

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«Харківський політехнічний інститут»

ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Тези доповідей
V Всеукраїнської науково-практичної конференції
26-27 вересня 2018 року



Харків
НТУ «ХПІ»
2018

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«Харківський політехнічний інститут»

**ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ
І ВДОСКОНАЛЕННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ
В УКРАЇНІ**

Тези доповідей
V Всеукраїнської науково-практичної конференції
26-27 вересня 2018 року

Харків
НТУ «ХПІ»
2018

УДК 796.072.2

З-46

ПРОГРАМНИЙ КОМІТЕТ

Голова

Сокол Є.І. – ректор національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

Члени комітету:

Романовський О.Г. – доктор педагогічних наук, професор НТУ «ХПІ»;

Друзь В.А. – завідувач кафедри легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури, доктор біологічних наук, професор

Істомін А.Г. – завідувач кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини з курсом фізичного виховання і здоров'я Харківського національного медичного університету, доктор медичних наук, професор

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

Голова

Марченко А.П. – проректор з наукової роботи НТУ «ХПІ», доктор технічних наук, професор

Заступники голови

Кіпенський А.В. – декан факультету соціально-гуманітарних технологій НТУ «ХПІ», доктор технічних наук, професор;

Юшко О.В. – завідувач кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», доцент кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук;

Члени оргкомітету

Горлов А.С. – доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», кандидат педагогічних наук;

Попов А.М. – директор ХОВУФКС, заслужений працівник фізичної культури і спорту України;

Назаренко Ю.В. – директор Харківського державного вищого училища фізичної культури № 1, заслужений працівник фізичної культури і спорту України;

Блещунова К.М. – доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», кандидат педагогічних наук.

Друкується за рішенням вченої ради Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (протокол № від 06.07.2018 р.)

Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти
З-46 в Україні: тези допов. V Всеукр. наук.-практ. конфер., 26-27 вересня 2018 р. / гол. оргком. А.П. Марченко. – Х.: ФОП Бровін О.В., 2018. – 154 с.

ISBN 978-617-7555-77-2

Тези доповідей науково-практичної конференції «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти» висвітлюють дуже важливі актуальні напрямки вдосконалення фізичної культури і спорту, а також фізкультурно-спортивної освіти в Україні.

УДК 796.072.2

ISBN 978-617-7555-77-2

© НТУ «ХПІ», 2018

ЗМІСТ

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Афанасьєва Е.Н., Тиняков А.А.

Значение рациональных физических нагрузок в преодолении
болезней и поддержании рационального уровня здоровья человека ... 8

Вахтангішвілі М.В., Москаленко Н.В.

Особенности организации физического воспитания детей младшего
школьного віку з раннім дитячим аутизмом..... 10

Красуля А.В.

Дослідження рівня знань сучасних студентів в галузі здорового
способу життя..... 12

Михайличенко В.Є.

Роль успішності в формуванні здорового способу життя студентів.. 16

Назаренко І. І.

Пути внедрения здорового образа жизни среди студенческой
молодежи..... 18

Юзвінський Е.С., Блещунова К.М.

Рівень фізичної підготовленості призовної молоді
(на прикладі студентів 1-2 курсу)..... 21

Николаева С.В.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни школьников
и студентов..... 23

Родигіна В.П.

Формування культури здоров'я студентів у педагогічному процесі
вищого навчального технічного закладу 26

Борейко Н.Ю., Азаренкова Л.Л.

Дослідження здорового способу життя молодших школярів
у місті Харкові 28

Евтушенко С.Д.

Біг як засіб зміцнення здоров'я студентів..... 30

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В ВИЩИХ ТА ЗАГАЛЬНО-ОСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Горлов А.С., Любиев А.И., Юшко А.В.

Место физического воспитания в системе образования китайской
народной республики..... 33

Колисниченко Ж.А.

Инновационные формы физической культуры в школе..... 37

Петренко В.И., Федорина Т.Е., Жичкин А.Е.

Обучение рациональной технике бега студентов
общеподготовительных групп отделения легкой атлетики
НТУ «ХПИ» 39

Плужнікова Ю.Ю.

Оцінка емоційного стану студенток після занять оздоровчою
аеробікою за методом тренування «по колу» 42

Ткачук Г.О., Блещунова К.М.

Методика використання кругового тренування в підготовці
самбістів-студентів НТУ «ХПИ» 44

Калякин А.С.

Использование бадминтона на занятиях по физическому
воспитанию в группах ОФП и его влияние на состояние здоровья ... 46

Глядя С.О., Колісниченко А.О.

Підходи щодо визначення фізичної підготовленості студентів,
які займаються силовими єдиноборствами 48

Фоменко В.В.

Повышение физической подготовленности студентов методом
круговой тренировки 50

Фоменко В.В., Казак В.Ю.

Оптимизация процесса физического воспитания на основе оценки
состояния организма по пробе Руфье-Диксона 52

Ван Сяо-фей

Фізичне виховання школярів Китайської Народної Республіки..... 54

Исаева М.В., Коник Л.В.
Особенности методики проведения рухливих ігор
в молодшій школі..... 57

Горлов А.С., Мозолякіна Л.М., Цуркан А.Г.
Використання засобів фізичного виховання для навчання
«мові тіло-рухів» 60

ІНОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТРЕНУВАННЯ ТА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ

Баламутова Н.М., Ширяева С.В.
Гипоксическая тренировка у спортсменов, специализирующихся
в плавании в ластах 65

Гердзелідзе С.Р.
Особенности планирования подготовки з боротьби 67

Горлов А.С., Бубнов В.А., Чоник П.В.
Оценка эффективности восстановительных микроциклов
осенне-зимнего подготовительного периода у юношей-бегунов
на короткие дистанции 100-200 м 16-17 летнего возраста 70

Горлов А.С., Блещунова Е.Н., Горлов О.А.
Элементы программирования оптимальной беговой тренировочной
нагрузки в восстановительных микроциклах подготовительных
периодов юношей-спринтеров 16-17 лет..... 72

Ляшуга І.Ю.
Навантаження та адаптація в процесі спортивного тренування
в боротьбі самбо 75

Тіняков А.О., Горільчаник О.Г.
Особенности тренировальных занятий з баскетболу для баскетболістів-
початківців на прикладі навчання ловлі м'яча 78

Сіверчук А.В., Білоус О.В.
Особенности техники ММА 81

Ляшуга Ю.А.

Орієнтовна програма для груп початкової підготовки з боротьби самбо ..83

Белоус О. В., Клыженко Н.В., Адашевский В.М.

Биомеханические параметры прохождения дистанции способом «бабочка» в плавании и их индивидуализация 86

Горлов А.С., Григоров І.М., Бубнов В.О.

Особенности кинематических характеристик техники прыжков у высоту спортсменов разной квалификации..... 87

Блошенко О.І., Резников О.В.

Використання методів аутогенного тренування у підготовці спортсменів 91

Донець Ю.Г.

Аналіз можливостей подолання негативних факторів впливу на психологічний стан тенісистів під час змагальної діяльності..... 94

Ляшуга Ю.А., Ляшуга І.Ю.

Особенности некоторых аспектов подготовленности борцов разных весовых категорий..... 96

Ирхин В.И.

Применение принципа «Золотого сечения» в беговой подготовке бегунов на короткие дистанции..... 98

Горлов А.С., Грдзелидзе С.Р.

История вольной борьбы и экономические факторы развития ее как олимпийского вида спорта 99

Рубан Т.В., Горлов А.С.

Аналіз застосування швидко-силових засобів підготовки в цілорічному тренуванні юних бігунів-спринтерів на дистанції 400 м ХДВУФК №1 102

Долгарева М.Г.

Применение упражнений статодинамического характера в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции..... 105

БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кипенский А.В., Король Е.В., Продченко Н.С.

Аналитические модели электротерапевтических сигналов
в технологиях современной электро-физиотерапии 108

Аврунин О.Г., Носова Я.В., Худаева С.А.

Особенности исследования носового дыхания при физических
нагрузках 117

Фурманець Б.І.

Особистісно-оздоровча модель – концепція психології спорту 121

Баламутова Н.М., Шейко Л.В.

Методика гидрореабилитации и массажа в лечении сколиотической
осанки у студентов 123

Горлов А.С., Любієв А.Г., Галиця В.І.

Психофізіологічні основи професійно-прикладної підготовки
сучасного інженера 126

Носова Т.В., Жемчужкина Т.В., Семенец В.В.

Автоматизированный контроль усталости мышц конечностей
спортсменов 130

Горлов А.С., Любієв А.Г., Бабаджанян В.В.

Біосоціальний підхід до здоров'я людини і суспільства 133

Арабаджи А.Ю.

Організація оздоровчих заходів для співробітників НТУ «ХПІ» 140

Жичкин А.Е., Петренко В.И., Федорина Т.Е.

Рекомендации по питанию студентов обще-подготовительных
групп НТУ «ХПІ» по типам телосложения 141

Арабаджи А.Ю.

Порівняльний аналіз результатів пульсометрії співробітників
НТУ «ХПІ» на тренуваннях оздоровчого фітнесу 145

Олійник І.С.

Питання формування колективу команди кваліфікованих
волейболісток як актуальне питання сьогодення 147

Гура Т.В.

Особистість в умовах стресу: лідерський аспект 150

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

ЗНАЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В ПРЕОДОЛЕНИИ БОЛЕЗНЕЙ И ПОДДЕРЖАНИИ РАЦИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Афанасьева Е.Н.

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания,

Тиняков А.А.

Доцент кафедры физического воспитания,
кандидат педагогических наук

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт», г. Харьков

Актуальность. Одним из серьёзных вызовов для человека на его жизненном пути является наличие у него одного, а нередко и нескольких заболеваний. Заболевания могут быть острыми, хроническими или требующими оперативного вмешательства. Независимо от социального статуса, пола или возраста, заболевания могут поражать человека в самый неожиданный для него момент. Такой удар всегда является болезненным и ощутимым. В связи с этим, актуальным на сегодняшний день является поиск эффективных путей преодоления болезней, а конечной целью такого поиска будет выздоровление человека, либо поддержание его организма в оптимальном состоянии и профилактика заболеваний в будущем [1].

Целью работы является теоретическое обоснование необходимости применения физических нагрузок для преодоления болезней и поддержания рационального уровня здоровья человека.

Результаты работы. Болезни на всём историческом пути человечества неотступно следовали за людьми. Вместе с развитием человечества появлялись и различные заболевания и, как следствие, медицинской постоянно разрабатывались и совершенствовались всевозможные

методы борьбы с ними. Современной медициной создано большое количество методов борьбы с самыми различными заболеваниями. Это фармакология, медицинские процедуры, операции и многие другие. Однако неоспоримым и доказанным научным миром фактом является то, что для более эффективного преодоления и профилактики заболеваний также необходимы рациональные занятия физическими упражнениями, посредством которых достигаются необходимые оздоровительные психофизиологические изменения в организме человека. Именно сочетание рациональных физических нагрузок с различными медицинскими методами дают полномасштабный эффект преодоления заболеваний и поддержания организма человека в оптимальном состоянии.

В процессе преодоления заболеваний и поддержания оптимального уровня здоровья человека физические нагрузки играют следующую роль:

1. Оказывают стимулирующее воздействие на все системы и органы организма, улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной систем, обеспечивая, таким образом, своевременную доставку кислорода и питательных веществ ко всем органам и тканям, а также выведение продуктов распада из них.

2. Усиливают выработку гормонов, которые осуществляют сложную регуляторную функцию обменных процессов, происходящих как в организме в целом, а так и в деятельности отдельных внутренних органов.

3. За счёт выработки потока импульсов от работающих мышц к различным отделам головного мозга стимулируют нейро-регуляторную функцию, что приводит к более эффективной работе органов и систем организма.

4. На психо-энергетическом уровне могут полностью исцелить от болезни. В истории есть немало примеров людей (Эрик Абидаль, Саку Койву, Ленс Армстронг и др.), чьи заболевания определялись как смертельные или ведущие к инвалидности. Однако благодаря огромной силе воли, любви к спорту и работе над собой, болезни преодолевались, и наступало исцеление [2].

Таким образом, физические нагрузки играют важную роль в процессе выздоровления человека, и только в синергии с ними медицинские методы дают наибольший эффект; для различных заболева-

ний необхідно застосовувати специфічні підходи в застосуванні фізичних навантажень, а раціональна фізична активність є невід'ємною частиною повноцінного лікування.

Список літератури:

1. Богданова Л.П. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посібник / Л.П. Богданова. – Самара: Вид-во Самар. держ. авіакосм. ун-та, 2010. – 64 с.
2. Кацудзо Ниши. Філософія здоров'я / Ниши Кацудзо. – М.: Вектор, 2007. – 150 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РАННІМ ДИТЯЧИМ АУТИЗМОМ

Вахтангішвілі М.В.

аспірант, кафедра теорії та методики
фізичного виховання

Москаленко Н.В.

доктор наук з фізичного виховання
і спорту, професор кафедри теорії
та методики фізичного виховання

*Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту, м. Дніпро*

Вступ. В останні роки в Україні гостро постала проблема збільшення кількості дітей з порушеннями психічного розвитку. За частотою повторення дитячий аутизм перебуває на четвертому місці серед видів хронічної нервово-психічної патології [3].

З кожним роком дітей, хворих на аутизм стає все більше, що потребує корекційної та реабілітаційної допомоги. Існують спеціально організовані установи, в яких надається медична та виховна допомога дітям, хворим на аутизм. На сьогоднішній день потребує комплексний підхід щодо розв'язання проблеми збереження здоров'я, забезпечення гармонійного розвитку та адаптації з дітей раннім дитячим аутизмом до умов навчання в загальноосвітніх навчальних закладах. Тому дана проблема є актуальною і має великий практичний інтерес.

Мета дослідження – визначити напрямки вдосконалення роботи з фізичного виховання для дітей з раннім дитячим аутизмом.

Сьогодні значна кількість теоретичних досліджень присвячена в основному закономірностям виявлення і прояву синдрому ранній дитячий аутизм на різних вікових етапах. Значне місце в дослідженнях присвячено корекційної роботи засобами фізичного виховання дітей з раннім дитячим аутизмом. Так Чернецька зазначає, що фізичне виховання є не тільки необхідним засобом корекції рухових порушень, стимуляції фізичного та моторного розвитку, але й важливим фактором формування особистості дитини.

Лайшева О.А [1] визначила, що на фоні порушень моторної діяльності, мають місце підвищена рухова активність, яка проявляється в різних формах стереотипних рухів. Вона запропонувала комплекси вправ для покращення координаційних навичок.

Нікольская О.С. [2] в своїй навчальній програмі, яка створена для дітей з аутизмом відмітила що усвідомлена взаємодія з навколишнім середовищем може формуватися тільки в змішаних групах фізичного виховання (тобто групах, які складаються не тільки з дітей аутистів, а і дітей з певними вадами здоров'я). Також автор відзначила, що форма організації занять повинна враховувати специфіку поведінку дитини – аутиста, яка не може довго концентрувати увагу, швидко втомлюється, і тому, тривалість заняття, залежить від самопочуття та активності. Тому обов'язковим на заняттях з фізичної культури є послідовність, повільна демонстрація окремих рухів, конкретно поставленій задачі, строге дозування фізичного навантаження.

Автор програми «Моторна абетка» Плаксунова Э.В [4] визначила, що для навчання довільним рухам дітей з раннім дитячим аутизмом може впроваджуватись метод рольової гри, протягом, якої дитина отримує можливість в повній мірі взаємодіяти з колективом, може виконувати рухи без труднощів.

Висновки. Таким чином розгляд лише деяких аспектів вивчення організації фізичного виховання дітей з раннім дитячим аутизмом, свідчить, що різноманіття відхилень у стані здоров'я, обмеженість адаптаційного потенціалу, порушення координаційних здібностей, низький рівень фізичного розвитку та фізичної працездатності, низький рівень емоційно - вольової сфери дітей з даною нозологією потребують особливої уваги і науковому обґрунтуванню організації фізкультурно-

оздоровчої роботи починаючи з молодшого шкільного віку, яка спрямована на покращення всіх складових здоров'я – психічного, фізичного та соціального. Отже, вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми з дитячим раннім аутизмом потребує застосування комплексного підходу щодо розв'язання проблеми збереження здоров'я, забезпечення гармонійного розвитку та адаптації дітей з раннім дитячим аутизмом до умов навчання в закладах середньої освіти.

Список літератури:

1. Лайшева О.А. Ранний детский аутизм. Пути реабилитации / О.А. Лайшева // Спорт. – 2017. – С. 19.
2. Нікольська О.С. Спеціальний федеральний стандарт начального образования детей с расстройствами аутистического спектра / О.С. Никольская // Альманах Інститута коррекційної педагогіки. – 2010. – №14. – С.26
3. Островська К.О. Особливості емоційної сфери дітей з розладами спектра аутизму / К.О. Островська // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – № 2(28). – 2012. – С.211-219.
4. Плаксунова Є.В. Вплив занять за програмою адаптивне фізичне виховання «Моторна абетка» на рухливий та психомоторний розвиток дітей з розладами аутичного спектра /Є.В Плаксунова // Аутизм та порушення розвитку. – 2009. – №4. – С.68-69

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЗНАТЬ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ В ГАЛУЗІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Красуля А. В.

Старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

*Харківський гуманітарний університет
«Народна українська академія», м. Харків*

Постановка проблеми. Знання основ здорового способу життя займає важливе місце у загальнокультурній та професійній підготовці сучасних студентів [2]. Фізичне виховання, як один із компонентів здорового способу життя, є органічною частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною областю. Разом з тим, фізичне

виховання – це засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості. Актуальність дослідження полягає в необхідності визначення відношення сучасних студентів до здорового способу життя, їхньої інформованості щодо засобів його підтримки, у тому числі за допомогою занять фізичними вправами [1].

Ціль дослідження. Визначити рівень поінформованості студентів щодо складових частин здорового способу життя та методів його підтримування. Порівняти отримані дані з даними аналогічного дослідження 2003 року [3].

Результати дослідження. Нами було проведено вибіркове анонімне анкетування сучасних студентів гуманітарного університету. В анкетуванні взяли участь 62 студента у віці від 17 до 24 років, при цьому співвідношення дівчат і юнаків серед опитаних респондентів склало 2:1.

Проаналізовані джерела знань сучасних студентів в галузі здорового способу життя, а саме: практичні заняття з фізичної культури, газети, теле– та радіо передачі, відвідування стадіонів, спеціальні книги і журнали. Аналіз цих даних показує, що основним джерелом інформації в галузі фізичної культури для студентів є практичні заняття у вузі або спортивні тренування. Це підтверджує основну роль практичної діяльності в забезпеченні фізкультурної освіченості студентів. Є певний вплив засобів масової інформації на формування знань в галузі фізичної культури. Інші можливі джерела інформації використовуються вкрай рідко. Незважаючи на те, що інформаційні канали використовуються студентами не в повній мірі, сама інформація щодо засобів оптимізації свого фізичного стану цікавить практично всіх студентів. Наприклад, 93,3 % студентів цікавить інформація, як раціонально харчуватися; 80 % – методика використання гімнастичних вправ; 89,9 % – питання регулювання статевого життя; 73,3 % – методика оздоровчої ходьби і бігу; 83,3 % – як здійснювати контроль і самоконтроль під час занять; 46,6 % – як користуватися сауною; 50 % – методика дихальних вправ; 53,3 % – методика аутогенного тренування, психотерапії; 46,6 % – методика йоги, ушу та інших нетрадиційних форм; 29,9 % – методика загартовування; 49,9 % – питання застосування ліків, вітамінів, гомеопатичних препаратів.

Нами було проведено зіставлення отриманих даних з аналогічним дослідженням 2003 року [3]. Найбільші зміни за цей період відбулися в оцінці життєвих пріоритетів студентів (рис. 1) і формах рухової активності студентів (рис. 2).

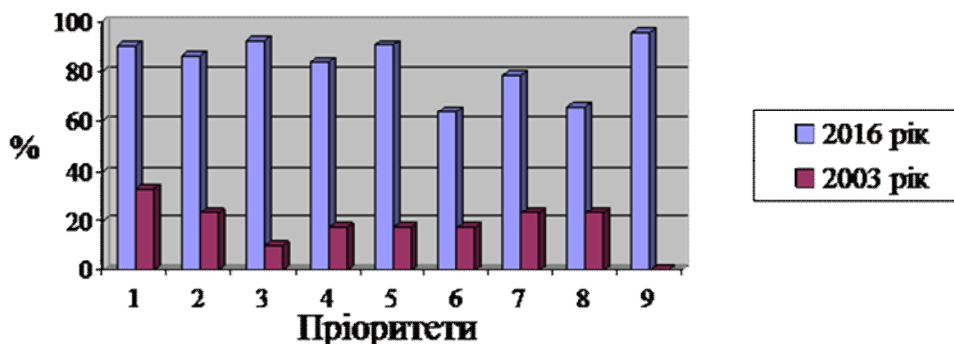


Рис. 1 – Життєві пріоритети студентів, де:

1 – вдале сімейне життя; 2 – мужність, сміливість, чесність, порядність; 3 – Здоров'я; 4 – всебічний і гармонійний розвиток особистості; 5 – інтелектуальні здібності, пам'ять, ерудиція; 6 – здатність бачити і розуміти красу; 7 – сила волі, дисциплінованість, зібраність; 8 – краса і виразність рухів, хода, постава; 9 – товариськість, комунікабельність, вміння легко вступати в контакт з людьми.

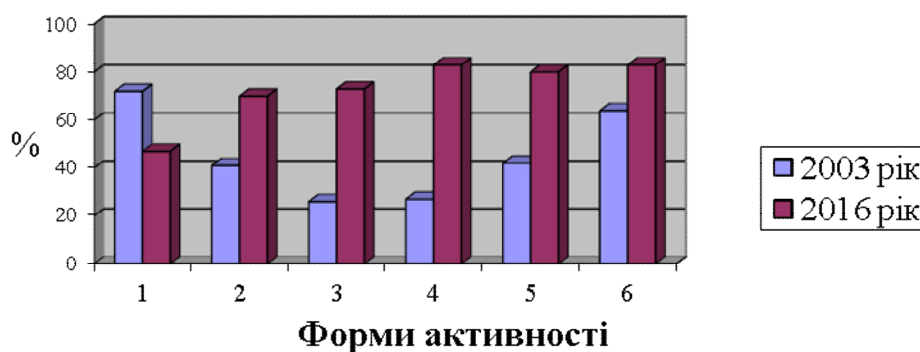


Рис. 2. Форми рухової активності студентів, де:

1 – ходьба пішки до ВНЗ, додому; 2 – оздоровчий біг, крос; 3 – велопрогулянки; 4 – катання на ковзанках, лижні прогулянки; 5 – заняття в спортивних секціях; 6 – заняття на тренажерах.

Проведене дослідження показало, що на відміну від студентів 2003 року, у сучасних студентів провідним є не тільки гедоністичний

аспект фізичного вдосконалення, а й усвідомлення практичної необхідності і значущості занять фізичною культурою і спортом.

Висновки:

1. Як з'ясувалося, основним джерелом знань студентів в області фізичної культури є практичні заняття університеті, що підтверджує методологічне положення про переважний вплив практики в процесі формування фізичної культури студентів. Це викликає необхідність подальшого підвищення якості занять і впровадження інноваційних методик проведення занять.

2. З огляду на певний інтерес студентів до інформації з питань здорового способу життя та фізичної культури, відповідним фахівцям необхідно звернути увагу на розширення тих знань і умінь студентів, які, як з'ясувалося в результаті опитування, є для них надзвичайно складними. Тільки таким чином ми зможемо комплексно впливати на грамотність студентів з питань здорового способу життя та фізичної культури, на їх фізичний розвиток, фізичну підготовленість та психофізіологічні показники, пов'язані з їх майбутнім професійним режимом праці та відпочинку.

Список літератури:

1. Зиновьев Н.А. Информированность студентов технического вуза о параметрах здорового образа жизни / Н.А. Зиновьев, А.А. Зиновьев, М.В. Купреев и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С.103–107.
2. Кірко Г.О. Визначення актуальності щодо введення здорового способу життя студентами / Г.О. Кірко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С.41–43.
3. Красуля М.А. Социологический анализ физической культуры студентов ХГУ «НУА» / М.А. Красуля, А.В. Красуля // Вчені зап. Харк. гуманіст. ін-ту «Нар. укр. акад.». – Х.: Изд-во НУА, 2003. – С.177–186.

РОЛЬ УСПІШНОСТІ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Михайличенко В.Є.

