. Більшість досліджень показують який ефект та покращення дає даний метод на м'язи ніг. У даному дослідженні ми покажемо як даний метод впливає і на м'язи рук, також як сприяє покращенню не лише «вибухової» сили, а й швидкості.

Ключові слова: пліометрика, стрибки, кидки набивного м'яча, швидкість, «вибуховість».

Dovgopol E.P.
National Technical University of Ukraine
“Igor Sykorsky Kyiv Polytechnic Institute”
(Kyiv, Ukraine)

THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING PROGRAM ON YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS IN THEIR TRAINING PERIOD

Annotation. Literature review has shown that in the world has been made a lot of researches for plyometric method effectiveness and less researches about plyometric method efficiency for youth athletes. Most researches main point was to improve and investigate plyometric training effect for the legs. In this research, we also include plyometric training effect for the arms and how it improves explosiveness and speed force.

Key words: plyometric, jumps, medicine ball throws, speed, “explosiveness”.

Довгопол Э.П.
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ МОЛОДЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. Обзор научной литературы показал, что в мире было сделано много исследований об эффективности плиометрического метода и меньше исследований про эффективность данного метода для молодых спортсменов. Большинство исследований показывают какой эффект и улучшение дает данный метод на мышцы ног. В данном исследовании мы

покажем как данный метод влияет и на мышцы рук, также как способствует улучшению не только «взрывной» силы, но и скорости.

Ключевые слова: плиометрика, прыжки, броски набивного мяча, скорость, «взрывчатость».

Сучасний волейбол вимагає від гравця хорошої фізичної витривалості і паралельно дуже важливо розвивати швидкість, «вибухову» силу та психологічну стійкість. Волейбол також соціальна гра, де поруч з хорошою координацією і спритністю важливе місце займають командна гра та співпраця. Здатність до вертикального стрибка має одне з вирішальних значень для успіху у волейболі. Стрибки використовуються в передачі м'яча в стрибку, подачі м'яча в стрибку, блоці та атаці. Успішний гравець повинен не тільки високо стрибати, але й могли досягнути необхідної висоти швидко. Для цього потрібно мати здатність генерувати силу в дуже короткий проміжок часу. Застосування максимальної сили під час гри триває від 0,5 до 0,7 секунд; однак, більшість «вибухових» моментів займають значно менше часу. З цієї причини, оптимальне використання та трансформація максимуму здобутої м'язової сили у «вибуховість» основної групи м'язів нижніх кінцівок, які беруть участь в стрибку, вимагає спеціальної силової підготовки. Пліометричні вправи показані для підвищення майстерності виконання стрибків у багатьох видах спорту. Ці вправи поєднують силу зі швидкістю руху для виробництва енергії. Використовуючи сухожилкові рефлекс для «вибухової» реакції, плиометрія є з'єднуючим фактором між швидкістю та силою. Пліометричний метод входить в число найчастіше використовуваних методів у волейболі для досягнення необхідної спортивної форми [1, с. 10].

Дане дослідження дає огляд 16 тижнів тренувань плиометричним методом молодого волейбольного клубу з двадцяти спортсменів. Всі учасники брали участь в тестових вимірюваннях на початку програми, через чотири тижні та в кінці програми. Навантаження в плиометричних тренуваннях повинно розподілятися поступово від менш інтенсивних до більш інтенсивних, особливо для тих молодих спортсменів, що не мають попередньої силової підготовки.

Таблиця 1. Інтенсивність різних плиометричних вправ.

Вид вправи	Інтенсивність
<i>Depth Jumps</i> (тумба 80-120см) – шагнути з тумби і вистрибнути максимально вгору. Махом рук допомогти надати швидкість стрибка.	Висока
<i>Bounding</i> - біг з виносом стегна вперед (в повітрі наче виконуємо випад). Упор ставиться на максимальний випад в повітрі і на максимальний час проведення в повітрі.	Субмаксимальна
<i>Depth Jumps</i> (тумба 20-50см) – шагнути з тумби і вистрибнути максимально вгору. Махом рук допомогти надати швидкість стрибка.	Помірна
Мало інтенсивні стрибки/кидки	Низька

Depth jumps мають дуже потужний тренувальний ефект, тому навантаження повинно бути низьким, не більше 4 підходів по 10 повторень, 2-3 рази на тиждень для спортсменів високого рівня; та 3 підходи по 5-8

повторень, 1-2 рази на тиждень для спортсменів нижчого рівня. Двох або триденний відпочинок (48 годин мінімум) в період між сесіями, забезпечить повне відновлення опорно-рухового апарату і подальшого підвищення адаптації. Кількість повторень і набори варіюються в залежності від інтенсивності вправ. Як правило, вправи низької інтенсивності вимагають більше повторень. Вправи з більш високим ступенем складності вимагають меншої кількості повторень. Програма пліометричного тренування застосовувалася протягом 16-тижневого періоду, в якій взяли участь двадцять молодих спортсменів волейбольного клубу. Їх середній вік, зріст і вага склали $15,5 \pm 2,03$ років, $173,9 \pm 9,7$ см і $65,3 \pm 10,34$ кг відповідно. Одинадцять дівчат і дев'ять хлопців (гендерні характеристики наведені в Таблиці 2). Тренування на тиждень склалися з чотирьох практичних занять в ігровому залі та двох занять в тренажерному залі, а сесії тривали від 60 до 90 хвилин. Пліометричні вправи відпрацьовувалися два рази на тиждень (понеділок і середу) після розминки, період відпочинку між серіями вправ - одна хвилинка [2, с. 50].

Таблиця 2. Характеристики спортсменів.

	Вік (років)	Ріст (см)	Вага (кг)
Дівчата	$14,4 \pm 1,80$	$167,8 \pm 6,97$	$59,0 \pm 8,85$
Хлопці	$17,0 \pm 1,25$	$182,0 \pm 6,32$	$73,7 \pm 4,71$

В тиждень проводилося чотири тренування і два з них включали в себе пліометричні вправи. Тривалість тренувань становила 90 хвилин. Перед кожним тренуванням усі учасники брали участь в 10 хвилинній розминці, яка включала біг, в самостійно підбраному темпі, з подальшими вправами на розтягування. Після розминки спортсмени виконували ряд пліометричних вправ, а потім починалося звичайне тренування. Кожен отримав інструкції, як правильно виконувати вправи, перед початком пліометричної програми [3, с.45].

Таблиця 3. Програма пліометричних вправ.

День	Кількість	Вправа
Понеділок	2x10	Squat Jumps - вистрибування з часткового присідання.
	2x10	Для більшого ефекту потужно викинути руки вгору - стрибок буде різкішим.
	2x15	Lateral Box Push Offs - тумба стоїть збоку, поставити на неї одну ногу, відштовхнутися і стрибаємо (в сторону через тумбу). Виходить положення, дзеркальне вихідного. Знову стрибаємо.
	2x10	Overhead Throws - кидати набивний м'яч з-за голови.
	2x15	Split Squat Jumps - максимальний випад вперед, вистрибнути і змінити ноги місцями.
	2x10	Power Drop – викидування набивного м'яча від грудей лежачі на спині.
Середа	2x10	Depth Jumps – шагнути з тумби і вистрибнути максимально вгору. Махом рук допомогти надати швидкість стрибка.
	2x10	Squat Jumps - вистрибування з часткового присідання.
	2x15	Для більшого ефекту потужно викинути руки вгору - стрибок буде різкішим.

2x10 2x8 2x10		Lateral Hurdle Jumps - стрибки боком через тумбу вліво і вправо. Відштовхуватися двома ногами, намагатися проводити якомога менше часу на підлозі. Plyometric Push-Ups - пліометричні віджимання (з ударами руками перед собою, за собою). Overhead Throws - кидати набивний м'яч з-за голови. Split Squat Jumps - максимальний випад вперед, вистрибнути і змінити ноги місцями. Single Leg Lateral Hops - стрибати вправо-вліво на одній нозі. Стрибати якомога швидше.
---------------------	--	---

Принципи вимірювальних тестів.

Усі спортсмени здавали вимірювальні контрольні тести тричі. Перші вимірювання здійснювалися перед початком пліометричних тренувань. Другі вимірювання - через чотири тижні після початку тренувань, та останні – через 16 тижнів після перших вимірювань. Перелік вимірювальних тестів складався з: стрибків в довжину з місця; стрибків в довжину з тумби; кидків набивного м'яча від грудей протягом 10 секунд; кидків набивного м'яча з-за голови в стіну протягом 10 секунд; стрибків максимально вгору протягом 10 секунд; стрибків у висоту з місця. Хоча і були зміни у результатах усіх вимірюваних тестів, параметри «вибухової» сили не показали помітного покращення під час цього дослідження. Показники стрибка в довжину з місця у дівчат в середньому змінилися з $194,8 \pm 13,2$ см на $203,3 \pm 13,2$ см і у хлопців з $240,9 \pm 16,7$ см на $248 \pm 15,5$ см. Показники стрибка в довжину з тумби у дівчат - з $185,3 \pm 14,7$ см на $193,8 \pm 13,6$ см, у хлопців - з $238,3 \pm 17$ см на $246,4 \pm 17,7$ см. У дівчат показники стрибка у висоту покращилися з $45,3 \pm 6,4$ см на $49,9 \pm 6,0$ см., а у хлопців з $62,1 \pm 5,9$ см на $67,2 \pm 6,3$ см. Показники швидкості значно покращилися, особливо у дівчат. Кидки набивного м'яча та стрибки максимально вгору на час, що є показниками швидкості, досить відрізнялися від початкових даних. Так у кидках набивного м'яча від грудей протягом 10 секунд, у дівчат покращення склало з $8,3 \pm 1,4$ разів до $10,8 \pm 1,1$ разів у хлопців - з $10,1 \pm 1,7$ разів до $12,1 \pm 1,1$ разів. У стрибках максимально вгору протягом 10 секунд група дівчат покращила свої результати з $4,1 \pm 1,0$ разів на $5,8 \pm 1,2$ разів, група хлопців – з $4,3 \pm 0,5$ разів на $6,6 \pm 0,5$ разів [4, с. 39].

Аналізуючи статистичні дані можна відзначити, що використання даної групи пліометричних вправ призвело до покращення швидкісних параметрів молодих спортсменів у руках та ногах, але показники «вибухової» сили суттєво не змінилися. До показників «вибухової» сили відносяться: стрибок в довжину з місця, стрибок в довжину з тумби, стрибок у висоту. До показників швидкості відносяться: кидки набивного м'яча від грудей протягом 10 секунд, кидки набивного м'яча з-за голови в стіну протягом 10 секунд, стрибки максимально вгору протягом 10 секунд. Особливо незначними були покращення у стрибках в довжину з тумби, так як дана техніка виконання вправи була новою для спортсменів і було важко швидко її освоїти.

Значно покращилися показники м'язової швидкості рук від вправ з кидками набивного м'яча. А саме, у кидках набивного м'яча від грудей показник у дівчат виріс в 2,6 рази (30,1%), а у хлопців у 2 рази (19,8%). У кидках набивного м'яча з-за голови в стіну у дівчат – 2,3 рази (25,6%), у хлопців - 1,7 рази (14,9%). Дана різниця виникла завдяки впровадженню

пліометричної методики у тренування, що дало позитивний вплив на швидкісні характеристики м'язів рук у спортсменів. Те, що група дівчат показала кращі результати, можна пояснити тим, що початкові результати у них були нижчі ніж у хлопців. Усі спортсмени покращили свої показники у стрибках у висоту. В середньому, у дівчат стрибок на блок зріс на 4,7 см, а у хлопців на 4 см. Також значних успіхів було досягнуто у стрибках максимально вгору протягом 10 секунд. Показник виріс на 46,5% для усіх учасників: дівчата – 41,5%, хлопці – 53,55%. Це дуже важливий навик в волейболі, тому що матч волейболу може складатися з п'яти сетів, а це значить, що матч може тривати близько дев'яноста хвилин, протягом яких гравець може виконати 250-300 дій, що залежать від «вибухової» сили м'язів ніг. Із загальної кількості дій, стрибки займають близько 50- 60%, швидкі переміщення і зміни напрямку руху на майданчику близько 30% і 15% на падіння [5, с. 15]. На підставі даних результатів можна зробити висновок, що пліометричні вправи є ефективним інструментом для покращення здатності молодих волейболістів здійснювати максимальну кількість стрибків максимально високо. На підставі результатів проведеного дослідження можна зробити висновок, що параметри «вибухової» сили спортсменів не показали значного покращення, але характеристики швидкості значно зросли при використанні пліометричних вправ у тренувальному процесі молодих волейболістів. Дана програма мала більший вплив на розвиток у групи дівчат, так як початкові показники цієї групи були нижчими.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. FAIGENBAUM AD, MCFARLAND JE, KEIPER FB, TEVLIN W, RATAMESS NA, KANG J, HOFFMAN JR. Effects of a short-term plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12 to 15 years. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2007; 6:519-525.
2. LEHNERT M, LAMROVA I, ELFMARK M. Changes in speed and strength in female volleyball players during and after a plyometric training program. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*. 2009; 39(1):59-66.
3. MILIC V, NCJIC D, KOSTIC R. The effect of plyometric training on the explosive strength of leg muscles of volleyball players on single foot and two-foot takeoff jumps. *Physical Education and Sport*. 2008; 6(2):169- 179
4. SHAJI J, ISHA S. Comparative analysis of plyometric training program and dynamic stretching on vertical jump and agility in male collegiate basketball player. *Al Ameen J Med Sci*. 2009; 2(1):36-46.
5. STOJANOVIC T, KOSTIC R. The effects of the plyometric sport training model on the development of the vertical jump of volleyball players. *Physical Education and Sport*. 2002; 1(9):11 -25.

Жуков Сергей Николаевич
Национальный Технический Университет Украины
«КПИ им. И. Сикорского»
(Киев, Украина)

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОВ В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ

Аннотация. Статья посвящена выявлению личностных особенностей, которые помогают спортсмену стать успешным в большом теннисе. В ходе изучения личностных качеств успешных и неуспешных теннисистов было выявлено, что успеха достигают эмоционально устойчивые, интеллектуальные спортсмены с твердым характером и психологией экстраверта. Автор статьи пришел к выводу, что для воспитания успешного спортсмена недостаточно только теоретических знаний и практической подготовки, необходимо также учитывать закономерности формирования двигательных и психических возможностей спортсменов и на их основе рационально выстраивать эффективную систему подготовки к физическим и психическим нагрузкам.

Ключевые слова: большой теннис, спортивная психология, рост спортивных достижений, личностные особенности, успешность в спорте.

Zhukov Sergey
National Technical University of Ukraine "Kyiv Polytechnic Institute"
(Kiev, Ukraine)

IDENTIFICATION OF PERSONAL CHARACTERISTICS OF SPORTSMEN IN THE BIG TENNIS

Abstraction. The article is devoted to identifying personal characteristics that help an athlete to become successful in big tennis. In the course of studying the personal qualities of successful and unsuccessful tennis players, it was revealed that the success achieved by emotionally stable, intellectual athletes with a strong character and psychology of the extrovert. The author came to the conclusion that for the bringing up of a successful athlete only theoretical knowledge and practical training are not enough, it is also necessary to take into account the regularity of the formation of the motor and mental capabilities of athletes and, on their basis, rationally construct an effective system of preparation for physical and mental stress.

Keywords: tennis, sports psychology, the growth of sports achievements, personal characteristics, success in sports.

Спорт, как составляющая социальной жизни и современной культуры, имеет свою структуру и содержание. Миллионы людей увлекаются спортом благодаря его зрелищности. Каждая страна вкладывает большие средства в подготовку своих спортсменов, так как их победы или поражения отражаются на престиже страны. Поэтому большую роль в подготовке

успешных спортсменов играет спортивная психология, которая изучает зависимость успешности в спорте от личностных качеств спортсменов. Индивидуальный подход при подготовке спортсменов очень важен, так как позволяет разработать стратегию игры для отдельного спортсмена, опираясь на его личностные качества или же подкорректировать их для достижения лучшего результата.

Большой теннис – это сложнокоординированная деятельность, осложненная лимитом времени и технико- тактическими задачами, которые решает спортсмен в ходе игры. Это оказывает на спортсмена мощное стрессогенное воздействие. Поэтому большой теннис предъявляет особые требования к психофизиологическим особенностям теннисистов. Упор делается на такие психологические качества как свойства темперамента, подвижность нервной системы, уровень притязания и оперативного мышления. От психологических качеств спортсмена зависит успешность его соревновательной деятельности.

Поведенческий компонент этих качеств включает в себя темперамент, подвижность нервной системы и характер.

1. Свойства темперамента.

Темперамент спортсмена непосредственно влияет на эффективность тренировки. **Холерики** быстро утомляются и быстро восстанавливают силы, потому для них идеальным есть многофазовый поход. **Сангвиникам** рекомендованы интенсивные и длительные тренировки. Такие спортсмены восстанавливаются очень быстро даже после серьезных нагрузок. **Флегматикам** также нужны тренировки с большими нагрузками, но период регенерации наступает не так быстро. **Меланхолики** своими физическими возможностями схожи с холериками, но они не такие выносливые и им нужен отдых.

Процесс восстановления и разминки тоже специфичен для для каждого темперамента. Холерики и меланхолики легче входят в тренировочный режим, потому разминка у них очень короткая. А вот сангвиники и флегматики долго раскачиваются и разминка им нужна длительная. Техника ударов во многом также зависит от темперамента спортсмена.

2. Подвижность нервной системы.

Индивидуальный стиль спортсмена во многом зависит от типа его нервной системы. Иными словами, нет двух людей с одинаковым типом нервной системы. Но можно говорить о силе или слабости, подвижности или неподвижности нервной системы, исходя из преобладающих характеристик. Добиться успехов в спорте могут как обладатели сильной так и слабой нервной системы, но подходы к организации тренировок в этих случаях разные. Слабый тип нервной системы отличается большей чувствительностью, быстротой реакции. Теннисисты со слабым типом нервной системы лучше играют в ближней зоне. Спортсмены с сильным типом нервной системы сильны в игре в средней и дальней зонах, они могут выдерживать длительные напряжения. Подвижность нервной системы предполагает легкий переход от возбуждения к торможению. Все успешные теннисисты обладают подвижным типом нервной системы с быстрым переходом от одного вида удара к другому. Сравнивая подвижность нервной системы мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта, в силу возрастных

особенностей преобладание процессов возбуждения над процессами торможения уменьшается у первых. У мастеров спорта также значительно выше уровень нейротизма и ниже экстраверсии.

3. Характер.

Анализ личностных качеств теннисиста помогает тренеру подобрать оптимальный стиль игры. Если спортсмен обладает такими чертами характера как самообладание, сдержанность, психологическая устойчивость, то оптимальным стилем игры будет защитная тактика. Они ведут матч без лишних эмоций, ошибок, не поддаваясь на провокации. Теннисисты агрессивные, рискованные, с взрывным характером чаще поддаются внешнему влиянию и склонны к эмоциональным нагрузкам. Их стиль игры атакующий, они преимущественно ведут игру у сетки.

Мотивационный компонент связан с внутренними условиями психической деятельности. Он состоит из уровня притязаний, интереса к виду деятельности и ценностных ориентаций. Мотивационный компонент находится на более высоком уровне у успешных спортсменов. Если говорить о мотивации достижения успеха и избегания неудач, то первая выше у менее квалифицированных теннисистов, что обуславливает структуру мотивации, а вторая превалирует у успешных спортсменов, хотя это психологически не оправдано. Высокая мотивация избегания неудач сказывается на повышении тревожности, эмоциональной нестабильности.

Интеллектуальный компонент позволяет спортсмену овладеть техникой и тактикой своего вида спорта. Она состоит из таких характеристик как психомоторика, оперативная память, внимание, мышление.

Многие эксперты считают, что для теннисиста важна очень быстрая реакция и хорошая тактическая подготовка, но целый ряд ученых утверждают, что даже теннисисты высокого класса не могут критически мыслить, а тактическая подготовка – это просто набор схем, по которым можно просчитать действия соперника.

Оперативная память - это способность воспринимать, перерабатывать информацию и принимать быстрые и правильные решения. Такой вид памяти важен для игры в теннис, так как способность быстро принимать правильные решения является главной предпосылкой успеха в теннисе. Исходя из типа мыслительной деятельности, можно выделить три типа спортсменов-теннисистов.

1. Рациональный тип. Такие спортсмены особое внимание уделяют оттачиванию техники и совершенствованию навыков. Их целью есть движение вперед.

2. Рефлексивный тип. Такие игроки склонны к логическому осмыслению происходящих событий.

3. Рецептивный тип. Спортсмены этого типа мыслят образами, склонны к творчеству и фантазии.

Такое разделение очень важно, потому что позволяет совершенствовать сильные стороны спортсмена и получить преимущество перед соперником. Категорически нельзя подстраивать спортсмена под другой тип, который кажется более выигрышным тренеру. Это негативно скажется на подготовке теннисиста.

Максимальная **концентрация** отличает всех успешных спортсменов. Так во время розыгрыша очков теннисисты до двухсот раз за игру достигают максимальной концентрации. Это очень тяжело, ведь человек может максимально концентрироваться не больше 15 секунд, после чего ему нужно восстановиться. У теннисистов это происходит между геймами и между розыгрышами подач. Работа мозга спортсмена во время подачи также очень своеобразна. Левое полушарие мозга максимально активизируется при подбросе мяча. Здесь срабатывает воображение и фантазия. Но по мере приближения мяча к ракетке, в работу вступает правое полушарие мозга. Оно отвечает за моторику и прилагаемую силу.

Эмоциональный компонент отвечает за самоконтроль спортивной деятельности. Он включает волевые качества, эмоциональную устойчивость и психическую саморегуляцию.

Коммуникативный компонент связан с отношениями между спортсменом и тренером, партнером, соперником.

Гендерный компонент включает в себя мужские и женские психологические черты (маскулинность и фемининность) или их сочетание (андрогиния). В теннисе женщины по своим гендерным качествам приближаются к мужским характеристикам: лидерство, эмоциональная стабильность, бойцовский характер. Женщины- теннисистки, достигшие высокого уровня, обладают более выраженными мужскими качествами, а теннисистки менее успешные обладают более выраженными женскими качествами (доверчивость, забота о людях, сердечность, умение уступать).

Конечно же не следует забывать о физической подготовке, которая является составляющей подготовки теннисиста наряду с технической, тактической и морально- волевой составляющими. Хорошие физические качества необходимы для выполнения хороших ударов. Ловкость, быстрота, прыгучесть, гибкость, сила мышц – это те качества теннисиста, которые взаимосвязаны и без достаточного развития одного качества невозможно полное развитие других. Хотя развивать эти качества нужно применительно именно к теннису, который имеет свои специфические особенности.

Исходя из вышесказанного было выявлено, что теннисисты обладают специфическими личностными качествами. У них достаточно высокий интеллект, высокая эмоциональная устойчивость и твердость характера. В довершение этого списка качеств, успешные спортсмены самоуверенны, замкнуты, ответственные и имеют устойчивые личностные характеристики. Неуспешные же спортсмены зависимы от окружения и эмоционально нестабильны, тревожны и непостоянны, не проявляют самостоятельность и инициативу, имеют низкий уровень самоконтроля. Успешные спортсмены остаются эмоционально устойчивыми в ситуации возбуждения, подавленности или утомления и других неблагоприятных факторов. Они имеют четкую мотивацию на удачу и ориентированы в игре на нападение, а не на защиту. Такие теннисисты предъявляют к себе большие требования наряду с адекватной самооценкой. Успешные спортсмены знают свой потенциал, поэтому они смелы и решительны, проявляют самоконтроль и приспособляемость. Они ориентированы на высокие достижения и в то же время адекватно оценивают свои способности.

Неуспешные спортсмены следуют только указаниям тренера, не проявляют инициативу, не могут менять намеченный план в зависимости от изменившейся ситуации. Такие спортсмены ориентированы на избегание неудач, а не на достижение успеха. Они ведут оборонительную игру. Они, как и успешные спортсмены, предъявляют к себе высокие требования, но в отличие от них, неуспешные спортсмены отличаются низкой самооценкой.

