

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

СУЧАСНІ
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Матеріали
V Міжнародної науково-практичної
конференції студентів, аспірантів і молодих учених,
присвяченої
Всесвітньому Дню авіації і
космонавтики

21–22 квітня 2016 р.

ТОМ III

Київ 2016

УДК 796.035 (08)(43.2)
ББК ч51я431
С 916

*Затверджено науково-методично редакційною радою
Навчально-наукового Гуманітарного інституту
Національного авіаційного університету (протокол № 3
від 4 квітня 2016 р.)*

С 916 Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. – Т. III. – К.: НАУ, 2016. – 84 с.

Містить тези доповідей учасників V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (21-22 квітня, 2016 р.). Розглянуто актуальні питання використання фітнес-програм і технологій в процесі фізичного виховання, методичні особливості спортивної підготовки, раціонального застосування засобів рекреації і масового спорту, методики проведення занять з фізичної реабілітації студентської молоді.

Надані матеріали представлено в авторській редакції.

Редакційна колегія:

Білецька В.В. – доцент кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету, канд. наук з фіз.вих. і спорту, доцент

Ясько Л.В. – доцент кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету, канд.наук з фіз. вих. і спорту, доцент

Нестерова Дана	
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КОННОГО СПОРТА	49
Пацура Віталій, Половінчук Катерина	
МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІЛЬЯРДИСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ	50
Побийпеч Анастасія	
МЕТОДЫ И НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ ИЗ МЕЛКОКАЛИБЕРНОЙ ВИНТОВКИ.....	51
Попов Е.О.	
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА.....	53
Прокопенко Анастасія, Крайник Ярослав	
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ	57
Прядко Вікторія	
СИМПТОМИ ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ІНТЕНСИВНОМУ ТРЕНУВАННІ ТА МЕХАНІЗМИ ЇХ УСУНЕННЯ.....	58
Пустинніков Олександр	
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ АЛЬПІНІЗМУ	59
Редько Валентина, Войцехівська Анастасія	
ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ НА УКРАЇНІ ..	60
Романова Анна, Бережна Олена	
ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ЗАСОБІВ СПОРТУ	62
Романчук Мирослава, Шиленко Анастасія	
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ	63
Салій Олена, Бондар Анна	
СПОСОБИ КОМПЛЕКТУВАННЯ ЕКІПАЖІВ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ.....	64
Сема Олександра	
ПОЗИТИВНИЙ ТА НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ КІННОГО СПОРТУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	66
Тереня Ліна, Казіонна Агнеса	
УКРАЇНСЬКІ ФІГУРИСТИ НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ	67
Тренева Марина, Новоселова Ольга	
ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	68
Тюрменко Юрій, Білоус Назарій, Каленюк Олексій	
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОГО БАСКЕТБОЛУ.....	70
Фіщенко Людмила	
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ОСОБИСТОСТІ В СПОРТІ.....	71

Прокопенко Анастасия, Крайник Ярослав

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г. Киев

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ

Актуальность. Современный спорт, и особенно спорт высших достижений, немислим без максимальных по объему и интенсивности нагрузок, напряженной спортивной борьбы, острого соперничества, постоянных переживаний успеха или неудач, т.е. всего того, что составляет понятие «стресс».

К настоящему времени в спортивной психологии достаточно хорошо изучены феноменология, закономерности и механизмы функционирования психики спортсмена в экстремальных условиях, (Л.Д. Гиссен, Б.А. Вяткин, Дж.Б. Кретти, В.Р. Малкин, Р.М.Найдиффер, В.Н. Платонов, А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, и др.), но до сих пор недостаточно разработана теория стрессоустойчивости.

Важность формирования высокой стрессоустойчивости в спорте, с одной стороны, и недостаточность основных теоретико-методологических и методических подходов к решению обозначенной проблемы, с другой стороны, определили актуальность темы.

Цель исследования: изучить и проанализировать теоретические обоснования проблемы стресса и стрессоустойчивости личности в спорте

Результаты исследования. Стресс – это совокупность всех изменений организма, возникающих как следствие каких-то сильных влияний и сопровождающихся перестройкой его защитных систем. Соревнования, а особенно чемпионаты, являются стрессогенными факторами, в ответ на которые в организме спортсмена происходят изменения как следствие мобилизации защитных сил организма [2].

Н. Л. Височина утверждает, что в зависимости от специфики двигательной активности у представителей легкой атлетики могут преобладать холерический и сангвинический типы темперамента, что свидетельствует о способности выдерживать значительные физические и психические стрессы умеренной интенсивности и возможности использовать их для повышения выносливости и работоспособности [1].

В исследовании А. П. Михнова корреляционный анализ установил наличие взаимосвязей между уровнем стрессоустойчивости спортсменов и эффективностью их соревновательной деятельности. Он установил, что чем ниже был уровень стресса у хоккеиста, тем выше был показатель заброшенных им шайб в матче [3].

Вывод. Анализируя различные теории и подходы к изучению проблемы стресса, отметим, что большинство исследователей определяют стресс как состояние, реакцию и напряженность, которые связаны с влиянием внешних и внутренних факторов, стимулов и условий,

вызывающих психологические и физиологические последствия, сопровождающиеся напряжением функций организма. В работах, где изучаются психологические проблемы стресса, доказывается зависимость поведения во время стресса от степени значимости ситуации и психологической структуры личности.

Литература:

1. Височина Н.Л. Особенности проявления психических свойств личности у квалифицированных легкоатлетов в условиях стресса / Н.Л. Височина, Е.К. Козлова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2014. – Вип. 9. – С. 33-36.

2. Латогуз С.И. Особенности влияния стресса на функциональное состояние спортсменов / С.И. Латогуз // Проблеми безперервної медичної освіти та науки. – 2013. – № 2. – С. 38-40.

3. Михнов А.П. Стресс-устойчивость и ее влияние на эффективность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса / А.П. Михнов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 5. – С. 46-54.

Научний керівитель – Гончарова Н.Н., к.н.ФВУС, доцент

Прядко Вікторія

Національний авіаційний університет, м. Київ

СИМПТОМИ ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ІНТЕНСИВНОМУ ТРЕНУВАННІ ТА МЕХАНІЗМИ ЇХ УСУНЕННЯ

Актуальність. Досить часто спортсмени, намагаючись досягти високих результатів у рівні фізичної підготовленості, забувають про принципи спортивної підготовки та отримують занадто високе навантаження на організм. Така діяльність може привести до перенапруження функціональної системи організму. При цьому перевантаження може трапитись і у новачків та аматорів у спорті.

Мета: розглянути основні симптоми, причини та наслідки перенавантаження, яке може бути дуже шкідливим для здоров'я та є загрозою для подальших занять спортом.

Результати досліджень. Перші ознаки перенавантаження можуть бути непомітні протягом довгого періоду часу, тому дуже важливо знати про них. Є декілька ознак, властивих перенавантаженню:

1. Порушення режиму сну (важко прокидатися вранці, сон може тривати 14 годин на добу, або ж навпаки, регулярне безсоння);

2. Емоційна нестійкість (виражається в частих безпричинних змінах настрою, постійній нервозності);