Професор кафедри психології і педагогіки
управління соціальними системами
ім. академіка І.А. Зязюна, доктор педагогічних наук

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Проблема зміцнення здоров'я молоді постає сьогодні як одна із важливих проблем, оскільки складні соціально-економічні умови, зростання чисельності молодого покоління з порушеннями стану здоров'я, недостатні фізичні навантаження, підвищення нервово-психологічної напруги; нераціональне харчування, поширення таких негативних суспільних явищ як алкоголізм, наркоманія і табакокуріння спричинили значне зниження рівня здоров'я молодого покоління. Недостатній рівень знань щодо фізичної, психічної і соціальної сфер здоров'я накладають негативний відбиток на його подальше життя. Одним із способів розв'язання даної проблеми є кардинальна зміна поглядів на причини порушення здоров'я, надання молоді знань щодо досягнення здорового способу життя.

Велику роль в цьому процесі грає успішність людини й спрямованість студентів на її досягнення у процесі життєдіяльності. Успішність є соціальною якістю, саме тому вона усвідомлюється людиною у процесі надбання соціального досвіду і досягається нею завдяки витраченим зусиллям і старанням. Досягнення успіху у будь-якій діяльності завжди сприяє самоствердженню особистості, появи віри у себе, у свої можливості, в ефективне існування у соціумі. Почуття пережитого успіху сприяє підвищенню самооцінки, розвитку почуття власної значущості, формуванню у студентів ціннісного ставлення до власного здоров'я та необхідності його збереження шляхом регулярного фізичного тренування.

Цінністю концепцій представників гуманістичної педагогіки є передусім увага до внутрішнього світу студента, розвитку його особистості шляхом учіння; по-друге, пошук нових методів, форм і засобів навчання, спрямованих на формування успішного фахівця. Одна з фу-

ндаментальних особливостей людини полягає в тому, що все, що відбувається з нею, піддається безперервній психологічно напруженій самооцінці: самооцінці вчинків, схвалюваних рішень, визначається своя особистісна значущість. Засвоюючи у процесі навчання і виховання певні норми і цінності, суб'єкт навчання починає під впливом оцінних думок викладачів та інших людей ставитися певним чином і до реальних результатів своєї діяльності, і до самого себе як особистості. У навчально-виховному процесі формується установка на оцінку своїх можливостей, розкриття і розвиток потенціалу особистості, що є одним з основних компонентів успішності студентів.

Педагог повинен організувати навчально-виховний процес таким чином, щоб, задовольняючи природні потреби учнів у пізнанні навколишнього світу, спілкуванні і самореалізації, забезпечити отримання позитивних емоцій. Для цього слід спонукати тих, хто вчиться, до активної діяльності, створювати такі умови, які надають змогу студентам відчутти смак перемоги труднощів, формувати в них переконання в тому, що їм все під силу, що вони володіють необмеженими можливостями духовного і фізичного зростання. Таке навчання приносить їм насолоду, а бажання пізнавати зростатиме і з часом перетвориться на мотивацію досягнення успіху. При цьому розуміння мотивів своїх дій спонукає ставити перед собою мету и не жаліти зусиль для їх досягнення.

Для цього необхідна організація співробітництва між педагогом і студентом, створення відносин довіри і взаєморозуміння, що дозволяє педагогу орієнтуватися на успіх студента и створювати спеціальні ситуації, які сприяють переживанню їм емоційного підйому. Це створює відношення соціально-психологічної взаємодії педагога та студента, змістом якого є обмін інформацією, розуміння друг друга, організація і корекція їх відношень в колективі, обмін ролями, спільні переживання.

Переживання радості, успіху – явища, що викликають відчуття самодостатності, психологічної комфортності, емоційної стабільності, активізує процес навчання, формує у його учасників впевненість у собі і повагу друг к другу. Створюючи цілеспрямовано ситуації успіху, що проживається, навчальний заклад закладає фундамент етичної і духовної стійкості особистості, готової до творчої самореалізації і

здатної протистояти життєвим знегодам. При цьому ситуація успіху є своєрідним «пусковим механізмом» подальшого розвитку особистості.

Таке співробітництво сприяє особистісному зростанню студентів, а також дає можливість реалізувати одну з головних завдань навчально-виховного процесу – допомогти студентам усвідомлювати свої можливості і повірити у собі. Таким чином, успіх в тому або іншому виді діяльності є активним формуючим началом. Досягнення успіху у будь-якій діяльності сприяє появи віри студентів у себе, у свої можливості, підвищенню самооцінки, розвитку почуття власної значущості, формуванню мотивації досягнення, самоствердженню особистості і її ефективному існуванню у соціумі.

Для цього необхідно проведення тренінгових занять для підвищення компетентності викладачів у сфері формування здорового способу життя на оволодіння знаннями з формування умінь і навичок у цій сфері, а також на розвиток здатності студентів та їх позитивного ставлення до своїх можливостей. Використання інтерактивних методів навчання захоплює студентів, пробуджує у них інтерес та стимулює мотивацію, навчає самостійному мисленню та діям. Ефективність і сила впливу на емоції та свідомість студентів дає можливість підвищити мотивацію навчання, сприяє зростанню їх впевненості у собі, підвищує їх самооцінку, активізує професійні мотиви і мотивацію досягнення, які є домінантою в формуванні успішності майбутніх фахівців.

ПУТИ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Назаренко И. И.

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Харьковский гуманитарный университет

«Народная украинская академия», г. Харьков

Постановка проблемы. Сегодня значительная часть молодых людей ведет образ жизни, далекий от его здоровых аспектов. Никто не станет оспаривать, что факторы здорового образа жизни (ЗОЖ) являются важными в формировании здорового поколения. И от того, насколько успешно навыки ЗОЖ удастся закрепить в молодом возрасте, зависит в будущем раскрытие потенциала личности.

Много теперь значат деньги, престиж, статус. Только следует помнить, что физически нездоровому или слабому человеку гораздо труднее добиться в жизни успеха [1]. Много ли времени уделяет физической культуре студент 21 века, многие даже не задумываются над этим вопросом. Молодежь зачастую не думает о физической культуре и спорте как о необходимой составляющей своей обыденной жизни. Но именно физическая активность делает современного человека сильнее, выносливее, стрессо-устойчивее.

Успешность обучения в вузе в условиях возрастающей интенсивности учебного процесса в значительной степени зависит от психофункционального состояния организма, ухудшение которого свидетельствует о нарушении здоровья, ведет к снижению работоспособности и повышенной утомляемости студентов. Важную роль в улучшении состояния организма играют систематические занятия физической культурой. Одним из критериев эффективности таких занятий, является динамика уровня физической подготовленности студентов. К сожалению, большинство студентов имеют низкие показатели здоровья и низкий уровень физической подготовленности. Для изменения сложившейся ситуации важно использовать в учебном процессе новые методы, средства и формы организации физкультурной деятельности студентов с учетом потребностно-мотивационного стимула, пользующиеся популярностью среди молодежи и позволяющие разнообразить устоявшуюся вузовскую программу по физической культуре.

Цель исследования – на основании анализа и обобщения литературных данных определить основные пути внедрения ЗОЖ среди студентов.

Результаты исследований. Анализируя и обобщая данные научной литературы, интернет-ресурсов и педагогических наблюдений, можно с уверенностью сказать, что наиболее важным в структуре личной физической культуры студента должен являться мотивационный компонент и формирование устойчивого понимания и значимости ЗОЖ, необходимости занятий физкультурой и спортом без принуждения [2].

Эффективная реализация идей формирования ЗОЖ возможна при условии рационального использования финансовых, технологических, материальных, интеллектуальных и других ресурсов государ-

ства, которые будут направлены на формирование физически, психически, социально, нравственно здоровой личности с высоким уровнем гражданской ответственности.

Методологический подход к анализу и изучению ЗОЖ диктует насущную необходимость воздействия общества на социальные каналы связи, управление, экономику, культуру, медицину, образование и воспитание с целью выработки у него ценностно-индивидуальной ориентировки на самооздоровление и сохранности на долгие годы своего биологического, физического, профессионального, интеллектуального, творческого потенциала. Изучение методологических основ ЗОЖ может осуществляться по следующему пути:

1) научный анализ компонентов ЗОЖ, и на его основе разработка программы валеологического образования студентов;

2) разработка концепции внедрения ЗОЖ, его принципов и целевых положений;

3) изучение системы социальной ориентации на ЗОЖ студентов;

4) научное обоснование современных форм существования и проявления ЗОЖ;

5) интеграция теоретико-методических знаний и практического опыта по вопросам формирования ЗОЖ индивида;

6) научное обоснование индивидуально-личностных факторов ЗОЖ и на этой основе разработки эффективных технологий оздоровления традиционными и инновационными средствами физической культуры.

Выводы. В результате проведённого теоретического исследования было установлено, что большинство студентов имеют достаточно знаний о ЗОЖ, но существует ряд факторов, которые препятствуют процессу становления общей культуры здоровья. Это, прежде всего, большая загруженность, отсутствие самодисциплины и мотивации.

Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов формировать в раннем возрасте понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки. Каждый человек, если захочет, может научиться эффективно, справляться со стрессом.

Здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья

населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у молодежи – важнейшая социальная задача государственного значения.

Список литературы:

1. Назаренко И.И. Исследование влияния различных видов аэробики на физическое развитие студенток / И.И. Назаренко // Архивариус: междисциплин. науч. журн.: сб. науч. публ. XIV Междунар. науч.-практ. конф. «Наука в современном мире», (19 ноября 2016 г.). – Киев. – 2016. – С. 38–41.

2. Розторгуева В. Отношение современных студентов к предмету «Физическое воспитание» / В. Розторгуева // Как учиться в XXI веке: программа и материалы XXV Междунар. студ. науч. конф., 14 апреля 2018 г. / Нар. укр. акад. [и др.]. – Харьков. – 2018 . – С.153.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРИЗИВНОЇ МОЛОДІ (НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ 1-2 КУРСУ)

Юзвінський Е.С.

Бакалавр фізичної культури і спорту

Блещунова К.М.

Кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Вступ. Для підвищення готовності молоді до опанування найважливіших військових спеціальностей вимагається фізична підготовка в умовах навчання юнаків в закладах освіти різних типів. Крім цього, потрібно завчасно відбирати молодь з певним розвитком фізичних якостей і фізичної підготовленості у визначенні військової спеціальності.

Мета роботи: визначити рівень фізичної підготовки призовної молоді – студентів 1-2 курсів НТУ «ХПІ».

Головними методами дослідження були: контрольні-педагогічні випробування (тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: біг на 3000 метрів, підтягування на перекладині, біг на 100 метрів, човниковий біг 4 x 9 м, нахил тулуба вперед сидячи), логічні та математико-статистичні методи.

Результати роботи. Для проведення дослідження було взято дві групи студентів 1-2 курсів, які займаються у секціях гімнастики (n=9) та самбо (n=9). Тестування проводилося кожен місяць з листопада 2017 р. по березень 2018 р. На всіх етапах фізичний стан студентів, що ходили на секцію самбо, виявився дещо кращим, ніж тих, хто відвідував секцію гімнастики. Так, у листопаді група самбістів обігнала гімнастів на 10 балів у командному заліку, а у березні – на 20 балів.

Встановлено, що більшість студентів демонструє найкращі показники фізичної підготовленості у листопаді та березні (рис. 1).

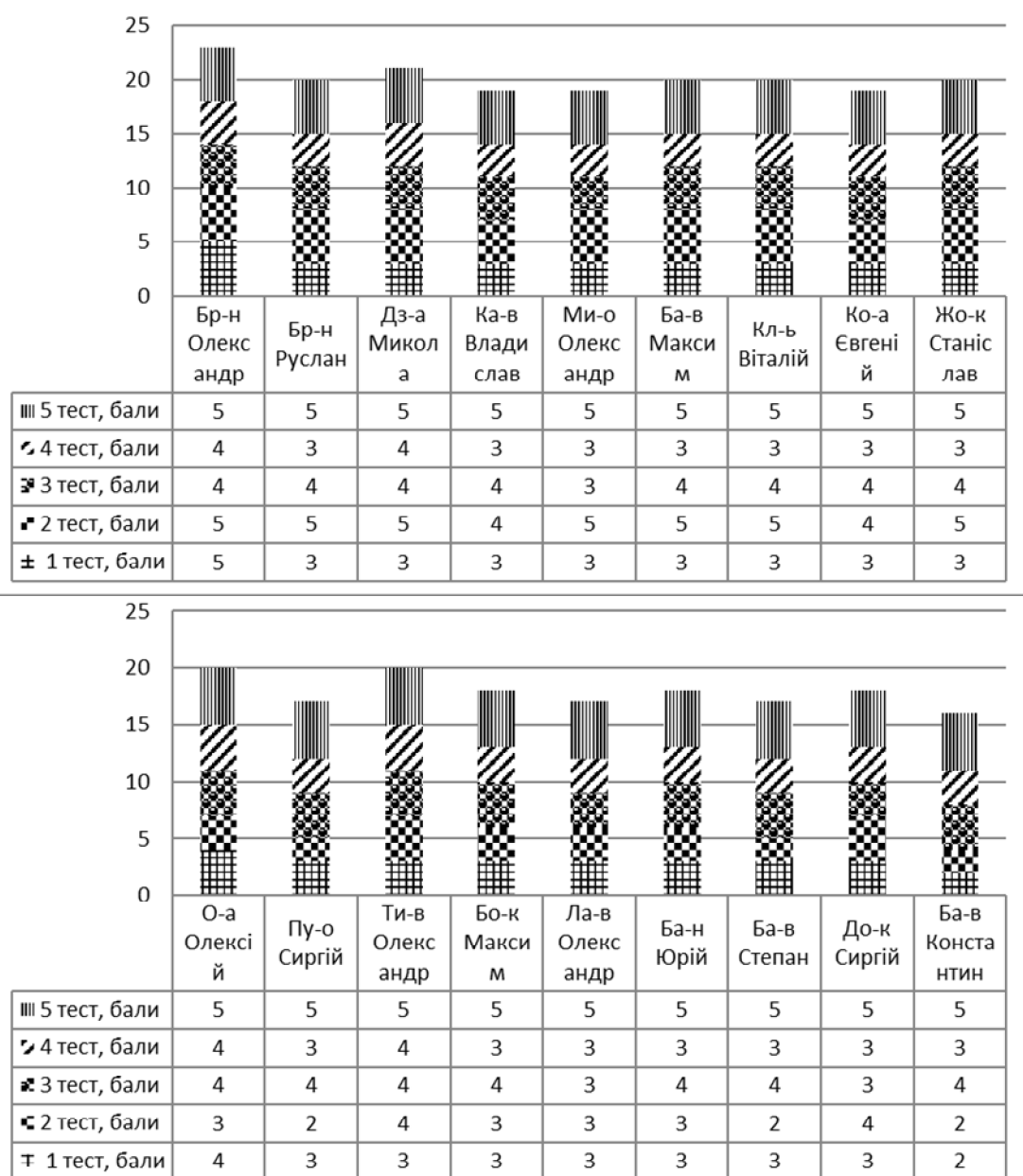


Рис.1. Результати оцінювання рівня фізичної підготовленості самбістів (А) та гімнастів (Б) у березні 2018 р. (кількість балів)

У грудні та лютому показники знижуються. В ці місяці у групі гімнастів стали гірше результати у тестах № 2 та 3, а саме з підтягування на перекладині і бігу на 100 метрів. У групи самбістів – у тестах № 1 і 4, а саме біг на 3000 метрів і човниковий біг 4 x 9 м. Погіршенню результатів тестування сприяло безліч факторів: канікули, похмура погода, небажання займатися, захворювання. Всі ці фактори посприяли й погіршенню результатів тестування.

З покращенням погодних умов з'явилося бажання тренуватися і більшість студентів розпочали систематично ходити на тренування, що сприяло покращенню фізичного стану. Динаміка результатів свідчить, що за місяць студентам вдається досить значуще підвищувати результати у рухових тестах. З цього можна зробити висновок: якщо студенти будуть регулярно тренуватися, то результати будуть покращуватися і в решті решт вони будуть добре підготовленими до захисту своєї країни.

За даними на березень 2018 р. сумарний бал у 20 балів та вище було у 66,7 % самбістів та 22,2 % гімнастів. Тобто ці студенти мали рівень фізичної підготовленості вище середнього. У всіх інших – 33,3 % самбістів та 77,8 % гімнастів – середній рівень фізичної підготовленості.

Навіть ті студенти, хто набрав від 15 до 20 балів, знадобляться на службі. Для таких призовників потрібно індивідуально підбирати рід військ, в яких кожен буде нести службу по мірі своїх можливостей і приносити максимальну користь.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Николаева С.В.

Вчитель вищої категорії кафедри
фізичного виховання та спорту

*Спеціалізована економіко-правова школа
Харківського гуманітарного університету
«Народна українська академія», м. Харків*

Постановка проблеми. Приобщение учащихся и студентов к здоровому образу жизни невозможно без формирования у них мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать цен-

ностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим их образ жизни. Доказано, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни (ЗОЖ), охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья [1]. Поскольку эффект этих усилий проецируется на будущее и не каждый в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у учащихся культуры здоровья. Таким образом, формирование мотивации к ЗОЖ требует определенных знаний и усилий со стороны преподавателей.

Цель исследования – на основании анализа и обобщения литературных данных определить основные принципы формирования мотивации и способы достижения установки на здоровый образ жизни у школьников и студентов.

Результаты исследований. Установлено, что мотивация здоровья формируется на базе двух важных принципов – *возрастного*, согласно которому воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства, и *деятельного*, по которому мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе [3]. Опыт оздоровительной деятельности создает соответствующую мотивацию (целенаправленную потребность) и установку (готовность к деятельности) на здоровье подобно тому, как «аппетит приходит во время еды». На основе этой осознанной мотивации формируется собственный стиль здорового поведения. Стиль здоровой жизни определяется следующими мотивами [2]:

Мотивация самосохранения: человек не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью и жизни.

Мотивация подчинения этнокультурным требованиям: человек подчиняется этнокультурным требованиям потому, что хочет быть равноправным членом общества и жить в гармонии с его членами. В течение длительной социальной эволюции общество отбирало полезные привычки, вырабатывало систему защиты от неблагоприятных факторов. Все это передавалось в определенном этносе от поколения к поколению в виде табу или традиций. Неподчинение требованиям рассматривалось как вызов обществу и подвергалось наказаниям.

Мотивация получения удовольствия от здоровья: эта простая гедоническая мотивация, ибо ощущение здоровья приносит радость. Чтобы испытать это чувство, человек стремится быть здоровым. Например, дети и подростки любят бегать, прыгать, танцевать, так как эти занятия вызывают положительные эмоции, повышают настроение. Все это способствует формированию мотивации, побуждающей к максимизации двигательной активности такого характера, а позже к формированию интереса к систематическим занятиям танцами или физической культурой. По мере взросления эти занятия могут перейти в привычку,

Мотивация самосовершенствования: выражается в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы. Эта мотивация весьма существенна для выпускников средних и высших учебных заведений, когда необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания. Понятно, что у здорового выпускника больше шансов на успех.

Мотивация маневрирования: она сводится к тому, что здоровый человек сможет по своему усмотрению изменять свою роль и свое местоположение в сообществе. Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным независимо от внешних условий.

Мотивация сексуальной реализации формулируется так: «Здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии». А молодому человеку важно быть сексуально привлекательным.

Мотивация достижения максимально возможной комфортности, сущность которой сводится к тому, что здорового человека не беспокоит физическое и психологическое неудобство.

Есть ли мотивы к ведению ЗОЖ у школьников и студентов?

Исследования показали [4], что студенты, как и старшеклассники, понимают ЗОЖ, в основном, как следование хорошо известным положениям: «Больше двигаться!», «Беречь нервы!», «Закаляться!», «Не пить!», «Не курить!», «Не употреблять наркотики!» и т.д. Однако перечисленные положения не стали для многих из них руководством в поведении.

Выводы. Для того, чтобы перечисленные положения стали для учащихся и студентов руководством в поведении, преподавателям в своей работе необходимо учитывать следующее:

- рекомендации по ЗОЖ, насаждаемые в назидательной, категоричной форме не вызывают у молодых людей положительных эмоций;
- сами преподаватели должны придерживаться указанных правил в повседневной жизни;
- создать установку (готовность) на ЗОЖ еще недостаточно. Главное – помочь учащимся и студентам ее реализовать и превратить в привычку;
- средства наглядной агитации в учебном заведении должны в привлекательной форме рекламировать (культивировать) ЗОЖ, который должен расцениваться как престижный атрибут молодежной субкультуры.

Список литературы:

1. Артемьева Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С.32–39.
2. Вайнер Э.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности / Э.Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – №3. – С.39–46.
3. Синягина Н.Ю. Здоровье как образ жизни / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.41–44.
4. Фурманов О.Г. Оздоровча фізична культура / О. Г. Фурман. – Мн.: Тесей. – 2003. – С.44–47.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОЦЕСІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО ЗАКЛАДУ

Родигіна В.П.

Старший викладач кафедри фізичного виховання

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Проблеми здоров'я та довголіття нації повинні бути включені в усі навчальні плани та програми вищих технічних навчальних закла-

дів, тому що вони складають менталітет українського народу, філософію та ідеологію його розвитку. У сфері вищої технічної освіти сформоване протиріччя між необхідністю формування культури здоров'я студентів технічного вузу та недостатньою розробленістю цієї проблеми в теорії та практиці вищої технічної школи.

Система вищої інженерної освіти серйозно реформується. До фахівця пред'являють певні вимоги як до особистості та передбачають наступні здібності: духовність, моральність та свідомість у своїх рішеннях та вчинках, орієнтованість на творчу життєдіяльність, здатність вибудовувати життєву стратегію.

Аналіз умов трудової діяльності у виробничій сфері майбутніх випускників технічних вузів дозволяє визначити ряд негативних моментів, які можуть несприятливо позначитися на їх здоров'ї: екологічне забруднення, техногенні впливи, високий рівень відповідальності інженерів за виробничий процес та підлеглих їм людей, робота по змінах, різнорівневі відносини у виробничому колективі. Студент-випускник повинен бути обізнаний про наявність цих факторів, характер їх впливу на здоров'я людини, вміти організувати своє робоче місце згідно нормам техніки безпеки, санітарії та гігієни, культури поведінки та спілкування з колегами.

Здоров'язберігаючий зміст освіти вибудовується на особистісно-орієнтованих позиціях педагога, що дозволяє ефективно впливати на природні особливості людини та її соціальні властивості.

Викладання технічних дисциплін повинно бути тісно пов'язане з викладанням гуманітарних, так як будь-яка наука, в тому числі й технічна, несе в собі гуманітарне начало. На наш погляд, має відбуватися розширення і поглиблення валеологічного аспекту у міжпредметному змісті освіти в блоці гуманітарних та природничо-наукових дисциплін усіх спеціальностей технічного вузу. Введення здоров'язбереженої, культурологічної, історичної та іншої гуманітарної інформації в структуру негуманітарних предметів є найважливішим завданням технічного вузу. Основний акцент у навчальній дисципліні «Фізична культура» у нашій моделі зроблений на формування системи знань про принципи, засоби, форми та методи фізкультурної діяльності людини як невід'ємної частини його здоров'ятворення. У міжпредметному

змісті освіти в технічному вузі слід виділити основні елементи валеологічної освіти: когнітивні, ціннісні, культурологічні, нормативні, діяльнісні, які, послідовно доповнюючи один одного, формують культуру здоров'я особистості студента.

Список літератури:

1. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. – Київ, 1997. – 224 с.
2. Валеологія в схемах: Навчальний посібник / М.С. Гончаренко. – Харків: Бурун книга, 2005. – 208 с.
3. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
4. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – М.: КНОРУС, 2013. – 304 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У МІСТІ ХАРКОВІ

Борейко Н.Ю.

Кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання

Азаренкова Л.Л.

Викладач кафедри фізичного виховання

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»
м. Харків*

Постановка проблеми. Сучасні тенденції розвитку українського суспільства (науково-технічний прогрес, зменшення рухової активності населення, низький рівень здоров'я населення, висока смертність та ін.) вимагають по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Необхідно зробити увагу саме на формуванні здорового способу життя молодших школярів, оскільки саме у ці роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь (формування свідомості), усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Слід під-

креслити, що питанням формування здорового способу життя приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я і валеологія.

Мета роботи – проаналізувати уявлення молодших школярів на здоровий спосіб життя та дослідити середовище в якому відбувається це формування.

Результати досліджень. Для дослідження здорового способу життя молодших школярів було проведено анкетування, в якому брали участь школярі 1-4 класів місто Харків, загальна кількість яких склала 150 чоловік, з яких 80 хлопців і 70 дівчат. Анкета складається з 20 запитань, в яких визначається рівень відношення дітей до цінностей здоров'я та здорового способу життя.