Итак, успешность и неуспешность теннисиста зависит от личностных особенностей спортсмена. У спортсменов высокой квалификации личностные качества корректируются в зависимости от вида спорта, что приводит к снижению соревновательного стресса и улучшению результата и спортивной карьеры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Журавлев А.А. Психология коллективной деятельности. / А.А. журавлев – Ленинград: Изд-во ленинградского университета, 2000 – 184с.
2. Келлер В.С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях. / В.С.Келлер –М: ФиС, 1991.-196с.
3. Аболин Л.М. К проблеме психологического стресса в спорте / Л.М. Аболин, Т.И. Аболина // Психология спортивной деятельности. / Ред. П.А. Жоров. – Казань, 1985.
4. Горская Г. Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса / Г.Б. Горская / Дисс.д. психол. н. - М., 1997. - 320 с.
5. Психология физической культуры и спорта /Под ред. А.В. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с.
6. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. – Махачкала: Издательство «Юпитер», 2002. - 160 с.
7. Сопов В.Ф. Методы организации психических состояний в спортивной деятельности: методические рекомендации. – М.: РИО РГУФК, 2005. – 32 с.
8. Алексеев А. В. Психическая подготовка в теннисе / А. В. Алексеев. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. с. 112 Научная библиотека диссертаций и авторефератов.
9. Белиц-Гейман С. П. В мире большого тенниса / С. П. Белиц-Гейман. — М.: Интерграф Сервис, 1994. - с. 351 Научная библиотека диссертаций и авторефератов.
10. Виноходова А. Г. Психологическая подготовка / А. Г. Виноходова, В. И. Гушин, Т. С. Иванова // Теннис: учеб. для вузов физ. культуры. М., 2011. — Ч.2. - С.115-158. Научная библиотека диссертаций и авторефератов.

УДК: 37.02(574)

Киспаев Тохтар Атамбаевич, Соколов Денис Андреевич,
Ставская Светлана Александровна, Кусаинов Данияр Ампиевич
Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова
(Караганда, Казахстан)

СПЕЦИФИКА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация. По определению авторов, тест - это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояние человека. В основе тестов, используемых в физическом воспитании, они рассматривают двигательные действия (физические упражнения, двигательные задания). Такие тесты называются двигательными или моторными, которые должны отвечать: 1. стандартностью процедур; 2. наличием системы оценок (шкальность); 3. надежностью; 4. информативностью (валидностью). Последние два условия определяют добротность теста.

Ключевые слова: Мониторинг, физическое развитие, физическая подготовленность, образовательные учреждения.

*Kispaev Tohtar Atambaevich, Sokolov Denis Andreevich,
Stavskaya Svetlana Aleksandrovna, Kusainov Daniyar Ampievich
E.A. Buketov Karaganda State University
(Karaganda, Kazakhstan)*

SPECIFICITY OF MONITORING OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF TRAINEES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation. By the authors' definition, test is a measurement or experiment conducted to determine abilities or a condition of the person. In the basis of tests used in physical education, they consider moving actions (physical exercises, motor tasks). Such tests are called motor tests, which must: 1. meet standard procedures; 2. have the rating system (scale); 3. be reliable; 4. be informative (validity). The last two conditions determine the quality of the test.

Key words: Monitoring, physical development, physical training, educational institutions.

Актуальность. В последнее время появилось достаточно много работ, в которых изучается сущность, содержание, принципы разработки и применения мониторинга в образовании. Под образовательным мониторингом обычно понимают систему организации, сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, обеспечивающую непрерывное слежение за ее состоянием и прогнозированием ее развития [1]. Автор отмечает, что в рамках образования мониторинг может использоваться для решения различного рода задач.

В настоящий момент возрастает роль физической культуры в укреплении здоровья населения, профилактики заболеваний, повышении

производительности труда, организации досуга, продлении жизни и творческой активности.

Для правильной оценки физического развития (ФР) и физической подготовленности (ФП) учащегося необходимо знать основные закономерности и возрастные особенности протекания этого процесса, что позволяет понять и объяснить деятельность отдельных органов и систем, их взаимосвязь, функционирование целостного организма в разные возрастные периоды и его единство с внешней средой. У учащихся основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Как показатель функционального совершенства организма, качественные характеристики его двигательных возможностей ФП тесно связана с ростом, весом и другими антропометрическими признаками и в свою очередь обусловлена режимом двигательной деятельности человека [2-3].

В связи с этим **целью** нашей работы явилось изучить специфику мониторинга ФП обучающихся в образовательных учреждениях (ОУ).

Организация и методы исследования: В естественных условиях нами были проведены исследования на базе ОУ, где под наблюдением находились школьники и учащиеся профессионально-технических колледжей г. Караганды. Были использованы следующие методы:

1. Метод теоретического анализа, обобщения и систематизации накопленных в литературе научных материалов и данных научно-методического опыта по вопросам мониторинга физического развития, физической подготовленности детей и подростков.

2. Использовали методико-педагогические методы исследования, информативные, адекватные, надежные и простые, применяемые в научно—практических исследованиях педагогами, физиологами, гигиенистами и другими специалистами. Изучили показатели: физического развития (длина тела и масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия кистей рук), физической подготовленности (скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости), а так же показатели двигательной активности.

Результаты исследования. Термин "физическая подготовленность" имеет много значений. До недавнего времени определение термина в основном связывали с опытностью или элементами, касающимися спортивного мастерства, а не со здоровьем. Однако ввиду увеличивающегося количества данных, доказывающих положительную взаимосвязь между двигательной активностью и здоровьем, определения физической подготовленности, более "связанные со здоровьем", получили большее распространение. Основная концепция заключается в том, что улучшение любого компонента подготовленности связано с меньшим риском развития хронических болезней и функционального бессилия. Компоненты подготовленности, относящиеся к здоровью, включают обычно состав тела, кардиореспираторную выносливость, силу мышц и гибкость. Под физической подготовленностью понимают результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие

физических качеств, повышение уровня работоспособности. Иными словами, физическая подготовленность есть результат физической активности занимающихся в проявлении определенного уровня развития физических качеств на данный момент времени.

Чтобы управлять учебным процессом, вовремя вносить коррективы, нужно вести контроль за двигательной подготовленностью школьников. Однако этому вопросу до сего времени не уделяется должного внимания в научных исследованиях. Имеющиеся литературные данные изучения основных движений детей старшего школьного возраста указывают на отсутствие единой апробированной методики обследования. Обследование по различным заданиям в возрастных группах у мальчиков и девочек и в различных условиях испытаний не дает возможности выявить характерные особенности возрастнo-полового развития.

В этом направлении проведена большая работа С.И. Изаак [4] ею представлены подходы к организации и проведению мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи в образовательных учреждениях.

Анализ результатов работ авторов показал, что большинство учащихся не выполняет установленные государственной программой нормативы. Особенно велико число таких обучающихся в проявлении скоростных и силовых способностей, выносливости и гибкости. Особое значение в проведении мониторинга обучающихся в ОУ имеет тестирование показателей ФП

Теория тестирования двигательных способностей хорошо изложена ведущими специалистами В.М. Зацюрским, М.А. Годиком и В.И. Ляхом. В своих работах авторы отмечают, что тестирование дает возможность изучить уровень развития физических качеств детей и подростков на данный период, в то же время сравнение результатов тестирования наглядно показывает степень воздействия на организм систематических занятий физическими упражнениями. Регулярное тестирование способствует улучшению контроля за физической подготовленностью учащихся так как, анализируя промежуточные результаты, можно скорректировать физические нагрузки в процессе занятий.

Одним из методов научного исследования является - тестирование или исследование функционального состояния организма, показателей двигательной подготовленности. Этим методом, как правило, проверяются новые методики и технологии в физическом воспитании и спорте, использование различных средств и методов, этот подход мы использовали в своих работах. С помощью тестов определяют физическую подготовленность индивида. При этом мы проводим оценку индивидуального уровня ФП учащихся.

Для точного анализа показателей физической подготовленности использовались оценочные таблицы учащихся 6-17-ти лет городских и сельских школ г. Караганды и Карагандинской области [5].

На большом материале получены экспериментальные исследования показателей ФР и ФП учащихся образовательных учреждений г. Караганды и Карагандинской области составили оценочные таблицы физического развития и физической подготовленности учащихся городских, сельских

общеобразовательных школ и школ с повышенным уровнем обучения Карагандинской области по пяти уровням развития ФП: низкий, ниже средний, средний, выше средний и высокий. Это дало нам возможность показать в своих исследованиях степень воздействия на организм занимающихся систематических занятий физическими упражнениями, улучшить качество мониторинга ФП, лучше скорректировать физические нагрузки в процессе занятий для каждого учащегося. К градации «средний» относятся все результаты, лежащие в пределах $M \pm 0,67$ от среднеквадратического отклонения δ (т.е. около 50% всех обследованных. К градации «ниже средний» - в пределах от $M - 0,67\delta$ до $M - 1,5\delta$, к градации «выше средний» - в пределах от $M \pm 0,67\delta$ до $M + 1,5\delta$, к градации «низкий» - от $M - 1,5\delta$ и ниже, к градации «высокий» - от $M + 1,5\delta$ и выше. Для учащихся городских, сельских и инновационных школ таблицы составлены отдельно, так как в результате обработки данных тестирования были выявлены достоверные различия между показателями двигательной подготовленности учащихся города, села и инновационными школами.

Таким образом, изучение специфики мониторинга физической подготовленности обучающихся в образовательных учреждениях, позволило нам правильно обосновать научно-методические подходы организации проведения мониторинга в научно-практической деятельности учителей физической культуры образовательных учреждений за физическим состоянием обучающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Майоров А.Н. Мониторинг в образовании. М., — 2005,— 424 с.
2. Киспаев Т.А. Физическое развитие и физическая подготовленность учащихся Центрального Казахстана // Аллергология и иммунология. — Нью-Йорк. — 2013. - Т13. - №1. — С. 102.
3. Властовский В.Г. Типология физического развития детей в свете акселерации роста и развития поколений: автореф. дис. ... докт.биол.наук.- М., 1971. — 39 с.
4. Изаак Л.А., Соболева А.М. Региональная модель мониторинга физического здоровья населения Свердловской области // Бюллетень национального научно-исследовательского института общественного здоровья. — М., 2005. — Выпуск 2. — С. 42-46.
5. Т. А. Киспаев и др. Оценка двигательной подготовленности и физического развития учащихся 6-17 лет городских и сельских школ Карагандинской области. Методическое пособие. Караганда, 2009. — 126 с.

УДК 796.3

Козлова Тетяна Георгіївна, Гаврилова Наталія Євгенівна,
Легезіна Людмила Олександрівна
Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського
(Київ, Україна)

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГОМ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ГАРМОНІЙНИХ ПРОПОРЦІЙ ТІЛА СТУДЕНТОК З N-ТИПОМ СТАТУРИ

Анотація. Враховуючи спадковість і тип статури студента фахівець з фізичного виховання має змогу визначити необхідну індивідуальну програму фізичних навантажень (видів і об'єму фізичних вправ), дати рекомендації щодо правильного харчування для досягнення гармонійних пропорцій тіла. Мета – досягнення гармонійних пропорцій тіла студенток I-II курсів з N-типом статури навчального відділення «Шейпінг». Результати: Виявлено, що нами розроблена програма занять дала позитивні результати.

Ключові слова: типи статури, пропорції тіла, студенти, N-тип статури, силові вправи, аеробні навантаження.

Аннотация. Учитывая наследственность и тип телосложения студента, специалист по физическому воспитанию имеет возможность определить необходимую индивидуальную программу физических нагрузок (видов и объема физических упражнений), дать рекомендации по правильному питанию для достижения гармоничных пропорций тела. Цель – достижение гармоничных пропорций тела студенток I-II курсов с N-типом телосложения учебного отделения «Шейпинг». Результаты: Выяснилось, что нами разработанная программа занятий дала положительные результаты.

Ключевые слова: типы телосложения, пропорции тела, студенты, N-тип телосложения, силовые упражнения, аэробные нагрузки.

Tatiana Kozlova, Natalia Gavrilo, Lyehyezina Lyudmila
Kyiv Polytechnic Institute named Igor Sikorsky
(Kyiv, Ukraine)

IMPACT STUDIES TO ACHIEVE SHAPING HARMONIOUS BODI PROPORTIONS STUDENTS WITH N-TYPE PHYSIQUE

Abstract. Due to heredity and body type of student, physical education specialist can determine the required individual program of physical activity (types and amount of exercises), to make recommendations on proper nutrition to achieve the harmonious proportions of the body. The aim - to determine the program of physical education on training department "Shaping" for students of I-II courses with N-type physique. Results. Revealed that we have developed a program for students with A-type physique gave positive results.

Key words: body type, proportions of the body, students, N-type physique, strength training, aerobic activity.

Сучасні освітні тенденції у вищих навчальних закладах спрямовані на підтримку індивідуальної своєрідності кожного студента, вивчення та врахування його індивідуальних відмінностей при здійсненні навчально-виховного процесу. Особливо це важливо на заняттях з фізичного виховання де має велике значення застосування адекватних фізичних навантажень для забезпечення здоров'я студентів [1, с. 4].

Одним з важливих показників стану фізичного здоров'я людини є пропорції тіла. Сукупність пропорцій і специфіки будови частин тіла, а також особливості розвитку тканин: м'язової, кісткової і жирової, називається типом статури людини [2, с. 56-57]. Визначити тип статури можливо за зовнішніми ознаками будови тіла або з допомогою більш чітких і розповсюджених методів: методики Соловйова, Марка Брікліна та величиною реберного кута в області сонячного сплетіння.

Відомо, що кожна людина є індивідуальною як з точки зору будови її тіла, так і з точки зору рис характеру. Проте є і деякі схожості зовнішніх і внутрішніх ознак людини, що дає можливість розподілу на типи. Сьогодні існує багато типологій, проте вони мають спільні ознаки. Для коригування жіночої фігури доцільно використовувати розподіл типів статури з урахуванням будову кистяку. Як показує практика, ця класифікація найбільш часто використовується сьогодні фахівцями фізичного виховання і спорту: Т-тип, А-тип, О-тип, Н-тип, І-тип і Х-тип. Визначити дані типи статури можливо за зовнішніми ознаками. Аналіз цих типів дає змогу планувати зміст навчально-тренувальних занять: визначити необхідні фізичні вправи для виконання, ступінь їх навантаження, а також дати необхідні рекомендації щодо способу життя конкретної особи [3, с. 31-54].

Жінки Н-типу статури мають широкі або середні кистки. Розміри плечей і тазу приблизно однакові, талія слабо виражена. Зазвичай у жінок такого типу статури невеликі груди, повні ноги. Зазвичай люди з Н-типом статури схильні до худорби, мають помірні процеси метаболізму і можуть мати проблеми у спробах набрати вагу [2, с. 57]. Проте, за відсутності достатнього фізичного навантаження і належного харчування з'являється схильність до повноти, а особливо в області живота, стегон і сідниць. Щоб уникнути ризик надмірної маси тіла і її наслідки, слід контролювати свою вагу, вживаючи низькокалорійну їжу. При цьому харчування повинно бути збалансованим [1, с. 45].

М'язи у людей Н-типу статури від народження сильні і швидко реагують на фізичні навантаження. Головним завданням для таких осіб є звільнитись від жирових відкладень, а особливо в області талії. Також необхідно зосередити увагу на вправах для збільшення м'язової маси плечей, грудей, тазу, стегон, щоб їхні збільшені обхвати підкреслювали лінію талії і надали фігурі жіночності [3, с. 45-46].

Мета – досягнення гармонійних пропорцій тіла студенток I-II курсів з Н-типом статури навчального відділення «Шейпінг».

Методи і організація дослідження

- Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- антропометричні вимірювання;
- математико-статистичні методи.

Дослідження проводилося в КПІ ім. Ігоря Сікорського на навчальному відділенні «Шейпінг». На основі зовнішніх ознак особливостей будови тіла та антропометричних вимірювань нами була обрана група студенток ($n = 15$) I-II курсів які пройшли медичне обстеження і за станом здоров'я були віднесені до основної і підготовчої груп. Досліджувана група студенток відносилась до Н-типу статури.

Враховуючи особливості Н-типу статури програма занять передбачала принцип роздільних тренувань: два дні – вправи для м'язів черевного пресу, два дні – вправи для інших груп м'язів [3. с. 46-48]. Як правило, для спалювання жиру в програму були включені аеробні навантаження: базова аеробіка, танцювальна аеробіка, ходьба, біг, плавання, заняття на велотренажерах, біговій доріжці [4, с. 5-6].

Практичні заняття з фізичного виховання на навчальному відділенні з шейпінгу проводились за розкладом учбових занять: два рази на тиждень, тривали 60 хв. Для досягнення поставленої мети студентам була підготовлена програма для самостійного виконання.

Рекомендована програма фітнес-тренувань для осіб з Н-типом статури: два дні на тиждень (понеділок, п'ятниця) – вправи для зміцнення верхньої і нижньої частини тіла. Один раз на тиждень (вівторок) – аеробне навантаження з метою позбавлення від жирових відкладень. Два рази на тиждень (середа, субота) необхідно займатись силовими вправами для зміцнення м'язів в області талії. Два дні на тиждень (четвер, неділя) відпочинок.

Орієнтовані силові вправи для м'язів верхньої частини тіла:

- підйом гантелей через сторони у положенні лежачи на похилій лаві (2-3 підходи по 10-12 повторень);
- розведення рук з гантелями (2 підходи по 8-10 повторень);
- для біцепсів сконцентрований підйом гантелей (2-3 підходи по 10-12 повторень);
- віджимання (2-3 підходи по 5-10 повторень);
- виконання вправ з кільцем для пілатесу для зміцнення м'язів рук, грудей.

Орієнтовані силові вправи для м'язів нижньої частини тіла:

- випади вперед з гантелями (2-3 підходи по 10-12 повторень);
- виконання напівприсідів з гантелями у руках (2-3 підходи по 10-15 повторень);
- виконання махів (назад, вправо, вліво) з упору лежачи на колінах (2-3 підходи по 15-20 повторень).
- піднімання на носки стоячи на підвищенні (3 підходи по 12 повторень);
- піднімання тазу лежачи на спині з гантелями на животі (3 підходи по 12-15 повторень).

Орієнтовані вправи для зміцнення м'язів черевного пресу:

- виконання вправ з халахупом (2 підходи по 5-10 хв);
- підйом тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою у положення сидячи (2-3 підходи по 10-15 повторень);
- лежачи на спині, руки вздовж тулуба – підйом ніг на 45° (2-3 підходи по 8-10 повторень);
- підйом колін у висі на гімнастичній стінці (2-3 підходи по 8-12 повторень);

- нахили тулуба у боки з гантелями (2-3 підходи по 15-20 повторень);
- скручування лежачи на спині (1-2 підходи по 15-20 повторень);
- бокові скручування (1-2 підходи по 15-20 повторень);
- виконання вправ з кільцем для пілатусу.
- піднімання тулуба до колін з положення лежачи, руки за головою, ноги на підвищенні (3 підходи з максимальною кількістю повторень);
- “складання” сидячи на краю лави (2 підходи по 10-30 повторень).

Після силових навантажень необхідно зайнятись ходьбою, бігом або перейти на бігову доріжку (30-45 хв.).

Завдяки вимірювання ЧСС у студенток на кожному занятті (до заняття, в основній частині і в кінці заняття), здійснювався контроль за їх самопочуттям. Максимально допустима ЧСС аеробного тренування розраховувалась за формулою: $(220 - \text{вік студента}) \times 0,6$ – нижня частота діапазону серцевих скорочень; $(220 - \text{вік студента}) \times 0,7$ – верхня. Для 18-19-тилітніх студенток пульс знаходиться у межах 120-140 уд / хв.

На початку і кінці дослідження (I семестр) визначали антропометричні параметри студенток: об'єми грудей, талії, сідниць. Антропометричні показники вимірювались з допомогою сантиметрової стрічки.

Незважаючи на те, що у осіб Н-типу статури помірні процеси метаболізму і є схильність до худоби, проте, за відсутності достатнього фізичного навантаження і належного харчування з'являється схильність до повноти, а особливо в області живота, стегон і сідниць. Тому студенткам рекомендувалось здійснювати контроль своєї ваги, вживати низькокалорійну їжу і слідкувати за тим, щоб їх харчування було збалансованим і повноцінним.

Результати дослідження та їх обговорення

Зміни значень антропометричних показників (об'єм грудей, талії, сідниць) студенток наведено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Антропометричні показники у студенток з Н-типом статури на початку і в кінці I семестру

№	Показники	I семестр (n=15)	
		Вересень	Грудень
1	Об'єм грудей (см)	91,29±5,72	92,07±5,36
2	Об'єм талії (см)	85,07±5,90	81,87±6,18
3	Об'єм сідниць (см)	96,73±5,74	93,53±5,34

Як видно з даних, наведених в таблиці 1, показник об'єму грудей збільшився на 0,78 см; об'єм талії у студенток зменшився на 3,2 см; об'єм сідниць – на 3,2 см, що свідчить про позитивний вплив програми занять на корекцію проблемних частин тулуба для студенток з Н-типом статури.

Невелика різниця показників пояснюється відсутністю належного харчування через недостачу вільного часу, а як відомо, порушення систематичного харчування і вживання їжі всухом'ятку призводить до швидкого накопичення жирових відкладень у проблемних місцях.

Нерегулярне відвідування занять також є причиною незначних змін показників об'єму грудей, талії і сідниць у деяких студенток.

Проте, за спостереженнями можна стверджувати, що кожна студентка після виконання нами підготовленої програми фізичних навантажень досягла певної позитивної корекції своєї фігури.

Висновки:

1. На основі проведеного аналізу науково-методичної літератури було визначено, що одним з важливих показників стану фізичного здоров'я людини є пропорції тіла. Враховуючи спадковість і тип статури студента фахівець з фізичного виховання має змогу визначити необхідну індивідуальну програму фізичних навантажень (видів і об'єму фізичних вправ), дати рекомендації щодо правильного харчування для досягнення гармонійних пропорцій тіла.

2. Нами були підібрані вправи для Н-типу статури: комплекси силових вправ для зміцнення м'язів і спалювання жиру проблемних частин тулуба: талії, сідниць, стегон. Програма занять містила аеробні тренування. Також вносились рекомендації щодо правильного харчування.

3. На кожному занятті проводився контроль за самопочуттям студенток. При необхідності вносились зміни до програми тренувань.

4. Аналіз отриманих результатів дає змогу стверджувати, що підготовлена нами програма занять для корекції проблемних частин тулуба студенток з Н-типом статури вплинула на збільшення показників об'ємів грудей та зменшення об'ємів в області талії, сідниць, стегон.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студ. Усіх спец. / Уклад: Ю.М. Вихляев, В.Ю. Давиденко, Г.Л. Бойко та ін. – К.: НТУУ «КПІ», 2007. – 148 с.
2. Анатомія та фізіологія з патологією / за ред. Я.І. Федонюка, Л.С. Білика, Н.Х. Микули. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2001. – 680 с.
3. Шипилина І.А. Фитнес-спорт / І.А. Шипилина, І.В.Самохин. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
4. Черкасова І.В. Аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной формы обучения / И.В. Черкасова. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 98 с.

УДК 796.01

Коляденко Світлана Ананіївна
Національний університет харчових технологій
(Київ, Україна)

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АКТИВНОГО І ПАСИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті розкриті особливості способу життя студентів, взаємозв'язок активного і пасивного відпочинку та здоров'я студентів. Встановлено, що студенти більшу частину свого часу займаються розумовою працею отже, їм потрібен активний відпочинок. Виявлено, що за рахунок активного відпочинку підвищується адаптаційний потенціал студентів.

Ключові слова: студент, активний і пасивний відпочинок, адаптаційний потенціал.

Аннотация. В статье раскрыты особенности образа жизни студентов, взаимосвязь активного, пассивного отдыха и здоровья студентов. Выявлено, что студенты большую часть своего времени, занимаются интеллектуальным трудом, а значит им нужен активный отдых. Установлено, что благодаря активному отдыху увеличивается адаптационный потенциал студентов.