Оброблені результати анкетування показують, що лише 34 школяра (22,6 %), з яких 15 хлопців (18,7 %) та 19 дівчат (27 %) мають високий рівень уявлень про цінності здоров'я та здорового способу життя. Більшість учнів мають середній рівень, що становить 114 школярів (76 %), серед них 63 хлопці (78,5 %) та 51 дівчат (73 %). 2 школяра (1,3 %) показали низький рівень, серед яких 2 хлопці (2,5 %).

Для дослідження оточуючого середовища (батьків) ми обрали анкетування, що являло в собі 11 запитань. За допомогою результатів ми побачили, який вплив мають батьки на формування в дитини правильних цінностей щодо здоров'я та здорового способу життя. В анкетуванні взяли участь 150 батьків. Більшість з тих, хто проходив анкетування були жінки, їх кількість становить 126 (84%) та решта 24 батьків були чоловіками, що становить 16% від загальної кількості.

В результаті проведеного соціологічного дослідження отримані наступні дані: Виявилось, що 75 % батьків мають шкідливі звички серед яких паління цигарок, при цьому цей результат є, як у жінок так, і у чоловіків. Але, що стосується вживання алкоголю то ситуація краща, більшість батьків вживають алкоголь тільки на свята (51 %), або зовсім не вживають (34 %). Для батьків значення «здоровий спосіб життя» в першу чергу асоціюється з невживанням наркотиків, здоровим харчуванням та заняття спортом. Серед опитаних батьків більшість вільний час проводять з сім'єю (39 %) або друзями (18 %), але велика кількість батьків, взагалі немає часу на відпочинок (41 %). Тішить той

факт, що 71% батьків негативно ставиться до фаст-фуду, та на власному прикладі демонструє дітям, що потрібно харчуватися більш здоровою та корисною їжею. Більшість опитаних батьків, як жінок так і чоловіків, ранковій зарядці приділяють не досить велику увагу – лише 24% роблять зарядку кілька разів на тиждень. Також серед опитаних батьків займається регулярно спортом лише 34 %, а 13% взагалі не вважають за потрібне займатися спортом. Сон в житті людини займає важливу частину дня, тому потрібно приділяти йому увагу, серед опитаних батьків 92 % мають можливість спати від 6-8 годин на день, також 4% батьків є час більше 8 годин приділити сну, та 4% не мають досить часу і на сон відводять менше 6 годин.

В подальшому необхідно розробити та втілити в життя стратегію формування здорового способу життя школярів.

БІГ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Евтушенко С.Д.

Студент бакалаврата спеціальності
«Фізична культура і спорт»

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Актуальність. Фізична освіта відіграє особливо важливу роль в утворенні кожного студента. Заняття з фізичної культури сприяють загальному фізичному розвитку, вихованню вольових якостей, а також витривалості, сили, гнучкості. Одним з найбільш розповсюджених способів пересування є біг. Ще з давніх часів люди займалися ним, так як після бігу вони відчували себе набагато краще, відчували приплив сил і енергії. Та й сьогодні на вулицях нашої країни можна побачити велику кількість людей, які захоплюються повільним бігом. Хтось займається їм для збереження свого тіла в тонусі, хтось щоб схуднути, а хтось просто заради простого задоволення. Але найголовніше, що повільний біг зміцнює серцево-судинну систему, опорно-руховий апарат, дихальну систему, нормалізує обмін речовин і є відмінним засобом для нормалізації ваги. Він корисний не тільки для утримання здоров'я, але і для зміцнення сили волі.

У наші дні у молоді з'явилася нова проблема-сидячий і малорухливий спосіб життя, і, безпосередньо, найпоширенішим, всебічним і простим способом вирішення даного завдання є заняття бігом [1].

Мета роботи. Теоретично вивчити і з'ясувати, як біг впливає на організм людини. Дані вміння будуть корисні для студентів не тільки під час навчальної діяльності, а й в цілому – в житті.

Результати роботи. Біг є наймасовішою фізичною вправою, так як в технічному плані він дуже простий і доступний для всіх. Він тренує всі м'язи людини, а не окремі їх групи, відновлює і зміцнює серцево-судинну, опорно-рухову, імунну, ендокринну та центральну нервову системи. Біг допомагає розчищати судини і позбавлятися від деяких *серцево-судинних захворювань*. Існує основний доведений факт, що біг зміцнює *імунну систему* і загартовує організм людини. *Органи травлення* теж починають краще працювати при регулярних заняттях бігом. Це досягається через те, що кишечник людини під час пробіжки піддається певному масажу – його тонус поліпшується, завдяки чому зникають такі проблеми, як проноси або запори. Оскільки біг сприяє зниженню жирової тканини, він може приводити в норму *ендокринну систему*. При цьому стан залоз поліпшується, шкіра стає більш пружною і підтягнутою.

Не варто забувати і про те, що біг є інструментом для підвищення фізичної сили і витривалості. За допомогою бігу активно розвиваються, м'язи, зв'язки, ноги, прес, руки. Тривалі спостереження показали, що відбувається збільшення функціональних резервів організму. В організмі «бігаючої» людини відбувається економізація серцевої діяльності. Це проявляється в зниженні потреби міокарда в кисні, так як відбувається більш економічне його розбіжність. У підсумку, отримується зниження частоти серцевих скорочень в спокої і після природного навантаження. При частих заняттях оздоровчим бігом в міру зростання обсягу навантаження з 8 до 20 км у бігаючих студентів спостерігалось паралельне зниження частоти серцевих скорочень в спокої – в середньому з 58 уд./хв. до 45 уд./хв.

Таким чином, у студентів, які регулярно займаються оздоровчим бігом, частота серцевих скорочень досягає практично таких же цифр, як і у спортсменів професіоналів. Крім того, внаслідок посилення

обміну речовин, відбувається утилізація старих непридатних структур організму й заміні їх новими, а це дозволяє уповільнити процес старіння і сприяє омолодженню організму.

Висновки. Біг є найдоступнішим і легким способом ефективно підтримувати свій організм, адже не треба ніяких фінансових вкладань, а лише бажання, час і силу волі студентів до регулярних занять. У різних вищих навчальних закладах ті студенти, які включені в спеціальні групи і не ходять на заняття фізичної культури, відписуються рефератами, але ж саме в їхньому випадку біг – це спосіб вирішення не тільки навчальних проблем, але й допомога в багатьох їх хворобах. Тому головним завданням для викладачів груп ЗФП вишу – донести до студентів думку про те, що біг поліпшить, зміцнить їм здоров'я і моральний дух, дозволить стати більш сильними і спритними. Біг – це запорука стрункої і красивої фігури.

Література:

І. Аршавский И.А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) //Биофизика. — 1991. — Т. 36. — № 5

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В ВИЩИХ ТА ЗАГАЛЬНО-ОСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Горлов А.С.,

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физического воспитания

Любиев А.И.

Профессор кафедры физического
воспитания, Заслуженный работник
физической культуры и спорта Украины

Юшко А.В.

Заведующий кафедрой физического воспитания,
доцент, кандидат педагогических наук

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт», г. Харьков

Актуальность. В последние десятилетия наблюдается активизация процессов международного сотрудничества во всех сферах. Народы разных цивилизаций, и, прежде всего Запада и Востока, осознают необходимость культурных контактов. Каждый народ прекрасно знает, как свои преимущества, так и недостатки. Каждый патриот – представитель той или иной цивилизации – старается не только заимствовать все лучшее у других, но и поделиться кое-чем своим. В противном случае контакты быстро прекратятся. Начало XXI века, кроме процесса глобализации и связанных с ним проблем, примечательно тем, что ученые и практики разных сфер деятельности осознают необходимость перехода к целостному и здоровье-сберегающему мышлению.

Реформирование образования в Украине должно быть тесно связано с применением передовых педагогических технологий, по которым осуществляется физическое воспитание и подготовка юных спортсменов в передовых странах Запада и Востока. Широкие воз-

возможности применения здоровье-формирующих педагогических технологий, раскрываются в рамках ноосферного образования. Ноосфера – это разумная созидательная сила мышления и деятельности большинства людей в биосфере. Примером этому могут быть социально-экономические достижения современного Китая, где физическое воспитание и спорт являются главнейшим приоритетом развития этого многочисленного по населению государства [2, 3].

Целью работы является поиск резервов повышения значимости специальности «Физическое воспитание» в условиях глобализации и диалога культур Запада и Востока.

Результаты работы. Мудрая восточная традиция доказала, что истоки правильных решений и поступков лежат в прошлом. Целью жизни человека в китайском понимании является не отвлеченное знание и даже не творчество, но именно «усвоение», вбирание в себя предельной полноты бытия. Жизненный идеал в китайской традиции – это «середина и постоянство», срединный путь. Для китайской цивилизации характерна духовная основа культа учения и учености. По Конфуцию знающий человек – тот, кто, читая старое, находит новое. Одна из основных идей конфуцианства состоит в том, что ключ к добродетели надо искать в достижении и сохранении гармонии между Человеком и Природой. Нарушение этой гармонии обуславливает, по конфуцианству, дисгармонию в системе «человек – человек» [3]. *Даосизм* – национальная китайская религия – выдвигает принцип «недеяния». Одна из его трактовок заключается в следующем: природа должна развиваться своим естественным путем, который не нарушался бы неуместным вмешательством человека. Постигание истинной природы совершается, по даосизму, одновременно с отождествлением человека с окружающей средой. В понимании Человека в философии Древнего Китая, как в Древней Индии и Древней Греции, господствовал космологизм как форма проявления натурализма. Человек мыслился частью Космоса. В странах китайско-конфуцианской культуры традиционная система ценностей включает следующие понятия: *Жень* – человеколюбие; *Си* – долг; *И* – преданность, стойкость; *Вэнь* – образование, воспитание; *Сяо* – сыновья почтительность к старшим (по возрасту, чину, положению); *Жень* и *Вэнь* – внешние, а *Си*, *И*, *Сяо* – внутренние качества человека. Их стержнем является *Си* – долг [2].

Правительство КНР законодательно закрепило свое понимание того, что «совершенствование здоровья учащейся молодежи имеет большое значение как гарантия успешного обучения и воспроизводства здорового телом современного поколения молодежи». Министерство просвещения Китая «обязало всех должностных лиц администраций системы образования всех областей, автономных регионов и муниципалитетов взять на себя ответственность за состояние физического и интеллектуального здоровья учащейся молодежи в образовательных учреждениях национального и регионального уровней». В настоящее время работа в области физической культуры стала законодательно управляемым процессом. Содержание физкультурного образования включает основы знаний по физической культуре, укреплению здоровья, спортивной деятельности (спортивная и художественная гимнастика и танцы, спортивные и подвижные игры, традиционные виды спорта для национальных меньшинств).

В последнее десятилетие XX ст. в системе высшего образования Китая были проведены реформы экзаменационной системы в пользу проверки общего уровня и творческих способностей абитуриентов. Произошли реформы в структуре учебных дисциплин, системе распределения специальностей среди регионов, в системе государственных субсидий за обучение молодежи. Наиболее актуальной темой в реформе высшего образования Китая было слияние ведущих вузов. Целью этих мероприятий было создание в XXI веке 100 университетов первоклассного мирового уровня – так называемых «авианосцев» образования. Этот процесс затронет почти половину вузов страны. Состоянием на 2000 год 490 вузов уже были объединены в 204 университетов. Например, Центральный институт прикладного искусства был слит с Политехническим институтом «Цинхуа», Пекинский университет со 100 – летней историей был слит с наилучшим медицинским учреждением – Пекинской медицинской академией [4].

Изучая традиции физической культуры Китая, в 2001 году мы провели социологическое исследование в Национальном техническом университете «ХПИ» и Харьковском государственном медицинском университете, задачами которого было:

1. Определить место физической культуры в современном школьном образовании китайской молодежи.

2. Выяснить отношение к физкультурно-спортивной деятельности китайских студентов, которые учатся в вузах Украины.

3. Установить наличие традиции заниматься физической культурой в семье.

Было обследовано 30 студентов высших учебных заведений наибольшего в Украине студенческого города – Харькова. Место физической культуры в школьном образовании изучали, исходя из анкетирования студентов. После обработки и анализа полученных результатов было установлено следующее. Хотя студенты приехали на Украину из разных провинций, в школьном расписании всех респондентов была дисциплина «физическая культура». Теоретический материал преподавался в 66,7% случаев. Кратность и продолжительность уроков была разной: согласно учебному расписанию один раз в неделю занимались физической культурой 22,2 %, два раза – 66,7 %, три раза – 1,1 % респондентов; продолжительность уроков варьирует – 40 - 60 мин. Экзамен по данной дисциплине в школе был у 66,7 % учащихся (в 3-м или в 9-м классе). В аттестате имеют оценку по физкультуре 44,4 %, а зачет – 55,6 % респондентов. Анализ отношения к физкультурно-спортивной деятельности показал, что во время обучения в школе все китайские юноши и девушки занимались физическими упражнениями в свободное время, причем увлекались более чем двумя видами спорта. Подтвердились данные других авторов о том, что в настоящее время физкультурно-спортивные интересы молодежи Китая направлены на Запад. Часто посещали уроки физкультуры в школе 77,8 % студентов. В соревнованиях принимали участие 77,8 % респондентов. Из них любили соревноваться 66,7 %, смотреть соревнования – 77,8 % студентов. Продолжают заниматься физическими упражнениями в свободное время 66,7 % китайских студентов. Отдают предпочтение активному образу жизни 77,8 % респондентов [2].

Выводы. Проанализировав традиции в системе китайских ценностей от древности к настоящему времени, можно сказать, что они так или иначе направлены на совершенствование человека. Причем в Китае не было разделения на духовное, умственное и физическое совершенствование. Это разделение обучения и воспитания появилось в значительно более поздний период развития образования. На Западе

высказывают мысль, что именно это обстоятельство является одним из основных недостатков современных западных систем образования. С таким мнением можно согласиться.

Литература:

1. Вернадский В. И. Научная мысль как планетарное явление / В.И. Вернадский. – М.: Наука, 1991. – 271 с.
2. Любиев А.И. Историко-философские и методические аспекты физической культуры Китая: учеб. Пособие / А.И. Любиев, Т.В. Бондаренко, А.С. Горлов. – Харьков: НТУ «ХПИ», 2008. – С. 99; 104-105.
3. Сидихменов В.Я. Китай: страницы прошлого. – Смоленск: «Русич», 2000. – 464 с.
4. Physical and Art Education in China. - Department of International Cooperation, Exchanges Ministry of Education The People's Republic of China, 1999. – 30 p.

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Колисниченко Ж.А.

Учитель 1 категории кафедры физического воспитания и спорта

*Специализированная экономико-правовая школа
Харьковского гуманитарного университета
«Народная украинская академия», г. Харьков*

Постановка проблемы. В течение ряда лет в Специализированной экономико-правовой школе Народной украинской академии на уроках физической культуры проводятся занятия по гольфу с использованием специального SNAG — оборудования. Нами поставлена задача – проследить влияние данной инновационной формы занятий на развитие мотивации к занятиям физической культурой.

Цель исследования – обосновать необходимость применения инновационных форм и методов работы на уроках физической культуры в школе на примере спортивной игры гольф с использованием SNAG – оборудования.

Результаты исследований. Одним из интересных, инновационных способов привлечения детей к урокам физкультуры в СЭПШ

является введение в занятия такого нового вида спорта как гольф. Гольф – это увлекательная спортивная игра, в которой отдельные участники или команды соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек, пытаясь пройти отведённую дистанцию за минимальное количество ударов. Понятно, что в гольф играют на соответствующем поле, используя специальное оборудование. Однако, это не единственный вариант этой увлекательной игры. Используя специальное учебное гольф-оборудование, можно интересно разнообразить любой урок физической культуры, любую игру, любые соревнования [1].

С 2010/2011 учебного года в нашей школе один из уроков физической культуры в неделю, начиная с 1 по 11 классы, проходит в виде «урока по гольфу». На этих уроках учителя, прошедшие специальную подготовку в харьковском Superior Golf Club, обучают детей игре в гольф. Дети учатся правильной стойке, правильному держанию клюшек, разновидностям ударов, знакомятся с правилами игры, ведением счета, а так же этикету и дисциплинированности во время игры. Уроки по гольфу проходят в виде подвижных игр и эстафет с элементами гольфа, в виде мини-соревнований по гольфу, а также в виде непосредственно самих соревнований по гольфу.

Эффект от проводимых уроков очевиден. Так, на городских «Гольф – соревнованиях» ребята нашей школы занимали первые общекомандные места, а на различных районных и городских соревнованиях по гольфу были призерами. При этом ребята с большим удовольствием принимают участие и увлеченно играют, показывая тем самым, что именно гольф был той недостающей инновационной формой урока, которая не только видоизменила сам урок физической культуры, но и способствовала повышению желания постоянно посещать уроки физической культуры [2].

Именно с уроков гольфа начинал свой путь в большой спорт выпускник нашей школы прошлого года, мастер спорта Украины, член сборной команды Украины Иван Маловичко. Традиции достойно поддерживает четвероклассник Александр Гриненко, который в этом году стал чемпионом Украины по гольфу в возрастной категории 7–9 лет.

Выводы. Подобные инновационные формы организации уроков физической культуры в школах позволяют повысить их эффективность, способствуют формированию мотивации к занятиям, привлечению детей к систематическим занятиям в интересной форме, организации досуга, развитию выносливости и координации движений, дают возможность обеспечить необходимый уровень двигательной активности, физической образованности и, в конечном итоге, общей культуры личности [3].

Список литературы:

1. Бобкова И.И. Гольф и мини-гольф / И.И. Бобкова // Департамент образования. – Москва, 2013. – 143 с.
2. Колисниченко Ж.А. Обучение игре в гольф с использованием SNAG –оборудования на уроках физической культуры: метод. рекомендации для учителей физической культуры / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта; сост. Ж.А. Колисниченко]. – Харьков: Изд-во НУА, 2015. – 40 с.
3. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе / А.Н. Корольков // Мин-во спорта, Самар. обл., 2013. – 137с.

**ОБУЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ БЕГА
СТУДЕНТОВ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
ОТДЕЛЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НТУ «ХПИ»**

Петренко В.И.

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания,

Федорина Т.Е.

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания,

Жичкин А.Е.

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт», г. Харьков

Постановка проблемы. На первый курс университета в отделение легкой атлетики поступают студенты с различной силовой и тех-

нической подготовкой. Студентам, в их общей массе, не хватает силовой подготовки и знаний о том, как правильно выполнять беговые движения. О рациональной технике бега они не имеют ясного представления. Под термином «рациональная техника бега» мы понимаем приведение индивидуальных движений в беге у отдельного студента к оптимальным для него антропометрическим и функциональным особенностям. Для того чтобы занятия бегом не имело вредного воздействия на организм и доставляло удовольствие, необходимо ознакомить студентов с фазами бегового шага, задействованными в каждой из них мышцами, ролью связок, использованием инерционных движений и многим другим. [1-3].

Цели. На занятиях по физвоспитанию в отделении легкой атлетики для освоения рациональной техники бега необходимо создать у студентов правильные представления о технике бега. На первых занятиях необходимо начать обучение в целом рациональных беговых движений общих для всех студентов, освоение фаз бегового шага, положение частей тела в каждой из них, создание представлений о ритме бегового шага по длительности фаз движений. Далее надо исправлять у каждого студента его индивидуальные ошибки в технике бега и работать над исправлением. Обучить правильной постановке ноги на дорожку и взаимодействию и распределению усилий маховой и толчковой ноги в каждой фазе бегового шага.

Результаты работы. Большинство тренеров по легкой атлетике понимание техники бегового шага часто сводят к стандартным взглядам. Главным принято считать то, что называется отталкиванием в беговом шаге. При этом обучение состоит из упражнений, выполняемых за счет отталкивания вдогонку движущемуся телу. Но мы иначе понимаем роль мышечных усилий в каждой фазе бегового шага. У лучших современных бегунов еще в полете толчковая нога без паузы сразу начинает подтягиваться вперед коленом к маховой и благодаря этому значительно опережает в своем выносе момент постановки стопы на дорожку. Происходит резкое акцентированное сведение коленей одного к другому. Движения ног выполняются без заметных пауз, как бы общим непрерывным потоком. Визуально это воспринимается как большая частота шагов, когда толчковая нога ставится почти под

проекцию центра тяжести. Главное заключается в том, что при этом выполняется ярко выраженное незамедлительное сведение ног коленями друг к другу. Именно эта особенность в корне меняет роль временных фаз в работе мышц.

Мы считаем ошибочным, когда основное время уделяют развитию мышц для работы коленного и тазобедренного суставов, а не для мышц тазобедренных суставов, обеспечивающих мощную загребающую работу ног и мощное продвижение вперед. С нашей точки зрения, акцент в работе тазобедренного сустава должен быть не столько в ускорении выноса махового колена от опорной ноги вперед, сколько в увеличении скорости сближения с ней. Важно отметить, что в начальной стадии касания стопой дорожки при этом возникают предельные тяговые усилия назад для ускорения продвижения всего тела вперед. Скорость и сила, вся энергия для движения таза и тела вперед создаются в момент начального касания стопой дорожки, когда она ставится чуть впереди вертикальной оси тела.

Примеры развивающих и тренировочных упражнений для освоения рациональной технике бега:

- «*Семенящий бег*». Постепенно довести частоту шагов до беспрерывного потока движений обеих ног. Здесь важно активное и полное выпрямление ноги в коленном суставе при опускании ее на дорожку.

- «*Ножницы*». Продвижение вперед на прямых ногах за счет активного сведения бедер с активной работой стопой при отталкивании. Важно удерживать туловище вертикально и как можно далее назад отводить опускаемую ногу, с постепенным увеличением скорости и длины шага.

- «*Колесо*». Высокий вынос бедра с быстрой постановкой почти прямой ноги под себя с немедленным продвижением вперед.

- Бег со средней скоростью, в котором нужна концентрация мысли и ощущений спортсмена на стремлении не оставлять стопу сзади тела с задержкой даже на мгновение.

- Тяга прямой ногой назад с сопротивлением стоя на прямой ноге. Упражнение хорошо развивает мышцы задней поверхности бедра и ягодичной области.

Выводы и рекомендации. Мы считаем рациональным пересмотреть формы, характера и направленности упражнений для формирования рациональной техники бега. Принцип выбора упражнений исходит из особенностей создания ускорения для загребавшего движения ногой с мгновенным пребыванием стопы на опоре и непрерывно чередующейся смене позиций коленей, одно относительно другого.

Целесообразно выполнять беговые задания под незначительный уклон. При этом сведение бедер в беге будет более акцентированно.

В работе тренера целесообразно руководствоваться желанием сохранить естественность индивидуальных особенностей в беговых движениях студента при исправлении техники его бега.

Список литературы:

И. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному совершенству / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 168 с.

ОЦІНКА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ПІСЛЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ЗА МЕТОДОМ ТРЕНУВАННЯ «ПО КОЛУ»

Плужнікова Ю.Ю.

Викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Актуальність. Проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що здійснюється за методом тренування «по колу» (МТК), являє собою цілісну організаційно-методичну форму заняття з фізичної підготовки. Вона включає в себе низку методів строго регламентованих вправ з вибіркоvim або ж загальним впливом на організм студента шляхом багаторазового виконання предписаних дій в умовах точного дозування фізичного навантаження та порядку його зміни, а також його чергування з відпочинком. МКТК також дозволяє вигідно варіювати використання наявного інвентарю.

Але за допомогою фізичних вправ можливим стає вплив не тільки на фізичний стан студента, але й на емоційний, що в свою чергу пов'язане з бажанням займатися фізичними навантаженнями. Різноманітність засобів та присутність духу змагань, властиві МТК, підвищують емоційну насиченість занять [2]. Тому актуальним є оцінювання емоційного стану студенток після занять оздоровчою аеробікою з використанням метода тренування «по колу».

Хід експерименту. У проведенні експерименту взяли участь 48 студенток 1-3 курсів навчання секції аеробіки НТУ «ХПІ». У ході експерименту, безпосередньо до, та після заняття з оздоровчої аеробіки за методом «по колу», студентками був пройдений електронний тест на виявлення екстраверсії-інтроверсії Айзенка [1], а також електронний тест «Суб'єктивна шкала оцінки астенії» (автори: Smets E.M., Garssen B.J., Vonke B., & DeHaes J. C.).

Результат. Обчислення результатів показали, що після заняття у 83% тестованих студенток понизився рівень нейротизму та у 40% студенток підвищився показник екстраверсії – за тестом Айзенка. Також, за суб'єктивною шкалою оцінки астенії у 78% тестованих студенток рівень астенії перейшов з низького до рівня відсутності.

Висновки:

1. Проведення занять з оздоровчої аеробіки за методом «по колу» підвищують емоційну складову заняття.
2. Після занять спостерігається поліпшення емоційного стану студенток.
3. В процесі заняття за методом «по колу» задіюються такі компоненти праці, як: творчий, розвиваючий, дослідний та компонент змагання. Що підвищує мотивацію до занять фізичним вихованням.

Список літератури:

1. Айзенк Г.Дж. Личностный профиль по Айзенку [Текст]: Руководство к сокращенному варианту (Eysenk Personality Profiler – Sort): комплект. / Г.Дж. Айзенк — М.: «Когито-центр», 1999. – 178 с.
2. Романенко, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой /В.А. Романенко, В.А. Максимович. — М.: Физкультура и спорт, 2003. – 143 с.

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПІДГОТОВЦІ САМБІСТІВ-СТУДЕНТІВ НТУ «ХП»

Ткачук Г.О.

Студентка

Блещупова К.М.

Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Актуальність. Кругове тренування є одним із популярних організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ. Даний метод ставить перед собою завдання комплексного виховання фізичних здібностей при активному самостійному виконанні вправ спортсменами і контролем за їх впливом на організм.

Мета роботи. Визначення ефективності методики кругового тренування в підготовці самбістів-студентів НТУ «ХП».

Методи дослідження: аналіз науково-дослідницької літератури, педагогічні спостереження, контрольні-педагогічні випробування (три тести з загальної та чотири тести з спеціальної фізичної підготовки), математико-статистичні та логічні методи. Для проведення дослідження була відібрана група студентів НТУ «ХП» кількістю 10 чоловік однаковою віковою категорією та спортивною кваліфікацією. Всі учасники дослідження мали рівні умови для навчально-тренувальних занять. Протяжність експериментальної програми становило шість місяців: з 08.11.2017 р. по 09.05.2018 р. За цей час було проведено три контрольних випробування. Кількість вправ (станцій) – 8-10 (у залежності від кількості присутніх). Інтервал між станціями становив 5 с, а між підходами (серіями) – 60 с. Виконувалося по три підходи (серії) на протязі одного тренування. Кругове тренування виконувалося кожен тиждень, тобто чотири рази на місяць. Всього на протязі дослідження було виконано 22 кругових тренування.

Результати роботи. За період дослідження (листопад-травень) результати у контрольних тестах змінилися (рис. 1). У першому тесті (біг на 30 м) у одного самбіста результат не змінився, у дев'ятох пок-

рашився результат. У другому тесті (стрибки у довжину з місця) у одного самбіста результат не змінився, у двох погіршився, а у семи покращився. У третьому тесті (підтягування на поперечні) у п'яти самбістів результат не змінився, а у п'яти покращився.

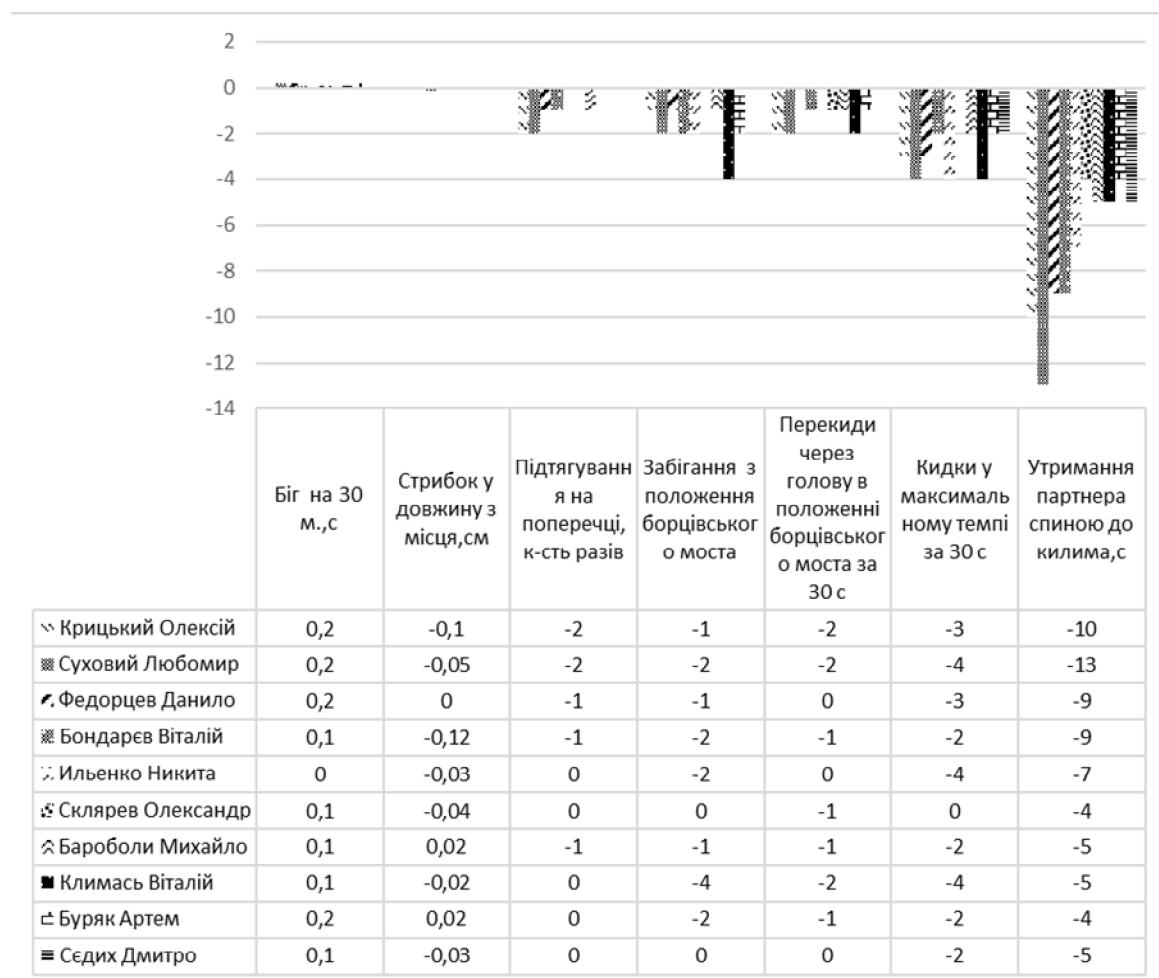


Рис.1. Динаміка показників загальної та спеціальної фізичної підготовки студентів-самбістів за листопад і травень.

У четвертому тесті (забігання з положення борцівського мосту) у двох самбістів результат не змінився, а у восьми покращився. У п'ятому тесті (перекиди через голову з положення борцівського мосту) у двох самбістів показники не змінилися, а у восьми покращилися. У шостому тесті (кидки у максимальному темпі за 30 с) у одного самбіста показник не змінився, а у дев'ятох не змінився. У сьомому тесті (утримання партнера спиною до килима) у всіх самбістів результат покращився.

Оцінка результатів контрольних педагогічних випробувань за нормативами показала наступне. Середній рівень показників фізичної підготовки за листопад склав 2,9 балів. В лютому ці показники залишались незмінні (середній рівень теж 2,9 балів). Але результати тестів показали, що у цей час рівень фізичної підготовки у деяких студентів покращився, а у деяких погіршився. Це може бути пов'язано з тим, що окремі студенти пропускали тренувальні заняття через хворобу, а ще вплинув той фактор, що на канікулах вони відпочивали і не займалися.

У травні показники покращилися – середній рівень вже був 3,4 балів. З цього можна зробити висновки, що кругове тренування у складі тренувального процесу сприяло покращенню фізичної підготовленості студентів-самбістів.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАДМИНТОНА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ГРУППАХ ОФП И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Калякин А.С.

Студент бакалаврата специальности
«Физическая культура и спорт»

*Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

Введение. Бадминтон относится к таким спортивным играм, которые при игре спортсменов высокого класса превращаются в труднейшее испытание всех качеств человека, и в то же время может быть доступным, простым, нагрузочным и эмоциональным при игре новичков. Благодаря этому бадминтон пользуется большой популярностью в оздоровительных формах физкультурной работы в вузах. Использование бадминтона в группах общей физической подготовки приводит к значительным изменениям сердечно-сосудистой системы и мышечной деятельности и как следствие, влечет к улучшению состояния здоровья занимающихся.

Цель исследования. Определение влияния занятий бадминтоном в группах ОФП на состояние здоровья занимающихся, в зависимости от их возрастных и функциональных возможностей.

Результаты исследования. В практике оздоровительно-физкультурной работы различают три медицинские группы. Поэтому, используя бадминтон в таких группах, инструктор должен убедиться, к какой медицинской группе относится занимающийся. Первая группа – лица, практически здоровые. Вторая группа – лица, имеющие отклонения в физическом развитии и несущественные функциональные изменения. Третья группа – лица, у которых наблюдаются значительные отклонения функционального характера, лица пожилого возраста и не имеющие достаточной физической подготовки.

Во всех случаях инструктор совместно с врачом, определив состояние занимающихся, комплектует группы и определяет тренировочные нагрузки. По мере улучшения здоровья занимающихся в процессе занятий бадминтоном возможен переход из одной группы в другую. Переход должен осуществляться с учетом не только физического состояния занимающихся, но и возраста: зрелого 19–35 лет; среднего 35–55 лет; пожилого 56–75 лет; старческого – 76 лет и более.

Основная задача занятий бадминтоном в группах ОФП заключается в улучшении состояния здоровья занимающихся, повышении их адаптационных возможностей. С целью популяризации бадминтона для лиц зрелого и среднего возраста первой группы рекомендуется проводить специальные соревнования. В процессе занятий бадминтоном в группах здоровья проводится обязательный контроль со стороны тренера и врача. Кроме того, сам занимающийся приучается вести самоконтроль за своим здоровьем, работоспособностью, аппетитом, сном, контролируя состояние организма по частоте сердечных сокращений и частоте дыхания. В климактерический период женщинам особенно внимательно следует дозировать нагрузку. Эмоциональность игры может вызвать усталость и нежелательные отклонения в организме: климактерический невроз, нервно-психические расстройства.

Выводы. Занятия бадминтоном в группах ОФП благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему и мышечную деятельность человека, способствуют улучшению самочувствия, повышению работоспособности, устранению ранее приобретенных отклонений в здоровье.

ПІДХОДИ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ

Глядя С.О.

Доцент кафедри фізичного виховання

Колісниченко А.О.

Голова спортивного клубу «Політех»

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Актуальність. Фізична культура у закладах вищої освіти (ЗВО) – невід’ємна частина формування загальної і професійної культури майбутнього фахівця. Свої освітні, розвиваючі і виховні функції, які складаються з теоретичних і практичних розділів підготовки, фізична культура здійснює в цілеспрямованому педагогічному процесі з фізичного виховання. Фізичне виховання у ЗВО спрямоване на розкриття індивідуальних здібностей студентів з урахуванням їх фізіологічних особливостей, рівня здоров’я, основних інтересів і міри розвитку психофізичних якостей, фізичної працездатності, фізичної досконалості. Ці складові визначають фізичну готовність фахівця до виконання своїх професійних функцій та життєдіяльності [1].

Дослідження щодо рівня фізичної підготовленості присвячені роботи Н. Бондарчука, 2004; В.Д. Єднака, 2004; О. Кузнецової, 2004; А.П. Турутінної, 2004; Н.А. Уткіної, 2004, Г.П. Грибана, 2009–2013; А.В. Магльованого, 1997, 1998, 2009–2011; Т.О. Лози, 2012; О.Т. Кузнецової, 2006–2013; С.І. Присяжнюка, 2002–2008 та інших науковців. Але відсутність достовірної інформації про дійсний стан фізичної та функціональної підготовленості студентів, можливості індивідуального підходу та оперативної оцінки впливу фізичного навантаження на його організм не тільки знижує ефективність процесу фізичної підготовки та оздоровлення, а й може призвести до негативних наслідків [3, 4]. Сьогодні рівень розвитку фізичної підготовленості студентів ЗВО регламентує «Щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення України (тестування), яке передбачає виконання особами різної статі та віку комплексу тестів і нормативів. На нашу

думку, вибір методів для визначення фізичної підготовленості студентів з урахуванням їх фізіологічних особливостей та спортивної спеціалізації є актуальним.

Результати роботи. Наведемо свій приклад для визначення фізичної підготовленості студентів, які займаються силовими єдиноборствами. Цей приклад враховує фізіологічні особливості та дозволяє використовувати специфічні фізичні вправи, притаманні спортивній спеціалізації Розрахунки виконуємо за формулою (1):

$$\text{ІФП} = A \times B/P + Z, \quad (1)$$

де ІФП – індекс фізичної підготовленості у відносних одиницях; А – отриманий результат в одній з вправ; В – вік, Р – вага в кг; Z – зріст в см [2].

Підсумки проведених тестувань та їх оцінку оформляють у вигляді протоколів з відповідними графами. Наступні тестування дозволять проводити аналіз змін щодо фізичної підготовленості студентів.

На основі отриманих результатів тестувань можна виконати низку оцінювань:

- оцінювати справжній рівень фізичної підготовленості;
- визначати належний рівень фізичної готовності;
- використовувати відповідну методику фізичної підготовки
- застосовувати ефективні засоби фізичного виховання;
- проводити відбір у спортивні секції з різних видів спорту.

Висновки:

1. Педагогічний контроль є передумовою ефективного планування та обліку фізичного навантаження, вибору домірної стратегії впливу на організм майбутнього фахівця.

2. Безперервне спостереження за руховою підготовленістю дозволяє своєчасно аналізувати розвиток рухових якостей та виявляти відстаючі, досягати необхідного ефекту в рішенні задач фізичного виховання з урахуванням спортивної спеціалізації.

3. Правильно підібрані тести та їх оцінка дозволяють визначають рівень функціонування основних систем і організму в цілому, як показника спортивної форми та здоров'я студентської молоді.

Література:

1. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. Навч.пос. / С.І. Присяжнюк. - К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
2. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
3. Грибан Г.П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Вип. 15 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2011. – Т. 4. – С. 25–29.
4. Круцевич Т.Ю., Петровский В.В. Управление процессом физического воспитания. Гл. 12. учебника: Теория и методика физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Фоменко В.В.

Преподаватель кафедры физического воспитания

Национально-технический университет

«Харьковский политехнический институт», г. Харьков

Постановка проблемы. В связи с введением сложных контрольных нормативов и высокой оценки физического воспитания возникла необходимость применения более эффективных методик для повышения физической подготовленности студентов. В данной работе был предложен метод круговой тренировки (МКТ), как один из эффективных методов развития физических качеств у студентов.

Цель работы. Обосновать эффективность применения метода круговой тренировки на занятиях физического воспитания в НТУ «ХПИ» на уровень формирования комплексного развития физических качеств у студентов.

Результаты работы. В исследовании приняло участие 30 студенток общих групп легкой атлетики НТУ «ХПИ», которые регулярно посещали занятия по физическому воспитанию. В течение всего учебного года в процессе обучения использовался метод круговой трени-

ровки в разных вариантах: метод непрерывно-поточный; метод поточно-интервальный; метод интенсивно-интервальный. С целью обоснования эффективности применения МКТ, в работе проведены для студентов, которые регулярно посещали занятия по методу круговой тренировки, контрольные тесты. Первый тест – в сентябре с неподготовленными студентами, второй – в ноябре и третий раз в мае.

Применение МКТ в конечном итоге дали положительные результаты (табл.1). Основные преимущества проведения круговой тренировки состоят в следующем: 1) Этот метод является простой и удобной промежуточной формой.

Таблица 1. Результаты поэтапного тестирования студентов НТУ «ХПИ»

Поэтапная оценка, в %	Сентябрь	Ноябрь	Май	Прогресс
отлично	7%	26%	30%	23%
хорошо	30%	47%	53%	23%
удовлетворительно	40%	20%	10%	-30%
неудовлетворительно	30%	7%	7%	-23%

2) Преподаватель имеет большую возможность сконцентрировать свое внимание на решение основных задач, внимание занимающихся сосредоточено на осознанном и технически верном выполнении упражнений на станциях; 3) Занятия упрощаются ввиду отсутствия учета и становятся доступными для всех, кто не был ранее ознакомлен с методом круговой тренировки; 4) Облегчаются организация учебно-тренировочного процесса и контроль; 5) У занимающихся воспитываются сознательность и повышается чувство ответственности, прививаются навыки самостоятельной работы, инициативность и интерес в выполнении упражнений.

Выводы. Круговая тренировка полностью подходит для более эффективного распределения и дозирования тренировочной нагрузки на занятиях по физическому воспитанию студентов. Это может способствовать более эффективному повышению физической подготовленности студентов, а так же успешной сдачи контрольных нормативов.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПО ПРОБЕ РУФЬЕ-ДИКСОНА

Фоменко В.В.

Преподаватель кафедры физического воспитания

Казак В.Ю.

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт», г. Харьков

Постановка проблемы. Неоценимую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы и способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения. Большое значение имеет уровень здоровья студентов в процессе обучения, на каждом занятии по физическому воспитанию. Эффективность процесса в современных условиях во многом обусловлена использованием методов и приёмов комплексной оценки как средства управления. С целью оптимального построения занятий и распределения нагрузки без ущерба для здоровья студентов предлагается применение одного из методов контроля физического состояния - проба Руфье-Диксона [1-2].

Проба Руфье-Диксона представляет собой несложное физическое испытание, по результатам которого можно судить о работе сердца во время физической нагрузки. Этот тест показывает, какой уровень нагрузки может выдержать человек без риска для своего здоровья [3].

Цель работы. Провести экспресс-оценку уровня здоровья студентов, которые занимаются в общих группах специализации легкой атлетики НТУ «ХПИ», по показателям пробы Руфье-Диксона в начале занятия и обосновать эффективность контроля, который проводился с помощью теста Руфье-Диксона, для достижения оптимального дозирования нагрузки на данных занятиях без ущерба для здоровья сту-

дентов. Главным критерием оценки являлся показатель пульса и вычисленные данные по формуле индекса пробы Руфье-Диксона, вследствие чего происходил выбор нагрузки и гибкий подход в применении материала, согласованного с рабочим планом.

Результаты работы. Благодаря этому тесту можно понять, какой уровень нагрузки допустим для определенного человека в зависимости от состояния здоровья. Для эксперимента были выбраны студенты общих групп отделения легкой атлетики НТУ «ХПИ». В начале занятий проводился тест. Далее занятия строились в зависимости от самочувствия испытуемых, и применялся индивидуальный подход и нормирование нагрузки в зависимости от показателей теста. Для студентов с показателем «отлично» занятие проводилось соответственно учебному плану. Для студентов с показателем «хорошо» и «удовлетворительно», нагрузка снижалась или заменялась облегченными вариантами, для группы «слабо», большая часть занятий наполнялись щадящими упражнениями, которые направлены на развитие гибкости и расслабление мышц. Студентам, которые имели показатель «неудовлетворительно», были даны рекомендации по обращению в медицинское учреждение для прохождения обследования у специалистов. Ниже приведена последовательность действий, которые необходимо сделать в начале занятия, для проведения пробы Руфье-Диксона, и возможность рассчитать индекс для испытуемого: 1) В спокойном состоянии у испытуемого измеряется пульс за минуту (P_1); 2) Приседания 30 раз в течение 45 с. Пульс считается сразу после приседаний (P_2); 3) Затем первые 15 с. после минуты отдыха (P_3).

Формула вычислений:

$$P_1 (74) + P_2 (90) + P_3 (86) = \text{Индекс Руфье-Диксона}$$

Оценка результата	Индекс Руфье
Неудовлетворительно	15 и более
Слабо	11-15
Удовлетворительно	6-10
Хорошо	0,5-5
Отлично	До 0,5

В течение эксперимента, который длился два месяца, ухудшение самочувствия испытуемых во время и в конце занятий не наблюдалось. Жалоб от студентов не было.

Выводы. Вследствие положительных результатов, достигнутых с помощью контроля самочувствия тестом Руфье, можно улучшить качество обучения физическому воспитанию, где преследуется одна из главных целей - улучшение здоровья будущих выпускников, специалистов НТУ «ХПИ». Для каждого человека и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье.

Список литературы:

1. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник под редакцией В.А.Епифанова, Г.Л. Апанасенко. – М.: Медицина.
2. <http://здоровье.com.ua/sam-sebe-sanolog/probarufe>
<https://evroklinika.com/spravki/spravka-v-shokolu-proba-rufe.html>
3. Ержанов Р.А. Методика комплексной оценки спортивной подготовленности студентов, занимающихся мини-футболом // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 592-595.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ КИТАЙСЬКОЇ НАРОДНОЇ РЕСПУБЛІКИ

Ван Сяо-фей

Аспірант

*Харківський національний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди, м. Харків*

Постановка проблеми. Враховуючи значні досягнення китайської держави у різних сферах, у тому числі й спортсменів на світовій арені, великий інтерес викликає система перебудови освіти в галузі фізичного виховання КНР. Новітні підходи у розбудові фізичної культури і спорту мають відігравати ключову роль у зміцненні національних традицій. Саме за рахунок новітніх підходів у системі фізкультурної освіти вирішуються державні завдання, щодо формування у населення стійких навичок ведення здорового способу життя, свідомого відношення до власного соматичного, психічного, духовного здо-

ров'я, довголітньої фізичної активності [1-3]. Метою роботи є визначення змісту фізичного виховання школярів Китайської Народної республіки.

Отримані результати. Фізична культура є складним суспільним явищем, покликаним вирішувати не тільки задачі фізичного розвитку, але й виконувати багато соціальних функцій суспільства у сфері виховання, навчання, оздоровлення, етики поведінки. Система фізичного виховання КНР є певною державною інституцією, яка передбачає всебічне фізичне вдосконалення усіх соціальних верств населення країни та забезпечує реалізацію тези «Здоров'я нації – понад усе».

У липні 2001 року було видано перший національний стандарт – «Стандарт фізичного виховання та здоров'я». Цей стандарт передбачає створення умов, щодо забезпечення учнів: можливістю розвиватися фізично, демонструвати підготовленість у різних видах рухової діяльності, отримувати знання і навички фізичної активності і збереження здоров'я; постійно брати участь у заходах фізичної культури; спільної співпраці з іншими людьми; відповідального відношення до власного здоров'я, здоров'я оточуючих, здорового способу життя; формування позитивного ставлення до життя та фізичних навантажень.

Обов'язкове для всіх складання іспиту з фізичного виховання на достатньому рівні є необхідною умовою для просування на наступний освітній рівень класу і школи. Процес фізичного виховання в школах Китаю спрямований на виховання у школярів ідеї довготривалих, «довічних» занять фізичними вправами і спортом, започаткування і вдосконалення системи знань про фізичну підготовку, рухові навички і звички активної рухової діяльності, у тому числі в позаурочний час. У КНР ведеться робота по впровадженню фізичної культури як одного із предметів для вступних іспитів в окремі вищі навчальні заклади наступні напрями роботи.

Надбання навичок рухових дій. Метою є отримання основних знань і рухова активність. Учні дізнаються про види та правила різних видів спорту, в тому числі і командних.

Координаційна активність. Учні готуються до виконання різних видів ходьби, бігу, стрибків та метань. Навчаються плаванню, бадмінтону. Вивчають основні гімнастичні рухи (скручування, прокати,

підйоми, стійки, вправи з обручем, палкою, м'ячем, мотузкою), різні індивідуальні та колективні танцювальні рухи, комплекси ранкової зарядки, гімнастику для очей.

Ритмічність рухів. Критеріями оцінки є ритм дії, м'якість, плавність, завершеність виконання. Учні вивчають техніку плавання (для південих регіонів країни), основи ковзанярського спорту та пересування на лижах (для північних).

Модуль безпеки життєдіяльності. Метою навчання є: попереднє створення уявлення про безпеку життєдіяльності, безпеку дорожнього руху. Правила безпеки на дорозі охоплюють наступні розділи: пішохідний перехід дороги, поведження на перехресті, світлофор, правила поведження у машині і громадському транспорті.

Знання про здоров'я. Метою навчання є: розуміння основ медичної допомоги, особистої гігієни та санітарії, розуміння дієти здорового харчування (регулярність, роль основних продуктів харчування), гігієни очей (вправи для очей), порожнини рота (чищення зубів, профілактика карієсу), засобів особистої гігієни та гігієна сну.

Розвиток гнучкості. Метою навчання є: розвиток гнучкості, спритності і рівноваги (нахили, нахили праворуч і ліворуч, виконання містку, складання лежачи тримаючись за щиколотки).

Адаптація існування у навколишньому середовищі. Рекомендуються ігри з батьками учнів й свята на свіжому повітрі. Розвиток фізичних здібностей. Налагодження психічного здоров'я та соціальної адаптації, сили волі та позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом. Приклад здорового способу життя.