Kolyadenko Svetlana A.
National University of food technologies
(Kyiv, Ukraine)

THE RELATIONSHIP OF ACTIVE AND PASSIVE RECREATION AND HEALTH STUDENTS

Abstract. The article revealed the features of the lifestyle and benefits of active and passive recreation. Found that students most of their time engaged in intellectual work so they need a vacation. It was discovered that due to recreation increased adaptation potential students.

Key words: student, active and passive recreation, adaptation potential.

Постановка проблеми. В останні роки активізувалася увага до здорового способу життя студентів, що пов'язано із занепокоєнням суспільства з приводу здоров'я фахівців, які випускаються вищою школою, зростання захворюваності в процесі професійної підготовки та наступним зниженням працездатності. Необхідно чітко уявляти, що не існує здорового способу життя як якоїсь окремої форми життєдіяльності поза способом життя в цілому [5]. Охорона та зміцнення здоров'я студентства в основному визначається способом життя. Підвищена увага до нього проявляється на рівні суспільної свідомості, у сфері культури, освіти, виховання. Спосіб життя студента є не що інше, як певний спосіб інтеграції його потреб і відповідної їм діяльності. Структура способу життя виражається в відповідних відносинах субординації і

координації в процесі життєдіяльності, тому важливо, на які види життєдіяльності особистість витрачає свій вільний час, яким видам віддає перевагу в ситуаціях, коли можливий вибір[3]. Якщо спосіб життя не містить творчих видів життєдіяльності, то його рівень знижується. Одні студенти більше використовують вільний час для читання, інші – для занять фізичними вправами, треті – на спілкування. Свідомо плануючи витрати свого часу і зусиль, студент формує свій спосіб життя, який може включати в себе широкий спектр інтересів та захоплень і навпаки [6].

Результати досліджень. Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльність студентів свідчить, про її неупорядковану і хаотичну організацію. Це відбивається в таких найважливіших компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, мале перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, відсутність загартування, виконання самостійної навчальної роботи під час часу, призначеного для сну, паління та ін. [1]. Накопичуючись протягом навчального року, негативні наслідки такої організації життєдіяльності найбільш яскраво проявляються під кінець навчального року. А так як ці процеси спостерігаються протягом 4-5 років навчання, то вони істотно впливають на стан здоров'я студентів. Фізична культура виступає як необхідна частина способу життя студентів, бо вона є невід'ємною частиною загальнолюдської культури, областю задоволення життєво-необхідних потреб у руховій діяльності, вирішує завдання фізичної досконалості та проблеми раціонального використання вільного часу. Повсякденна навчальна робота, заліково-екзаменаційні сесії, навчальні практики – все це вимагає від студентів не тільки старанності, а й доброго здоров'я, гарної психофізичної підготовленості. Навантаження навчальною роботою студентів на факультетах та курсах значно коливається. Вона визначається складністю дисциплін, рівнем попередньої підготовленості, ставленням студента до навчання. На навчальні заняття відводиться 6-8 годин на день, самопідготовка вимагає від 3 до 5 годин, а під час екзаменаційної сесії – 8-9 годин на день. Таким чином, сумарний навчальний час студентів становить 9-12 годин на день, а це велике психофізичне навантаження на організм молодої людини. Але біда ще й у тому, що молоді люди часто сподіваються при цьому на досить швидке природне відновлення молодого організму. Ця особливість і насправді діє, але не можна, нескінченно експлуатувати молодий організм, порушуючи елементарні правила режиму праці та відпочинку [2]. Так, наприклад, до 60% студентів займається самопідготовкою до наступного навчального дня в пізні години, причому до 25% з них приступають до занять лише в 22-24 години. Як наслідок, у багатьох - порушення режиму сну протягом усього періоду навчання. У 87% студентів, що проживають в гуртожитках, відхід до сну затягується до 1-3 години ночі. Звідси – вкрай недостатня тривалість нічного сну. Сон в нормі від 7 до 8 годин відзначається лише у 15% студентів. Крім того, спостерігається повна зневага до режиму харчування: без сніданку йдуть на заняття до 21%, близько 47% приймають гарячу їжу тільки 2 рази на день. Тому великі перевантаження та негативне ставлення до свого організму рано чи пізно дають про себе знати. Вони проявляються в зниженій працездатності вже наприкінці семестру, коли необхідна найбільша мобілізація сил для успішного опрацювання всього навчального матеріалу до заліково-екзаменаційної сесії. А період іспитів – це

не просто перевірка знань, це перевірка працездатності всього організму молодої людини. Визначено, що в період екзаменаційної сесії частота серцебиття у студентів стійко підвищується до 80-92 уд/хв. проти 76-80 в період звичайних навчальних занять. А в день іспитів, перед іспитом, частота серцевих скорочень зростає до 140-160 уд/хв, підвищується кров'яний тиск, дихання стає нерівномірним і, отже, знижується насичення крові киснем. Саме в цей період треба особливу увагу звертати на правильний режим праці та відпочинку, на застосування засобів активного відпочинку, що компенсують малу рухову активність і велике розумове стомлення. Адже, студенти, які регулярно займаються спортом і не переривають занять навіть в період іспитів, більш успішно проходять ці складності студентського життя. Перераховані вище факти дозволяють зробити висновок, що практичні заняття з фізичного виховання у вузі не гарантують автоматичного збереження і зміцнення здоров'я студентів. Його забезпечують багато складових способу життя, серед яких велике місце належить регулярним заняттям фізичними вправами, спортом, а також оздоровчим чинникам [4]. Вкрай важливим є правильне поєднання розумового та фізичного навантаження з відпочинком. Прийнято виділяти відпочинок активний і пасивний. Якщо відчувається почуття втоми після фізичної роботи, відпочинок може принести хороший здоровий сон, розслаблене лежання на дивані перед телевізором або з книжкою в руці. Але коли фізична втома пов'язана з перенапруженням м'язів, викликаним сидінням або стоячою роботою, виконанням одноманітних рухів, великим розумовим навантаженням і т.д., то для повноцінного відпочинку необхідно все-таки надати перевагу активному відпочинку. Активний відпочинок передбачає різну діяльність, на відмінну від тієї, яка викликала стомлення на даний час. Для людей розумової праці відпочинок повинен включати значною мірою фізичне навантаження. Це можуть бути спортивні ігри, танці, відвідування басейну або фітнес-центрів, участь в походах вихідного дня та ін. Навіть для людей фізичної праці корисний активний відпочинок. І.М. Сеченов (1923) встановив, що стомлені м'язи краще відпочивають при роботі інших м'язових груп. До активного відпочинку відносяться також різні культурні заходи, наприклад, відвідування театру та музею, спілкування з друзями, колегами, рідними, їх соціальна підтримка тощо. Перевага активного відпочинку полягає в тому, що він підтримує і навіть підвищує працездатність людини і покращує її фізичне і психічне здоров'я. Дослідження науковців показують, що всякий рух, будь-яка активність, розумова і фізична, це не тільки витрати енергії, але і її накопичення. Коли людина йде, біжить, працює, творить, насолоджується прекрасним, її дихання стає частішим, енергійніше б'ється серце, інтенсивнішим стає кровообіг, м'язи краще насичуються киснем і живильними речовинами, тобто організм сам собі повертає витрачену енергію, забезпечуючи нормальну роботу дихальної і серцево-судинної системи та всього організму в цілому. Пасивний відпочинок, навпаки, передбачає відносний спокій, розслаблення, відсутність активної рухової діяльності, дозволяє не здійснювати ніяких зайвих рухів. Цей вид відпочинку передбачає проведення часу у спокої, без фізичного та розумового напруження. Пасивний відпочинок менш ефективний, після нього важче розпочинати повсякденну активну діяльність, пов'язану з фізичними та розумовими навантаженнями. Це пов'язано з тим, що в стані спокою зменшується потреба організму в кисні і

тому знижуються резервні можливості організму. Постійний пасивний відпочинок з низьким фізичним навантаженням протягом дня поступово призводить до підвищення маси тіла, до низького емоційного фону і розвитку депресивних станів, до збільшення споживання стимуляторів, таких як алкоголь, кофеїн, нікотин. Внаслідок цього з'являються - ризик розвитку залежності, посилення виведення кальцію з організму, ризик розвитку остеопорозу, підвищення в'язкості крові і схильності до тромбоутворення, розвиток «вегетативних хвороб». Але, незважаючи на великі переваги активного відпочинку, активний і пасивний відпочинок в деяких випадках можна поєднувати, щоб вихідні, канікули чи відпустка проходили максимально ефективно.

Висновок. Спосіб життя студентів не можна нав'язати ззовні. Особистість має реальну можливість вибору важливих для неї форм життєдіяльності та типів поведінки. Володіючи певною автономністю і цінностями, кожна особистість сама формує своє мислення, свою поведінку та свій спосіб дій. Особистість здатна впливати навіть на зміст і характер способу життя групи, колективу, в яких вона знаходиться. Отже, спосіб життя особистості і, як наслідок, стан її здоров'я, залежить саме від того, як вона вміє поєднувати працю і відпочинок, як вміє організовувати своє навчання, дозвілля, заняття фізичними вправами, якому виду відпочинку, активному чи пасивному, надає перевагу, як вміє знайти «розумний» баланс серед всіх складових повсякденного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бондар Т.К. Рациональное харчування студентів-першокурсників як складова здорового способу життя / Т.К. Бондар, О.Ю. Алексєнко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: зб. наук. праць / за ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011.
2. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів /Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропет. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009.
4. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами [Текст]: дис.... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Є.О. Котов. – Луцьк, 2003.
5. Ломака Ж.М. Взаимосвязь духовности человека с факторами, формирующими здоровый образ жизни и здоровье / Ж.М. Ломака // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2008. – № 11.
6. Магльований А.В. Виховання програмної стратегії ставлення молоді до власного здоров'я: / А.В. Магльований // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. – Вип. 2. – Рівне: "Принт Хауз", 2001.

УДК: 796.093+796.1/3-057.76

Нагорна Вікторія, Дорошенко Марія, Гришко Лариса
Національний університет фізичного виховання і спорту України
(Київ, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ТЕНІСІСТІВ

Анотація. *Ігрові дії тенісиста пов'язані із залученням до активної роботи всіх основних м'язових груп тіла. У настільному тенісі особливе значення має показник сили при високих швидкостях, коли сила проявляється за дуже короткий час. Тому важливим є визначення рівня прояву та шляхів вдосконалення швидкісно-силових якостей тенісистів високого класу у змагальній діяльності.*

Ключові слова: настільний теніс, швидкісно-силова підготовка, змагальна діяльність, сила, швидкість.

Аннотация. *Игровые действия теннисиста связанные с привлечением к активной работе всех основных мышечных групп. В настольном теннисе особое значение имеет показатель силы при высоких скоростях, когда сила проявляется за очень короткое время. Поэтому важным является определение уровня проявления и путей совершенствования скоростно-силовых качеств теннисистов высокого класса в соревновательной деятельности.*

Ключевые слова: настольный теннис, скоростно-силовая подготовка, соревновательная деятельность, сила, скорость.

Victoria Nagorna, Maria Doroshenko, Larisa Grishko
National University of Physical Education and Sport of Ukraine
(Kiev, Ukraine)

FEATURES OF SPEED AND STRENGTH SKILLS HIGH LEVEL TENNIS PLAYERS

Abstract. *Tennis player action in game related to the active involvement of all basic muscle groups of the body. Table tennis particular value is the strength at high speed when power is manifested in a very short time. Therefore, it is important to determine the level of manifestation and ways to improve the power and strength of high level tennis players in competitive activities.*

Key words: table tennis, speed- strength preparation, competitive activity, strength, speed.

Актуальність теми. Настільний теніс є одним з видів спорту, що характеризується раціональним поєднанням техніко-тактичних дій спортсмена з рівнем його фізичної підготовленості. До змісту змагальної діяльності в настільному тенісі входить великий обсяг технічних і тактичних прийомів, дій та комбінацій, які можуть якісно удосконалюватись лише за умови високого рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей спортсмена [1, 2].

Отже проблема удосконалення методики фізичної підготовки кваліфікованих та висококваліфікованих тенісистів є актуальною. Численні наукові дослідження, присвячені уточненню відомостей про критерії, норми і чинники, що визначають стан і динаміку фізичної підготовленості спортсменів [3]. Та все ж, саме проблема визначення шляхів вдосконалення швидкісно-силових якостей тенісистів високого класу у змагальній діяльності залишається відкритою.

Ігрові дії тенісиста пов'язані із залученням до активної роботи всіх основних м'язових груп тіла. Ведучу роль у цих діях відіграють швидкісні динамічні зусилля, обумовлені великою швидкістю рухів. Однак, під час ударів суттєве значення мають досить високі статичні зусилля, тому силова підготовка тенісиста повинна бути різносторонньою і розвивати силу м'язів у різних режимах роботи.

У настільному тенісі особливе значення має показник сили при високих швидкостях, коли сила проявляється за дуже короткий час [4].

Мета дослідження – визначення рівня прояву та шляхів вдосконалення швидкісно-силових якостей гравців настільного тенісу високого класу у змагальній діяльності.

Об'єкт дослідження – змагальна діяльність гравців настільного тенісу високого класу.

Предмет дослідження - рівень прояву швидкісно-силових якостей гравців настільного тенісу.

Завдання роботи:

– Систематизувати й узагальнити сучасні науково-методичні знання і результати практичного досвіду з питання особливостей розвитку швидкісно-силових якостей тенісистів.

– Провести педагогічне спостереження ігрової діяльності гравців настільного тенісу в змагальному процесі.

– Визначити основні показники прояву швидкісно-силових якостей гравців настільного тенісу в змагальному процесі.

– Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення швидкісно-силових якостей тенісистів високого класу у змагальній діяльності.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, педагогічні спостереження та контрольні випробування, методи математичної статистики.

Дослідженнями, які проведені фахівцями в області настільного тенісу, встановлено, що основними механізмами енергозабезпечення в організмі тенісиста, навіть наприкінці матчу, залишаються анаеробні процеси. З цієї точки зору для тенісиста важлива анаеробна витривалість. Витривалість, що проявляється у розіграші очок, тривалістю до 10–15 с, багато в чому залежить від алактатної анаеробної продуктивності спортсмена, а тривалістю 20 с і більше – від лактатної анаеробної продуктивності. Тому другою необхідною тенісною формою прояву витривалості є так звана швидкісна витривалість.

Вона відображається в здатності тривалий час зберігати високу інтенсивність рухових дій в умовах тривалого навантаження швидкісного характеру.

В ході педагогічного спостереження за грою тенісистів високої кваліфікації, майстрів спорту України, було встановлено, що

найефективнішими показниками технічної підготовленості, які відображають певний рівень розвитку просторово-часових параметрів рухів, є: подача «маятник» зліва (58 %) і подача «маятник» справа (64 %); накат зліва (28 %), топ-спін справа (63 %), топ-спін зліва (34 %) підрізка зліва (22 %), як показано на рис. 1.



Рис. 1. Показники ефективності використання технічних прийомів тенісистами високого класу.

Визначено, що темп гри в настільному тенісі становить від 30 до 120 ударів по м'ячу за хвилину, а швидкість руху руки з ракеткою сягає 40 км./год. (11,1 м./с.). Швидкість польоту м'яча при виконанні завершуючих ударів – 170-180 км./год. (47,2– 50,0 м./с.), а початкова швидкість польоту може сягати 200 км./год., при цьому м'яч має точно попадати в необхідну точку стола.

Проблема швидкісно-силової підготовки тенісистів високого класу хвилює практично всіх тренерів. При роботі над швидкісно-силовими якостями необхідно врахувати:

1. Освоєння об'ємних (але оптимальних) навантажень швидкісно-силової спрямованості, що є необхідною умовою для глибоких адаптаційних перебудов в організмі, які обумовлюють підвищення рівня працездатності спортсмена.

2. Вибір інтенсивності виконуваних вправ. Чим вища кваліфікація спортсмена, тим більше повинна бути інтенсивність.

Проте надмірне підвищення обсягу або інтенсивності може призвести до адаптаційних зривів. З цього випливає, що подальше вдосконалення процесу швидкісно-силової підготовки гравців в настільному тенісі має йти не в бік нескінченного збільшення обсягів та інтенсивності, а в бік оптимізації їх розподілу в часі. Іншими словами, потрібно раціонально скласти організацію тренувального навантаження швидкісно-силової спрямованості, тобто такий її розподіл в часі, який забезпечує досягнення запланованої динаміки стану і заданого рівня спеціальної фізичної підготовленості до головного змагання сезону.

Концентрований спосіб розподілу навантажень швидкісно-силової спрямованості на певних етапах річного циклу ефективніше ніж рівномірний.

Програма тренування з використанням концентрованих навантажень повинна відображати наступні положення:

– Максимальний обсяг аеробного навантаження планується на загальнопідготовчих етапах в поєднанні з комплексами вправ швидкісно-силової спрямованості;

– Максимальний обсяг навантаження в аеробно-анаеробній зоні передбачається на спеціальних підготовчих етапах в поєднанні з бігом і стрибками в гору;

– Цілеспрямована робота над підвищенням рівня спеціальної рухової спрямованості, планується на фоні реалізації відставленого тренувального ефекту (ВТЕ) після швидкісно - силових навантажень в змагальних періодах;

– Для підтримання та підвищення показників швидкісно-силової підготовленості до головного змагання сезону планується концентрована робота швидкісно-силової спрямованості поряд з навантаженням в аеробній зоні потужності поєднується з підвищенням обсягу вправ в аеробно-анаеробній зоні потужності, характерних для підготовчого періоду;

– Спеціальні засоби, що підвищують швидкість плануються протягом всіх періодів підготовки, проте враховуючи знижений рівень швидкісно-силової підготовленості на етапах концентрації спеціального навантаження, такі вправи слід виконувати в неповну силу.

Таким чином, основна ідея пропонованого переходу до планування тренувальних навантажень висококваліфікованих спортсменів у настільному тенісі полягає в поєднанні ефекту швидкісно-силової роботи з спеціальною підготовкою. Така послідовність розподілу тренувальних засобів дозволяє зберігати відставлений ефект швидкісно-силової роботи до головного змагання сезону.

Концентровані навантаження швидкісно-силової спрямованості недоцільно виконувати більше 12 тижнів. Планування концентрованих навантажень швидкісно-силової спрямованості в річному циклі тренування гравців настільного тенісу високого класу.

Рекомендовано планувати обсяг навантажень швидкісно-силової спрямованості не менше 120-130 годин на рік, що повинно скласти 10-12% від загального тренувального часу річного циклу.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної літератури та опитування експертів дозволили визначити, що основними проявами швидкісно-силових якостей тенісиста для

успішної гри є стартова швидкість, швидкість реакції, швидкісна витривалість, швидкісна, вибухова сила, силова витривалість.

2. Встановлено, що найефективнішими показниками технічної підготовленості, які відображають певний рівень розвитку просторово-часових параметрів рухів, є: подачі — подача «маятник» зліва (58 %) і подача «маятник» справа (64 %); накат закритою ракеткою (28 %), топ-спін справа (63 %), топ-спін зліва (34 %) підрізка закритою ракеткою(22 %).

3. Визначено, що темп гри в настільному тенісі становить від 30 до 120 ударів по м'ячу за хвилину, а швидкість руху руки з ракеткою сягає 40 км./год. (11,1 м./с.). Швидкість польоту м'яча при виконанні завершуючих ударів – 170-180 км./год. (47,2– 50,0 м./с.), а початкова швидкість польоту може сягати 200 км./год., при цьому м'яч має точно попадати в необхідну точку столу.

4. При роботі над швидкісно-силовими якостями необхідно врахувати: освоєння об'ємних (але оптимальних) навантажень швидкісно-силової спрямованості, що є необхідною умовою для глибоких адаптаційних перебудов в організмі, які обумовлюють підвищення рівня працездатності спортсмена, та вибір інтенсивності виконуваних вправ. Та подальше вдосконалення процесу швидкісно-силової підготовки гравців в настільному тенісі має йти не в бік нескінченного збільшення обсягів та інтенсивності, а в бік оптимізації їх розподілу в часі.

5. Планування тренувальних навантажень висококваліфікованих спортсменів у настільному тенісі полягає в поєднанні ефекту швидкісно-силової роботи зі спеціальною підготовкою. Така послідовність розподілу тренувальних засобів дозволяє зберігати відставлений ефект швидкісно-силової роботи до головного змагання сезону.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000. –с. 88
2. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. Учебник для студентов высших учебных заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой – М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 528 с
3. Платонов В.Н. / Периодизация спортивной тренировки.Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. –К.: Олимп.лит., 2014. – 624 с.
4. Фомичев А. С. Соревновательные и тренировочные нагрузки в подготовке высококвалифицированных игроков в настольный теннис: Дис магистра физ. культуры / РГ АФК. — М., 1999. – 32 с.

Назимок Віктор Васильович
Національний технічний університет України
«КПІ імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМУ В БОКСІ ТА ЗАСОБИ ЙОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Анотація. В статті розглянуті основні причини травматизму в боксі та засоби його попередження. Основні причини класифікують наступним чином: зі сторони боксера, зі сторони тренера, зі сторони рефері, зі сторони лікаря, в зв'язку з матеріальною базою. Профілактика травматизму базується на науково обгрунтованій системі навчально-тренувального процесу, суворому дотримуванні правил, технічному забезпеченні місць тренувань та змагань.

Ключові слова: бокс, травми, травматизм.

Назимок Виктор Васильевич
Национальный технический университет Украины
«КПИ имени Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА В БОКСЕ И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Аннотация. В статье рассмотрены основные причины травматизма в боксе и способы его предупреждения. Основные причины классифицируют следующим образом: со стороны боксёра, со стороны тренера, со стороны рефері, со стороны врача, в связи с материальной базой. Профилактика травматизма базируется на научно обоснованной системе учебно-тренировочного процесса, строгом соблюдении правил, техническом обеспечении мест проведения тренировок и соревнований.

Ключевые слова: бокс, травмы, травматизм.

Nazymok Victor Vasilievich National Technical University of Ukraine
"KPI named after Igor Sikorsky »
(Kiev, Ukraine)

CAUSES OF INJURY IN BOX AND WAYS OF ITS WARNINGS

Annotation. The article considers the main causes of injuries in boxing and ways to prevent it. The main reasons are classified as follows: from the side of the boxer, from the coach, from the referee, from the doctor, in connection with the material base. Prevention of injuries is based on a scientifically based system of the training process, strict adherence to rules, technical support for training venues and competitions.

Key words: boxing, injuries.

Введення в другій половині XIX ст. Боксерських рукавичок докорінно змінило способи ведення бою. На відміну від кулачного бою, коли кожен удар

загрожував серйозними ушкодженнями та міг бути вирішальним, бій в рукавичках став більш змістовним, динамічним. Набагато зменшилась можливість виникнення травм, що в кінцевому результаті привело до розширення арсеналу технічних та тактичних засобів в цьому виді спорту. Рукавички зробили бокс більш гуманним та видовищним, але цього виявилось замало, так як жорсткими та недосконалими залишилися правила професійного боксу.

Для боксерів професіоналів характерна особлива форма обличчя, по якій завжди можливо визначити їх рід занять. Їх обличчя носять сліди тих же ушкоджень, які були властиві кулачним бійцям.

На відміну від грубого та жорсткого професійного боксу аматорський бокс є засобом фізичного удосконалення людини та її рухових навичок. Правила любительського боксу значно відрізняються від правил професійного та спрямовані на зменшення кількості травм та захист здоров'я.

Збільшення ваги тренувальних рукавичок, використання захисних масок знизило кількість отримуваних боксерами ударів, це привело до ліквідації такої деформації, як вибухання м'яких тканин обличчя, лобних кісток та надбрівних дуг. Застосування кап запобігло деформації губ.

В даний час у більшості випадків дуже важко визначити, дивлячись на обличчя людини, що вона займається боксом. Єдине, що видає боксера, - це помірна гіпертрофія надбрівних дуг та шрами надбрівній частині (сліди розсічень, яких не уникає жоден боксер) [1].

Все це свідчить про зменшення травматизму боксі та дає надію припустити що при подальшому вдосконаленні учбово-тренувального процесу та правил змагань ці травми будуть зведені до мінімуму.