Висновки та перспективи подальших розробок. Вимоги державних стандартів КНР з фізичного виховання для школярів ставлять на меті засвоєння знань з фізичної і медичної освіти та активно приймати участь у секційних заняттях спортом. Вони забезпечують стійкий розвиток суспільства у всіх проявах національної культури. Перспективи подальших розробок пов'язані з пошуком відповідних засобів і конкретизацією методів фізичного виховання у відповідності до віку та підготовленості учнів.

Список використаних джерел:

1. Ван Сюемань. Особливості організаційно-управлінських основ масової фізичної культури в Китайській Народній Республіці і Україні.

автореф. дис... канд. пед. наук: спец.: 24.00.02 фізичне виховання і спорт. Харків, 2011. 20 с.

2. Глоба Г.В. Система фізичного виховання в школах Китаю / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. № 10. С. 16-19.

3. Лан Давей. Природные рекреационные ресурсы Китая – важная составляющая для развития спортивно-оздоровительного туризма в стране // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2007. № 12. С. 364 – 368.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В МОЛОДШІЙ ШКОЛІ

Ісаєва М.В.

Старший викладач кафедри
фізичного виховання

Коник Л.В.

Старший викладач кафедри
фізичного виховання

*Харківський національний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди, м. Харків*

Постановка проблеми. Реалізація головного чинника предмету «Фізична культура» в сучасній українській школі – здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я школярів вимагає переосмислення та удосконалення викладання системи фізичного виховання. В молодшій школі для вирішення програмних оздоровчих, виховних та освітніх завдань пріоритетним є ігровий метод з використанням широкого кола рухливих ігор [1-4].

Метою роботи є розгляд основних положень методики застосування рухливих ігор на уроці фізичної культури молодших школярів.

Отримані результати. Урочна та позаурочна форма проведення рухливих ігор передбачають безпосередню керівну роль вчителя, регулярність занять з незмінним складом учасників, регламентовані зміст і обсяг ігрового матеріалу, його взаємозв'язок з організацією, змістом і методикою освітнього процесу, в який включається дана гра.

Діти 6-8 років в силу онтогенетичних особливостей розвитку відрізняються підвищеною руховою активністю, та яскраво вираженою потребою в ній. Певною перешкодою в її прояві, як і в інших вікових періодах, є сучасний специфічний режим навчальної діяльності, висока інтелектуальна розумова завантаженість дітей та явно виражена загальна гіподинамія. Соціальна важливість і цінність рухливих ігор у цих умовах, їх затребуваність, безсумнівно, зростає. Діти цього віку виявляють природну потребу і активність у рухах. Вони хочуть багато грати, проявляти, поки не повною мірою, сформовані природні рухи в ході виконання саме таких рухових дій в умовах гри. Але при виборі гри слід враховувати важливі фізіологічні обставини, які полягають в тому, що організм дітей ще не готовий до сприйняття тривалого навантаження. Рухливі ігри в більшій мірі сприяють вихованню фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості і, що важливо, ці фізичні якості розвиваються в комплексі.

У цьому зв'язку рухливі ігри для дітей молодшого шкільного віку повинні відрізнятися хвилеподібним характером навантаження, пропускати короткі перерви для відпочинку. Зміст обраних ігор має відповідати анатомо-фізіологічним особливостям організму дітей цього віку. Емоційність рухливої гри служить саме тим будівельним матеріалом, який збільшує і впорядковує силу і рухливість нервових процесів. Але слід пам'ятати, що для дітей цього віку поки ще неприйнятні ігри як з надмірно-складним руховим змістом, так і з підвищеним емоційним фоном. У цьому випадку доречні ігри сюжетного характеру, з імітацією вже відомих рухів людини, тварин, птахів. Діти добре сприймають ігрові дії, пов'язані з метанням і ловлею, вправними рухами з їх доступною координацією.

При виборі гри важливо враховувати ту обставину, що в цьому віці йде процес переходу від образного, предметного мислення до змістового, понятійного. Поява аналітичного мислення, спостережливості, з'являється здатність порівняння які призводять до передбачуваних, свідомих ігрових дій. Це дозволяє вводити в зміст гри ті елементи, які розвивають відмічені здібності, у тому числі і більш суворі правила її ведення. У той же час в силу особливостей даного віку можна з успіхом користуватися порівняльною розповіддю в ході пояснення змісту гри, ролей у ній та правил проведення.

Для викладача важливо чітко планувати навантаження в грі. Доцільно орієнтуватися на дітей із середнім рівнем фізичної підготовленості, при цьому спостерігати за впливом навантажень на недостатньо фізично підготовлених гравців та враховувати цю обставину при розподілі ролей. Діти завжди емоційно реагують на зовнішній вигляд інвентарю, допоміжних снарядів, предметів, якому слід надавати різноманітно барвистий характер. Вживаний інвентар повинен носити естетичний вигляд, бути легким, зручним у користуванні і травмобезпечним. Досить доцільно заохочувати виготовлення самими дітьми простого по конструкції інвентарю, а краще за допомогою їхніх батьків за попереднім погодженням з викладачем. Це загострить у дітей інтерес до користування інвентарем, предметами, виховуватиме дбайливе ставлення до них як до результату своєї праці.

Висновки та перспективи подальших розробок. Освітні, виховні, оздоровчі завдання потрібно вирішувати в комплексі, тільки в такому випадку кожна гра буде ефективним засобом різностороннього фізичного виховання дітей. Для виникнення інтересу до гри велике значення має шлях досягнення ігрової мети – характер і ступінь складності перешкод, які треба долати для отримання конкретного результату, для задоволення грою. Рухлива гра, що вимагає творчого підходу, завжди буде цікавою і привабливою для її учасників. Перспективи подальших розробок передбачають конкретизацію використання рухливих ігор у відповідності до віку, стану фізичного розвитку учнів та наявності матеріально-технічної бази.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Е.С. Вільчковський. Львів: ВНТЛ, 2008. 336 с.
2. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись: [метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів] / В.М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В.В. Деревянко. К.: Літера ЛТД, 2012. 208 с.
3. Кучер В.А. Применение подвижных игр и их влияние на организм школьников / В. А. Кучер, И. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. №1. С. 39–43.
4. Олійник І.О. Рухливі ігри: [навчальний посібник] / І.О. Олійник, К.Г. Єрусалимець. Кременець: КОГПІ, 2005. 104 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ НАВЧАННЯ «МОВІ ТІЛО-РУХІВ»

Горлов А.С.

Кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання

Мозолякіна Л.М.

Старший викладач кафедри
фізичного виховання

Цуркан А.Г.

Студентка магістратури спеціальності
«Фізична культура і спорт»

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Постановка проблеми. Позитивний результат застосування невербальних засобів багато у чому залежить від фізичних даних людини, його тіло будови, а також рівня розвитку сили, гнучкості, координації рухів. Серед психічних якостей, що забезпечують правильну орієнтацію у комунікативних ситуаціях, виділяють сприймання, мислення, пам'ять і увагу. Оскільки більша частина невербальних засобів пов'язана з моторикою людини, є усі можливості для їхнього вивчення на спеціальних тренінгах або на уроках фізичного виховання [3].

Мета роботи. На підставі теоретичних досліджень вивчити основні методологічні напрями використання засобів фізичного виховання для навчання «мові тіло-рухів».

Результати роботи. Зважаючи на специфіку засобів фізичного виховання, їхню багатогранність впливу на тих, хто навчається, корекцію невербального інтелекту і поведінки успішно можна здійснювати на навчальних заняттях з фізичного виховання у період навчання у вузі. Для цього найбільш придатним є розділ «Гімнастика». Виходячи з нашого багаторічного досвіду, вважаємо за потрібне здійснювати навчання за таким алгоритмом: ознайомити студентів із засобами комунікації і з тим, як правильно їх застосовувати у різних випадках спілкування, як подолати комунікативні бар'єри непорозуміння, особливо у багатокультурному середовищі, як зробити комунікацію успішною.

Якщо викладач сам на достатньому рівні володіє «мовою тіло-рухів», починати цю роботу з учнями, перш за все, треба з визначення рівня інформованості і зацікавленості студентів у вивченні запропонованого матеріалу. Наші дослідження методом анкетування свідчать про те, що серед студентів бажають поповнити знання з теми «Засоби комунікації» 45,8% першокурсників, 55 % п'ятикурсників.

Якщо вас цікавить, які рухи необхідно засвоювати у першу чергу і на що звертати основну увагу при навчанні «мові тіло-рухів», наводимо корисні практичні поради. Перш за все, навчіться володіти своїм тілом і «бачити себе» із зовні. Вивчіть виразні положення і повороти голови, щоб у подальшому вміло використовувати її ракурси (краще за все працювати перед дзеркалом). Для цього спеціальними вправами слід обережно тренувати м'язи шиї. Тулуб повинен бути гнучким, піддатливим, обов'язково мати правильну поставу. Силові вправи для спини, живота та інших м'язів, а також вправи на гнучкість є найбільш ефективними для цієї мети. Кисті, пальці, руки повинні бути рухливими і пластичними. Для їхнього тренування рекомендуємо використовувати спеціальні вправи художньої гімнастики – хвилі кистю і рукою, а також вправи суглобної гімнастики. Для засвоєння конкретного руху, наприклад, ходи, поклону, стійкі необхідно додержуватися такої послідовності. Підберіть підвідні, спеціально-підготовчі вправи, засвоюйте їх, потім чергуйте з основним рухом. В міру того як техніка буде засвоєна, основний рух виконуйте багато разів у різних варіантах, з різноманітною емоційною окрасою, доводячи рух до автоматизму.

Хо́да – природний, найбільш важливий і розповсюджений рух ногами. Красива хода – рідкість, особливо на каблучках. Для вироблення правильної ходи необхідно, перш за усе, тренувати м'язи ніг. Рухи ногами повинні бути сильними, пружними, ритмічними і при цьому надійно утримувати рівновагу тіла. Хо́да не може бути привабливою без утримання правильної постави. Іміджмейкери стверджують, що правильна хода впливає на манеру триматися, а від так, і на імідж людини. У книзі «Искусство сохранять красоту – подарок российским дамам и девицам» пояснюється, яка повинна бути хо́да: «При всяком шаге должно ногу подавать вперед, держа пяту вверх поднявши, носки протянуть вниз и не опускать пяты прежде носка. Неся ногу вперед,

удерживать тело на бедрах, не шататься и не торопиться» (цитата з книги Е. Васильєва). Ці правила вивчення правильної ходи залишилися до теперішнього часу.

Поклін – набір рухів або окремих рух, призначений для привітання, прощання, вираження вдячності. Сучасні поклони відрізняються від опорних, детально розроблених поклонів і реверансів минулого часу своєю простотою і навіть примітивністю виконання. Зараз усе частіше використовують тільки характерний рух головою – кивок. Первісно, у першій половині XVI ст. поклони розроблялися італійськими і французькими танцмейстерами як елементи придворних танців. Поклін у танці і у повсякденному житті відрізнялися незначно. Особливу увагу звертали на стиль і манеру виконання рухів. Від того, хто виконував поклін, вимагалася поважна постава, повільні, розмірені кроки і рухи. Додержування усіх правил не тільки у житті, але і у побуті вважалося ознакою благородного походження і високого суспільного положення.

Вивчати поклін необхідно із основної стійкі. Поклін з правильною поставою і визначеним ракурсом голови надає руху (поклону) упевненість і благородство. У протилежному випадку він нагадує «поклін слуги». З приводу урочистостей, наприклад, під час підняття державного прапора, при виконанні гімну, в офіціальних церемоніях нагородження або поздоровлення та в інших надзвичайно урочистих заходах доречніше додержуватися основної стійкі (ноги разом, руки унизу, тулуб прямий, голова при піднята).

Для жінок, особливо тих, хто використовує взуття на каблуках, усі вище зазначені рухи повинні бути дещо змінені. Головна особливість – ноги завжди повинні трохи перекривати одна одну (третя позиція у хореографії). Для вивчення рухів у взутті на каблуках радимо використовувати модифіковані елементи хореографії. Основою усіх зазначених елементів є культура рухів людини. З урахуванням власного багаторічного практичного досвіду педагогічної роботи, пропонуємо виховувати культуру рухів таким чином:

- удосконалити форми тіла, зміцнити м'язи, а у разі необхідності зробити корекцію статури;
- сформувані правильну поставу;

- вивчити красиві пози і жести, навчитися ними користуватися;
- виховати «м'язове відчуття», тобто підготувати нервово-м'язовий апарат до сприйняття, а потім до відтворення необхідного руху;

- виховувати емоційно-почуттєву сферу, наприклад, використувуючи необмежені можливості музики і танцю;

- виховувати пластичну і емоційну «пам'ять тіла» у рухах, позах, жестах, відчуття фізичного самопочуття.

У теперішній час є багато літератури з описанням і тлумаченням невербальних засобів комунікації [1-2]. З урахуванням порад авторів зазначених джерел, а також власного досвіду, пропонується примірний план навчання основам невербальної комунікації:

1. Систематично, хоча б 15 хвилин протягом доби займатися спостереженням, аналізом, тлумаченням своїх і чужих жестів.

2. Навчитися використовувати мінімум жестикуляції; особливо це стосується негативних жестів – схрещене положення рук, ніг, зжаті кулаки, зціплені пальці рук, положення руки за спину із захватом зап'ястя і вище нього та ін., а також жестів обману та вагання – доторкання рук до обличчя (носа, рота, очей, вуха, шиї).

3. Відпрацьовувати і використовувати жести, які надають правдоподібність сказаному, тобто відкриті жести – положення відкритих долоней, рук, великих пальців, закладання рук за спину кисть у кисть, сидячи на стільці не нахилятися уперед, не схрещувати руки і ноги. Якщо важко не жестикулювати, треба працювати над витонченістю, красою, культурою і силою жесту.

4. Засвоїти прийоми приховувати брехню – уникати повного огляду своєї пози, прямого яскравого освітлення, виховати звичку під час спілкування держати долоні відкритими.

5. Засвоїти засоби нейтралізації негативного настрою співбесідника. Для цього, наприклад, не чекаючи відмови або протидії, слід спонукати співбесідника змінити свої негативні жести. А саме, запропонувати, наприклад, ручку, книгу або аркуш так, щоб він розімкнув руки, нахилився уперед. При цьому самому зробити рух назустріч.

Відомо, що краще запам'ятовується те, що містить красоту. Ці спостереження психологів у повній мірі використовують, зокрема,

у рекламному бізнесі, але рідкою – у житті при спілкуванні. Тому створюючи позитивний імідж, у своїх діях, рухах, жестах, позах, міміці необхідно орієнтуватися на естетику і красоту. У цьому випадку успіх буде гарантований.

Висновки. На основі узагальнення сучасних даних української, радянської та зарубіжної літератури, а також власних досліджень Г.Т. Головченко і Т.В. Бондаренко (2001р.) можна підкреслити, що у вищій професійній школі, поряд із загально педагогічними завданнями, доцільно звертати увагу на питання, що стосуються вивчення невербальних засобів комунікації. Особливо це є актуальним у професіях типу «людина-людина». Орієнтовними задачами можуть бути такі: 1) Формування професійного здоров'я; 2) Тренування механізмів психофізичної адаптації; 3) Виховання вольових рис характеру; 4) Формування організаторських здібностей; 5) Розширення комунікативної сфери.

Література:

1. Освітньо-кваліфікаційна характеристика та освітньо-професійна програма підготовки бакалавра напряму підготовки 0502 «Менеджмент». – К.: МОНУ, 2001.
2. Пиз А. Язык телодвижений / А. Пиз ; перев. с англ. – Н.Новгород: Ай-Кью, 1994. – 300 с.
3. . Формування іміджу і професійного здоров'я сучасного спеціаліста: навч. посібник / В. К. Пузік, В. Д. Синявін, В. І. Хлопенко та ін. – Х. : ХНАУ, 2010. – 296 с.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТРЕНУВАННЯ ТА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ

ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ И В ЛАСТАХ

Баламутова Н.М.

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания

*Национальный юридический университет
имени Ярослава Мудрого, г. Харьков*

Ширяева С.В.

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания

*Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

Актуальность. Программа соревнований по плаванию в ластах включает специальные соревновательные упражнения, предъявляющие высокие требования к устойчивости организма к недостатку кислорода. Упражнения выполняются как полностью на задержке дыхания, так и частичной. Поэтому, гипоксическая тренировка весьма актуальна в подготовке пловцов специализирующихся в подводном плавании в ластах. Современная спортивная тренировка с пловцами-подводниками предъявляет высокие требования к анаэробным возможностям организма и устойчивости к недостатку кислорода [1, 3].

Цель исследования заключалась в разработке схемы применения дозированных задержек дыхания в сочетании со специальными физическими упражнениями, способствующей повышению физической работоспособности и как следствие, спортивного результата. В исследовании приняли участие спортсмены клуба ХПИ и ДЮСШ «Кондиционер» специализирующиеся в подводном плавании в ластах, в возрасте 12-14 лет со стажем занятий 2-3 года и имеющие спортивный разряд. Они были укомплектованы в две группы по 10 человек: экспериментальная, в которой непосредственно применялась методика

дозированных задержек дыхания (ДЗД) в зале сухого плавания; контрольная – методика ДЗД не применялась, тренировки проходили по общей программе тренера.

В применении дозированных задержек дыхания с целью повышения физической работоспособности и устойчивости организма к явлению гипоксии мы основывались на трудах В.В. Матова и И.И. Лучковского, которые применяли дозированную задержку дыхания для значительного повышения анаэробных возможностей организма и физической работоспособности за небольшой отрезок времени [2, 4].

Тренировочное занятие включало занятие на суше (20 мин) и занятие в воде (1 ч 20 мин). При этом в экспериментальной группе на суше применялась методика ДЗД, а контрольная выполняла обычную разминку.

При сравнении итоговых результатов тестирования с исходными, выявлены позитивные изменения, особенно это заметно в экспериментальной группе. Так, результаты исследования дыхательных проб с задержкой дыхания на вдохе и выдохе у испытуемых показали, что в итоговом исследовании спортсмены обеих групп улучшили показатели проб по сравнению с исходными значениями, при этом испытуемые экспериментальной группы имеют преимущества по значениям. Так, в экспериментальной группе юные пловцы-подводники улучшили показатели пробы Генчи на 7,8 с., а в контрольной группе улучшение составило 3,3 с.

Проба Генчи – очень информативный критерий, указывающий на адаптацию функциональных систем организма к условиям недостаточности кислорода.

Поэтому можно сделать вывод, что в результате эксперимента участники, систематически занимающиеся гипоксическими упражнениями, стали более устойчивыми к состоянию гипоксии организма.

Анализируя корреляционную зависимость между основными показателями в экспериментальной группе, нужно отметить наличие зависимости между всеми показателями. Корреляционная зависимость между показателями пробы Штанге и результатом проплывания 100 м в ластах составил (0,811 зависимость сильного типа). Такая же картина зависимости между показателями пробы Генчи и результатом

проплывання 100 м в ластах. Данні результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок про те, що збільшення часу затримки дихання впливає на покращення спортивного результату учасників експериментальної групи.

Аналізуючи кореляцію між результатом проплывання дистанції 100 м в ластах і показателями росту, ваги і ЖЕЛ можна зробити висновок про наявність кореляції середнього типу. Кореляційний аналіз дозволив визначити вираженість взаємозв'язку результатів і показателів, отриманих в період експерименту. При цьому в експериментальній групі спостерігається більш тісна зв'язь між розглянутими значеннями порівняно з контрольною. Це означає, що вплив дозованих затримок дихання на певні функціональні системи організму привело до позитивних змін спортивного результату.

Список литературы:

1. Дулинец И.Д., Тихонов А.М. Подготовка и тренировка пловцов-подводников. – М: Физкультура и спорт, 1990. – 112 с.
2. Платонов В.Н., Булатова М.М. Гипоксическая тренировка в спорте //Hypoxia medical. – М.: 1995. – С.17-23.
3. Матов В.В., Лучковский И.И. Гипоксия нагрузки, математическое моделирование. – К.: Здоров'я, 1990. – 189 с.
4. Голубинский Г.К. Экспериментальное обоснование использования скоростных упражнений в тренировке подростков, занимающихся подводным плаванием: Диссертация доктора педагогических наук: 13.00.04. – М.: ВНИИФК, 1972. – 17с.

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ З БОРОТЬБИ

Гердзелідзе С.Р.

Старший викладач кафедри
фізичного виховання

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», г. Харків*

Поглиблений інтерес до занять боротьбою формує спортивну працездатність, зміцнює здоров'я, проходить всебічний фізичний розвиток. У процесі підготовки широко використовують вправи з інших

видів спортивної боротьби та різних видів спорту: спортивних ігор, легкої атлетики, плавання, зимових видів спорту, веслування та ін. Особлива увага приділяється створенню позитивного емоційного фону занять. Широко використовуються мовні та наочні методи тренування. З-поміж практичних методів найбільш часто застосовуються ігрові. Гра є основним методом вирішення педагогічних завдань.

Тренувальні навантаження проводяться підпорядковано. Зокрема, динаміка тренувальних навантажень – повільна, що гарантує збереження функціональних резервів організму підлітків для подальшої напруженої тренувальної роботи. Сумарний обсяг навчальних годин на тиждень: 1-й рік – 4; 2-й рік – 6. У групах початкової підготовки великі та навіть значні навантаження не використовуються. Широко застосовуються заняття з середніми та малими навантаженнями.

Розглянемо сторони підготовки. Фізична підготовка здійснюється з переважним використанням загально-підготовчих та допоміжних засобів. Завдання всебічної фізичної підготовки вирішуються за допомогою загально підготовчих засобів, які характерні для єдиноборств у цілому та і у спортивній боротьбі зокрема. З п'яти основних фізичних якостей особлива увага приділяється трьом – гнучкості, спритності та швидкості рухів. Вправи, які розвивають гнучкість, використовуються на кожному занятті. Вони входять до комплексів ранкової фізичної гімнастики. Таким чином, гнучкість розвивається щодня. Індивідуальні особливості обумовлюють тривалість вправ на гнучкість. Тому розробляються спеціальні комплекси вправ тривалістю 5 – 10, 10 – 20 хв.

Розвиток спритності відбувається в міру вивчення та повторення техніко-тактичних дій, не кільки арсенал боротьби надзвичайно різноманітний. Разом з тим ефективність технічної підготовки буде значно вищою в разі широкого використання вправ (з інших видів спорту та спортивних єдиноборств), різних за координаційною складністю. Особливо популярні спортивні та рухливі ігри.

Рухливі та спортивні ігри, які проводяться за спрощеними та і спеціальними правилами, є також ефективними засобами розвитку швидкості. Особливо корисні різні стрибки та біг з переминою напрямків і раптовими змінами поз та положень тіла та ін. При розвитку сили особливу увагу приділяють м'язовим групам та окремим м'язам, рі-

вень силових можливостей яких вимагає суттєвого підвищення. Слід розвивати м'язи шиї, рук, тулуба, спини, задніх ділянок стегон та ін. Вік борців вимагає виключення вправ статичного характеру та напруження м'язів. Доцільно широко використовувати вправи на розслаблення. З метою розвитку у починаючих борців витривалості використовуються спортивні та рухливі ігри, бігові вправи, піші прогулянки тощо.

Для того, щоб технічна підготовка була ефективною, потрібно широка використовувати допоміжні та спеціальні (підвідні) вправи, різні за формою структурою та механізмом впливу на організм. З урахуванням зазначених характеристик загально підготовчі засоби, які використовуються в заняттях новачків, значно відрізняються від таких в інших видах спорту. Тут також використовуються ігрові вправи з елементами технічних прийомів боротьби. Дуже важливо урізноманітнювати вихідні положення, умови виконання технічних прийомів, використовувати технічні прийоми в обидва боки, акцентувати увагу на атакуючий варіант без обмежень, враховувати індивідуальні морфо-структурні особливості; не стабілізувати структуру виконання технічних дій.

Паралельно з вивченням техніки відбувається навчання тактики спортивної боротьби. Наприклад, прийом, що вивчається, характеризується з тактичних позицій коли, де, як та ким використовується; передумови використання; оцінки суддів за якість виконання; проти яких суперників найчастіше використовується та ін. Таким чином, в міру вивчення техніки борці-початківці знайомляться з правилами змагань.

Інтелектуальна підготовка реалізується шляхом ознайомлення з будовою організму людини та впливом на нього занять боротьбою. Учні оволодівають знаннями щодо ведення здорового способу життя, дотримання режиму дня, правил гігієни та харчування, виключення шкідливих звичок.

Психологічна підготовка проводиться паралельно з вирішенням завдань інших видів підготовки, є складовою виховної роботи, червоною стрічкою проходить крізь усі заняття починаючих борців. Велику роль тут відіграють особистість тренера, довіра до нього дітей.

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ
МИКРОЦИКЛОВ ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА
У ЮНОШЕЙ-БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ
ДИСТАНЦИИ 100-200 М 16-17 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА**

Горлов А.С.

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физического воспитания

Бубнов В.А.

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания

Чопик П.В.

Специалист физической культуры и спорта

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт», г. Харьков

Подготовка юных спортсменов предполагает наличие системно-структурного подхода в обосновании оптимизации тренировочной нагрузки. Одним из ведущих направлений учебно-тренировочного процесса является оптимальное сочетание «нагрузка-отдых» с учетом морфофункциональных особенностей организма юных легкоатлетов. Для успешного управления тренировочным процессом юных спринтеров необходимы учет и оценка их подготовленности. Это общеизвестное положение может быть реализовано при текущем, этапном контроле и в практической работе тренеров в том случае, если в основу оценок эффективности тренировки будут положены надежные и точные критерии [1-3].

С этой целью, изучив динамику изменения педагогических и функциональных показателей двигательной функции юношей-спринтеров старшей возрастной группы в пяти восстановительных микроциклах осенне-зимнего подготовительного периода, была определена степень эффективности критериев оценки для оптимизации тренировочной нагрузки в этих микроциклах (Рис. 1).

Установлено, что среди четырех педагогических и пяти функциональных показателей двигательной функции *силы сгибателей стопы и прыжка по Абалакову*, а так же *мощности дыхания, времени задержки дыхания и тремора* под влиянием пяти восстановительных

микроциклов 1-го подготовительного периода с сентября по январь месяц у юношей-спринтеров имеют более высокие изменения.

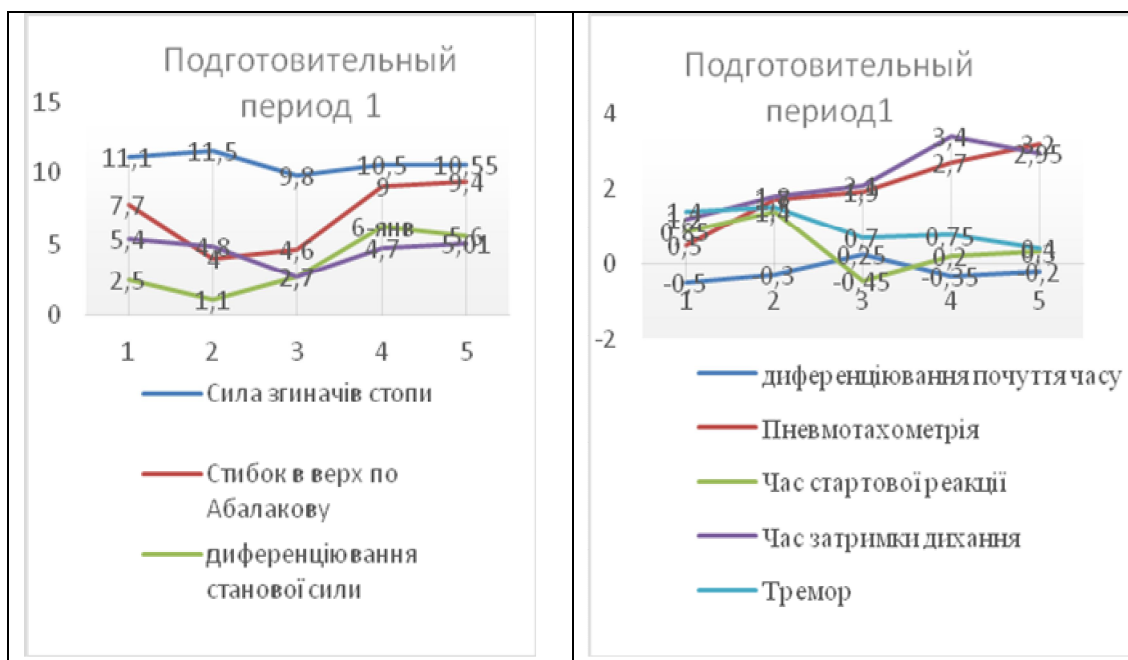


Рис. 1. Динамика изменения педагогических и функциональных показателей двигательной функции под влиянием пяти восстановительных микроциклов первого подготовительного периода у юношей-спринтеров 16-17 лет

Это указывает на их информативность в оценке эффективности тренировочного процесса для этих микроциклов.

Список литературы:

1. Горлов А.С. Критерии оценки эффективности восстановительных микроциклов подготовительных периодов юношей-спринтеров 16-17 лет /А.С. Горлов, О.Ю. Насонкіна, Т.В. Саблева, О.А. Горлов // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. праць. – Харків: ХДАФК, 2003. – С. 67-71.
2. Горлов А.С. Изменение физиологических показателей двигательной функции у бегунов-спринтеров 14-17 лет под влиянием восстановительных микроциклов подготовительных периодов /А.С. Горлов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2011. – №3(15). – С.92-96.
3. Горлов А.С. Проблемы совершенствования системы индивидуальной подготовки юных бегунов на короткие дистанции 100-200 м: монография /А.С. ГорловХ.: Изд-во «Підручник НТУ "ХП"», 2014. – 240 с.

**ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ
БЕГОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛАХ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ
ЮНОШЕЙ-СПРИНТЕРОВ 16-17 ЛЕТ**

Горлов А.С.

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физического воспитания

Блещунова Е.Н.

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физического воспитания

Горлов О.А.

Соискатель

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт», г. Харьков

Постановка проблемы. Подготовка юного спортсмена в педагогическом плане тесно связана с организацией тренировочного процесса, который требует всесторонних и глубоких знаний о сущности тренировки, ее содержании и структуре, закономерностях, определяющих построение этого процесса и изменение его направленности с ростом мастерства спортсмена. Процесс управления двигательной деятельностью юных легкоатлетов-спринтеров на современном этапе развития детско-юношеского спорта является проблематичным, а потому изучение его является актуальным. Актуальность дополняется еще и тем, что подготовка отечественных высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции оставляет желать лучшего [1-3].

Цель и задачи исследований. Обосновать применение оптимальных беговых тренировочных средств для восстановительных микроциклов подготовительных периодов у бегунов-спринтеров среднего юношеского возраста в зависимости от уровня снижения у них общей и специальной работоспособности после серии тренировочных микроциклов.

Результаты исследований. Изучение механизма математического программирования беговой тренировочной нагрузки в восьми недельных восстановительных микроциклах двух подготовительных

периодов юношей-бегунов на короткие дистанции 16-17 лет предусматривало выявление закономерностей между дозированной беговой нагрузкой и ответными реакциями организма юных спортсменов в плане процентного изменения отдельных показателей двигательной функции. Исследовалась связь между тремя вариантами суммарной недельной беговой нагрузки: 30 ± 10 %-макс.; 70 ± 10 %-макс. и 110 ± 10 %-макс. величины качественного объема (ВКО) [4]. Измерения проводились по восьми показателям двигательной функции: времени задержки дыхания, мощности дыхания, силы сгибателей стопы, высоты прыжка по Абалакову, дифференцировки становой силы, латентного времени стартовой реакции, величины тремора и коэффициента активности бегового шага.

Эксперимент позволил определить процент прироста показателей двигательной функции. По абсолютной величине этого прироста выбирался в каждом восстановительном микроцикле тот режим, который набирал большее количество положительных изменений показателей двигательной функции в трех экспериментальных подгруппах с различным уровнем снижения работоспособности у юношей-спринтеров 16-17 лет (рис.1).

В ходе эксперимента было выяснено, что суммарная величина недельной беговой нагрузки, превышающая 120%-макс. ВКО не отвечает задачам восстановления у большинства показателей двигательной функции юных спринтеров. Каждой зоне величины качественного объема были предписаны три числовых индекса (8,6,4), которые, определяя количество измененных показателей двигательной функции в трех режимах суммарной недельной беговой нагрузки (при $p < 0,05$), давали формулу математического программирования с точностью до 5%-макс. ВКО.

Результаты программирования в виде диаграмм могут служить критериями количественных характеристик эффективной организации беговой тренировочной нагрузки в различных восстановительных микроциклах подготовительных периодов юношей-спринтеров 16-17 лет на дистанциях 100-200 м, которые выполняют учебно-тренировочный процесс на этапах предварительной и специализированной базовой многолетней подготовки (рис. 2).

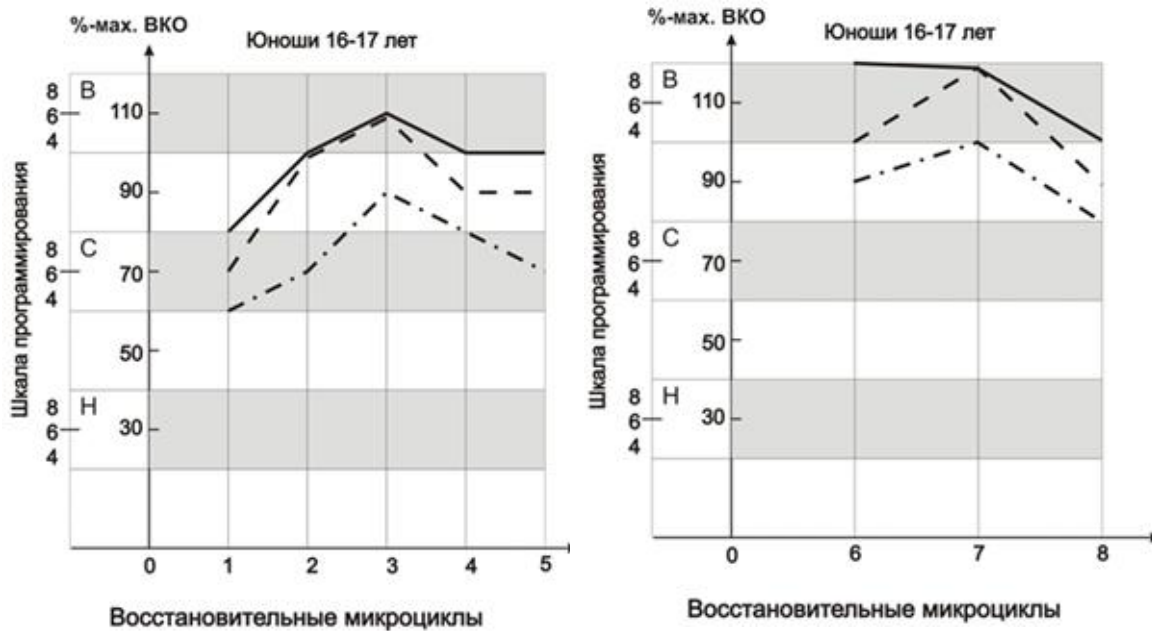


Рис. 1. Результаты математического программирования оптимальной суммарной недельной беговой нагрузки у юношей-спринтеров 16-17 лет в различных восстановительных микроциклах первого и второго подготовительных периодов.

Условные обозначения: ————— юноши с низким уровнем снижения работоспособности; - - - - - юноши со средним уровнем снижения работоспособности; - · - · - · юноши с максимальным уровнем снижения работоспособности.

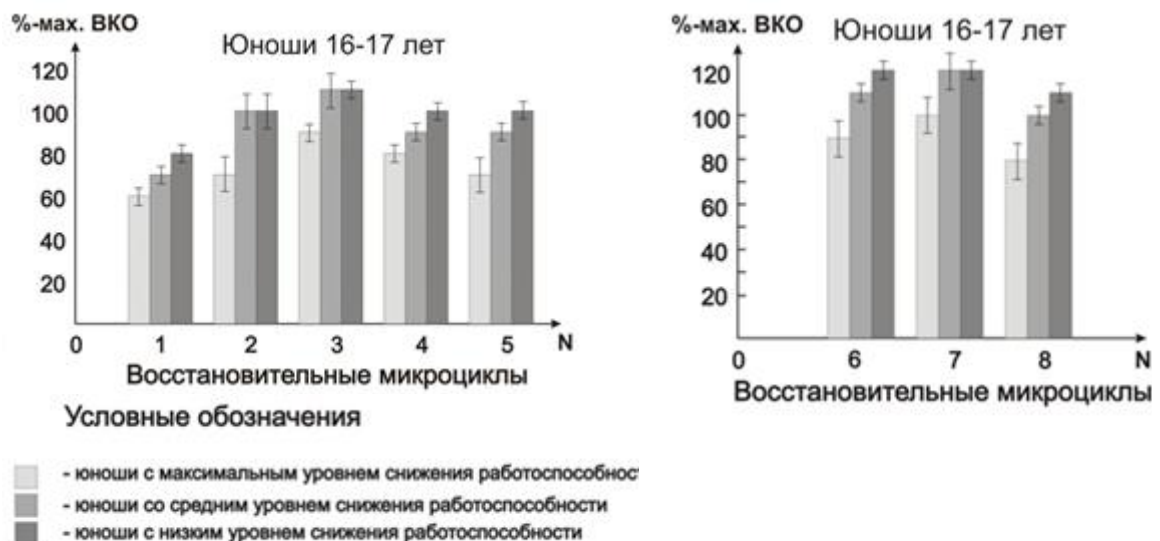


Рис. 2. Диаграммы оптимальной величины суммарного качественного объема недельной беговой нагрузки в восстановительных микроциклах подготовительных периодов юношей-спринтеров 16-17 лет.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Горлов А.С. Программирование оптимальной беговой тренировочной нагрузки в восстановительных микроциклах подготовительных периодов юношей-спринтеров 14-15 лет / А.С. Горлов // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. Наук. праць. – Харків: ХДАФК, 2005. – Т.1. – С.121-125.
3. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов. – Киев: Здоров'я, 1990. – 200 с.
4. Манжос Н.В. Новые универсальные методы оценки беговой тренировочной нагрузки у легкоатлетов различной квалификации: Учеб. - метод. пособие / Н.В. Манжос, А.С. Горлов, Б.Н. Юшко. – Харьков: ХГАФК, 2002. – 114 с.

НАВАНТАЖЕННЯ ТА АДАПТАЦІЯ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В БОРОТЬБИ САМБО

Ляшуга І.Ю.

Викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Актуальність. Багаторічна підготовка самбістів – від новачка до рівня вищої спортивної майстерності в основному передбачає раціональну постановку мети та її завдань; підбір адекватних їм засобів і методів; знання та реалізацію в практиці принципів навчання та тренування. Розподіл змісту навчання та тренування за часом зумовлює побудову багаторічної підготовки; контроль за ефективністю навчально-тренувального процесу та його корекцію. Навантаження в самбо визначаються із зовнішнього та внутрішнього боків: зовнішній відображає обсяг та інтенсивність роботи (її кількість та напруженість); внутрішній – вплив роботи на організм та його відповідну реакцію.

Результати теоретичних досліджень. За характером навантаження бувають тренувальні та змагальні, загальні та спеціальні (специфічні та неспецифічні), за спрямованістю впливу на організм – такі, що забезпечують розвиток конкретних рухових якостей (сили, швид-

кості, витривалості, гнучкості та спритності) або окремих їх складових (аеробних та анаеробних, алактатних і лактатних можливостей та ін.).

Величина навантажень визначається переважно обсягом виконаної роботи та ступенем впливу на організм самбіста. Її оцінюють за тривалістю відновлення працездатності. Після значних та особливо великих навантажень відновлювальні процеси в організмі завершуються за декілька діб. Непомірні навантаження є результатом помилок у плануванні навантажень великої величини. Велике навантаження виникають в наслідок тривалої роботи високої інтенсивності, характеризуються глибоким стомленням та наявністю фазових змін функціональних показників. Для визначення моменту припинення роботи враховуються спрямованість роботи, характер вправ та підготовленість самбіста. Значне навантаження викликає суттєві функціональні зміни в організмі спортсмену. На відміну від великого навантаження воно не призводить до глибокого зниження працездатності, оскільки в кінці заняття вправи виконуються в фазі прихованого стомлення. Значне навантаження можна отримати при виконанні 70-80 % обсягу роботи великої величини.

Середнє навантаження складає біля 50 % роботи, характерної для великого навантаження. Як правило, воно не викликає в організмі зрушень, які виникають при схованому або відвертому стомленні. Мале навантаження відповідає 20 – 30 % великого, не викликає суттєвого стомлення та значно підвищує активність різних систем організму. Надмірне навантаження – результат сумарного впливу декількох великих навантажень, невірно спланованих у мікроциклі, призводить до пригнічення функції серцевого м'яза, викликаного гострою серцевою недостатністю та порушенням коронарного кровообігу.

Під впливом м'язової діяльності змінюється стан працездатності, який носить фазовий характер: перед тренувальним заняттям – передбачає збудження, потім – впрацьовування, стійкий стан, компенсоване та наявне стомлення. Після виникнення стомлення закономірні наступні фази: відновлення та повернення до вихідного рівня працездатності. Спочатку відновлюються можливості киснево-транспортної та нервової систем, потім – систем, енергозабезпечення та м'язової діяльності.

Під адаптацією розуміють здібність організму пристосовуватися до умов навколишнього середовища. Для спорту особливий інтерес мають пристосувальні реакції організму людини до екстремальних ситуацій змагальної діяльності. Пристосувальні реакції організму самбіста бувають терміновими та тривалими, природженими та придбанними. Збільшення частоти дихання, перерозподіл кровообігу, підвищення порогу слухового сприйняття та частоти серцевих скорочень, які виникають як наслідок тренувальних впливів на організм, відносяться до терміново-природжених реакцій. За допомогою фізичних вправ вони можуть тільки змінюватися. Термінові придбані реакції взагалі виникають тільки в процесі навчання та тренування. Прикладом може бути здібність спортсмена засвоювати чисельні складні техніко-тактичних дій самбо та відтворювати їх в умовах змагань.

Тривалі адаптаційні реакції – результат поступового, довгого або суттєвого впливу на організм конкретних подразників чи багаторазового повторення термінової адаптації. Наслідком цього є перехід організму спортсмена з вихідного стану в запланований. Перехід організму зі стану термінової адаптації до тривалої є стрижньовим моментом процесу тренування. Стан тривалої адаптації організму самбіста підтверджує ефективність тренувальних впливів.

Прикладом термінової адаптації може бути реакція організму на виконання поодинокого фізичного навантаження. Термінові пристосувальні зміни в організмі поділяються на три стадії: перша – активізація діяльності функціональної системи, яка лімітує виконання конкретної роботи; друга – її стабілізація; третя – порушення балансу між запитом та його задоволенням через стомлення нервових центрів і вичерпання вуглеводних ресурсів організму.

При формуванні тривалої адаптації беруться до уваги чотири стадії: перша – систематична мобілізація функціональних ресурсів організму; друга – інтенсивний перебіг структурних і функціональних перетворень в органах і тканинах; третя – стійка тривала адаптація; четверта – зношування елементів функціональної системи (наслідок помилок у плануванні навантажень).

Висновки. Ефективна побудова тренування відповідає першим трьома стадіям формування тривалої адаптації організму спортсмена.

Використання максимально можливих величин тренувальних і змагальних навантажень в самбо є одним із найважливіших принципів спортивного тренування. Стрибкоподібний приріст навантажень при вступі спортсмена в оптимальну вікову зону часто призводить до виключно швидкого формування адаптації, необхідної для досягнення видатних результатів. Буквально впродовж одного сезону багатьом спортсменам, які мали посередні результати, вдавалося вийти на передові позиції у світі. Однак, досягнута таким шляхом довготривала адаптація дуже часто виявляється нестабільною і не дозволяє спортсменам зберегти досягнутий рівень результатів навіть при дуже напруженому тренуванні.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ НА ПРИКЛАДІ НАВЧАННЯ ЛОВЛІ М'ЯЧА

Тіняков А.О.

Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання,

Горільчаник О.Г.

Старший викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Актуальність. Стрімке зростання рівнів підготовленості баскетболістів на сучасному етапі обумовлює пошук шляхів вдосконалення методики проведення навчально-тренувальних занять на різних етапах спортивної підготовки. Все більш частішими стають ситуації, коли юні баскетболісти вже у віці 15-16 років здатні виступати на доволі високому рівні та показувати результати, близькі до дорослих спортсменів. Тому актуальним стає розробка ефективної методики проведення тренувальних занять на начальному етапі навчання, у яких якомога швидше та надійніше юні баскетболісти мали би можливість опанувати основами гри [1].

Мета і завдання роботи. Метою роботи є розробка рекомендацій щодо проведення тренувальних занять з баскетболу для баскетболістів-

початківців на прикладі навчання ловлі м'яча. Виходячи з цього, ми ставимо наступні завдання: 1) визначити ключові принципи організації та проведення навчально-тренувальних занять з баскетболістами-початківцями віком 8-10 років; 2) розробити послідовність навчання ловлі м'яча; 3) надати приклади вправ для навчання ловлі м'яча.

Результати роботи. На початковому етапі тренувань найважливішими завданнями є залучення дітей до регулярних навчально-тренувальних занять, при цьому тренеру важливо привити дітям любов до баскетболу та бажання оволодіти основами гри. Тому для баскетболістів-початківців віком 8-10 років ключовими принципами проведення тренувань ми вважаємо:

Принцип природовідповідності. У віці 8-10 років відмінними рисами дітей є бажання гратися та змагатися, проявляти себе, висока емоційність та енергійність, рухливість і переважання процесів збудження. Це обумовлює проведення початкового навчання з обов'язковим поєднанням і чергуванням вправ-завдань з рухомими і спортивними іграми.

Принцип систематичності. Залучення до регулярних тренувань має забезпечуватися за допомогою використання різноманітних змагальних та ігрових вправ і завдань. При цьому набагато зменшується об'єм циклічних і монотонних вправ, спрямованих на навчання баскетбольним навичкам.

Принцип вільного розвитку та креативності дитини. Ознайомлення з баскетболом має проводитися в процесі навчання базовим технічним елементам у поєднанні з загальними руховими навичками. Необхідно надати баскетболісту два важливих інструменти: різноманітну та широку рухову базу та надійне володіння основами гри.

Принцип поєднання технічної підготовки з розвитком фізичних якостей.

Принцип доступності. Вправи мають бути максимально простими і підібрані таким чином, щоб у них ставився акцент на якомога меншу кількість деталей.

Ловля і передачі м'яча тісно пов'язані між собою. Але ми пропонуємо в процесі навчання їх поділяти між собою, що надасть більш детальне оволодіння даними технічними елементами. Для навчання ловлі м'яча ми пропонуємо дотримуватися наступної послідовності:

А. Підготовчі вправи для розігріву кистей та підвищення «відчуття» м'яча. Приклади вправ: «оплески м'ячу», «гаряча картопля», витискування м'яча двома руками, скатування або підкидання з ловлею за спиною, обертання м'яча навколо пояса, ніг, шиї і в комплексі, ловля м'яча під ногами зі зміною рук, «тунель», «райдуга» над головою та інші вправи. Методичні рекомендації: вправи виконуються у середньому темпі відповідно до рівня підготовки баскетболістів. М'яч не торкається долоней, він контролюється пальцями.

Б. Ловля на місці. Приклади вправ: ловля над собою та після хлопання (перед собою, за спиною, під ногами тощо), торкання полу, сиду на підлогу, обертань, стрибків, падіння та відскоку м'яча від підлоги, у комбінації рухових навичок; передачі м'яча у стіну та інші вправи. Методичні рекомендації: ловити двома руками, утримуючи м'яч на рівні грудей, розвівши лікті у сторони для надійного контролю м'яча.

В. Ловля у русі по прямій. Приклади вправ: ловля під час ходьби, легкого бігу, бігу у середньому темпі, у русі приставним кроком, у русі спиною вперед, схресним шагом, після котіння по підлозі, у поєднанні із зупинками, викрокуванням тощо. Методичні рекомендації: ловити і підкидувати м'яч одразу, не порушуючи правил пробіжки.

Г. Ловля у русі по дузі та прискорень. Приклади вправ: ловля під час руху по центральному або штрафному колу, після «вривання» з передачею від тренера, у поєднанні із зупинками, викрокуванням тощо. Методичні рекомендації: під час ловлі м'яча координувати рухи таким чином, щоб дотримуватися точності руху.

Д. Ловля в ігрових і нестандартних ситуаціях. Приклади вправ: тренер передає м'яч на власний вибір будь-якому гравцю із подальшим повертанням м'яча, те ж саме у поєднанні із зупинками, викрокуванням тощо, ігри «м'яч капітану», «10 передач», баскетбол без дриблінгу та інші вправи. Методичні рекомендації: передавати м'яч, не порушуючи правила пробіжки.