Травми (як фізичні, так і психологічні) є тяжкими перепонами для підвищення фізичної, технічної та тактичної підготовленості студентів які бажать займатися боксом та не мають відхилень від фізіологічних норм. Як показує практика – будь яка навіть незначна травма, істотно знижує ефективність тренування. А у разі загострення або переходу в хронічну форму повністю виключає можливість тренування.

Травми в боксі – ушкодження тканин або всього організму людини в цілому, які виникають в разі зовнішніх механічних або інших чинниках впливу, які перевищують за своєю силою міцність покривних та внутрішніх тканин організму.

За ступенем тяжкості травми в боксі поділяються на легкі, середні та важкі. Легкі незначні, поверхневі порушення тканини без втрати спортивної працездатності. Середні – це травми з помітними, відчутними порушеннями в організмі (порушеннями цілісності носової перегородки, забої кісток кисті), які ведуть до припинення тренувань на короткий термін. Тяжкі травми з яскраво вираженими порушеннями в організмі, потребують стаціонарного або тривалого амбулаторного лікування. З усіх зареєстрованих пошкоджень у боксі легкі складають 87%, середні – 12%, та тяжкі 1% [2].

Причини травматизму в боксі класифікують наступним чином.

Зі сторони боксера:

- Несистематична тренувальна робота, наслідками чого є:
- Недостатня фізична підготовленість; недостатня технічна підготовленість, особливо помилки в техніці прийомів захисту; прогалини в

тактичній підготовленості; невміння боксувати з боксерами різної манери ведення бою; недостатня психологічна підготовленість, і головне в ній – низька концентрація в розподілі уваги.

- Неправильний гігієнічний режим протягом періоду підготовки;
- Форсоване скидання ваги трьох та більше кілограмів в останні дні перед змаганнями
- Недостатня розминка і незадовільний настрій на тренуваннях та змаганнях
- Невиконання вказівок викладача на заняттях при підготовці до змагань, а також під час поєдинку.

Зі сторони тренера:

- Недосконала учбово-спортивної роботи зі студентами; допуск до спарингів без отримання необхідного рухового досвіду та набуття навичок.
- Неправильна організація, направленість у веденні індивідуальної підготовки студента
- Допуск до участі у спарингах та змаганнях боксерів з відхиленнями у стані здоров'я, з ознаками втоми, перевтоми, перетренованості
- Допуск боксера до бою з суперником, явно переважаючим його за рівнем підготовки
- Неправильні вказівки боксеру під час спеціальної підготовки до змагань та змагальних боїв
- Передчасне оформлення боксеру спортивних розрядів, які перевищують реальний рівень його підготовленості
- Недостатня увага відпрацюванню боксером прийомів захисту від сильних ударів
- Продовження бою с суперником який явно переважає у класі
- Допуск до участі у спарингових боях та змаганнях боксера, який був у тяжкому нокадауні чи нокауті отриманому у період підготовки

Зі сторони рефері:

- Продовження бою при грубому обопільному обміні ударами
- Ігнорування того факту, що боксер ошелешений ударом або впав від удару, а не з іншої причини, із за якої стан нокадауну не фіксується;
- Подача команди «Бокс» всупереч тому, що один з боксерів не готовий до продовження бою;
- Продовження бою, хоча один з боксерів явно сильніший суперника
- Неувага до боксерів які порушують правила

Зі сторони лікаря:

- Допуск до участі у спарингах та змаганнях боксерів з відхиленнями у стані здоров'я, з ознаками втоми, перевтоми та пере тренуваності;
- Невиконання своїх обов'язків по лікуванню боксерів, які були у нокадауні в період змагань, а також затримка з оформленням відповідної документації

В зв'язку за матеріальною базою:

- Використання при проведенні спарингів та змагань боксерських рукавичок, які прийшли у негідність
- Використання недостатньої по товщині й розмірам войлочного покриття рингу;

- Використання неякісних подушок у кутках рингу

Таким чином, більша частина випадків травматизму у боксі є наслідком невміння, незнання а підчас й порушень з боку самого боксера, його тренера, суддівського апарату, лікаря й організаторів змагань.

Заняття боксом пов'язані з великим фізичним навантаженням, тому відвідувати їх можуть люди які мають фізичний розвиток та пройшли попередній медичний огляд. Боксери які отримали травми, перенесли захворювання, довгий час не тренувались, допускаються до тренувань з дозволу лікаря. Викладач зобов'язаний підбирати та розподіляти вправи, враховуючи підготовленість тих що займаються, лікарські дані, особисті спостереження за станом здоров'я студентів. Спортсмени, у яких є ознаки будь яких захворювань, до занять не допускаються, їх необхідно направляти до лікаря. Викладач повинен стежити за взуттям та формою студентів.

Характер травм боксерів залежить від кваліфікації спортсмена, інтенсивності навантаження, частоти відповідальних змагань. Встановлено [3], що 60% усіх травм боксерів виникає внаслідок їх недостатньої підготовленості, 17% - у зв'язку з недоліками в організації і методики тренувань, 10% травм пов'язано з порушенням правил лікарського контролю та 13% - з порушенням правил безпеки, несприятливими метеорологічними умовами. Наведені дані вказують на необхідність побудови тренувального процесу боксерів із зменшенням умов для травмування спортсменів, та здійснення лікарського контролю за станом здоров'я спортсменів і використання різних форм медичної реабілітації.

Особливе значення мають травми центральної нервової системи. Спостереження доводять, що одиночні нокауті у більшості випадків не викликають залишкових явищ у стані здоров'я боксера.

Між тим багаторазові сильні, не амортизовані захисними діями, удари у голову можуть на довгий час порушити функції нервової системи. Часті нокадауні безумовно, негативно відображаються на стані здоров'я. Нокадаун під час проведення учбово-тренувального заняття свідчить про неграмотне його проведення, низькій кваліфікації викладача як педагога. Головною причиною нокадаунів, і взагалі пропущених ударів в слабкі місця, є недостатнє володіння боксером технікою захисних дій. Тому відповідальність за нокадаун несе викладач та суддя в ринзі, який має слідкувати за технічною підготовленістю боксера. Характер розладів які спостерігаються при цьому, залежать від місця влучання удару. Іноді після сильного удару який викликав нокадаун, залишаються на деякий час травматичні неврози (ністагм, загальмованість, асиметрія сухожильних рефлексів).

Під час занять викладач уважно стежить за тим, як переносять учбово-тренувальні навантаження ти хто займається. Помітивши в'ялість, блідоту, задришку, викладач зобов'язаний знизити навантаження, а в разі необхідності направити студента до лікаря для медичного висновку про стан здоров'я.

Вага - один з найбільш важливих показників стану здоров'я та тренуваності боксера. Зі збільшенням тренуваності вага стабілізується і зменшення її за кожне заняття буває приблизно однакове.

Молодим спортсменам ні в якому разі неможна дозволяти штучно зганяти вагу. Боксерів потрібно привчати правильно, без шкоди для здоров'я використовувати свої фізичні дані. Форсоване зниження ваги перед

змаганнями за допомогою парної бані, голодних дієт та через мірного обмеження прийому рідини може викликати розлад серцево-судинної та нервової систем, органів травлення та викликати різноманітні захворювання.

Більша частина пошкоджень – це травми кисті та пальців, особливо великого пальця на правій руці. Причина – у неправильному положенні кулака в момент нанесення удару та в невмілому бинтуванні рук.

Щоб запобігти частим ушкодженням рук, слід показати студентам, як потрібно бинтувати руки, вимагати щоб руки бинтувались перед умовним і вільним боями, перед вправами з боксерським знаряддям (мішком, грушею, лапами);

Слідкувати за правильним положенням кулака під час удару;

Слідкувати за справністю знаряддя та рукавичок;

Своєчасно лікувати травми кистей та пальців

Виключати з навчального процесу ударні вправи які приводять до пошкодження рук;

Ушкодження шкіри в районі надбрівних дуг зазвичай виникає через порушення правил. Шкіру може пошкодити ударом голови, ліктем або внутрішньою частиною рукавички (липучкою). За подібні дії потрібно роботи зауваження при повторі забороняти працювати в парах.

Щоб захистити брови від ушкоджень, слід навчити спортсменів точно розраховувати бойову дистанцію, щоб під час атаки, контратаки та захисту, він не допускав небезпечного руху головою, який заборонений правилами; застосовувати на тренуванні маску яка захищає брови від випадкового удару головою; змащувати вазеліном надбрівні дуги, щоб уникнути пошкоджень.

Зуби та слизову оболонку рота захищає від ушкоджень спеціальний на зубник «капа» з каучуку чи пластмаси.

Пошкодження обличчя та кровотеча з носа частіше буває у новачків які ще не оволоділи прийомми захисту.

Для профілактики травматизму в боксі особливо важливо попереджати у студентів які займаються боксом нокауті.

Нокаут – це стан боксера, який характеризується голово-обертанням, частковою або повною втратою орієнтації, а іноді і свідомості, який виник в результаті удару.

Нокаут буває після ударів у нижню щелепу, під ложечку (в район сонячного сплетення), праве та ліве підребер'я. Дуже часту нокауті не викликають ніяких наслідків. Після будь якого нокауті потрібно з'явитися до лікаря. Боксеру, який отримав нокаут, правилами забороняється тренуватися та брати участь у змаганнях протягом трьох місяців. Починати тренуватися після будь – якого нокауту можна тільки з дозволу лікаря. Щоб уникнути нокаутів, потрібно досконало володіти технікою за хисту, швидко пересуватись та маневрувати в ринзі, застосовувати захист тулубом (нирки, ухили).

Профілактика черепно-мозкових травм базується на науково обґрунтованій системі тренувального процесу, суворому дотримуванні правил, технічному забезпеченні місць тренувань та змагань.

СПИСОК ВИКОРИСАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Чёрный В.Г. Динамика изменения формы лица у боксёров. Теория и практика физ. культуры, 1978, № 1, с. 24 – 26.

2. Черный В.Г. Спорт без травм. — М., 1988.
3. Дехтярьов И.П. Тренированность боксеров. — К.: Здоров'я. — 1985. — 142 с.
4. Филимонов В.И. Теория и методика бокса. — М., 2006.
5. Поплавська Л. І. Проблема травматизму у боксі та шляхи його профілактики //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірка науковихпраць.–Харків. – 2001. – № 18. – С. 3-6.
6. Вачев С. Порівняльний аналіз травматизму в боксі і східних одноборствах //Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. – 2003. – Т. 7. – С. 251-254.

УДК 7А.06

Суриков Владимир Евгеньевич
Приднепровская государственная академия
физической культуры и спорта
(Днепро, Украина)

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация. Разработан пакет компьютерных программ биомеханического анализа результатов кино- фотосъемки различных фаз двигательного действия с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса. Программы внедрены в учебный процесс Приднепровской государственной академии физической культуры и спорта для выполнения расчетно-графических работ по курсу "Биомеханика".

Ключевые слова: биомеханическое моделирование, биомеханические характеристики, видеосъемка, управление тренировочным процессом информационные технологии.

Surikov Vladimir Eu.
Pridneprovskaya State Academy of Physical Culture and Sports
(Dnipro, Ukraine)

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASES OF USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES FOR IMPROVEMENT OF EDUCATIONAL-TRAINING PROCESS OF SPORTSMEN

Abstract. A package of computer programs for biomechanical analysis of the results of cine-photography of various phases of motor action was developed to optimize the training process. The programs are implemented in the educational process of the Pridneprovsky State Academy of Physical Culture and Sports for computational and graphic works on the course of "Biomechanics".

Keywords: biomechanical modeling, biomechanical characteristics, video shooting, management of training process, informatics technologies.

Основное направление профессионального использования компьютеров в спорте связано с математическим моделированием. Решающим этапом этого направления является математическая формализация спортивной задачи. Задача создания математических моделей спортивных движений, упражнений, игр, единоборств, а также техники и тактики различных видов спорта является особенно актуальной. Исследование таких моделей на компьютере позволяют находить пути повышения спортивных достижений и способствуют повышению спортивных достижений и оптимизации процесса спортивной тренировки.

Основным фактором, сдерживающим внедрение информационных технологий в сфере физической культуры и спорта, является высокий уровень сложности задач, специфичных для физической культуры и спорта. К таким

задачам относятся планирование спортивной тренировки, контроль за состоянием физкультурника или спортсмена, оптимизация технического мастерства спортсменов. Существенным препятствием внедрения информационных технологий в сферу физической культуры и спорта является отсутствие соответствующего программного обеспечения, использование которого позволило бы повысить качество решения специфических для физической культуры и спорта задач.

Другим направлением работ является проведение исследований с целью разработки методов интегральной оценки уровня готовности спортсменов к соревновательной деятельности. Интегральные показатели должны отражать основные параметры функциональных возможностей систем организма, состояний, качеств, умений спортсменов, уровня их подготовленности, и должны быть пригодными для сравнения тренировочного эффекта, состояний и свойств спортсменов различной квалификации, их значения должны меняться в тех же интервалах - от нуля до единицы (нормированный вариант интегральных показателей) [1].

При линейном оценке интегрального уровня подготовленности предполагается, что зависимая переменная является линейной функцией одной или нескольких независимых переменных. В общем случае используется модель нелинейной регрессии, так как нелинейное оценивание позволяет задать практически любой тип регрессионной модели [2]. Однако, при анализе научно-методической литературы нами не обнаружены данные применения методов нелинейного оценивания, что можно объяснить усложнением модели и необходимостью в этом случае значительно увеличивать количество наблюдений. При математическом моделировании спортивной деятельности часто приходится исследовать статистические модели. При этом основным средством для этого является применение компьютерных технологий [3].

Сложность построения математических моделей объектов спортивных исследований вызвано отсутствием функциональных зависимостей между целевой функцией, входными и выходными параметрами и характеристиками состояния системы. Метод оптимального планирования экстремальных инженерных экспериментов, позволяет определить оптимальное соотношение скоростей участков дистанции, обеспечивает лучший результат локомоций на основе несложных измерений. Решая задачу многоцелевой оптимизации для системы в целом, неизбежно ставят и решают задачи многоцелевой оптимизации для отдельных ее подсистем. При этом должно осуществляться взаимное согласование критериев оптимальности подсистем в соответствии с их назначением и связями, существующими между подсистемами. Сложность и изменчивость объектов исследования в физической культуре и спорте вызывает сложность алгоритмов, обусловленную большой размерностью пространства решений. Для снижения размерности приходится проводить предварительный отбор входных параметров и параметров, характеризующих состояние объекта исследования.

Целью исследования была разработка и экспериментальное апробирование (на примере спортивной гимнастики и гребли на байдарках) простой в использовании биомеханической видеокomпьютерных системы на основе доступных технических средств и программного обеспечения.

Перемещения, линейные и угловые скорости и ускорения центров масс звеньев и суставов в различных фазах двигательного действия рассчитывались на основе 16-звеньевой модели тела человека и данных видеосъемки. После этого рассчитывались биомеханические характеристики определяющих в данном движении сегментов на границах фаз двигательного действия.

Предложенный пакет компьютерных программ позволяет повысить эффективность технических действий спортсменов за счет корректировок в ходе учебно-тренировочного процесса.

Перспективы дальнейших исследований в этом направлении связаны с разработкой алгоритмов обработки данных и соответствующих компьютерных программ с учетом спортивной специализации студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Абсалямов Т.М., Липский Е.В., Комоцкий В.М. Проблемы моделирования соревновательной деятельности // Проблемы подготовки квалифицированных спортсменов. М.: ВНИИФК. 1985. - С. 17-25.
2. Воронов А.В. Имитационное биомеханическое моделирование как метод изучения двигательных действий человека / А.В.Воронов // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - № 2. – С. 36-40.
3. Кашуба В.А. Биомеханический анализ техники двигательных действий спортсменов различной квалификации, специализирующихся в шорт-треке. / В.А. Кашуба, Ю.В. Литвиненко // Наука в олимпийском спорте. - 2008. – №1 – С. 94 – 101.

Туряниця Іван Сергійович
Національний технічний університет України «КПІ ім. Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ

Анотація. В статті розглянуті важливі питання виховання вольових якостей у студентів під час заняття спортом. Але особисту увагу тренер-викладач повинен приділяти особливим властивостям характеру кожного студента. Тому що сильний характер і воля до перемоги властива не кожній людині. Спільна робота над собою тренера і студента допомагає розкрити внутрішній потенціал і досягнути бажаного успіху, який сприяє досягненню перемоги вперш за все, над собою, таким чином виховує волю і сильний характер.

Ключові слова: вольові якості, виховання вольових якостей, тренування волі у студентів.

Turianytsia Ivan Sergeevich
National Technical University of Ukraine "KPI named after Igor Sikorsky"
(Kiev, Ukraine)

Abstract. The article deals with the important issues of education volitional qualities in students during exercises. But the coach should pay personal attention to special character qualities of each student. Because not all of people have a strong character and desire to win. Collaborative work of the coach and student helps to reveal the inner potential and achieve the desired success, which helps to reach the victory for the first time all over yourself, thus raising will and strong character.

Keywords: volitional qualities, education volitional qualities will exercise the students.

Окрім фізичних навантажень тренування передбачають виховання вольових якостей, а також психологічну підготовку. Головними вимогами до спортсмена є: сильний характер, залізна воля і здоровий спосіб життя. У процесі тренування студенти долають поступово зростаючі труднощі в тренувальних заняттях і змаганнях. Це змушує проявляти наполегливість, терплячість, енергійність, витримку. Також з'являється впевненість у своїх силах. Все це зміцнює вольові якості, які проявляються в самодисципліні, дотриманні режиму, відвідуванні занять, сумлінному виконанні завдань тренера і подоланні перешкод на шляху до успіху. Прояв волі в специфічних ситуаціях, дозволяє говорити про вольові якості властиві для особистості. Можливо вважати, що воля – це здатність людини досягати свідомо поставлену мету, долаючи при цьому зовнішні і внутрішні перешкоди. Особа наділена вольовими якостями цілеспрямована, здатна самостійно контролювати власну поведінку, може утримуватися у разі необхідності від тих чи інших дій, тобто здатна до самоконтролю. Уміння володіти своєю поведінкою – важлива якість зрілої, дорослої людини. «Ми тільки тоді можемо

говорити про формування особистості, – писав Л.С. Виготський, – коли є очевидним опанування власною поведінкою».

Основними якостями вольової людини є:

- енергійність – інтенсивність дій, для досягнення мети
- витримка – здатність гальмувати думки і дії, які перешкоджають здійсненню прийнятого рішення
- сміливість – здатність йти на ризик
- цілеспрямованість – здатність керувати своїми діями та вчинками відповідно до поставленої мети
- наполегливість – вміння досягти мети незважаючи на перешкоди
- принциповість – стійка дисципліна щодо своїх вчинків і вчинків інших
- самостійність – вміння діяти згідно своїх задумів, критично оцінювати думку інших, не потрапляти під їх вплив
- ініціативність – схильність до дій
- рішучість – вміння приймати рішення без вагань

Люди бувають з дуже сильною волею, сильною волею, помірною волею, слабкою волею, безвольні. А. Ц. Пуні вважає, що «у кожної людини вольові якості виступають як єдина цілісна система, але структура ланок цієї системи у різних людей неоднакова. Більше того, у однієї і тої ж людини в різних видах діяльності вона змінюється. Тому сукупність вольових якостей слід розглядати, як рухливу, динамічну систему, ланки якої можуть по-різному співвідноситися, зв'язуватися між собою».

Серед спортивних психологів прийнято розділяти вольові якості за ступенем їх значущості для того чи іншого виду спорту. Найчастіше їх поділяють на загальні і основні. Перші мають відношення до всіх видів спортивної діяльності, другі визначають результативність у конкретному виді спорту.

До загальних вольових якостей П. А. Рудик, Є. П. Щербаков віднесли цілеспрямованість, дисциплінованість і впевненість, А. Ц. Пуні і Б. М. Смирнов вважають загальною вольовою якістю тільки цілеспрямованість. До основних П. А. Рудик та Є. П. Щербаков відносять наполегливість, завзятість, витримку і самовладання, сміливість і рішучість, ініціативність і самостійність.

Етапи розвитку якостей особистості завдяки спорту:

1. зародження властивості
2. підвищення прояву властивості в обраному виді спорту
3. перенесення цих властивостей на інші види діяльності
4. виникнення потреби проявляти властивість в житті

Приклади виявлення вольових зусиль при заняттях спортом: виконання фізичних вправ, незважаючи на біль в м'язах, або дотримання режиму, особливо в початковому періоді тренування, коли ще не виробились звички і необхідні якості. В спорті дуже часто вольові якості допомагають долати небезпеки і ризики. Їх відмінна риса – сильна емоційна насиченість, оскільки призначенні боротись з страхом, розгубленістю. Методика виховання вольових якостей передбачає поступове збільшення ступеня труднощів, які повинні долатися спортсменами-учнями під час уроку, тренування та виступів. Потрібно взяти до уваги, формування вольових якостей – це не тільки та робота, яку тренер проводить перед спортивними заходами, а постійна праця.

Уміння тренера змушувати, спонукати постійно долати труднощі, бути дисциплінованим, дотримуватись режиму і розпорядку дня грає величезну роль у вольовій підготовці. Щоб простимулювати вольові зусилля студентів затрачені на подолання наростаючих труднощів тренеру потрібно застосувати певні методи психологічного впливу. Їх можна поділити на:

- методи словесного впливу:
 - роз'яснення
 - переконання
 - схвалення
 - похвала
 - вимоги
 - наказ
 - приклади з власного життя або життя інших спортсменів
- методи змішаного впливу:
 - заохочення
 - нагородження
 - схвалення
 - покарання
 - спеціальні вправи

Ефективність перших залежить від авторитету тренера, його риторичних навичок. Другий тип несе наочний характер, а не словесний.

Педагогічні засоби відновлення:

- планування навантаження і побудова процесу підготовки
- відповідність навантажень можливостям спортсмена
- відповідність змісту підготовки етапу багатолітньої підготовки, періоду макроциклу
- раціональна динаміка навантаження в різних структурних утвореннях
- планування вправ, занять, мікроциклів, характеру відновлення
- рухові перемикання у програмах занять і мікроциклів
- раціональний розігрів на заняттях і змаганнях
- раціональна побудова завершальних частин занять
- режим життя та спортивної діяльності
- умови тренування
- умови відпочинку
- поєднання роботи із заняттями спортом
- постійність часу тренувальних занять, навчання, відпочинку, роботи
- раціональне використання індивідуальних та колективних форм роботи
- недопущення тренування і змагань за наявності захворювань, гострих і хронічних травм
- облік індивідуальних особливостей тих, що займаються.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. І.А. Олешки. Досвід психологічного аналізу спортивної діяльності. - В зб.: Психологія спортивної діяльності. М., вид. ВНІФК, 1978
2. Баканов Є.М. Дослідження генезису вольової дії.- М: МДУ, 1979. – с. 22
3. Івашкін В.С. Природа і психологічні механізми вольового зусилля / / Проблеми психології волі.- Рязань, 1991. - с. 19-23.
4. Ільїн Є.П. Психологія волі.-СПб., 2000. - с. 114-254.
5. Калін В.К. На шляхах побудови теорії волі // Психологічний журнал. - 1989 - № 2
6. Немов Р.С. Психологія. Кн.1.- М., 1995. - с. 57
7. Психологія спорту вищих досягнень / Под ред. А.В. Родіонова. - М.: ФиС, 1979. - 144 с.
8. Пуні А.Ц. Психологічні основи вольової підготовки в спорті.-М., 1977. - с. 23
9. Рудик П.А. Психологія волі спортсмена. - М., 1973. - 3. 26

УКД 796.012

Хіміч Ігор Юрійович
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ АКВА ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Анотація. В статті розглянуті тенденції розвитку сучасного аквафітнесу відповідно до потреб студентів з врахуванням їх рівня фізичного підготовленості та стану здоров'я. Передумовою розвитку аквафітнесу як форми занять фізичним вихованням студентів вищих навчальних закладів є мотивація до систематичних занять з метою поліпшення тіло будови та самопочуття.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, студенти, аквафітнес, мотивація.

Аннотация. В статье рассмотрены тенденции развития современного аквафитнеса в соответствии с потребностями студентов с учетом их уровня физического подготовленности и состояния здоровья. Предпосылкой развития аквафитнеса как формы занятий физическим воспитанием студентов высших учебных заведений является мотивация к систематическим занятиям с целью улучшения телосложения и самочувствия.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, студенты, аквафитнес, мотивация.

Khimich I.J.
National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF AQUA FITNESS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

Annotation. The article considers tendencies of development of modern Aqua fitness in accordance with the needs of the students based on their level of physical conditional and health. A prerequisite for the development of Aqua fitness as a form of physical education classes' students in higher educational institutions is a motivation for systematic work to improve the body structure and health.

Keywords: physical education, health, students, aquafitness, motivation.

Аквафітнес як явище з'явилося в нашій країні на початку 90-х років і з кожним роком ставало все більш популярним. Звичайно, вплив на такий стан справ зумовлені швидкими змінами в усіх сферах життя суспільства, поступової лібералізації, демократизації й розвитку підприємництва, а головне зміни парадигми способу життя на навчання.

Аквафітнес від початку розглядався лише в формі індивідуальних та командних тренувань, проте з плином часу розвиваються інші види цієї фізичної активності в системі фізичного виховання суспільства.

Аквафитнес – форма фізичної активності, які проводиться у водному середовищі з метою отримання позитивного самопочуття індивіда, а з точки зору психології та соціології є ефективною формою фізичного навантаження для всього тіла, яка спрямована на досягнення максимального ефекту від занять даною формою фізичної активності різних груп населення. Потрібно зазначити, що в процесі аквафитнесу враховується різного роду параметри людини в залежності від її стану здоров'я, рухових уподобань, індивідуальної мотивації та очікуваних результатів поліпшення тіло будови від занять фізичним вихованням [2, 3, 11, 12].

Ця форма фізичного навантаження у водному середовищі безпосередньо направлена на зміцнення та розвиток гнучкості м'язів тіла, зменшення ваги, покращення кровообігу та функцій дихальної системи, а також має позитивний вплив на морально-психологічний стан, зокрема підвищується рівень стресостійкості та задоволення. Ця форма фізичного навантаження може бути використання в процесі фізичного виховання різних вікових груп з різним рівнем фізичної підготовленості на володіння навичками плавання [1-5].

Характерною особливістю багатьох форм аквафитнесу є стан невагомості (плавучість) в якому перебуває тіло людини, що забезпечується водним середовищем.

Людське тіло важить у воді близько на 90% менше, ніж на суші, а вправи в ній виконуються не викликаючи навантаження на суглоби і є повністю безпечними та одночасно ефективними. Оскільки в процесі виконання фізичних вправ, водне середовище ставить досить великий опір руху, за рахунок чого можна значно збільшити силу м'язів в такій спосіб, наприклад як при заняттях в тренажерному залі. Головною перевагою є те, що під час занять у воді чоловік не відчуває зусилля, незважаючи на те, що м'язи працюють дуже інтенсивно, а ймовірність отримання травм є дуже низькою. Використання спеціального обладнання в процесі проведення занять з аквафитнесу дає можливість диференціації навантаження відповідно до поставлених цілей, а участь у заняттях не вимагає навичок плавання.

Ця форма фізичної активності в воді набуло значного розповсюдження в усьому світі серед людей різного фізичного статусу (здорові, які мають травми або групу інвалідності). Значна кількість професійних спортсменів використовували аквафитнес як один з видів реабілітації, наприклад Wilt Chamberlain, Florence Griffith Joyner, Jacke Joyner-Kersey, John Lloyd, Sally Gunnell, Mike Powell, Володимир Кличко та інші [3, 11, 12].

Заняття аквафитнесом можуть бути рекомендовані для людей різних вікових груп, фізичної підготовленості, як форма післяопераційної реабілітації, які страждають ожирінням та різними хворобами серцево-судинної системи та в інших випадках [9, 10, 12, 13].

Розвиток та розповсюдження даної форми фізичного навантаження зумовили виникнення значної кількості шкіл та секцій, що займаються популяризацією та розробкою спеціальних програм вправ, адаптованих до різних категорій людей та їх очікувань [2, 3, 4, 5, 11, 12].

В останні роки з'явилося багато напрямів у заняттях Аквафитнесу. Застосування у воді, все більш і більш складного спеціального обладнання і пристроїв стає все більш поширеним явищем, наприклад, велосипеди для

Аква cycling, бігові доріжки, гідростепери та інше – характерні для «водної тренажерної зали». Безперечно з розвитком обладнання, різновид та форми руху в сучасному Аквафітнесі також розширюється і відкриває нам нові форми, так звані зміцненню здоров'я, що відповідає запозиченому принципу з медицини, що діють також у фітнес "по-перше, не нашкодь". Різноманітність видів та форм, забезпечує постійну привабливість і актуальність ідеї цієї форми фізичного навантаження.

Сучасні форми Аквафітнесу можна згрупувати наступним чином [14]:

- форми, що зміцнюють серцево-дихальну системи;
- форми, що зміцнюють м'язи тіла;
- змішані форми;
- форми терапевтично-реабілітаційного характеру.

Розглянемо найбільш популярні види Аквафітнесу серед студентів вищих навчальних закладів.

Аквааеробіка – форма аеробіки, яка проводиться в залі, фізичні вправи у водному середовищі під музику у вигляді простої хореографії чи комплексу вправ, з одночасним переміщенням в різних напрямках у воді на невеликій глибині (до грудей або шиї).

Аква комбо – форма аеробіки, що поєднує основні групи вправ аеробіки з вправами, які направлені на розвиток сили у воді, з використанням різних технічних вправ та ігрових компонентів притаманних плаванню.

Аква афро – форма аеробіки у воді, пов'язана з використанням основних танцювальних кроків, рухів, способів переміщення, притаманних різним групам народів Африки під характерну для них музику.

Аква кикбоксінг – форма водної аеробіки високої інтенсивності, яка формує гнучкість, рухову координацію й фізичну витривалість. Заняття відрізняються високою інтенсивністю, застосування в хореографії різного роду ударів, стрибків, поворотів тощо.

Аква шейп – форма занять, спрямована на зміцнення м'язів всього тіла й витривалості організму. Відмінною рисою є те, що використовуються обладнання з додатковою протидією.

Гідроробік (Hydrogobic) – форма фізичного навантаження у воді, спрямована на поліпшення фізичної витривалості у супроводі музики. Вправи в цій формі занять спрямовані на зміцнення певних груп м'язів тіла.

Аква йоггінг (Aqua jogging) – форма аеробних занять у воді з використанням різних елементів бігу, спрямованих на поліпшення стану здоров'я, фізичної координації й силової витривалості. Ця форма аеробіки може проводитися як на «мілкій» так і «глибокій» воді з використанням спеціального обладнання (плавучі пояси, так звані шланги – «макарони» та інше). Основні форми вправ: природній біг, біг з високим підняттям колін та інші.

Аква степ (Aqua step) – різновид аеробіки з використанням невеликих платформ, встановлених на дні басейну, спрямована для людей з низьким рівнем координації. Диференціація фізичних вправ можлива за рахунок регулювання темпу музики та амплітуди виконуваних рухів тіла.

Аква боді памп (Aqua body pump) – вправи у водному середовищі, силово-витривалого характеру з використанням спеціального обладнання (штанг), спрямовані на розвиток відповідних м'язових груп без

безпосереднього збільшення їх об'ємів. Середовище проведення фізичних вправ й включення вправ на розвиток гнучкості відповідних груп м'язів в сукупності дають надзвичайно позитивний вплив на кінцевий результат від занять даним видом фізичного навантаження.

Аква гімнастика (Aqua gymstick) – не традиційна форма фізичного навантаження гімнастично-реабілітаційного характеру з можливістю використання на різних рівнях підготовленості від реабілітації до спортивного тренінгу. Регулярне виконання простих вправ з використанням спеціального обладнання у водному середовищі позитивно впливає на поліпшення постаті студента (що надзвичайно важливо в умовах гіподинамії), сили та витривалості м'язів тіла, рівноваги та координації, а також підвищення гнучкості і рухливості в суглобах.

Висновки

Проаналізовані різні форми фізичного навантаження у водному середовищі можуть бути реалізовані на заняттях з плавання для студентів різного рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Введення таких форм збільшить мотивацію до занять фізичним вихованням серед студентів вищих навчальних закладів, зокрема студенток. Звичайно, складність проведення таких занять потребує не тільки відповідної кваліфікації викладачів з фізичного виховання, а й технічного обладнання басейнів.

Напрямами подальших досліджень, ми розглядаємо питання в керунку розробки методичних вказівок проведення таких занять для різних груп студентів відповідно до рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Birkner H., Roschinsky J., (1999): Handbuch fiir Aquajogging. Meyer und Meyer, 1999.
2. Case L., (1997): Fitness Aquatics. Human Kinetics Chmpaign.
3. Huey L., Forster R., (1993): The Waterpower Workout. Random House, New York.
4. Katz J., (1996): The New W.E.T. Workout. Facts on File, Inc., New York.
5. Katz J., (1992): Swimming for total fitness. Doubleday, New York.
6. Krasevec J., Grimes D., (1985): Hydrorobics. Leisure Press Champaign, Illionis.
7. Kuński H., (1985): Podstawy treningu zdrowotnego. Sport i Turystyka, Warszawa.
8. Kuński H., (2003): Trening zdrowotny osób dorosłych. Medsport Press, Warszawa.
9. Pietrusik K., Mroczek B., (2003): Aqua aerobik. Body Life, R. IV, nr 2, s. 22-27.
10. Pietrusik K., (2003): Pływanie w ciąży. Body Life, R. IV, nr 6, s. 18-20.
11. Pietrusik K., (2005): Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy Aqua Fitness. TKKF, Warszawa.
12. Pietrusik K. - red., (2009): Aqua fitness. TKKF, Warszawa.
13. Tarpinian S., Awbrey B., (1997): Water workouts. Lyons & Burford, Publisheres, Edmonds.
14. Zritvogel M., Mulle E., (1992): Aqua-training. Hamburg.

УДК 796.3

Шарафутдінова Санія Умярівна, Іванюта Наталія Вікторівна
Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського
(Київ, Україна)

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ФІТБОЛ-АЕРОБІКОЮ

Анотація. Однією з основних задач, що вирішується в процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей – сукупностей властивостей організму, що забезпечують йому можливість здійснювати активну рухову діяльність. Наукові дослідження вітчизняних та закордонних авторів свідчать про те, що для розвитку і підтримки оптимального рівня фізичних якостей доцільно застосовувати програми занять з фітбол-аеробіки. Мета – визначення впливу занять фітбол-аеробікою на показники фізичних якостей студенток I-II курсів відділення „шейпінг”. Розроблена програма занять з Фітбол-аеробіки позитивно вплинула на показники фізичних якостей.

Ключові слова: фізичні якості, фітбол-аеробіка, розвиток, показники, студенти.

Аннотация. Одной из основных задач, которая решается в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития свойственных человеку физических качеств – совокупностей свойств организма, обеспечивающих ему возможность осуществлять активную двигательную деятельность. Научные исследования отечественных и зарубежных авторов свидетельствуют о том, что для развития и поддержания оптимального уровня физических качеств целесообразно применять программы занятий с фитбол-аэробикой. Цель – определение влияния занятий фитбол-аэробикой на показатели физических качеств студенток I-II курсов отделения "шейпинг". Разработанная программа занятий с Фитбол-аэробики положительно повлияла на показатели физических качеств.

Ключевые слова: физические качества, фитбол-аэробика, развитие, показатели, студенты.

Sharafutdinova Sania Umyarivna, Ivaniuta Natalia Viktorivna
Kyiv Polytechnic Institute named Igor Sikorsky
(Kyiv, Ukraine)

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES THROUGH FITBALL-AEROBICS EXERCISES

Abstract. One of the main problems to be solved in physical education is to ensure optimum development inherent human physical qualities - sets the properties of the body, providing him the opportunity to carry out an active motor activity. Research domestic and foreign authors indicate that the development and support of optimal physical properties appropriate to apply lessons from the

program fitball aerobics. The aim - to determine the impact studies fitball aerobics performance on the physical qualities of students I-II courses on training department "Shaping". The program fitbol-aerobics exercises positive impact on the performance of physical qualities.

Keywords: *physical qualities, fitball- aerobics, development, performance, students.*

Студенти в сучасних умовах через інтенсивну освітню діяльність і малорухливу життєдіяльність піддаються стресам і інформаційним переважанням. Мала фізична активність знижує їх працездатність, підвищує рівень захворюваності. Слабка фізична підготовка знижує потенціал життєздатності студента. Фізична культура з позиції педагогіки спрямована на формування морально-вольового, духовно розвиненого, фізично активного, соціально адаптованого і психологічно стійкого студента. Життєздатний студент самостійно вирішує проблеми, які виникають на життєвому шляху. Йому притаманна громадянська відповідальність, він готовий захищати свої права і сумлінно виконувати обов'язки [1, с. 33].

Метою фізичного виховання у вузі є залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами і спортом, формування у них знань, рухових умінь і навичок [1, с. 34]. Однією з основних задач, що вирішується в процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей – сукупностей властивостей організму, що забезпечують йому можливість здійснювати активну рухову діяльність [2, с. 74]. Відомо, що рівень розвитку основних фізичних якостей вважаються важливим компонентом стану здоров'я і у певній мірі визначають працездатність студентів, відіграють значну роль у всебічному і гармонійному розвитку особистості, в досягненні високої стійкості організму до соціально-екологічних умов та в підвищенні адаптивних властивостей організму [3, с. 74-91]. Виховання фізичних якостей передбачає процес цілеспрямованого впливу фізичними вправами на комплекс природних властивостей організму, що забезпечують активну рухову діяльність [4, с. 92-99].

Наукові дослідження вітчизняних та закордонних авторів свідчать про те, що для розвитку і підтримки оптимального рівня фізичних якостей доцільно застосовувати фіболі – спеціальні гімнастичні м'ячі діаметром 45 см., 75 см. та 95 см., що здатні втримувати вагу до 300 кг. Фітбол-аеробіка – програма, що включає в себе вправи, які виконуються сидячи або лежачи на фітболі. Фітбол-аеробіка – один із сучасних напрямів фітнесу являється ефективним засобом для значного підвищення зацікавленості до відвідування занять з фізичного виховання, досягнення гармонійного фізичного і психоемоційного стану та покращення здоров'я студентів [5, с. 7].

Фітбол-аеробіка є однією з популярних напрямів у фітнесі. Він не має протипоказань і порівнюється з іппотерапією: відмінно формує поставу й зміцнює м'язи хребта, розвиває координацію. Сидячи на м'ячі людина змушена постійно утримувати рівновагу, напружуючи при цьому безліч м'язів. За рахунок коливань стимулюється робота внутрішніх органів і систем організму; прискорюється формування умовно-рефлекторних зв'язків у головному мозку, необхідних для інтелектуального і психічного розвитку людини.

Заняття з м'ячем класифікуються як силовий вид фітнесу, де включені різноманітні вправи для розвитку сили м'язів. Фітбол-заняття прекрасно підвищують загальну витривалість організму. Форма і розмір м'яча збільшує амплітуду рухів, що ефективно покращує виконання вправ і сприяє розтягуванню м'язів. Раняття фітбол-аеробікою спрямовані на профілактику і корекцію захворювань (опорно-рухового апарату, внутрішніх органів, суглобів тощо), розвиток фізичних якостей, розвиток музично-ритмічних і творчих здібностей.

Оздоровчий ефект від вправ, що виконуються на фітболах: зміцнення серцевої м'язи, покращення роботи постачання крові до всіх органів, нормалізація кров'яного тиску; покращення роботи легень, збільшення глибини дихання; покращення роботи хребців, забезпечення активною діяльністю м'язів спини, плечей, попереку, грудної клітки, шиї, живота, рук і ніг; наявність чудової фігури і позбавлення від болю в суглобах, нормалізація їх функціонування; відновлення організму після фізичних навантажень; зняття психоемоційного напруження, що просто необхідно в наш стресовий час [4, с. 66-67].

Мета – визначення впливу занять фітбол-аеробікою на показники фізичних якостей студенток I-II курсів відділення „шейпінг”.

В ході проведення дослідження використовувалися наступні **методи**: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось у I семестрі на базі ЦФВС КПІ ім. Ігоря Сікорського на навчальному відділенні «Шейпінг». У дослідженні приймали участь студентки 17-19 років (n=20) різних факультетів. Практичні заняття з фізичного виховання проводились два рази на тиждень, тривалістю 2 академічні години. Студентки після проведеного медичного огляду за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Розроблена програма занять містила в собі вправи з різних вихідних положень з використанням фітболу та без нього: загально розвиваючі вправи; гімнастичні вправи, різновиди ходьби, бігу, стрибків; базові рухи аеробіки, поєднані у блоки і комбінації; танцювальні вправи і елементи ритміки; рухливі і музичні ігри та естафети; вправи з інших оздоровчих і спортивних видів фізичної культури; вправи на розслаблення м'язів.

З метою вивчення впливу занять фітбол-аеробікою на показники фізичних якостей студенток на початку і кінці I семестру (вересень, грудень) було проведено тестування наступних фізичних якостей: гнучкості – нахил тулуба, стоячи на гімнастичній лаві; вибухової сили – стрибок вгору з місця; швидкісної витривалості – човниковий біг 4x9 м.; силовій витривалості рук – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; силовій витривалості тулуба – піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені; статичної рівноваги (тіла) – балансування стоячи на одній нозі на опорі.

Зміни результатів тестування наведено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати тестування показників фізичних якостей студенток на початку і в кінці I семестру

№	Тести	I семестр	
		Вересень	Грудень
1	Нахил тулуба, стоячи на гімнастичній лаві (см)	15,95± 3,61	17,15±2,97
2	Стрибок вгору з місця (см)	34,35±5,80	35,30±5,69
3	Човниковий біг 4х9 м (сек)	11,30±0,38	11,15±0,36
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	16,45±3,35	17,70±2,85
5	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (разів)	30,25±5,76	31,95±5,60
6	Балансування стоячи на одній нозі на опорі (сек)	57,90±17,67	67,55±19,73

Дані, наведені у таблиці 1, свідчать про покращення усіх результатів тестування. Найбільший приріст був зафіксований у виконанні тесту для визначення статичної рівноваги тіла. Показник силової витривалості тулуба збільшився на 1,7 разів. Майже у рівній мірі покращились показники силової витривалості рук (1, 25 разів), гнучкості (1,2 см) та швидкісної витривалості (0,95 см). Показники швидкісної витривалості покращились на 0,95 сек.

Таким чином, отримані результати тестування дають змогу стверджувати, що розроблена програма занять з Фітбол-аеробіки позитивно вплинула на показники наступних фізичних якостей: гнучкості; вибухової сили, швидкісної витривалості, силової витривалості рук, силової витривалості тулуба, статичної рівноваги (тіла).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений для высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под. общ. ред. Н.Н. Маликова. – 7-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр.и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
3. Шипилина И.А. Фитнес-спорт / И.А.Шипилина, И.В.Самохин. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224с.
4. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студ. усіх спец. / Уклад.: Ю.М. Вихляев, В.Ю. Давиденко, Г.Л. Бойко та ін.. – К.: НТУУ «КПІ», 2007. – 148 с.
5. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Учебно-методическое пособие. / Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. – 25 с.

УДК: 796.015.26.071:797.21+612.014.43

Шерзад Афанді Рашид, Костікова Світлана Дмитрівна,
Домбровський Вадим Олександрович, Подосінова Людмила Павлівна
Національний університет фізичного виховання спорту України
(Київ, Україна)

ПЛАНУВАННЯ ВТЯГУЮЧИХ МІКРОЦИКЛІВ В ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ

Анотація. В статті визначено особливості застосування втягуючих мікроциклів у підготовці висококваліфікованих плавців.

Ключові слова: плавці, функціональний стан, тренувальний процес, планування, мікроцикл, мезоцикл.

*Шерзад Афанди Рашид, Костикова Светлана Дмитриевна,
Домбровский Вадим Александрович, Подосинова Людмила Павловна
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
(Киев, Украина)*

ПЛАНИРОВАНИЕ ВТЯГИВАЮЩИХ МИКРОЦИКЛОВ В ПОДГОТОВКЕ ВИСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

Аннотация. В статье определены особенности применения втягивающих микроциклов в подготовке высококвалифицированных пловцов.

Ключевые слова: пловцы, функциональное состояние, тренировочный процесс, планирование, микроцикл, мезоцикл.

*Sherzad Afandy Rasheed, Kostikova Svetlana D.,
Dombrovsky Vadim O., Podosinova Lyudmila P.
National University of Physical Education and Sport of Ukraine,
(Kiev, Ukraine)*

THE MICROCYCLE TRAINING PLAN FOR HIGHLY SKILLED SWIMMING

Abstract. The article defines the features of the application retractors microcycle in training highly qualified swimmers.

Key words: swimmers, function state, training process, planning, microcycle, mesocycle.

Вступ. В теорії і практиці спортивного тренування плавців все більш актуальною стає проблема якісного покращення тренувального процесу. Це зумовлено надзвичайною напруженістю сучасної підготовки, порушенням співвідношення між подальшим зростанням результатів і виконуваною роботою. В цих умовах все складніше планувати тренувальний процес у структурних утвореннях тренувального процесу, особливо у мікроциклах [1, с. 34; 2, с. 126; 3, с. 204; 5, с. 36; 7, с. 47].

Як свідчить аналіз наукової літератури питанням побудови тренувальних мікроциклів присвячені численні дослідження, в результаті чого визначена їх класифікація [2, с. 131; 3, с. 375; 4, с. 584], вплив на організм спортсменів занять з різною величиною і спрямованості навантажень [3, с. 352; 5, с. 180], загальні основи чергування занять з різною величиною і спрямованістю [3, с. 353; 5, 24], побудова мікроциклів при декількох заняттях протягом дня [5, с. 28], їх побудова на різних етапах багаторічної підготовки [4, с. 332; 6, с. 63; 7, с. 54], тощо.

Разом з тим, поряд з детальною методичною розробкою ударних, підводящих, змагальних та відновлювальних мікроциклів [3, с. 393; 4, с. 587; 5, с. 99] не розглянуті питання, які потребують наукового обґрунтування і подальшого вивчення впливу на стан організму плавців втягуючих мікроциклів з різним розподілом навантажень. Можна припустити, що при однакових кількісних і якісних параметрах тренувальної роботи, які виконують плавці в межах втягуючих мікроциклів, динаміка функціонального стану їх організму знаходиться в певній залежності від особливостей розподілу навантажень по днях мікроциклу. Це необхідно враховувати при знаходженні оптимальних варіантів сполучень мікроциклів у мезоциклах.

Мета роботи полягає у дослідженні методики побудови програм втягуючих мікроциклів з різним розподілом тренувальних навантажень та їх впливу на функціональний стан висококваліфікованих плавців, визначенні оптимальних варіантів сполучень втягуючих мікроциклів у мезоциклі.

Методи та організація дослідження. У дослідженні було використано послідовний експеримент, в якому група висококваліфікованих плавців (n=16) у стандартних умовах тренувального процесу виконувала програми втягуючих мікроциклів з використанням значних навантажень у середині циклу, рівномірним їх розподілом протягом тижня, послідовним зростанням та послідовним їх зменшенням в останній день циклу.

Під час дослідження було використано такі методи: теоретичний аналіз наукової літератури, вивчення досвіду передової практики шляхом педагогічним спостережень, аналіз документів планування підготовки плавців.

Результати дослідження та їх обговорення. Розподіл занять з різними за величиною навантаженнями у малому циклі тренування значно впливає на динаміку функціонального стану організму кваліфікованих плавців у процесі виконання програми втягуючого мікроциклу і після нього. Як показали результати проведених нами досліджень, втягуючі мікроцикли з однаковою тривалістю тренування з ідентичними загальною кількістю тренувальних занять, сумарним обсягом роботи й обсягом роботи, спрямованої на розвиток різних фізичних якостей, але які відрізняються один від одного характером розподілу навантажень по днях мікроциклу, викликають різний тренувальний ефект. Установлено, що тижневий цикл тренувальних занять, спланований за принципом плавного збільшення і подальшого зменшення навантажень, зумовлює більш глибокий вплив на функціональні спроможності плавців порівняно з мікроциклом, що припускає триразове збільшення і зменшення навантажень.