Використана методика підтверджує свою ефективність на протязі багаторічної роботи баскетбольного клубу «Політехнік» (Харків) з підготовки баскетболістів високого рівня. Вона може використовув-

ватися у роботі дитячих баскетбольних тренерів на початковому етапі підготовки.

Список літератури:

1. Баскетбол: своя філософія гри: учеб. пособие для студентов / В. Кулибаба, А. Тиняков, Т. Арабаджи, А. Золотоус. – Харьков: Точка, 2011. – 240 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ММА

Сіверчук А. В.

Студент

Білоус О. В.

Кандидат технічних наук,
викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Актуальність. Міх Martial Arts або ММА – це новий вид бойового мистецтва, який виник у другій половині ХХ століття, хоча походить ММА від панкратіону, який виник ще до нашої ери у часи Древньої Греції. ММА включає у себе найкращі техніки усіх видів єдиноборств, є найефективнішим різновидом рукопашного бою та одним з найбільш видовищних видів спорту. У змішаних єдиноборствах дозволено бити руками, ногами, ліктями у голову, коліном у голову, добивати лежачого суперника, робити задушливі або больові прийоми. Не можна: кусатися, бити у пах та потилицю, наносити вдари по хребту, бити головою та виколовати вічі.

Найголовнішою відмінною від інших контактних видів спорту є те, що в ММА не має відліку нокауту. Єдиний спосіб перемогти суперника – це підчинити його больовим або задушливим прийомом, відправити у нокаут або у технічний нокаут. Перемога за рішенням суддів буває дуже рідко ММА набирає все більшу популярність, звідки впливає актуальність досліджень спрямованих на виявлення особливостей техніки цього виду бойового мистецтва.

Метою дослідження є виявлення різниці техніки ММА від техніки інших видів бойових мистецтв.

Результати дослідження. Порівняно з боксом або кікбоксингом, в ММА інша дистанція нанесення ударів руками та їх кількість, бо присутність боротьби не дає змогу наносити удари на близькій дистанції. Тобто, щоб не відбувся перевід у «партер», боєць має держати противника та наносити удари на довгій дистанції. Близька дистанція в ММА – клінч, дуже схожа на техніку тайського боксу. Спортсмени тут можуть наносити удари колінами або ліктями та виходити на кидок. Боротьба у «партері» в ММА має свою специфіку, бо по правилам поєдинку тут дозволено наносити удари, тому щоб зробити больовий або задушливий прийом треба «розбити» ударами опонента, а потім заходити на прийом.

Специфікою тренувань в ММА є різноманіття технічного арсеналу. Тренеру необхідно враховувати з якої школи спортсмен прийшов в ММА і вчити його на тренуваннях тим прийомам, якими спортсмен раніше не володів, а також вчити спортсмена при веденні поєдинку робити акцент на вже існуючі сильні сторони. Боєць має вміти боротися в партері та битися у стійці. Але тактика підведена на те, щоб боєць вмів входити у боротьбу або уходити від неї. Тому бійця, який прийшов з ударної школи вчать уходити від боротьби та держати довгу дистанцію, постійно рухатися. Борця вчать входити у боротьбу, безпечно зближатися з противником, загнати суперника в кут або стінку клітки.

В результаті розвитку ММА, у ході еволюції технік, стратегій бою та нового підходу, з'явився боєць-універсал. Цей тип бійця вже не залежить від окремої школи, унікальністю цього є вміння проводити поєдинок як в стійці, так і в партері, стратегічно підходити до перемоги. Важливою специфікою підготовки бійця ММА є те, чи потрібно спортсмена привчати до нових, незвичних йому прийомів (якщо він перейшов до ММА з іншої школи бойових мистецтв), або те, що спортсмена потрібно вчити саме прийомам, необхідним в ММА «з нуля» (якщо спортсмен відразу прийшов до ММА, не маючи досвіду в іншому виді єдиноборств).

Як відомо з теорії спорту, навчити легше ніж перевчити. Сьогодні тренери-методисти зробили деякі висновки щодо спортсменів, які приходять у світ змішаних єдиноборств. Важливим фактором є вік

спортсмена. Адже дитину віком до 14 років легше перевчити або навчити техніці, яка буде актуальна для ММА.

Ще одним з найголовніших аспектів в підготовці бійців ММА є індивідуальних підхід до тренування бійця. Антропометрія спортсмена грає величезну роль у характері ведення поєдинку та його підготовці. Спортсмену, що великий на зріст, з довгими кінцівками, стратегічно буде підходити ударна техніка на довгій дистанції, щоб утримати суперника. Бо бійця такої статури легше кинути та перевести у партер та зробити йому прийом. Боець малого зросту має короткі руки та ноги, тому його стратегія на поєдинок – середня та ближня дистанція, та вхід на боротьбу. Бо через свої антропометричні дані битися на довгій дистанції він не зможе.

ОРІЄНТОВНА ПРОГРАМА ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З БОРОТЬБИ САМБО

Ляшуга Ю.А.

Викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Особливістю початкової підготовки самбістів є її оздоровче-різнобічна спрямованість, тому її побудова протягом року не передбачає періодизації. Орієнтовні параметри початкової підготовки базуються таким чином, що хлопчики починають заняття з 10 – 12 років, дівчата з 10 – 11 років. В той же час специфіка життєдіяльності школярів дозволяє будувати роботу в групах початкової підготовки по півріччях.

Перше півріччя є найвідповідальнішим періодом підготовки. Фактично тут закладаються морально-етична та фізична бази майбутнього самбіста. Практично 90 % вправ, які використовуються тренером, відносяться до загально-підготовчих і допоміжних. Це дозволяє скласти різнобічні рухові утворення, що надзвичайно важливо у самбо, де техніко-тактичний арсенал вкрай різноманітний. Передбачається проведення 40 – 50% занять на повітрі: на стадіоні, в лісі, на берегах

водоймищ та ін. Широко використовуються мовні та наочні методи. З практичних найбільш часто застосовуються ігрові методи (до 60 – 70 %). Ігри є пріоритетним засобом вирішення педагогічних завдань. Тривалість заняття до 60 хв.; 70 – 80 % часу припадає на його першу частину (підготовчу). Основний обсяг засобів (загальні – 50 %, допоміжні – 40 %) виконується за ігровим методом.

Зміст програми початкової підготовки передбачає вивчення стройових вправ. Самбістам потрібно: засвоїти загальні поняття про стрій та команди (шеренга, ряд, колона, фланг, дистанція, інтервал); оволодіти попередніми та виконавчими частинами команд; мати уяву про основну стійку, рапорт і привітання; виконувати дії в строю, на місці та в русі (шикування, вирівнювання строю, розрахунок в строю, повороти та напівповороти, розмикання та змикання строю, зміна напрямку строю, перебудова шеренг у строю). Крім цього, треба вивчити: стройовий та похідний крок; позначення кроку на місці; перехід з кроку на біг та з бігу на крок; зупинки під час руху (для виконання стройових та порядкових вправ використовуються найпростіші естафети, розроблені тренером). Також використовуються загально-розвиваючі вправи. З положення стоячи: піднімання та опускання прямих рук вперед, угору, назад та в боки; те ж саме зігнутими руками із зміною темпу. Кола руками в лицьовій, боковій та горизонтальній площині; те ж саме - у положенні стоячи на колінах, сидячи на підлозі, лаві та лежачи на підлозі. З різних вихідних положень ніг та рук: нахил голови вперед та назад, обертання в боки та колові рухи; обертання тулуба вправо та вліво.

Приклад типової програми занять: стройові вправи, ходьба; вправи для рук, тулуба, ніг; повільний біг із зміною напрямку. Важливо, що 90 % часу заняття проводяться в формі гри. Початок підготовчої частини заняття, де вирішуються організаційні завдання, та вправи, спрямовані на розслаблення м'язів і відновлення витраченої енергії, які виконуються наприкінці заняття, складають решті 10 %. Спортивний інвентар, потрібний для проведення більшості ігор у самбо: манекени різної величини, маси; м'ячі (набивні, баскетбольні, волейбольні); скакалки, гімнастичні лави тощо. Для формування потрібних рухів

у самбо ігри проводяться на килимі. Тренер робить зауваження та дає вказівки учням відносно характеру, форми рухів, постави та стійок. Пересування по килимі наближаються за формою та змістом до рухів, виконуваних у специфічних умовах самбо.

Особлива увага перед іграми та виконанням інших дій приділяється загально-підготовчим, підвідним та допоміжним засобам. Це вправи для розігрівання м'язів та зв'язок, які забезпечують рухи в основних суглобах: хребтового стовпа (шийному, грудному та поперековому відділах), гомілковостопних, колінних, плечових, ліктьових, кистьових та суглобів пальців рук. Після них можна пропонувати найпростіші акробатичні вправи, ігри та естафети з елементами акробатичних рухів: «Естафета стрибками», «Утримайся в човні», «Гонка м'ячів» та ін.

Важливо зазначити, що потрібно дотримуватися необхідні методичні умови проведення занять: позитивний емоційний фон; помірні фізичні навантаження (середні, малі); доброзичливість тренера та учнів один з одним. Зауваження робляться так, щоб не образити учнів. Нетипові помилки виправляються індивідуально. Помилки, властиві більшості, усуваються за допомогою групового методу. При цьому акцент робиться на правильний спосіб руху, а не на помилковий. Дуже важливо бачити в учневі особистість, використовувати педагогічні знання та майстерність вихователя для її систематичного формування. Доцільно пам'ятати, що кожна гра та естафета повинні бути суворо адаптовані до контингенту спортсменів – їх віку, статі, рівню здібностей та можливостей їх організму.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ В ПЛАВАНИИ И ИХ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ

Белоус О. В.

Кандидат технических наук,
преподаватель кафедры физического воспитания

Клыженко Н. В.

Студент

Адашевский В.М.

Кандидат технических наук,
профессор кафедры теоретической механики

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт», г. Харьков

Постановка проблемы. Плавание – это циклический вид спорта, в котором имеется множество факторов, определяющих скорость прохождения дистанции [1-2]. Одними из важнейших являются биомеханические параметры, которые ложатся в основу рационального выполнения движений [3-4]. На сегодняшний день существуют общие понятия о биомеханике плавания, а их индивидуализация является важным критерием для улучшения спортивного результата.

Цель работы. Целью данной работы является индивидуализация биомеханических параметров для более эффективной подготовки спортсменов.

Результаты работы. Прохождение дистанции в плавании делится на такие этапы: старт, скольжение под водой без учета гребковых действий, скольжения под водой с учетом гребковых действий нижними конечностями, плавание в координации, касание бортика во время финиша. Для каждого этапа свойственно такое положение тела, при котором спортсмен эффективно и экономично прикладывает усилия. Во время старта важным является положение центра тяжести в исходном положении и угол вылета, эти параметры влияют на дальность прыжка и скорость входа в воду.

В подводной части дистанции положение тела спортсмена и оптимальный угол выхода способны дать преимущество в скорости в начале, что позволит более экономично расходовать силы на протяжении оставшейся дистанции. Также на скорость влияет площадь поперечного сечения спортсмена на этапе плавания в координации.

С помощью расчетных формул и физико-математических моделей, разработанных в ходе проведенного исследования, возможно, подбирать наиболее рациональные положения тела пловца на описанных выше этапах дистанции, внося индивидуальные параметры спортсмена.

Выводы. Использование результатов исследования в практике спортивного плавания позволяет улучшать результат спортсмена, внося на этапе подготовки элементы индивидуализации техники плавания.

Список литературы:

1. Платонов В.Н. Спортивное плавание: Путь к успеху (в 2-х книгах) Книга 1. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 480 с.
2. Платонов В.Н. Спортивное плавание: Путь к успеху (в 2-х книгах) Книга 2. – М.: Советский спорт, 2012. – 544 с.
3. Адашевский В.М. Теоретические основы механики биосистем: Учебное пособие. Харьков: НТУ «ХПИ», 2001. – 258 с.
4. Лапутин А.Н., Гамалий В.В., Архипов А.А. Практическая биомеханика. Киев: Науковий свит, 2000. – 298 с.

ОСОБЛИВОСТІ КІНЕМАТИЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕХНІКИ СТРИБКІВ У ВИСОТУ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Горлов А.С.

Кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання

Григоров І.М.

Магістр фізичної культури і спорту

Бубнов В.О.

Старший викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Постановка проблеми.

В теперішній час відзначається новий етап розвитку стрибків у висоту як виду легкої атлетики в Україні. Але цей процес поки йде повільно. Щоб зберегти завойовані позиції в цьому виді спорту, необ-

хідно збільшити темпи росту спортивної майстерності молодих стрибунів. Проте робити це потрібно не за рахунок штучного форсування підготовки, а за рахунок підвищення культури тренувального процесу за рахунок осмисленого творчого підходу до своєї праці і на цій основі зміцнювати ефективність тренування щодо вдосконалення індивідуальної техніки рухів юного спортсмена [1-4].

Мета та задачі роботи. На підставі зрівняльного біомеханічного аналізу техніки провідних стрибунів у висоту – фіналістів чемпіонату України та провідних стрибунів-юніорів чемпіонату Харківської області 2017 р. виявити основні відмінності кінематичних характеристик, які дають змогу покращити спортивний результат у юних спортсменів з мінімальними затратами енергії, акцентувавши увагу на ефективне технічне виконання стрибка.

Результати досліджень. Дослідження здійснювалися в двох експериментальних групах загальною кількістю 8 спортсменів в кожній, які входили до фіналу змагань чемпіонатів України і Харківської області 2017 р. До спортсменів високої кваліфікації ми віднесли стрибунів-фіналістів зимового чемпіонату України 2017 року, які мають результати на рівні МС та МСМК (далі ми будемо їх називати стрибуну 1 групи). До спортсменів низької кваліфікації ми віднесли стрибунів-фіналістів зимового чемпіонату Харківської області 2017 року серед юніорів, які мають результати змагань на рівні 1-го дорослого розряду і КМС (стрибуни 2 групи).

У дослідженнях вивчалися кінематичні характеристики рухів спортсменів. З цією метою проводилися вимірювання тимчасових і просторових показників в фазах розбігу та відштовхування техніки стрибків у висоту способом «фосбюрі-флоп». Вимірювалися кутові показники в колінному суглобі ноги, яку ставлять спортсмени на відштовхування, цієї ж ноги в момент вертикалі та в момент відриву ноги від опори; кути в тазостегнових суглобах ноги, яку ставлять стрибуну у вище перелічених моментах. Крім цього, вимірювалися наступні часові показники: загальний час відштовхування та час моментів фази амортизації і фази активного відштовхування. Часові та кутові параметри реєструвалися за допомогою методики відео-аналізу рухів стрибуна при використанні принципу пропорційності у кінематичних

вимірах та комп'ютерних програм векторної графіки Corel-DRAW (рис. 1). З цією метою в дослідженнях була задіяна цифрова відеокамера «FinePix» HS20EXR з змінною швидкістю відеоз'йомки.

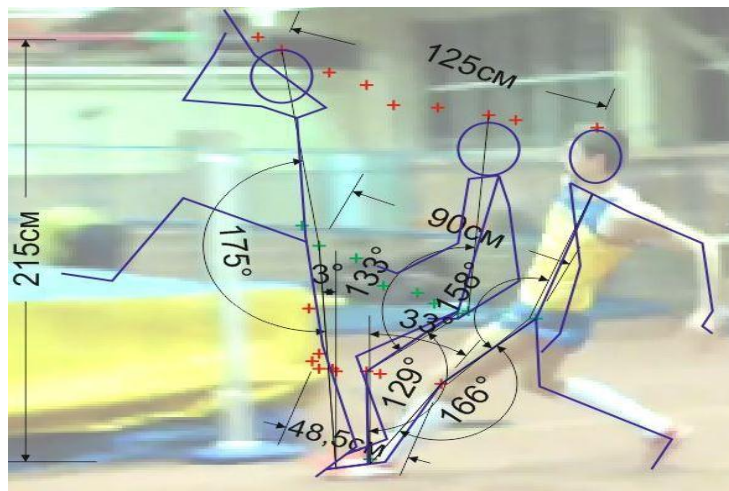


Рис. 1 – Динаміка куткових параметрів стрибка у висоту в фазі відштовхування юних спортсменів другої групи.

Висновки. Аналізуючи характер середньостатистичних показників динаміки темпу останніх кроків розбігу у спортсменів першої і другої групи встановлено, що у стрибунів високої кваліфікації відмічений найбільш високий градієнт темпу кроків. Отже завдяки цим показникам підтверджується факт збереження та збільшення набраної швидкості в розбігу у стрибунів 1-ої групи; стрибуні ж 2-ої групи прискорюють темп тільки на двох останніх кроках, чим обмежують себе в досягненні достатньо високої швидкості розбігу.

Хвилеподібний характер зростання темпу останніх 4-х бігових кроків в розбігу спортсменів 2-ої групи приводить до падіння рухової активності в фазі взаємодії з опорою, зменшується за рахунок «вихлясту» гомілки в момент постанови ноги на місце відштовхування, амплітуда бігового кроку знижує швидкість розбігу.

В фазі взаємодії ноги з опорою і польотної фази у спортсменів 1-ої групи була помічена така закономірність, що при збереженні довжини кроків зберігається тривалість опорних фаз (в межах 193 – 203 мс) і зменшення польотної фази. За рахунок скорочення польотної фази стрибуні 1-ої групи і збільшують темп рухів на останніх трьох кроках. У стрибунів ж 2-ої групи показники декілька інші. Тривалість часу

опору, на відміну 1-ої групи, у них декілька вища (206 – 219 мс), що в свою чергу і збільшує час амортизації при постановці ноги на опору.

Відзначено, що стрибуни 1-ої групи постановку стопи на місце відштовхування роблять активним рухом, що нагадують загібання, і ставлять одночасно зверху на всю стопу, що дозволяє зменшити час відштовхування і провести його більш активно. У той же час стрибуни 2-ої групи постановку стопи здійснюють з п'ятки, при цьому вони втрачають швидкість, збільшується час амортизації і загальний час відштовхування. Для підвищення ефективності відштовхування тіло стрибуна повинно мати максимальний поступальний рух, це багато в чому залежить від коефіцієнта бігової активності махової ноги.

Література:

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидко-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту): дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 /Ахметов Рустам Фагімович. – Житомир, 2006. – 468 с.
2. Бобровник В.И. Технология формирования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации на этапе сохранения высших спортивных достижений / В.И. Бобровник, Е.К. Козлова // Știința culturii fizice. – Chișinău: USEFS, 2010. – 5/2. – 28 – 42.
3. Козлова Е. К. Рациональная организация движений в основных системообразующих элементах техники прыжка в высоту / Е.К. Козлова //IX Міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх»: тези доп. – К., 2005. – С. 249.
4. Козина Ж.Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: дис. ... доктора наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 К.: НУФВС, 2010. 548 с.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Блошенко О.І.

Доцент кафедри фізичного виховання

Резніков О.В.

Спеціаліст фізичного виховання і спорту

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Постановка проблеми. Одним з основних і актуальних завдань спортивної психології є розробка ефективних практичних методів психологічної підготовки, які допомагали б спортсменам пристосуватися до усе більш інтенсивних навантажень на тренуваннях і поліпшувати результати на змаганнях. Одним із таких засобів є аутогенне тренування, за допомогою спеціальних мобілізуючих технік якого спортсмен може сконцентруватися, самостійно досягнути стану, який характеризується розслабленням та внутрішнім спокоєм, вплинути на свій емоційний душевний, фізичний стан, активізувати психічні, фізичні функції організму [1-4].

Мета роботи. Теоретично проаналізувати та експериментально обґрунтувати ефективність використання вправ аутогенного тренування як допоміжного засобу при підготовці спортсменів легкоатлетів.

Результати дослідження. Експеримент був проведений на базі учбово-спортивного комплексу «Політехнік» зі спортсменами легкоатлетами. Для проведення дослідження було відібрано 14 спортсменів легкоатлетів, однієї вікової категорії та однакової спортивної кваліфікації. Вони були розділені на дві рівні групи контрольну та експериментальну. Всі учасники експерименту мали рівні умови для навчально-тренувальних занять та підготовки до змагань. Для визначення ефективності методу аутотренінгу, запропонованого експериментальній групі, на початку експерименту та наприкінці перед змаганнями спортсмени були навчені правильному розслабленню в обраному положенні тіла та використовували особливі вправи (навіювання), спрямовані на виконання організмом певної задачі. Також було проведено тестування спортсменів обох груп з використанням шкали реактивної

тривожності та особистісної тривожності за Ч. Спілбергером–Ханінім, був проведений тест САН та визначений передстартовий стан спортсменів.

На початку експерименту у експериментальній групі високий рівень особистісної тривожності показали 3 спортсмена, решта спортсменів показала середній рівень особистісної тривоги. У стані ситуативної тривожності ситуація кардинально змінюється: лише 2 спортсмена мають середній рівень ситуативної тривожності, інші 5 мають високий рівень ситуативної тривожності. За результатами проведених тестів було виявлено, що у більшості спортсменів підвищений емоційний стан, 2 спортсмена відчували стан бойової готовності та 2 спортсмена мали стан передстартові апатії, решта спортсменів перебували в стані передстартової лихоманки. За допомогою опитувальника тесту САН ми визначили особливості емоційного стану спортсменів легкоатлетів у період інтенсивних фізичних і психічних навантажень. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан досліджуваного, нижче 4 – про несприятливий стан. Нормальні оцінки стану розташовуються в діапазоні 5,0 – 5,5 балів. На початковому етапі експерименту у спортсменів експериментальної групи, рівень показників емоційного стану складав від 3,8 до 4,3 балів: самопочуття – 3,8, активність – 4,3, настроїв – 4,1, це свідчить, що спортсмени експериментальної групи знаходилися у сприятливому стані на початку експерименту. У контрольній групі емоційний стан складав від 3,9 до 4,1: самопочуття – 3,9 активність – 4,0, настроїв – 4,1. Ці оцінки показали, що і спортсмени контрольної групи на момент початку експерименту також знаходилися у сприятливому емоційному стані. Потім у тренувальний процес, для корекції психічного стану спортсменів легкоатлетів експериментальної групи була впроваджені вправи аутогенного тренування. Вправи аутогенного тренування на розслаблення і активізацію на навчально-тренувальних заняттях та перед змаганнями спортсмени виконували в позі «кучера». Вправи на розслаблення перед сном спортсмени виконували в позі лежачи.

Після впровадження методики аутогенного тренування рівень показників емоційного стану спортсменів експериментальної групи наблизився до високого і склав від 4,4 до 4,8 балів: самопочуття – 4,8,

активність – 4,5, настрої – 4,4 балів. Приріст показників емоційного стану спортсменів експериментальної групи склав: самопочуття – 0,79%, активності – 0,95%, настрою – 0,93%. У контрольній групі у спортсменів після проведеного анкетування самопочуття, активність і настрої були значно нижчими, ніж в експериментальній групі, їхній емоційний стан складав від 3,8 до 3,9: самопочуття – 3,8, активність – 3,8, настрої – 3,9, що свідчить про те, що спортсмени контрольної групи знаходилися перед змаганнями у не сприятливому емоційному стані, не вистачало психологічної підготовки.

Аналізуючи результати рівня тривожності у легкоатлетів в дослідницькій період, ми спостерігали зниження у показниках особистісної та ситуативної тривожності спортсменів експериментальної групи. Так, рівень особистісної тривожності у легкоатлетів експериментальної групи знизився. До контрольних змагань 3 спортсмена підійшло в оптимальній бойовій готовності, решта 4 перебували в стані передставтової лихоманки. На початковому етапі експерименту на контрольних змаганнях з бігу на 60 метрів спортсмени показали такі результати: в експериментальній групі, 5 – I розряд, 1 – II розряд, 1 – III. У контрольній групі, 2 – КМС, 4 – I розряд, 1 – II розряд. На контрольних змаганнях наприкінці експерименту, після запровадження вправ ауто-тренінгу: експериментальна група – 2 – КМС, 3 – I розряд, 2 – II розряд. Контрольна група продемонструвала наступні результати: 2 – КМС, 4 – I розряд, 1 – II розряд.

Висновки та перспективи подальших розробок. Результати експериментальних досліджень дозволили встановити: по-перше покращення сну, активізацію психічних і фізичних функцій організму, по-друге, що запропоновані вправи аутогенного тренування зменшили рівень тривожності спортсменів легкоатлетів та позитивно вплинули на рівень емоційної сфери легкоатлетів. Це відповідно позитивно позначилося на емоційній стійкості спортсменів під час змагальної діяльності, що відіграло велику роль на досягненні ними високих результатів на змаганнях. Використання вправ аутогенного тренування при підготовці спортсменів легкоатлетів покращує самоконтроль, саморегуляцію, мотивацію, підвищує результативність на змаганнях та допомагає спортсменам підійти до змагань в оптимальному бойовому ста-

ні, тому подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку та використання методів психологічної підготовки у підготовці спортсменів.