У ході виконання програми втягуючого мікроциклу з рівномірним розподілом навантажень в організмі спортсменів не відбувається значної акумуляції ефектів стомлення. Заняття із значними навантаженнями в циклі

виконувались при відносно високому рівні функціональних спроможностей організму плавців.

Установлено, що мікроцикл, спланований за принципом послідовного зростання навантажень від першого до останнього дня тижня, викликає більш глибокий тренувальний вплив на організм спортсменів, ніж програма зі зворотною послідовністю чергування занять.

Таким чином, визначення порівняльної ефективності використання втягуючих мікроциклів із різною динамікою і переважною спрямованістю навантажень дозволяє корегувати розробку тренувальних програм плавців у втягуючих мезоциклах.

Висновки. При однакових параметрах тренувальної роботи у втягуючих мікроциклах динаміка функціонального стану організму плавців знаходиться в залежності від особливостей розподілу навантажень, отже при їх побудові необхідно враховувати чергування програм окремих циклів з різною переважною і комплексною спрямованістю, використовуючи варіативний метод.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. - 288 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры. – изд. 5-е / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / Под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2012. – Кн.1.– 680 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн.1. - 780 с.
5. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю.М.Шкретій. - Монографія. – К.: Олімпійська література. – 2005. – 237 с.
6. Bompa T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training / T.O. Bompa, G.G. Haff.- [5 th ed.] - Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. – p. 63-84.
7. Salo D. Complete conditioning for swimming / David Salo, Scott A. Rieward. - Human Kinetics, 2008. - 256 p.

УДК 796386

Шишацька Валентина Іванівна
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» ім. Ігоря Сікорського
(Київ, Україна)

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЛИЦЕЇСТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ

Анотація. В праці розглядається питання мотивації занять гімнастикою учнів-лицеїстів старших класів політехнічного ліцею НТУУ «КПІ», враховуючи індивідуальні особливості, аналізуючи виконання вправ на снарядах. Ознайомлення учнів з планом занять, вплив мотивації на підвищення результатів здачі контрольних нормативів.

Ключові слова: фізичне виховання, мотивація на заняттях з гімнастики, контрольні нормативи.

Шишацкая Валентина Ивановна
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» им. Игоря Сикорского
(Киев, Украина)

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЛИЦЕИСТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. В работе рассматривается вопрос мотивации занятий гимнастикой учащихся-лицеистов старших классов, учитывая индивидуальные особенности, анализируя выполнение упражнений на снарядах. Ознакомление учащихся с планом занятий, влияние мотивации на повышение результатов сдачи контрольных нормативов.

Ключевые слова: физическое воспитание, мотивация на занятиях по гимнастике, контрольные нормативы.

Shyshatska Valentyna Ivanivna
National technical University of Ukraine
"Kyiv Polytechnic Institute" them. Igor Sikorsky
(Kyiv, Ukraine)

FORMATION OF MOTIUATION OF STUDENTS TO EMPLOYMENTS BY A GUMNASTICS

Abstract. This paper considers the question of motivation exercises the students-pupils of the senior classes taking into account individual peculiarities, in analyzing the exercises on the equipment. To familiarize students with the study plan, motivation to increase results delivery of benchmarking.

Key words: physical education, motivation in the classroom, gymnastics control standard.

Мета – це те, до чого прагне людина, для чого вона працює, чого хоче досягти у своїй діяльності. Своечасний розвиток мотивації на заняттях фізичним вихованням в спорті та на заняттях фізичним вихованням в школі дозволить закріпити і зберегти її на довгі роки. Методичні аспекти мотивації в школі розроблені недостатньо. В шкільних програмах не представлені засоби та методи формування мотивації до занять фізичними вправами. В результаті відбувається ослаблення мотивації в заняттях, і вони закінчують займатися спортом (А.П. Шумилин2003).

Одним із провідних компонентів навчальної мотивації є інтерес. Формування інтересу до занять гімнастикою є надання учням можливості показати свої здібності. Чим активніші методи навчання - тим легше зацікавити учнів. Легкі завдання не викликають інтересу. А подолання труднощів навчальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте, трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посилена і її можна подолати; у протилежному випадку інтерес швидко падає. У виконанні вправ:

- Вихідне положення - упор на паралельних брусах-виконати кут 90° , (тримати три секунди)
 - Вихідне положення-упор на паралельних брусах-виконати кут 90° ноги разом, ноги нарізно, ноги разом, вихідне положення - упор на брусах;
 - згинання і розгинання рук в упорі на брусах;
- були зацікавлені діти, які могли подолати статичне і динамічне виконання вправи.

Також було запропоновано учням виконання набагато легшої вправи:

- вихідне положення-лежачи на животі, руки вгору. Виконати прогин назад 10-20 разів

Виконання цієї вправи набагато легше, тому здача цього нормативу було виконано на всі 100% і дуже швидко, а зацікавленості не було.

В процесі виконання завдання та після, була проведена індивідуальна співбесіда відносно самостійних занять в підготовці виконання вправ на брусах, використання показу і розповідь про правильне положення тулуба, ніг та рук під час виконання вправ. І вже на третьому занятті, кількість учнів-ліцеїстів, самостійно виконуючих вправи на брусах, була збільшена та кількість повторень підходів до снарядів також була збільшена. А коли було запропоновано індивідуально виконати силові вправи на різні групи м'язів, 70% учнів виконували завдання на снарядах: брусах та поперечині, а не на підлозі біля гімнастичної стінки. В приватній бесіді з'ясувалося, що з одного класу троє учнів почали займатися в спортивному клубі, п'ятеро- самостійно займатися вдома.

Ефективність занять гімнастикою залежить від багатьох обставин і найголовніше, від щільності уроку і інтересу до нього учнів. Специфіка навчання гімнастичними вправами (мала пропускна можливість гімнастичних снарядів, необхідність надання допомоги і страховки) робить цей процес дуже актуальним.

Успіх проведення занять у багато в чому залежить від зацікавленості учнів. Зацікавити дітей і підлітків гімнастичними вправами зможе вчитель, глибоко знаючий свій предмет, який з ентузіазмом відноситься до улюбленого діла, який живе інтересами дітей і який знаходиться в гущі шкільного життя.

Вчитель повинен формувати в учнях свідому зацікавленість до занять гімнастикою, розповідаючи їм про благотворний вплив фізичних вправ на стан здоров'я і фізичний розвиток, про те, що заняття фізичною культурою допоможуть їм стати сильнішими, спритнішими і витривалішими, готовими до високовиробничої праці і захисту Батьківщини.

Кращому овоєнню програми сприяють різноманітні форми організації уроку: проведення вправ вступної частини з предметами при різноманітному шикуванні дітей, які займаються фізичною культурою. Виконання комплексу загальнорозвиваючих вправ під музикальний супровід, проведення основної частини уроку фронтальним, груповим, потоковим і коловим способами. Рекомендується виконувати гімнастичні вправи на оцінку «хто краще», застосовувати різноманітні наглядні посібники і технічні засоби навчання, включати в заняття естафети і ігри з елементами акробатичних і гімнастичних вправ [1, с. 20-21].

Необхідно підкреслити, що фізичні вправи є досить ефективним та доступним для всіх засобом вдосконалення свого тіла. А хто ж не хоче бути красивим? Систематичними фізичними вправами досягається фізична досконалість, узгодженість роботи всіх внутрішніх органів, а також - підвищення їх потужності. Більше того, фізична тренуваність позитивно відбивається на роботі нервової системи та вдосконаленні психічних процесів.

Г.Л. Апанасенко, вказує на те що, за період навчання в вищих навчальних закладах кількість хворих студентів зростає у 2–3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80–90% від загальної кількості студентів [2, с.246].

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних завдань. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності й соціальної дієздатності [3, с. 150-152.; 4, с. 144]

Учні старших класів ліцеїв, гімназій та шкіл ведуть малорухомий спосіб життя, бо мають підвищене учбове навантаження. Заняття з фізичної культури та спорт це єдиний засіб компенсувати недостатність рухів. Результативні мотиви потрібно формувати в процесі навчання руховим діям. Треба частіше проводити змагання по різним видам вправ на першість класу та ліцею. Індивідуальний доступний результат змагань кожного учня повинен розцінюватися вчителем та товаришами по класу, як успіх, як перемога над собою. Тільки тоді буде зацікавленість учнів фізичною культурою, з'явиться усвідомлення важливості виконуваних задач.

Висновок:

1. Формування мотивації до занять фізичною культурою допоможуть в організації, проведенні та змісті занять у ВНЗ в майбутньому враховуючи специфіку професійної діяльності ліцеїстів та їх інтереси, а також збереженням і зміцненням власного здоров'я.

2. Основною з причин, яка заважає займатися фізичною культурою – нестача часу. Це та причина, на яку посилаються більша частина ліцеїстів. У зв'язку із цим, низька мотивація до занять; тому потрібно більше роз'яснювати

вплив занять гімнастикою в повсякденному житті. І тоді заняття фізичною культурою і спортом будуть займати важливе місце в житті молоді.

3. Ще однією причиною є низький рівень знань, пов'язаних з фізичною культурою. Потрібно більше проводити бесід з учнями та батьками про вплив фізичної культури на організм дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Мартовский А.Н. М. 29 Гимнастика в школе. М., «Физкультура и спорт», 1976 (с.20-21).
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. Здоров'я, 1998 (с.246).
3. Круцевич Т. Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации: материалы Междунар. на-уч.-практ. конф.,г. Минск, 8-10 апр. 2009 г. / под ред. В. Н. Кряжа. – Минск, 2009. – Т. 3.4.1. (с. 150)
4. Щедрина А. Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты / А. Г. Щедрина. – Новосибирск: Альфа -Виста, 2007 (с. 144).

УДК 796.035+615.82

Григорішина Тетяна Іванівна, Ярош Інна Василівна,
Талаласв Владислав Сергійович
Національний університет фізичного виховання і спорту України
(Київ, Україна)

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ ПОХИЛОГО ВІКУ З ГОНАРТРОЗОМ

Аннотація. *Рассмотрено влияние средств физической реабилитации на функции коленного сустава у лиц пожилого возраста с гонартрозом. В исследовании принимали участие 12 пациентов. Применение предложенных средств физической реабилитации дало положительные результаты.*

Ключевые слова: *физическая реабилитация, гонартроз, пожилой возраст, кинезитерапия.*

Grigoryshyna Tatiana I., Yarosh Inna V.,
Talalaev Vladislav S.
National University of Physical Education and Sport of Ukraine
(Kyiv, Ukraine)

PHYSICAL REHABILITATION IN ELDERLY PATIENTS WITH GONARTHROSIS

Abstract. *The influence of physical rehabilitation on knee joint function in elderly people with gonarthrosis is examined. 12 patients participated in the study. The use of the proposed means of physical rehabilitation gave positive results.*

Keywords: *physical rehabilitation, gonarthrosis, elderly age, kinesitherapy.*

Остеоартроз – хронічне прогресуюче незапальне захворювання суглобів різної етіології, що характеризується дегенерацією суглобового хряща, структурними змінами субхондральної кістки та явним чи прихованим синовіітом. В Україні поширеність остеоартрозу становить 240 на 10 000 населення, причому ці показники щорічно зростають [1, с. 41]. Питання лікування та реабілітації хворих на остеоартроз – одне з найважливіших, адже зміни в суглобах, які відбуваються при цьому, призводять до обмежень функцій опорно-рухового апарату та подальшої інвалідизації. Від 10 до 30 % випадків остеоартрозу спричиняє непрацездатність різного ступеня, причому вік пацієнта – один із важливих факторів ризику його розвитку. Частота й поширеність остеоартрозу збільшується у 2–10 разів у віковому періоді – 30–60 років і продовжує зростати з віком, сягаючи 80 % після 75 років. Первинна інвалідність унаслідок остеоартрозу в Україні становить майже 1 на 10 000 населення [2, с. 27]. За прогнозами ВООЗ, у найближчі 10 років остеоартроз займатиме четверту позицію серед причин інвалідності в жінок та восьму – у чоловіків [3, с. 54].

Необхідність зміцнення м'язів при остеоартрозі зумовлена тим, що хворий зазвичай оберігає хворий суглоб, у результаті чого відбувається зниження тонусу регіонарних м'язів і відносно переважання м'язів протилежної сторони. Це змінює поставу і призводить до порушення конгруентності

суглобових поверхонь ураженого суглоба та сприяє прогресуванню хвороби. Застосування фізичних навантажень в даному випадку сприяє оптимізації функціонуванню м'язово-зв'язкового апарату, відновленню нормального осьового навантаження, що створює умови для стабілізації ураженого суглоба.

Гіподинамія внаслідок більового синдрому при остеоартрози призводить до гіпотрофії та зменшення об'єму м'язів, розташованих навколо суглоба, що спричиняє його дестабілізацію. Аеробна здатність м'язів зменшується, а ризик ожиріння підвищується. Фізичні вправи необхідні для збільшення м'язової сили та витривалості, вони поліпшують гнучкість та об'єм рухів у суглобі, підвищують аеробну активність, сприяють зниженню маси тіла [4, с. 328-335].

Мета дослідження - удосконалити програму фізичної реабілітації для хворих похилого віку з гонартрозом.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних даних, педагогічне спостереження, клініко-інструментальні методи, методи математичної статистики.

Дослідження проводили на базі центру кінезитерапії «Кінезіслайф» м. Києва. Контингент учасників склали 12 пацієнтів з гонартрозом. Середній вік пацієнтів склав $58 \pm 3,4$ років. На підставі даних, отриманих в результаті попередніх досліджень, була розроблена комплексна програма фізичної реабілітації для пацієнтів похилого віку з гонартрозом. Програма включала засоби кінезитерапії, гідрокінезитерапії, фізіотерапевтичні методи. Особливістю розробленої програми став комплексний підхід, оскільки програма передбачала використання сучасних засобів і методів фізичної реабілітації, зокрема, вправ на багатофункціональних тренажерах блокового типу та балансувальних подушках.

Оскільки регенерація ушкодженого хряща в залежності від поширеності і глибини при сприятливих умовах вимагає від 2 до 2,5-3 місяців, було розроблено комплексну програму фізичної реабілітації, розраховану на цей термін, що складалась із трьох періодів: гострого, підгострого, та періоду ремісії.

Фізичні навантаження застосовувались у трьох режимах: щадному (у гострому періоді це, в основному, лікування положенням та ізометрична релаксація); лікувально-тренувальному (застосовують у підгострому періоді) і тренувальному (призначають у стадії ремісії).

При плануванні занять фізичними вправами забезпечували розвантаження ураженого суглоба методом виключення осьового навантаження на кінцівку, використовуючи вихідні положення – лежачи і сидячи. У гострому періоді було застосовано лікувальну і ранкову гігієнічну гімнастику, вправи для самостійних занять, причому 75% складали загально-розвиваючі та дихальні вправи і 25% – спеціальні вправи для ураженої кінцівки. Щодо спеціальних вправ для відновлення обсягу рухів у суглобах, застосовувались пасивні, активні вправи і активні з допомогою, у повільному темпі з обмеженою амплітудою. Зі зменшенням болю – амплітуду збільшували. У гостру фазу при збереженій функції суглобів для збереження тону м'язів проводили ізометричні вправи не менше трьох максимальних скорочень м'язів кінцівок на день, тривалістю 6 с з перервою 20 с у положенні лежачи чи сидячи.

У гостру фазу розвитку захворювання було застосовано магнітотерапію та фонофорез.

Бальнеотерапія проводилась за допомогою ропних (хлоридно-натрієвих) ванн, що мали знеболюючу і протизапальну дію та сприяли зміцненню стінок судин кінцівок

У підгострому періоді збільшувалась частка спеціальних вправ на багатофункціональних тренажерах блокового типу до 50%. Спеціальні вправи були спрямовані на зміцнення суглобового апарату ураженої кінцівки, зменшення та попередження атрофії м'язів, усунення вад постави. Фізичні навантаження доповнювались утриманням балансу на спеціальних подушках, лікувальною ходьбою, при потребі використовувались додаткові засоби опори.

Після стихання гострих проявів хвороби було продовжено курс магнітотерапії. Також застосовували дієтотерапію.

У періоді ремісії частку спеціальних вправ на багатофункціональних тренажерах блокового типу було збільшено до 75%. Заняття тривало – 30–45 хвилин. Деяким пацієнтам було рекомендовано продовжувати утримання балансу на спеціальних подушках, дозовану ходьбу, прогулянки. Даний період характеризувався завершенням процесу одужання за наявності залишкових явищ хвороби.

Проведені в ході процесу реабілітації клініко-інструментальні дослідження дозволили оцінити ефективність реабілітаційної програми. При аналізі суб'єктивних симптомів і даних клінічного обстеження хворих був відзначений позитивний вплив відновлювальних заходів.

Через 7 тижнів після фізичної реабілітації вираженість больового синдрому в досліджуваній групі знизилась до $3,1 \pm 0,21$ балів ($p < 0,05$ в порівнянні з вихідними показниками) (таблиця 1).

Результати гоніометрії продемонстрували підвищення амплітуди рухів в ураженому суглобі на 22 % ($p < 0,05$).

Таким чином, аналіз динаміки досліджуваних показників у хворих на гонартроз показав, що застосування комплексної програми фізичної реабілітації дозволило досягти значного покращення стану пацієнтів.

Таблиця 1

Динаміка больового синдрому за шкалою ВАШ, $x \pm S$

Показник	До реабілітації	Через 2 тижнів	Через 6 тижнів	Після реабілітації
Больовий синдром за ВАШ, бали	$8,1 \pm 0,18$	$6,2 \pm 0,21^*$	$3,6 \pm 0,16^*$	$3,1 \pm 0,21^*$

Примітка. * - відмінності статистично значущі при $p < 0,05$.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Коваленко В. М. Остеоартроз і біль: стан проблеми / В. М. Коваленко, О. П. Борткевич // Біль. Суглоби.Хребет. - 2011. - № 1. - С. 41-44.
2. Олійник М. В. Сучасна патогенетична терапія остеоартрозу, що ґрунтується на доказах / М. В. Олійник, Л. А. Стаднюк // Мистецтво лікування. – 2010. – № 1 (67). – С. 27–30.

3. Здиховская И. И. Остеоартроз: современное состояние проблемы / И. И. Здиховская, Н. И. Шпилева // Здоров'я України. – 2009. – № 24. – С. 54–55.
4. Корж Н. А. Остеоартроз: консервативная терапия / Н. А. Корж, А. Н. Хвисяк, Н. В. Дедух. – Харьков: Золотые страницы, 2007. – 424 с.

УДК 796: 616-053.2-085+613.954

Костенко Владислав Павлович
Національний університет фізичного виховання і спорту України
(Київ, Україна)

ЭФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОЇ ОЗДОРОВЧО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ, ЩО ЧАСТО ХВОРІЮТЬ НА РЕСПІРАТОРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Аннотация. Рассмотрено влияние средств физической реабилитации на состояние здоровья часто болеющих детей. Проведен анализ собственных исследований эффективности реабилитационной программы у детей дошкольного возраста. Применение предложенных средств физической реабилитации у детей с частыми респираторными заболеваниями дало положительные результаты

Ключевые слова: часто болеющие дети, респираторные заболевания, физическая реабилитация, профилактика.

Kostenko Vladyslav P.
National University of Physical Education and Sport of Ukraine
(Kyiv, Ukraine)

EFFICIENCY OF COMPLEX REHABILITATION PROGRAM FOR CHILDREN 5-6 YEARS OLD WITH RECURRENT RESPIRATORY TRACT INFECTIONS

Abstract. Influence of facilities of physical rehabilitation is examined on the state of health of sickly children. The analysis of own researches on the efficiency rehabilitation program in preschool children has been carried out. Application of the facilities of physical rehabilitation offered by us for sickly children with recurrent respiratory tract infections gave positive results.

Keywords: sickly children, respiratory tract infections, physical rehabilitation, prevention.

Одним із пріоритетних напрямків сфери охорони здоров'я є поліпшення стану здоров'я дітей, що часто хворіють (ДЧХ). Встановлено, що саме за рахунок цієї групи формується більше половини всієї захворюваності дітей і саме в цій групі особливо високий ризик виникнення хронічних захворювань, що нерідко призводять до інвалідизації дитини. Питома вага ДЧХ складає від 14 до 80% дитячої популяції, найвищим цей показник є серед дітей дошкільного віку [1, с. 70; 2, с.44].

Ситуація, що склалася, змушує шукати принципово нові підходи до організації та вдосконалення реабілітаційної допомоги ДЧХ дошкільного віку. Питання лікування та профілактики респіраторних захворювань у ДЧХ, цікавлять як вітчизняних, так і закордонних дослідників. Проте здебільшого увага приділяється застосуванню медикаментозних засобів, що часто не виправдано у зв'язку з негативними наслідками фармакологічної терапії для організму дитини. Найбільш перспективним напрямком є розробка

раціональних немедикаментозних заходів, що підвищують адаптаційні можливості організму дитини на основі комплексної оцінки стану її здоров'я, проте науковому обґрунтуванню комплексних програм фізичної реабілітації для цього контингенту приділено недостатньо уваги [2, с.45].

В системі засобів природної профілактики провідне місце належить засобам фізичної культури, що забезпечують задоволення біологічної потреби дитини в руховій активності. Дозовані фізичні навантаження здійснюють загальнотонізуючий вплив на організм дитини, що сприяє стимуляції діяльності життєво важливих систем і поліпшенню показників фізичної підготовленості. Однак, ДЧХ, як правило, опиняються в числі звільнених від уроків фізкультури в дитячих садках. Причиною тому є обмеження рухової активності педіатрами та батьками, хоча застосування фізичних вправ для ДЧХ є особливо необхідним [3, с. 40].

Метою дослідження була розробка комплексної оздоровчо-реабілітаційної програми для ДЧХ дошкільного віку оцінка її ефективності.

Дослідження проводили на базі дитячої поліклініки №2 Дніпровського району м. Києва та на базі Центрів по роботі з дітьми та молоддю за місцем проживання протягом 2013 – 2016 рр. У дослідженні взяли участь 32 дітей 5-6 років, яких задля перевірки ефективності програми було розподілено на дві групи: основну (16 дітей) та контрольну (16 дітей). В основній групі (ОГ) застосовували розроблену автором комплексну диференційовану реабілітаційно-оздоровчу програму, тоді як діти контрольної групи (КГ) займалися за загальноприйнятою методикою фізичного виховання для дітей дошкільного віку. Програма включала лікувальну фізичну культуру (лікувальна гімнастика, ранкова гігієнічна гімнастика, ігри спеціальної спрямованості, елементи східних оздоровчих систем), масаж, загартовування, заняття оздоровчою фізичною культурою (рухливі ігри, ритмічна танцювальна гімнастика), фізіотерапію, фітотерапію та просвітницьку роботу з батьками ДЧХ.

В результаті застосування розробленої комплексної програми у ДЧХ основної групи встановлено позитивні зміни, що мають статистично значущі результати ($p < 0,05$). Так, у дітей основної групи суттєво підвищилися функціональні можливості апарату зовнішнього дихання; до кінця дослідження спостерігали статистично значущу зміну ($p < 0,05$) результатів функціонального стану кардіореспіраторної системи, спостерігався більш виразний ($p < 0,05$) приріст показників фізичної підготовленості в основній групі порівняно з показниками, що були отримані в контрольній групі дітей, значно зросла стійкість до ГРЗ [4].

Для об'єктивізації отриманих даних була проведена інтегральна бальна оцінка ефективності програми та розрахований коефіцієнт ефективності реабілітаційної програми. Як видно з даних, представлених в таблиці 1, у дітей основної групи відзначали набагато більш виражену позитивну динаміку.

Таблица 1

Ефективність реабілітації в основній та контрольній групах за даними інтегральної оцінки

Результат	Основна група, n=16	Контрольна група, n=16
	кількість дітей, %	кількість дітей, %
Суттєве покращення	56,5	25
Помірне покращення	25	12,5
Несуттєве покращення	12,5	37,5
Відсутність динаміки	6	25

Отримані результати дозволили зробити висновки про те, що запропонована реабілітаційна програма сприяє високому приросту показників рівня здоров'я дітей із захворюваннями дихальної системи і є більш ефективною, ніж традиційна методика.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Юлиш Е.И., Ярошенко С.Я. Часто болеющие дети и тактика педиатра. Здоровье ребенка. 2013. № 6(49). С. 70-76.
2. Речкина Е.А. Часто болеющие дети и роль иммунокоррекции в их лечении / Е.А. Речкина // Астма та алергія. – 2013. - №1. – С. 44 – 47.
3. Михайлова М.Г. Оздоровительная физическая культура для часто болеющих детей в дошкольном образовательном учреждении / М.Г. Михайлова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №2. – С. 40.
4. Костенко В.П. Ефективність комплексної програми фізичної реабілітації дітей, що часто хворіють на респіраторні захворювання / В.П. Костенко // Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали III Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції (у рамках XVI Міжнародної науково-практичної конференції). – Харків, 8–9 грудня 2016 року. – 209 с.: http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/stud.konf_8_12_2016.pdf. – С. 155-158.

УДК 616.248-085.814/851

Обухова Дарія Максимівна, Іванова Юлія Олегівна
Національний університет фізичного виховання і спорту України
(Київ, Україна)

ФИЗИЧНА РЕАБИЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ

Аннотация. Рассмотрено влияние средств физической реабилитации на состояние здоровья детей с бронхиальной астмой. Проведен анализ собственных исследований эффективности реабилитационной программы у детей 7-8 лет. Применение предложенных средств физической реабилитации у детей с бронхиальной астмой дало положительные результаты.

Ключевые слова: дети, бронхиальная астма, физическая реабилитация, кинезитерапия.

Obukhova Dariya M., Ivanova Yulia O.
National University of Physical Education and Sport of Ukraine
(Kyiv, Ukraine)

PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH ASTHMA

Abstract. Influence of facilities of physical rehabilitation is examined on the state of health of children with asthma. The analysis of own researches on the efficiency rehabilitation program in children 7-8 years old has been carried out. Application of the facilities of physical rehabilitation offered by us for children with asthma gave positive results.

Keywords: children, bronchial asthma, physical rehabilitation, kinesitherapy.

Здоров'я дітей є головною характеристикою здоров'я нації. За даними епідеміологічних досліджень на бронхіальну астму хворіють від 10% до 15% дітей і в структурі хронічної бронхолегеневої патології вона займає провідне місце [1, с. 41]. У лікуванні і профілактиці бронхіальної астми поряд з комплексами медикаментозної терапії важливу роль відіграють методи фізичної реабілітації, різні засоби і форми кінезитерапії, дихальні вправи, вправи у воді (гідрокінезітерапія та ін). Ці методи і засоби використовуються як в умовах клінічної реабілітації, так і в період ремісії [2, с. 135; 3, с.43].

Молодший шкільний вік – це особливий період в житті дитини, обумовлений необхідністю адаптації до занять у школі і до нового колективу, оскільки бронхіальна астма впливає не тільки на фізичний, а й на психоемоційний стан дітей даної групи. У зв'язку з цим актуальною є розробка комплексу реабілітаційних заходів для дітей 7-8 років з бронхіальною астмою, що сприяє поліпшенню їх адаптаційних можливостей та підвищенню якості життя.

Мета дослідження – розробити комплексну програму фізичної реабілітації для дітей 7-8 років, хворих на бронхіальну астму та дослідити її ефективність.

Задля реалізації поставленої мети використовували наступні методи: аналіз та узагальнення даних літературних джерел, педагогічне спостереження, клініко-інструментальні методи, соціологічні методи та методи математичної статистики.

Дослідження проводили на базі ДУ «Національний науковий центр радіаційної медицини НАМН України (м. Київ). У дослідженні взяли участь 24 дітини 7-8 років, хворі на бронхіальну астму, яких було розподілено на дві групи: основну (12 дітей) та контрольну (12 дітей). На основі даних літературних джерел та первинного обстеження для дітей основної групи було розроблено комплексну реабілітаційну програму, що включала в себе: лікувальну фізичну культуру (лікувальна гімнастика, ранкова гігієнічна гімнастика), гідрокінезитерапію (вправи у воді, лікувальне плавання), масаж, фізіотерапію, фітотерапію.

Діти контрольної групи займалися за методикою лікувального закладу, що включала заняття традиційною лікувальною гімнастикою. Програма була розрахована на 9 місяців.

Після реалізації реабілітаційної програми комплексне обстеження дітей підтвердило її ефективність. Так, спостерігали поліпшення результатів рухових тестів, які у дітей основної групи наблизилися до показників здорових однолітків.

Спеціальні фізичні вправи, які виконувались в залі і в басейні, сприяли поліпшенню функції зовнішнього дихання дітей з бронхіальною астмою. Було відзначено достовірне підвищення пікової швидкості видиху, за показниками OFV_1 на 16%, $МОС25$ - 21%, $МОС50$ - 27% і $МОС75$ - 33%.

По завершенню курсу реабілітації спостерігали достовірне ($p < 0,01$) покращення якості життя у дітей основної групи та їх батьків.

Висновки. Все вище викладене свідчить про те, що розроблена комплексна програма реабілітації для дітей 7-8 років із бронхіальною астмою є ефективною та може бути рекомендована до практичного впровадження.

Перспективи подальших досліджень полягають в поглибленому вивченні впливу розробленої програми на структурно-функціональний стан кардіореспіраторної системи у дітей з бронхіальною астмою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Охотнікова О.М. Бронхіальна астма у дітей / О.М. Охотнікова // Мистецтво лікування. – 2011. - №1. – С. 41 – 54.
2. Комплексна фізична реабілітація дітей при бронхіальній астмі II ступеня тяжкості на стаціонарному етапі / О.В. Пешкова, О.М. Авраменко, О.В. Мітько та ін. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. - № 2. – С.134 – 143.
3. Лемко І.С. Сучасні підходи до реабілітації хворих на бронхіальну астму / І.С. Лемко // Астма та алергія. – 2002. - №.2. – С. 42 – 45.

УДК 796.3

Козлова Тетяна Георгіївна
Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського
(Київ, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ШЕЙПІНГОМ

Анотація. *Однією із головних ознак рухової підготовки людини є координаційні здібності, які суттєво впливають на успіх у різних видах діяльності. Координація – процеси узгодження активності м'язів тіла, спрямовані на успішне виконання рухової задачі. Мета – визначення впливу занять шейпінгом на розвиток координаційних здібностей студенток. Результати: виявлено, що розроблена програма позитивно вплинула на розвиток координаційних здібностей студенток експериментальної групи.*

Ключові слова: *координаційні здібності, рівновага, розвиток, шейпінг, студентки.*

Аннотация. *Одной из главных признаков двигательной подготовки человека являются координационные способности, которые существенно влияют на успех в разных видах деятельности. Координация – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Цель – определение влияния занятий шейпінгом на развитие координационных способностей студенток. Результаты: выяснилось, что разработанная программа положительно повлияла на развитие координационных способностей студенток экспериментальной группы.*

Ключевые слова: *координационные способности, равновесие, развитие, шейпінг, студентки.*

Tatiana Kozlova
Kyiv Polytechnic Institute named Igor Sikorsky
(Kyiv, Ukraine)

FEATURES THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS ENGAGED IN SHAPING

Abstract. *One of the main features of human motor training is coordinating abilities that significantly affect the success of different activities. Coordination - process coordination body muscle activity aimed at the successful execution of a motor task. Purpose - to determine the impact of employment shaping the development of coordination abilities of students. Results: found that developed the program had a positive impact on the development of coordination abilities of students of the experimental group.*

Keywords: *coordination skills, balance, development, shaping, students.*

Людина живе у трьох середовищах: зовнішньому, внутрішньому і соціальному. У середовищах відбуваються постійні зміни, до яких організм

адаптується (приспосовується), тільки завдяки цьому можлива нормальна життєдіяльність людини. Крім цього, людський організм складається з багатьох функціональних систем (серцево-судинної, дихальної, травневої та ін.), функції яких в кожній конкретній ситуації повинні бути узгоджені між собою. Діяльність центральної нервової системи, яка забезпечує узгодженість функцій організму і взаємозв'язок його із середовищами існування, називають координацією [1, с. 197],

Координаційні здібності проявляються в усіх видах рухової діяльності. Рухова діяльність і розвиток її здібностей пов'язані з рівнем інтелектуального розвитку людини. Зокрема це стосується координації, яка забезпечує управління і регулювання руховими діями. Координація – (лат. *coordinatio* – взаємовпорядкування) процеси узгодження активності м'язів тіла, спрямовані на успішне виконання рухової задачі. Координаційні здібності – здібності виконувати вправи зі складною узгодженістю просторово-часових характеристик як окремих кінцівок і ланок, так і всього тіла в цілому (траєкторії, амплітуди, ритму тощо). Координаційні здібності – одна із суттєвих ознак рухової підготовки людини. Коли м'язи людини взаємодіють злагоджено й ефективно, можна говорити про гарну координацію рухів. Люди з гарною координацією, як правило, виконують рухи легко і без видимих зусиль.

Поняття «координація» деякими фахівцями ототожнюється з поняттям «спритність». Відмінність між координаційними здібностями і спритністю полягає в тому, що координаційні здібності проявляються в усіх видах діяльності, пов'язаних із злагодженістю та помірністю рухів, а спритність у тих, де є не лише регуляція рухів, а й елементи несподіваності, раптовості, які вимагають винахідливості і швидкості переключення рухів. До видів спритності відносяться:

- здатність оцінювати силові, просторові й часові параметри рухів та керувати ними;

- здатність зберігати рівновагу;
- здатність відчувати ритм;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- здатність узгоджувати рухи в руховій дії

У реальній руховій діяльності названі здібності проявляються у взаємодії. При цьому в певних ситуаціях окремі здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну [2, с. 97].

У процесі розвитку координаційних здібностей необхідно вирішувати наступні завдання:

1. Вдосконалення здібності засвоєння постового збільшення координаційно складних рухових дій.

2. Вдосконалення здібності швидкої перебудови рухової діяльності у відповідності зі зміною ситуації.

3. Підвищення точності відтворення заданих рухових дій [3, с. 99].

Будь-який рух завжди виконується на основі старих координаційних зв'язків. Тому, чим більше у людини є запасу рухових умінь і навичок, тим легше вона засвоює нові рухи, ще розвиваючи координаційні здібності. Координаційні здібності, що виявляються в руховій діяльності, залежать від швидкісних, силових, швидкісно-силових здібностей. У зв'язку з цим, вирізняють два типи показників координаційних здібностей: явні (абсолютні) і

латентні (відносні). Абсолютні показники характеризують рівень розвитку координаційних здібностей без урахування швидкісних, силових, швидкісно-силових можливостей людини. Відносні показники надають можливість міркувати про прояв координаційних здібностей з урахуванням цих можливостей.

Прояв координаційних здібностей залежить від здатності людини до чіткого аналізу рухів; діяльності аналізаторів і особливо рухового; складності рухового завдання; рівня розвитку інших рухових здібностей; сміливості і рішучості; віку; загальної підготовленості тощо [4, с 131]. Основними засобами розвитку координаційних здібностей є фізичні вправи підвищеної координаційної складності, що містять елементи новизни. Також загально підготовчі гімнастичні вправи динамічного характеру, що одночасно включають основні групи м'язів. Це вправи без предметів і з предметами, відносно прості і достатньо складні, що виконуються в умовах постійної зміни, при різноманітних положеннях тіла тощо. Вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей ефективні до тих пір, поки вони не будуть виконуватись автоматично. Виконання координаційних вправ доцільно планувати на першу половину основної частини заняття, так як вони швидко приводять до стомлення [4, с. 133-135].

Дослідження було присвячене методиці розвитку координаційних здібностей студенток, що займаються шейпінгом. **Мета** – визначення впливу занять шейпінгом на розвиток координаційних здібностей студенток.

Завдання:

1. Провести аналіз літературних джерел з проблеми дослідження.
2. Оцінити рівень координаційних здібностей студенток I-II курсів навчального відділення «шейпінг».
3. Виявити ефективні вправи, які сприяють розвитку координаційних здібностей для студенток, що займаються шейпінгом.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- тестування;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилось у I семестрі на базі ЦФВС КПІ ім. Ігоря Сікорського на навчальному відділенні «Шейпінг». У дослідженні приймали участь студентки 17-19 років експериментальної (n=20) та контрольної (n=20) груп різних факультетів. Практичні заняття з фізичного виховання проводились два рази на тиждень, тривалістю 2 академічні години. Студентки після проведеного медичного огляду за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Для визначення рівня координаційних здібностей студенток були запропоновані наступні тести:

- Тест для оцінки статичної рівноваги тіла – балансування стоячи на одній нозі на опорі. Тест виконувався у положенні стоячи на одній нозі, інша зігнута в колінному суглобі (стегно паралельно до підлоги), руки в сторони, очі заплющені. В такому положенні необхідно перебувати максимальну кількість часу (сек).

- Тест для оцінки рівня координації рухів: з В.П.: О.С. 1- стрибком ноги нарізно, руки в сторони; 2- стрибком ноги у В.П., руки догори; 3- стрибком ноги

нарізно, руки в сторони; 4- стрибком у В.П. (оцінювався за 10-ти бальною системою). На підготовку студентам давалась однакова кількість часу (5 хв). Тест оцінювався за 10-ти бальною системою.

Для розвитку координаційних здібностей студентки експериментальної групи впродовж I семестру виконували розроблені комплекси вправ без предметів різної складності та з предметами: комплекси вправ з використанням фітболів, вправи зі скакалкою, вправи з гімнастичними палицями. Також була застосована методика розвитку здібності оцінювати силові, просторові і часові параметри рухів та керувати ними; здатності зберігати рівновагу; здатності відчувати ритм; здатності довільно розслабляти м'язи; здатності до узгодження рухів [2, с.98-103].

Контрольна група займалася за програмою з фізичного виховання навчального відділення «шейпінг». Для визначення рівня координаційних здібностей на початку та в кінці дослідження проводилось тестування. Результати наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати тестування координаційних здібностей студенток контрольної та експериментальної груп

№ з/п	Тести	Контрольна група (n = 20)		Експериментальна група (n = 20)	
		вересень	грудень	вересень	грудень
1.	Тест для визначення статичної рівноваги тіла (сек)	45,65±7,86	49,40±7,30	44,05±5,98	49,20±4,91
2.	Тест для визначення координації рухів (балів)	6,7±1,73	8,05±1,50	6,55±1,66	8,40±1,11

Як видно з даних, наведених у таблиці 1, показник тесту для визначення статичної рівноваги тіла за період експерименту в контрольній групі покращився на 3, 75 сек, а в експериментальній – на 5, 15 сек. Виконувати тест для визначення координації рухів для студенток було складно, особливо під час початкового тестування. Проте, його виконання після експерименту покращилось в обох групах. Результат в контрольній групі покращився на 1,35 балів, а в експериментальній – на 1,85.

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що координаційні здібності проявляються в усіх видах рухової діяльності і суттєво впливають на їх успіх. Координаційні здібності, що виявляються в руховій діяльності, залежать від швидкісних, силових, швидкісно-силових здібностей.

2. Отримані результати тестування дають змогу стверджувати, що розроблена програма позитивно вплинула на розвиток координаційних здібностей студенток експериментальної групи.

3. Для розвитку координаційних здібностей доцільно застосовувати комплекси вправ без предметів різної складності та з предметами: комплекси вправ з використанням фітболів, вправи зі скакалкою, вправи з гімнастичними палицями. Виконання координаційних вправ доцільно планувати на першу

половину основної частини заняття, так як вони швидко приводять до стомлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Анатомія та фізіологія з патологією / за ред. Я.І. Федонюка, Л.С. Білика, Н.Х. Микули. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2001. – 680 с.
2. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания: учебник / В.Г. Арефьев. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
3. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студ. Усіх спец. / Уклад: Ю.М. Вихляев, В.Ю. Давиденко, Г.Л. Бойко та ін. – К.: НТУУ «КПІ», 2007. – 148 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр.и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

УДК 796.011

Зеніна Ірина Володимирівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Анотація. Профілактика травматизму в процесі фізичного виховання серед студентів є одним із найважливіших питань організації навчально-виховної роботи, яка можлива за відповідних умов організації навчального процесу. Постановка завдань дослідження полягала в обґрунтуванні чинників травматизму та значення травмопрофілактичних заходів на заняттях зі спортивної гімнастики. Для усунення причин травматизму та запобігання можливим його випадкам слід застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів.

Ключові слова: профілактика травматизму, фізичне виховання, травми, ушкодження, студенти, гімнастичний зал.

Аннотация. Профилактика травматизма в процессе физического воспитания среди студентов является одним из важнейших вопросов организации учебно-воспитательной работы, которая возможна при соответствующих условиях организации учебного процесса. Постановка задач исследования заключалась в обосновании факторов травматизма и значения травмопрофилактических мероприятий на занятиях по спортивной гимнастике. Для устранения причин травматизма и предотвращения возможных его случаев следует применять широкий комплекс организационных мероприятий и методических приемов.

Ключевые слова: профилактика травматизма, физическое воспитание, травмы, повреждения, студенты, гимнастический зал.

Zenina Iryna Volodymyrivna
Natsionalny tehniczny University of Ukraine "Kiev The politehniczny institut
named Igor Sikorsky"
(Kyiv, Ukraine)

INJURY PREVENTION AMONG STUDENTS DURING CLASS GYMNASTICS

Abstract. *Travmoprofilakticheskie of Measure on Employments on a Sporting Gymnastics Among Students. A prophylaxis of traumatism in the process of physical education among students is one of major questions of organization of uchebno-vospitateľ'noy work which is possible at the proper terms of organization of educational process. Raising of tasks of research consisted in the ground of factors of traumatism and value of travmoprofilakticheskikh measures on employments on a sporting gymnastics. For the removal of reasons of traumatism and prevention of*

his possible cases it is necessary to apply the wide complex of organizational measures and methodical receptions.

Keywords: *injury prevention, physical education, injury, damage, students, gymnastics gym.*

Постановка проблеми. Профілактика травматизму в процесі фізичного виховання серед студентів є одним із найважливіших питань організації навчально-виховної роботи, яка можлива за відповідних умов організації навчального процесу [5].

Травми найчастіше виникають у результаті порушення відповідних організаційних, методичних вимог викладачами й студентами. Ушкодження, які можна отримати під час заняття спортом на майданчиках та в залах, називаються спортивним травматизмом. На заняттях, тема яких «спортивна гімнастика», найбільш поширені такі ушкодження: розтягування, розриви м'язових волокон, надриви й розриви суглобово-зв'язкового апарату, які обумовлені порушеннями методичних принципів фізичного виховання [4; 5].

Теоретичний аналіз проблеми дослідження показав, що формуванню фізичного здоров'я особистості чимало приділяється уваги як у сучасній українській педагогіці (І. Бех, І. Зязюн, С. Максименко, Г. Шевченко й ін.), так і в працях фахівців із фізичного виховання (І. Боберський, Б. Шиян, Т. Круцевич, О. Куц, Е. Вільчковський та ін.). Дослідження низки авторів свідчать, що травми є головною причиною летальних наслідків у молоді, причому від них гине або отримує серйозні ушкодження більше студентів, ніж від усіх захворювань, узятих разом (Т. Я. Усикова, 1989; Ю. А. Островерха, І. П. Піскун, М. К. Хобзей, 1999).

Завдання дослідження – обґрунтувати чинники травматизму та значення травмопрофілактичних заходів на заняттях зі спортивної гімнастики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для усунення причин травматизму та запобігання можливим його випадкам слід застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів. Однією з причин травматизму є відсутність відповідного одягу та взуття [1]. Важливе значення має попередня підготовка до виконання тієї чи іншої вправи. Без вивчення та засвоєння основних прийомів, елементів гімнастичної вправи не можна допускати студентів до самостійного виконання. Суттєве значення при цьому мають травмопрофілактичний інструктаж, наявність безпечного екіпірування для занять спортивною гімнастикою, дозування навантажень та виконання прийомів страхівки [2].

Перед виконанням технічно складних вправ потрібно застосовувати додаткові методи страхівки, передбачити можливі місця падіння студента й елементи допомоги при виконанні гімнастичної комбінації.

У процесі спостереження під час проведення занять потрібно своєчасно фіксувати та виправляти помилки, здійснювати відповідні зауваження й узагальнення для того, щоб у подальшому не допустити ніяких травматичних випадків. Особливої уваги потребує попередження травматизму на різних гімнастичних приладах [3].

Вправи на колоді. Гімнастична колода – одна з найбільш небезпечних у гімнастичному багатоборстві та на заняттях із фізичного виховання. Частіше

спостерігаються uszkodження під час приземлення або падіння з колоди, а також на колоду. Найбільш розповсюдженими травмами є удари грудної клітини, хребта, нижніх кінцівок. Потрібно досягати досконалого виконання вправи спочатку на підлозі, потім – на гімнастичній лаві, на низькій колоді й лише потім переходити на високу.

Перекладина й бруси різної висоти. Неточність у виконанні вправ або недостатньо міцний захват призводить або до удару об снаряд, або до відриву від снаряду та до небезпечного падіння. Не лише небезпечними є помилки у виконанні зіскоків із великої висоти, а й невдалі приземлення. Вправи на перекладині й брусах різної висоти пов'язані з навантаженням, передусім, на суглоби й м'язи верхніх кінцівок та на плечовий пояс. Причиною uszkodжень найчастіше бувають недостатня фізична підготовка молоді. Багато випадків травматизму пов'язано із невмілою страховкою або її відсутністю.

Бруси. Характер uszkodжень на брусах такий самий, як і на перекладині. Однаково uszkodжуються верхні й нижні кінцівки. Досить часто травмують кисти та передпліччя, особливо пальці рук у момент перехвату або після поворотів. Нижні кінцівки травмуються в момент зіскоку або під час падіння, інколи спостерігаються удари об жердини брусів. 40 % вправ на брусах виконуються в упорі на руках. Ці вправи вимагають достатньої сили м'язів рук. Недостатній розвиток сили призводить до uszkodжень плечових і грудино-ключичних суглобів, грудних м'язів, а також шкіри плеча.

Кільця. Специфіка виконання вправ на кільцях обумовлена конструкцією снаряду. На відміну від інших, кільця рухомі, тому ускладнюються й вимоги до техніки виконання вправ у висі та упорі. Кількість uszkodжень на кільцях відносно невелика. Якісний аналіз травм у виконанні вправ на кільцях показує, що близько 30 % uszkodжень пов'язано з елементами, які належать до групи викрутів. У момент виконання подібних вправ можливе uszkodження плечового суглоба, розтягування акроміально-ключичного з'єднання, розтягування грудних м'язів і ключичної частини дельтоподібного м'яза.

Гімнастичний кінь. Усі вправи на коні виконуються в упорі, а це ставить підвищені вимоги до сили м'язів плечового пояса. Локалізація травм на цьому приладі така: променевозап'ястний суглоб, ліктьовий суглоб, пальці рук. Опорний стрибок. Кількість травм під час цієї вправи відносно невелика, але всі вони бувають досить важкими. Більшість uszkodжень пов'язана з розтягуваннями та розривом зв'язок. При цьому травмуються передусім колінні суглоби в результаті невдалого приземлення. Зафіксовані uszkodження хребта, які зумовлені різким прогинанням у момент приземлення. Крім цього, причиною травм може бути й несправний прилад [4]. Дидактична схема оволодіння студентом гімнастичними вправами має такі складники: демонстрація вправи в цілому (із поясненням роботи опорно-рухового апарату) – виконання підготовчих вправ (для анатомо-фізіологічного забезпечення м'язових зусиль) – виконання підвідних вправ (для послідовного формування рухового вміння) – виконання вправи загалом (для формування рухової навички). Але постійно існує проблема вивіреного підбору підготовчих та підвідних вправ, які не тільки полегшують виконання базової вправи, а й забезпечують профілактику травматизму за умови здійснення допомоги студенту й дотримання правил його страховки [3].

Висновки. Дня усунення причин травматизму та запобігання можливим його випадкам треба застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів. У наших дослідженнях розроблено педагогічну систему попередження травматизму студентів на заняттях зі спортивної гімнастики, основою якої є методика формування відповідального ставлення до професійних обов'язків викладача з фізичного виховання.

Рекомендовано методику використання на заняттях зі спортивної гімнастики системи спеціальних вправ, які формують у студентів уміння виконувати самостраховку, що дає змогу знизити рівень травматизму. У цьому комплексі велике значення мають дидактичні принципи навчання та організація занять, належне утримання гімнастичного залу, гімнастичного обладнання, дотримання правил гігієни, організація медично-педагогічного контролю, виховної роботи, а також застосування прийомів підтримки й страхування. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці педагогічних умов профілактики травматизму серед студентів у процесі фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бражник І. А. Окремі розділи підручника Гімнастика / В. С. Зінченко, О. А. Онищенко, Б. Г. Сільченко, Г. В. Шабайдаш. – К.: Держ. учб.-пед. вид-во «Радянська школа» 1991, – 488 с.
2. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 210 с.
3. Палига В. Д. Гимнастика: учеб. пособие для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-в спец.: №2114 «Физическое воспитание» / В. Д. Палига. – М.: Просвещение, 1982. – 288 с.
4. Синіговець В. І. Попередження травматизму на уроках гімнастики / В. І. Синіговець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 86. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2011. – С. 165–167.
5. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб.: у 2 ч. / О. М. Худолій. – Х.: ОВС, 2008. – Ч. 2. – 464 с.

Туряница Иван Сергеевич
Национальный технический университет Украины
«КПИ им. Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ЗАДАЧА СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В СИСТЕМЕ НАУК

Аннотация. В данной статье рассматривается спортивная психология в системе наук. Описываются основные задачи спортивной психологии. Также охарактеризована деятельность спортивного психолога в решении данных задач.

Ключевые слова: спортивная психология, спортивный психолог, психология спорта, психологическое обеспечение, спортивная деятельность, психологическая подготовка.

Turianytsia Ivan Sergeevich
National Technical University of Ukraine "KPI named after Igor Sikorsky"
(Kiev, Ukraine)

THE PROBLEM OF SPORTS PSYCHOLOGY IN THE SYSTEM OF SCIENCES

Abstract. In this article sports psychology in the system of sciences is considered. Describe the main objectives of sports psychology. The activity of a sports psychologist in solving these problems is also described.

Keywords: sports psychology, sports psychologist, sports psychology, psychological support, sports activities, psychological training.

Актуальность выбранной темы обусловлена, прежде всего тем, что сейчас в современном спорте роль спортивной психологии повышается с каждым годом. В любом спортивном клубе, спортивных обществах, тем более, в национальной сборной по тому или иному виду спорта должен быть спортивный психолог. В национальных олимпийских сборных в штате есть психологи для каждого вида спорта.

Активно идут исследования задач спортивной психологии, много внимания уделяется вопросам тестирования и отбора спортсменов, а также их грамотному воспитанию в процессе тренировок. Эти и другие вопросы исследуют такие авторы как Воронова В. И. [1], Мельникова В. М. [2], Гогун Е. Н., Мартьянов Б. И. [3], Марищук В. Л. [4], Байкова И. А., Тарасевич А. В., Порахонько С. [5], Клименко В. В. [6], Данилина Л. Н. [7] и др.

Спортивная психология является одним из направлений психологии, изучающей специфику конкретных видов деятельности человека таких, как психология труда, психология игры и педагогическая психология, то есть, психология обучения, воспитания, психология учителя.

Место спортивной психологии в системе наук определяется следующими характеристиками: ее местом как отрасли психологической науки и местом в системе наук о спорте.

Вообще, спортивная психология очень связана с другими отраслями научных знаний, изучающих человека в условиях спортивной деятельности, –

общей теорией спорта, теорией и методикой физического воспитания и тренировки в конкретных видах спорта, спортивной физиологией, биомеханикой, педагогикой. Кроме названных областей научных знаний, спортивная психология широко применяет различные разработки, предложенные психологией профессиональной деятельности, поскольку их задачи похожи на знание теории и практики спорта [1, с. 298].

Основными целями спортивной психологии является изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям [2, с. 486]. Достижение этих целей предполагает решение следующих конкретных задач.

Первая задача – это изучение социально-психологических условий в спортивной деятельности. Возникновение и преобразования в специальную отрасль социальной спортивной психологии со своей теоретической базой, феноменологией и методами является важным фактором этой задачи. То есть данная задача заключается в изучении поведения спортсмена в связи с его социальным окружением (это, например, национальные особенности и традиции в спорте или межличностные отношения спортсменов, тренеров, судей, зрителей, или психологический климат в команде, лидирования, соперничество, агрессия). Эта задача требует от спортивных психологов:

а) психологически обосновать существующие методы и средства спортивной тренировки;

б) определить пути для максимального использования возможностей организма спортсмена, как за счет развития психических функций, так и за счет создания аппаратных методов тренировки;

в) разработать методы психологического описания отдельных видов спорта, методы психодиагностики спортивных способностей социальной структуры и психологического климата команды;

г) разработать научно обоснованные методы моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок.

Второй задачей спортивной психологии является изучение особенностей формирования, развития личности спортсмена, тренера, спортивного арбитра. В спорте с психологией личности сочетаются изучение неповторимости, исключительности, индивидуального своеобразия поведения человека и, с другой стороны, различий психических предпосылок, которые лежат в основе поведения, достаточно похожей извне [3, с. 288].

Третья задача – изучение психологических основ совершенствования двигательных навыков, качеств. Постоянное совершенствование специальных движений и двигательных качеств является основой достижения успеха в спорте. В спортивной психологии вопросы формирования навыков, их автоматизация и проявления физических кондиций всегда были в центре внимания. Эта задача включает изучение психологической специфики физической, тактической, технической тренировки и т.д.; изучение специализированных восприятий в спорте; изучение эффективности методов управления психическими состояниями при усвоении движений, например, психорегулирующие, психо-мышечные тренировки.

Четвертым заданием является изучение факторов, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности. Решающим фактором спортивной деятельности являются именно спортивные соревнования, ведь они предъявляют высокие требования к психике спортсменов. Поэтому и выделены в специальную группу задачи, связанные с проявлениями и развитием психики в процессе соревнований [4, с. 95].

Пятая задача спортивной психологии – изучение основ психологического обеспечения спортивной деятельности. К этой задаче относится создание психоспортограм видов спорта; изучение методов управления психическими состояниями в условиях соревнований; изучение психологических основ спортивного отбора; изучение эффективности различных методов психодиагностики в спортивной деятельности.

И последней, шестой задачей является изучение путей интеграции спортивной психологии в системе наук и использования ее достижений в практике спортивной деятельности. Это направление развития спортивной психологии является перспективным, а именно: разработка современной теоретической концепции спортивной психологии и психологической образованности тренеров и спортсменов; изучение дальнейших перспектив реализации интеллекта спортсменов; создание психологической классификации видов спорта, соревновательных упражнений и спортивных амплуа; исследования возрастных сенситивных предпосылок для начала занятий спортом и прочее [5, с. 113].

Говоря о задачах, которые решает спортивная психология, нельзя не сказать о главном лице этого направления в психологии – спортивном психологе. Именно спортивный психолог работает со спортсменом. Прежде всего, деятельность спортивного психолога заключается в грамотном психологическом сопровождении спортивной жизни спортсмена и включает в себя следующие основные направления:

- психодиагностика;
- индивидуальная психологическая подготовка спортсмена;
- индивидуальные и коллективные психологические тренинги;
- управления поведением и состоянием спортсмена в различных ситуациях;
- гендерная психология в спорте [6, с. 432].

В решении вышеуказанных задач приоритетным в деятельности спортивного психолога будет:

- создание системы психологических программ, чтобы обеспечить решение задач, постоянно возникающих у тренера и спортсменов при подготовке и выступлении на соревнованиях. То есть, это вывод команды, спортсмена на уровень психологической стабильности или на высшую ступень спортивной формы; формирование психической надежности спортсмена в соревнованиях в экстремальных условиях; управления психическими состояниями спортсменов при подготовке и участии в ответственных соревнованиях;

– подбор методов психорегуляции спортсменов в метод психоформирующего тренингов, который бы обеспечивал включение в процесс регуляции деятельности и поведения спортсменов механизмов психологического уровня, то есть, системы мотивационных, эмоциональных и

целевых указаний. Также в этом методе должны неотделимо сочетаться элементы самоанализа;

– выявление резервов и слабых мест в окружении спортсменов, среди профессиональных помощников, например, тренеров, врачей, массажистов и в его личной группе психологической поддержки с целью оптимизации воздействия на спортсменов для достижения им высоких спортивных результатов [7, с. 182].

Итак, психология спорта - это прикладная отрасль психологической науки, изучающая особенности и проявления личности спортсмена, который действует в особых условиях спортивной деятельности, испытывая при этом специфические психические состояния. И поскольку спортивная деятельность, является предметом психологии спорта, включает различные виды физических упражнений, одной из задач, стоящих перед психологией спорта, является психологический анализ особенностей отдельных видов спортивной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Воронова В. И. Психология спорта: Учеб. Пособие / В. И. Воронова. – М.: Олимпийская литература, 2007. – 298 с.
2. Психология: Учебник для институтов физической культуры / под ред. доктора психологических наук, проф. В. М. Мельникова. – М.: ФиС, 1987. – 486 с.
3. Гогун Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
4. Марищук В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук. – М.: Просвещение, 1990. – 95 с.
5. Байкова И. А., Головач А., Тарасевич А. В., Порахонько С. А., Чистов А. В. Психотерапия в спорте / И. А. Байкова, А. Головач, А. В. Тарасевич, С. А. Порахонько, А. В. Чистов. – 2006. – 113 с.
6. Клименко В. В. Психология спорта. Рекомендовано Министерством образования и науки Украины как учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. В. Клименко. – К.: Межрегиональная академия управления персоналом, 2007. - 432 с.
7. Данилина Л. Н., Плахтиенко В. А. Проблемы психической надежности в спорте / Л. Н. Данилина, В. А. Плахтиенко. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 182 с.

Туряница Иван Сергеевич
Национальный технический университет Украины
«КПИ им. Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ПЕДАГОГИКА БОРЬБЫ КАК ВИДА СПОРТА

Аннотация. В данной статье описывается педагогика спортивной борьбы. Рассмотрены методы и принципы обучения борьбе как виду спорта. Также охарактеризована техника и тактика обучения спортивной борьбе.

Ключевые слова: спортивная борьба, педагогика спорта, теория спорта, физическое воспитание, педагогика спортивной борьбы.

*Turianytsia Ivan Sergeevich
National Technical University of Ukraine "KPI named after Igor Sikorsky»
(Kiev, Ukraine)*

PEDAGOGY OF FIGHTING AS A SPORTS TYPE

Abstract. In this article describes the pedagogy of wrestling. The methods and principles of teaching wrestling as a sport are considered. The technique and tactics of teaching sports wrestling are also described.

Keywords: sports wrestling, sports pedagogy, theory of sport, physical education, pedagogy of wrestling.

Актуальность выбранной темы обусловлена, тем, что имеющиеся научные исследования в области спортивной борьбы были направлены на изучение физической и технической подготовки на этапах начальной базовой подготовки. Однако в настоящее время недостаточно разработаны методы обучения и подходы к тренировочным занятиям. Также недостаточно высветленным является этап специализированной базовой подготовки, который характеризуется совершенствованием техники. Его основной задачей является углубленное развитие физических качеств.

Исследованием вопросов, касающихся педагогики спортивной борьбы занимались Бальсевич В. К. [4], Григорьев У. И. [3], Кривошапкин П. И. [6], Матвеев Л. П. [2], Ткаченко С. В. [5], Туманян Л. С. Также Болотов А. А. в своих исследованиях отмечает, что спортивная борьба является одним из самых сложных видов спорта, включающий в себя большое количество технических действий и высокую степень неопределенности будущих действий [1, с. 29].

Обучение и воспитание учащихся спортивной борьбе осуществляется согласно положениям педагогики, в частности, дидактики, по её принципам и методам.

Теоретической базой подготовки к спортивной борьбе служат положения общей педагогики, современные теории и концепции обучения, принципы обучения и воспитания, представление о методах.

Обучение технике и тактике спортивной борьбы, развитие необходимых физических и психических качеств осуществляются с учетом принципов

сознательности и активности; наглядности, систематичности и последовательности в обучении; доступности обучения, прочности знаний, навыков и умений, коллективизма и индивидуального подхода [2, с. 379].

Процесс обучения спортивной борьбе осуществляется по следующим принципам:

1. Принцип сознания. Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

2. Принцип активности. Обучающиеся должны закрепить полученные знания, умения и навыки, а также анализировать свои ошибки и достижения, самостоятельно решать поставленные задачи.

3. Принцип систематичности. Этот принцип заключается в постепенной и последовательной подаче нового материала, в поэтапном увеличении объема и интенсивности физических нагрузок.

4. Принцип наглядности. Обучение борьбе должно быть наглядным, включая практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов и тому подобное.

5. Принцип доступности. К данному принципу относится своевременное изучение программного материала, соответствия пола, возраста и физического развития учащихся. Для каждой группы и подгруппы необходимо заключить план занятий и создать соответствующие условия процесса обучения.

6. Принцип прочности. Принцип заключается в прочном закреплении приобретенных умений и навыков учащихся, прежде всего, практическом. И поэтому их необходимо задействовать в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике.

7. Принцип контроля. Данный принцип заключается в регулярном контроле над усвоением программного материала. Именно это позволяет анализировать ход процесса обучения спортивной борьбе и вносить соответствующие изменения [3, с. 91].

Традиционная методика обучения приемам спортивной борьбы включает в себя три этапа: ознакомление, разучивание, тренировки. Основной при этом является тренировка, так как в процессе ее формируется двигательный навык, а ознакомления и разучивания осуществляются на первой стадии обучения. В какой-то степени самостоятельным этапом является только ознакомление с приемом. Разучивание и тренировка являются целостным педагогическим актом по овладению приемом. В практике по обучению спортивной борьбы принято условно считать, что разучивание заканчивается тогда, когда ученики умеют вообще воспроизвести прием.

Цель первого этапа – ознакомления – вызвать в учащихся правильное представление о технике исполнения. Именно поэтому используются различные наглядные и словесные методы, способствующие осознанному изучению приема, а также вызывают желание овладеть им.

Второй этап методики обучения спортивной борьбе – разучивание приема – можно проводить способами целостного выполнения приема, разделенного исполнение по частям и с помощью подготовительных упражнений.

Разучивание приема способом целостного исполнения проводят тогда, когда прием простой, доступный к выполнению в целом, или когда исполнить его иначе нельзя. Сущность данного способа заключается в том, что разучивание приемов проводится путем многократных упражнений сначала в медленном, а затем в постепенно ускоренном темпе в стандартных условиях по команде руководителя, и самостоятельно.

Третий этап – тренировка – зависит от многократного выполнения разученного и постепенного присоединения усложняющейся обстановки и в разных условиях. Важными задачами данного этапа являются: доведение исполнения приема до автоматизма, формирование двигательного опыта и обеспечения высокого уровня развития специальных, физических и волевых качеств.

Также во время тренировки закрепляется сформированный двигательный стереотип, который лежит в основе опыта, вместе с этим увеличивается вариативность выполнения присоединения к различным условиям [4, с. 39-40].

В большинстве, тренировки проводятся в виде парных или потоковых упражнений на обусловленных и полуобусловленных действиях, без сопротивления «противника» или с сопротивлением (незначительным).

Усложнять обстановку в процессе тренировки можно с помощью:

- изменения исходных положений;
- выполнения приема на точность и скорость;
- увеличения количества непрерывных повторений приема;
- выполнения присоединения в другую сторону (неудобную), в другую руку (ногу) и т. д.;
- выполнения приемов с разными партнерами (по весу, по росту, и т. д.);
- внезапной смены условий выполнения приема (например, действиями по командам и сигналам или в зависимости от действий «противника»);
- выполнения присоединения к ограничению в пространстве и тому подобное.

Занятия по данному виду спорта носят постоянный, систематический и ритмичный характер; планируются в соответствии с возрастом и уровня физической подготовленности человека.

Учебно-тренировочный процесс по спортивной борьбе включает в себя:

- овладение техникой самостраховки, например, при падении на спину, на бок, на грудь рукою, через партнера;
- обучение технике выполнения захватов рук и туловища и освобождение от них;
- технику изучения различных бросков, таких, как: восторг двух ног, через плечи с захватом руки и одноименной ноги изнутри, бросок через бедро, через спину захватом руки через плечо, через спину захватом руки и шеи, задняя подножка;
- техника перевода в партер и разновидности удержаний;
- учебно-тренировочные спарринги; [5, с. 72].

Среди многих факторов, способствующих достижению высоких спортивных результатов в борьбе, наиболее важным является техническая и физическая подготовка. Эти стороны спортивного совершенствования

неразрывно связаны и обуславливают друг друга: техника способствует появлению возможностей борца, а физическая подготовка повышает эффективность использования техники. Овладение техническим мастерством должно осуществляться не изолированно, а одновременно с воспитанием физических качеств, а последнее, в свою очередь - с учетом тех специфических условий, в которых они должны проявляться [6, с. 23].

Существуют такие виды подготовки в спортивной борьбе:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца;
- психологическая подготовка борца;
- теоретическая подготовка борца.

Итак, понятие борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешенных правилами соревнований специальных технических и тактических действий. Также она является прекрасным средством всестороннего физического развития, воспитания моральных и волевых качеств учащихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Болотов А. А. Обучение основам борьбы самбо студентов не физкультурного профиля в процессе физического воспитания / А. А. Болотов // Научный журнал Национального педагогического университета имени Драгоманова. Серия №15. «Научно-педагогические проблемы физической культуры // Физическая культура и спорт. – М.: Изд-во НПУ имени М. П. Драгоманова, 2014. – Выпуск 3К (45) 14. – 29 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта, ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – СПб.; М.; Краснодар: Лань, 2005. – 379 з.
3. Григорьев У. И. Физическая культура и спорт: социокультурные основы: учебное пособие / У. И. Григорьев. – СПб.: Вид-во СПбГУЭФ, 2008. – 91 с.
4. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 39-40.
5. Ткаченко С. В. Организация и проведение занятий со спортивной борьбой: учеб. пособие для студентов. пед. вузов спец. «Физическое воспитание» / С. В. Ткаченко. – Чернигов: ЧДПУ, 2009. – 72 с.
6. Кривошопкин П. И. Общая и специальная физическая подготовка юных борцов с ориентацией на развитие гибкости: автореф. дис. канд. пед. наук: 10.00.04. / П. И. Кривошопкин. – Красноярск, 2004. – 23 с.

ИНФОРМАЦИЯ О СЛЕДУЮЩЕЙ КОНФЕРЕНЦИИ

Уважаемые научно-педагогические работники учебных заведений, аспиранты, соискатели и студенты. Приглашаем Вас принять участие в

**XXV Международной научной конференции
«Актуальные научные исследования в современном мире».**
(26-27 мая 2017 г.)

Для участия в конференции необходимо до **25 мая 2017 г. (включительно)** отправить статью на электронную почту оргкомитета: iscience.in.ua@gmail.com.

Рабочие языки конференции: *українська, русский, english, polski, беларуская, казахша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, ჯუჯრეღი*

Планируется работа следующих секций:

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1. АРХИТЕКТУРА | 16. СОВРЕМЕННЫЕ |
| 2. БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ | ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ |
| 3. ВЕТЕРИНАРНЫЕ НАУКИ | 17. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ |
| 4. ВОЕННЫЕ НАУКИ | 18. ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ |
| 5. ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ НАУКИ | 19. ТУРИЗМ И РЕКРЕАЦИЯ |
| 6. ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ | 20. ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЕ НАУКИ |
| 7. ИСТОРИЧЕСКИЕ НАУКИ | 21. ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЕ НАУКИ |
| 8. КУЛЬТУРОЛОГИЯ | 22. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ |
| 9. МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ | 23. ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ |
| 10. МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ | 24. ФИЛОСОФСКИЕ НАУКИ |
| 11. НАУКИ О ЗЕМЛЕ | 25. ХИМИЧЕСКИЕ НАУКИ |
| 12. ПЕДАГОГИКА | 26. ЭКОЛОГИЯ |
| 13. ПОЛИТИЧЕСКИЕ НАУКИ | 27. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ |
| 14. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ | 28. ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ |
| 15. СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ НАУКИ | |

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

Для участия в конференции необходимо до **25.05.2017 г. (включительно)** отправить на электронный адрес: iscience.in.ua@gmail.com:

1. Текст статьи (оформлен в соответствии с нижеприведенными требованиями)
2. заявку участника;
3. копию документа об оплате орг.взноса в электронном виде или (СНГ. Отправить на email №перевода и название системы перевода. Украина (сума, дата, время и ФИО плательщика).
4. личную фотографию в формате.jpeg (по желанию).

В теме письма необходимо указать Вашу фамилию и.о., например: **(Федоренко О.Е.)**

Обратите внимание информационный отдел обязательно отправляет подтверждение о получении материалов к публикации в течении

суток после Вашего отправления материалов. В случае отсутствия уведомления продублируйте Ваше письмо или уточните за номером телефона (Viber) +38 (096) 5399899

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ

1. Объем материала от 3 до 8 страниц набранного текста (каждая следующая полная или неполная страница оплачивается дополнительно) оформленного в текстовом редакторе Microsoft Word, файл в формате.doc или.docx (шрифт 14, Times New Roman, интервал 1,5). Все поля – 20 мм;

2. В верхнем правом углу указывается название секции и подсекции;

3. Во втором ряду в правом углу фамилия имя;

4. В третьем ряду в правом углу указывается город и страна;

5. Следующий абзац – название статьи указывается по центру (шрифт **16 полужирный БОЛЬШИМИ БУКВАМИ**);

6. Дальше через строку изложение основного текста (шрифт 14);

7. После основного текста указывается список литературы (ЛИТЕРАТУРА). Список литературы оформляется не за алфавитом, а по мере того, как она встречается в тексте статьи. В тексте сноски обозначаются квадратными скобками с указанием в них порядкового номера источника по списку и через запятую – номера страницы (страниц), например: [3, с. 173];

8. Рисунки и таблицы набираются шрифтом Times New Roman 12 с одинарным междустрочным интервалом. Рисунки, диаграммы и таблицы создаются с использованием черно-белой гаммы. Использование цвета и заливок не допускается! Все рисунки и таблицы должны иметь название.

9. Формулы следует набирать с помощью редактора формул Microsoft Equation и нумеровать в круглых скобках (2).

Отдельным файлом подаются сведения об авторе.

Для участия в XXV Международной научной конференции «Актуальные научные исследования в современном мире» необходимо до **25.05.2017 г. (включительно)** отправить статью на электронную почту оргкомитета: iscience.in.ua@gmail.com.

За достоверность фактов, цитат, имен, названий и других сведений отвечают авторы статей.

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Апреля 2017 г.

ВЫПУСК 4(24)

Часть 3

Ответственность за новизну и достоверность результатов научного исследования несут авторы

Ответственный за выпуск: Подворная А.А.
Дизайн и верстка: Вовкодав А.М. (AVdesign.pp.ua)

Учредитель: ОО "Институт социальной трансформации"
свидетельство о государственной регистрации №1453789 от 17.02.2016 г.

Подписано к печати 28.04.2017.
Формат 60x84 1/16.
Тираж 300 шт. Заказ №042
Изготовитель: ФЛП "Кравченко Я.О."
свидетельство о государственной регистрации В01 №560015
Адрес: 03039, Украина, Киев, просп. В. Лобановского, 119
тел. +38 (044) 561-95-31

Адрес ред. коллегии:
08400, Украина, Киевская обл., г. Переяслав-Хмельницкий,
ул. Богдана Хмельницкого, 18
тел.: +38 (063) 5881858
сайт: <http://iscience.in.ua>
e-mail: iscience.in.ua@gmail.com