Список літератури:

1. Ільїн Є.П. Психологія спорту /Є.П. Ільїн // Вид-во «Пітер», 2008. – 352 с.
2. Клименко В.В. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.В. Клименко. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.
3. Кулик Н.А. Врахування психологічних особливостей легкоатлетів у тренувальному процесі / Н.А. Кулик // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). – Харків: ХДАФК, 2016. – С. 93–99.
4. Петров М.М. Аутогенне тренування / М.М. Петров. – М.: Фізична культура і спорт, 2000. – 343 с.

АНАЛІЗ МОЖЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ФАКТОРІВ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТЕНІСИСТІВ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Донець Ю.Г.

Старший викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет

«Харківських політехнічний інститут», м. Харків

Актуальність. Спортивна діяльність тенісистів неодмінно пов'язана з подоланням різноманітних труднощів, серед яких слід виділити об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних труднощів слід віднести великі тренувальні навантаження, погодні умови діяльності, тактичну та технічну складність прийомів, поломку спортивного інвентарю, негативну реакцію глядачів, неспортивну поведінку суперника, суддівські помилки, незнайоме місце змагань, відсутність можливості провести повноцінну розминку та таке інше. Суб'єктивні труднощі обумовлюють особисте відношення спортсмену до об'єктивних особливостей спортивної діяльності, а саме, виникнення несприятливих

емоційних станів, наприклад, страху, невпевненості, зниження мотивації до діяльності або, навпаки, її неконтрольованого зростання, що обумовлено невідступними думками про перемогу.

Аналіз змагальної діяльності тенісистів різної кваліфікації підтвердив необхідність системного використання у програмах підготовки засобів, які виховують волеволі якості та на протязі матчу дозволяють контролювати свій емоційний стан. Це надає спортсмену можливість знизити вплив негативних психологічних факторів та підвищити ефективність тактико-технічних дій.

Мета дослідження. Удосконалити систему психологічної підготовки тенісистів засобами виховання волеволі якостей і підвищити рівня самоконтролю їх емоційного стану.

Результати досліджень. У якості піддослідних було залучено 20 осіб різної статі – студентів Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», які були поділені на дві групи: перша група – експериментальна – це спортсмени, 10 осіб, що мають перший і другий дорослий спортивний розряд та тренувалися за експериментальною програмою підготовки; друга група – контрольна – це спортсмени, 10 осіб, що мають перший та другий дорослий спортивний розряд та тренувалися за традиційною програмою підготовки.

Проводився послідовний експеримент, у ході якого були розроблені експериментальні програми з підготовки, у якій основна увага була зосереджена на дії гравців в ускладнених умовах (гра, де перевагу за рахунком має суперник; гра з рахунком у складних погодних умовах, інвентарем зі зміненими параметрами, гра на фоні компенсованої втоми, прийняття суддівських рішень на користь суперника) та вивчення і вдосконалення тактико-технічних прийомів у «Напіввідкритих тактичних позиціях». «Напіввідкрита тактична позиція» – система дій гравця, у якій право самостійно обирати тактико-технічні прийоми з'являється лише після успішного виконання запланованих прийомів.

Для спортсменів, які увійшли до складу експериментальної і контрольної груп були проведені чотири контрольних змагання. Під час проведення контрольних змагань методом тактичного відео-аналізу за допомогою технічних засобів (цифрової відеокамери і комп'ютера

з відповідним програмним забезпеченням) були отримані експериментальні результати.

Висновки. Усі спортсмени, що входили до складу експериментальної групи та тренувалися за розробленою експериментальною програмою мають позитивну динаміку у підсумкових показниках: «Відсоток виграних розіграшів на «більше-менше», що дорівнює +12 %; «Відсоток перемог у «Тай-брейк», що дорівнює +8 %. Таким чином, розроблена експериментальна програма є більш ефективною за традиційну програму підготовки, та може використовуватись для тенісистів, що мають кваліфікацію перший та другий спортивний розряд на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

ОСОБЛИВОСТІ ДЕЯКИХ АСПЕКТІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОРЦІВ РІЗНИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

Ляшуга Ю.А.

Викладач кафедри фізичного виховання

Ляшуга І.Ю.

Викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

На сучасному етапі розвитку спортивної боротьби все актуальніше стають чинники, що визначають якісну сторону підготовки, що оптимізують її, забезпечують цілеспрямованість тренувальних дій. Завдання спорту вищих досягнень диктують необхідність вивчення чинників, що впливають на спортивний результат, визначення їх значущості для спортивних спеціалізацій. Питання оптимізації учбово-тренувального процесу розглядається як один з ключових в теорії підготовки спортсменів. Одним з шляхів оптимізації процесу підготовки борців є облік індивідуальних особливостей. Стосовно боротьби, одним з таких чинників є розділення спортсменів на вагові категорії, адже в практиці спортивної боротьби завжди виникає необхідність

одночасно тренувати представників різних вагових категорій, які значно відрізняються по ряду морфологічних і функціональних властивостей.

У вагових категоріях як би фокусуються групові особливості фізичного розвитку борців, їх рухова обдарованість. Фізичний розвиток і рухові здібності служать, у свою чергу, своєрідним фундаментом техніко-тактичного арсеналу борців. Організацію і планування тренувального процесу необхідно будувати з урахуванням цих особливостей. При тренуванні борців легких вагових категорій виправдані короткочасні, інтенсивніші і частіші тренувальні завдання (порівняно з середньо-ваговими категоріями); при вдосконаленні витривалості борців зі значною власною вагою тіла доля завдань, спрямованих на підвищення місткості аеробних процесів особливо значна, причому ефективність їх висока при роботі в режимі порогу анаеробного обміну.

Крім того, спортсмени важкої ваги повільніше виконують рухи, пов'язані з необхідністю переміщення маси власного тіла що, мабуть, обумовлено різними моментами інерції, а також відмінностями в показниках відносної сили м'язів, пов'язаних з подоланням великих зовнішніх опорів. Що ж до силових здібностей, то відзначається перевага важкоатлетів в показниках абсолютної сили спортсменів. Проте, із зростанням вагової категорії відзначається зниження швидкісно-силових можливостей. Вивчення впливу ваги тіла на навчання координаційно-складним рухам швидкісно-силового характеру показало, що борці зі значною власною вагою відстали від своїх легших колег при виконанні простого завдання. При ускладненні завдань це відставання ще більше посилювалося. Так само відмічено, що вага тіла впливає на здібності освоювати нові рухові завдання.

Можна зробити висновок, що борці різних вагових категорій відрізняються по рівню розвитку координаційних здібностей, а так само за показниками техніко-тактичної підготовленості. При цьому, багато авторів вказують, що найсуттєвіше відмінності виражені у представників важкої категорії в порівнянні з легшими борцями.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПА «ЗОЛОТОГО СЕЧЕНИЯ» В БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Ирхин В.И

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания,
Заслуженный тренер Украины

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт», г. Харьков

Постановка проблемы. С целью повышения эффективности беговой подготовки бегунов на короткие дистанции можно использовать принцип «золотого сечения», о котором писал В.В. Клименко в своей работе «Психомоторные способности юных спортсменов». Актуальность применения принципа «золотого сечения» в беговой подготовке спринтеров очень велика, так как позволяет широко дозировать тренировочную нагрузку по ее объему и интенсивности при совершенствовании скоростных способностей и скоростной выносливости спортсменов. Это способствует оптимизации тренировочного процесса легкоатлетов спринтеров любой квалификации. Разработанные таблицы беговой подготовки на кафедре физического воспитания НТУ «ХПИ» способствуют наиболее гармоничному приросту нагрузки и увеличению беговых показателей студентов-спринтеров НТУ «ХПИ» [1,2].

Цель работы. Предоставить информацию и методическую помощь тренерам об инновационном методе повышения качества совершенствования беговой подготовки спринтеров, основанном на математических расчетах и собранных в таблицы беговой нагрузки для спортсменов различной квалификации.

Результаты работы. Применение в тренировочной деятельности беговых упражнений по таблицам «золотого сечения» выявили высокую эффективность и оптимальный прирост силы при регулярном выполнении силовых и беговых упражнений по принципу «золотого сечения», а так же гармоничное повышение, как количества повторений в упражнении, так и гармоничный прирост скорости. Достижение максимального тренировочного эффекта при оптимальных скоростях.

Развитие дыхательной системы при выполнении беговых упражнений, начиная от аэробного режима, заканчивая анаэробным режимом. Развитие сердечно – сосудистой системы за счет сокращения отдыха между подходами к беговым отрезкам и непрерывностью дыхательного режима.

Выводы. Применения принципа «золотого сечения» ставит задачу оптимизации тренировочного процесса, а также более гармоничного прироста тренировочных нагрузок в беговой подготовке спринтеров. Разработанные таблицы применения беговых упражнений по принципу «золотого сечения» помогут тренерам наиболее эффективно построить планы подготовки спортсменов. Таблицы «золотого сечения» помогают выводить на новый беговой уровень без применения максимальных усилий спортсменов-спринтеров различной квалификации.

Список литературы:

1. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. – К.: Здоров'я, 1987. – 168 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

ИСТОРИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ЕЕ КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА

Горлов А.С.

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физического воспитания

Грдзелидзе С.Р.

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания, судья
международной категории

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт», г. Харьков

Актуальность. Борьба как вид спорта получила свое развитие еще с античных времен. Она проводилась в составе «пентатлона» (пятиборье) начиная с 18-ой Олимпиады 708 г. до нашей эры. А с 33 Олимпиады (648 г. до нашей эры) была включена борьба в сочетании с ку-

лачным боем, которая называлась «панкратионом». В настоящее время, в отличие от восточных единоборств, в основе вольной борьбы лежит европейско-африканское ритуальное (не боевое) единоборство. Признаком чистой победы в ней является не капитуляция, а оговоренное условное положение. Поэтому вольная борьба может по праву считаться наиболее благородным видом спортивного единоборства, в ней запрещены удары, болевые и удушающие приемы, захваты ногами и за одежду [2-3].

Цель работы. На основе теоретических исследований проанализировать основные факторы развития вольной борьбы как вида спорта в мировом масштабе.

Результаты работы. На международной спортивной арене вольная борьба появилась позже греко-римской (французской) борьбы. Родиной вольной борьбы считается Англия. Позже ее завезли в Америку. Впервые на олимпийских играх современности соревнования по вольной борьбе состоялись в США в 1904 г. Участвовали в них только 38 американских борцов. В отдельных странах различные виды женской борьбы стали культивироваться задолго до ее официального признания. С 1989 г. Международная федерация вольной борьбы проводит чемпионаты мира по женской вольной борьбе.

В Иране эта борьба является национальным спортом. В Турции, например, борцов почти обожествляют. Всем известно, что у кавказцев воинская доблесть была в чести с незапамятных времен. Со временем, видимо, выработался такой воинский дух. Может быть, и соответствующая структура тела. Анализируя итоги различного рода соревнований и чемпионатов мира по вольной борьбе можно сказать, что наиболее сильными странами в данном виде спора являются Куба, Иран, Россия и Украина. Существенное влияние на развитие борьбы и спорта в целом имеют политическое устройство и экономическое положение страны [1].

Территория *Республики Куба* – 110,9 тыс. км², основная религия – католицизм. Страна имеет большие возможности для выращивания многих тропических культур, развития животноводства, хороший природно-ресурсный потенциал. *Исламская республика Иран* занимает территорию 1 648 тыс. км², религия – ислам. Важная отрасль экономики – нефтедобывающая и нефтеперерабатывающая промышленность

(14 % ВВП). *Украина* занимает территорию в 603,7 тыс. км², основные религии – православная, греко-католическая. Имеет комплекс отраслей тяжелой, пищевой, легкой промышленности, индустриально-аграрная страна. Территория *России* – 17 075 тыс. км², преобладающая религия – православие. Развиты машиностроение, химическая, лесная, легкая промышленность, основное место среди добываемого топлива занимает нефть и газ, животноводство дает 60 % продукции.

Из выделенных стран Россия обладает наибольшим ВВП (766,2 млрд. дол.), а наименьшим Куба – 32 млрд. долларов. Однако, учитывая население этих двух стран – 145,2 млн. и 10,8 млн. соответственно в России и на Кубе, можно прийти к выводу, что на душу населения ВВП на Кубе составляет более половины данных по России (2 900 и 5 280 дол.). Самый высокий уровень ВВП на душу населения среди рассматриваемых стран, в Исламской республике Иран – 8 720 дол. Это очевидно указывает на пропорциональное развитие этого государства, как в экономическом, так и в социальном плане. Есть все основания утверждать о том, что вольная борьба как вид спорта, имеющая примерно равные достижения в этих четырех странах, в Иране, в стране имеющей все же более высокий условный экономический потенциал, может развиваться еще интенсивнее.

Выводы:

1. Установлено, что борьба как вид спорта, в античной истории получил свое развитие с 18-й Олимпиады древности. А при возрождении олимпийских игр современности борьба появилась в Европе в 19 веке в виде Греко-римской. Родиной вольной борьбы считается Англия. А утверждение некоторых авторов о том, что вольная борьба была известна античным грекам и появилась в Европе более 2500 лет назад, не подтверждено убедительными доказательствами. Женская вольная борьба получила свое развитие с 80-х годов 20 столетия.

2. Анализ перспектив развития вольной борьбы в разных странах позволил отметить существующую зависимость между экономико-политической ситуацией в стране и уровнем развития спорта, в частности вольной борьбы. И это неудивительно, так как при более выгодном экономическом положении страны она имеет возможность больше внимания уделять развитию физической культуры и спорта, а следовательно граждане этих стран показывают более высокие ре-

зультаты на мировом уровне. К таким странам относятся Иран, Куба, Россия и Украина.

3. Значительным фактором является изучение вопроса долевого участия сферы услуг в ВВП этих стран, а также части спортивных услуг среди сферы услуг в целом. Необходимо отметить, что максимальные значения долевого участия сферы услуг (45 %), в том числе и спортивных (28 %) отмечены в республике Куба. Примерно такое же доленое участие спортивные услуги составляют в Иране, России и в Украине (38 % и 16 %; 32 % и 23 %; 22 % и 10 % соответственно). Более перспективной страной в дальнейшем развитии вольной борьбы, учитывая социально-экономический фактор, является Исламская республика Иран, где самый высокий уровень ВВП на душу населения (8 720 дол.) среди четырех рассматриваемых стран.

Литература и информационные источники:

1. Радченко Л.Н. Современные тенденции в динамике спортивно-технического мастерства борцов. Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Респ. сб. научн. трудов /Л.Н. Радченко, Б.И. Тараканов, А.Г. Семенов. – СПб.: Изд-во СПбУ-ЭФ, 1994. – 178 с.
2. http://salavat2000.narod.ru/istoriy_volnoy.htm.
3. <http://kan-po.narod.ru/K.htm>.

АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗАСОБІВ ПІДГОТОВКИ В ЦІЛОРІЧНОМУ ТРЕНУВАННІ ЮНИХ БІГУНІВ-СПРИНТЕРІВ НА ДИСТАНЦІЇ 400 м ХДВУФК №1

Рубан Т.В.

Студентка магістратури

Горлов А.С.

Кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Постановка проблеми. Аналіз передової практики спорту і результатів досліджень, проведених останніми роками, дозволяє стверджувати що основним резервом вдосконалення системи спортивної

підготовки є розробка і впровадження наукових основ її управління. Ефективність управління процесом спортивного тренування на будь-якому етапі багаторічної підготовки пов'язаний з чітким кількісним вираженням структури тренувальній і змагання діяльності, характерній для конкретної дисципліни того або іншого виду спорту. Найголовніше завдання управління – це постійне збалансування програми тренування із станом і можливостями спортсмена юного.

Сучасний рівень спортивного тренування вже не в змозі продуктивно використовувати консервативні засоби і методи діагностики найважливіших видів підготовленості спортсменів різної кваліфікації і спеціалізації. Нині опубліковані наукові роботи, пов'язані з результатами досліджень по вивченню математичного програмування і моделювання тренувального процесу, закономірностей розвитку адаптації, педагогічних і функціональних критеріїв оцінки ефективності відновлювальних мікроциклів підготовчих періодів річного циклу тренування юних бігунів на короткі дистанції 100-200м, використовуючи новітні цифрові технології. Це дозволяє відкривати і вдосконалювати нові підходи до сучасних інструментальних технологіям управлінням підготовкою спортсменів стосовно реалізації принципу спортивної індивідуалізації.

Мета роботи. Визначити ефективність використання в процесі цілорічного тренування 2015/2016 р. специфічних та неспецифічних засобів швидкісно-силової підготовки юних бігунів на 400м в групах спортивного вдосконалення ХДВУФК №1.

Результати роботи. В дослідженні брали участь 10 юних спортсменів 16-17 річного віку Харківського державного вищого училища фізичної культури №1, які мають кваліфікацію першого розряду з бігу на 400 м та 8 юних спортсменів-фіналістів чемпіонату України серед юнаків старшої вікової групи.

Порівняльний аналіз сумарних засобів швидкісно-силової підготовки юнаків ХДВУФК №1 і фіналістів-юнаків України дозволив знайти слабкі міста в плануванні специфічних і неспецифічних засобів підготовки харківських спринтерів. Так, у юних спринтерів м. Харкова при розвитку швидкісних здібностей був встановлений занадто малий об'єм ($13,0 \pm 0,34$ км) реалізації бігового навантаження для розвиваючого

режиму інтенсивністю 96-100%. Виправити такий недолік можна за рахунок збільшення загально-бігового навантаження максимальної та навколо-загальної інтенсивності до 49 км на рік. При розвитку швидкісної витривалості зафіксовано підвищене планування засобів анаеробної алактатно-лактатної+лактатної спрямованості ($38,0 \pm 2,98$ км) та нераціональне їх використання в процесі тренувань: з одного боку недостатня реалізація об'єму бігових навантажень 100-200м ($23,0 \pm 1,08$ км), а з другого, що більш помилково, так це непомірно значна реалізація бігу на дистанціях 250-350м ($15,0 \pm 0,36$ км) анаеробної лактатної спрямованості (рис. 1).

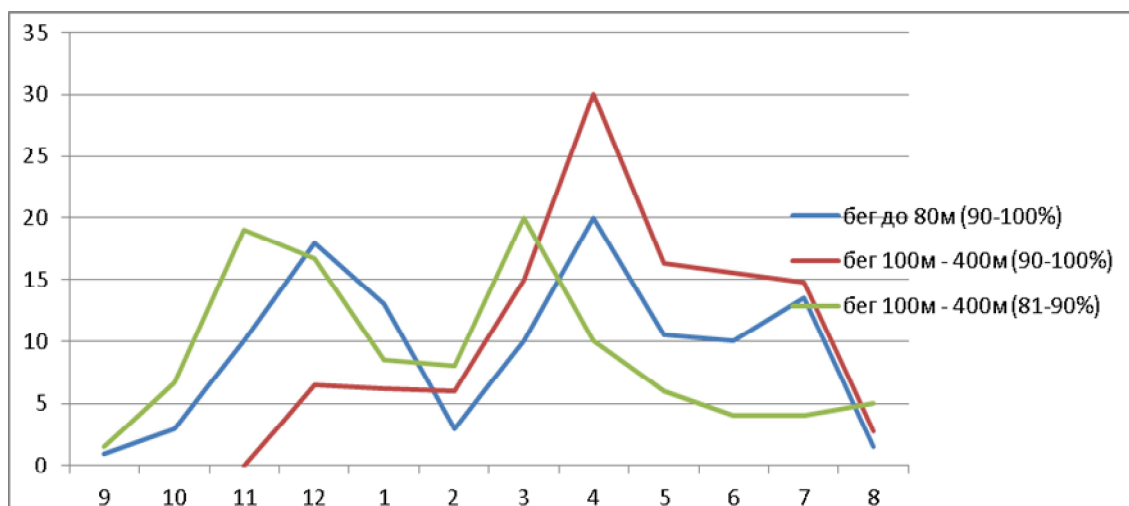


Рис. 1 - Динаміка реалізації засобів бігової підготовки в процесі річного тренування

Нераціональність реалізації бігового навантаження залічується ще в тому, що з метою утримання швидкісної витривалості і збагачення йомкості анаеробної лактатної виробності спринтерів, юні спортсмени харківського училища фізичної культури недостатньо використовують бігову роботу на дистанціях 100-200м ($19,0 \pm 0,79$ км), а на дистанціях 400-600м використовують понад достатньо ($42,0 \pm 2,11$ км)! Виправити це можна за рахунок значного підвищення реалізації спортсменами ХДВУФК № 1 навантаження анаеробного алактатно-лактатного режиму (дистанцій бігу 100-200м) з 19,0 до 50,0 км і знизити об'єм навантаження анаеробного лактатного режиму (дистанції 400-600 м).

Недостатній рівень розвитку швидко-силових якостей у харківських юнаків-спринтерів на 400м старшої вікової групи підсилюється ще і тим фактором, що вони на протязі річної підготовки надто замало використовують тренувальні засоби *неспецифічної* спрямованості (менше половини об'єму силових і стрибкових вправ елітної групи).

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СТАТОДИНАМИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Долгарева М.Г.

Преподаватель кафедры
физического воспитания

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт», г. Харьков

Актуальность. В настоящее время между специалистами идут споры по поводу значимости силовой подготовки в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции. Как известно, скорость, запас которой у бегунов на средние дистанции должен быть достаточно значительным, во многом зависит от силовой подготовки. Существует огромное количество методик развития силовых способностей. Но очень часто бывает так, что тренеры составляют программу силовой подготовки бегуна, основываясь на предыдущем опыте, своего или других специалистов, не обращая при этом к серьезным научным исследованиям. Результаты данной работы опираются на те исследования, которые проводил профессор В.Н. Селуянов – специалист в области биомеханики, антропологии, физиологии, теории спорта и оздоровительной физической культуры. В своих трудах он уделил большое внимание методикам силовой подготовки спортсменов для различных видов спорта. И потому поиск новых путей в развитии силовых качеств, в том числе и у бегунов на средние дистанции является достаточно актуальным для легкоатлетического спорта [1-4].

Цель работы. Доказать эффективность методики Селуянова В.М. развития силовых качеств бегунов на средние дистанции с применением статодинамических упражнений.

Исследования проводилось на базе спорткомплекса НТУ «ХПИ». Принимали участие бегуны, имеющие квалификацию первого спортивного разряда и кандидата в мастера спорта, возрастом от 18 до 23 лет. Спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группы.

Результаты работы. На основе изучения методики Селуянова В.Н. был разработан комплекс упражнений силового характера, выполняемых в *статодинамическом режиме*, который был адаптирован и применен к тренировочному процессу бегунов на средние дистанции, входивших в экспериментальную группу.

С целью проверки эффективности комплекса силовых упражнений статодинамического характера было проведено тестирование в начале и в конце эксперимента. Были использованы тесты для оценки общей силовой подготовки, специальной силовой подготовки, а также оценки готовности мышц нижних конечностей к длительной и эффективной работе силового характера бегунов на средние дистанции.

Эксперимент показал, что результаты в тестах по диагностике общей силовой подготовленности в обеих группах отличаются незначительно. Более значительные положительные изменения произошли в тестах по диагностике специальной силовой подготовленности, которые отображают готовность опорно-двигательного аппарата бегуна к длительной эффективной работе силового характера, что дает возможность улучшить спортивный результат на выбранной дистанции.

Выводы. Предложенная методика силовой подготовки с использованием упражнений статодинамического характера, примененная в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции НТУ «ХПИ», показала свою эффективность. Помимо улучшения результатов тестирования в ходе педагогического наблюдения был выявлен ряд положительных моментов выполнения упражнений в статодинамическом режиме.

Исходя из полученных результатов, можно рекомендовать внедрение методики силовой подготовки с использованием упражнений

статодинамического характера Селуянова В.Н. в тренировочный процесс бегунов на средние дистанции, которые входят в состав сборной команды НТУ «ХПИ» по легкой атлетике, а также и другим легкоатлетам, которые проявят интерес к данному эксперименту.

Литература:

1. Обухов С.М. Методика развития локальной мышечной выносливости у бегунов на средние дистанции / С.М. Обухов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 23
2. Селуянов В.Н. Биологические закономерности в планировании физической подготовки спортсменов / В.Н Селуянов, Е.Б Мякинченко, В.Т Тураев // Теория и практика физической культуры. 1993. – №7. – С. 29-34
3. Селуянов В.Н. Научно-методические основы подготовки бегунов на средние дистанции высшей квалификации: Метод. реком. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 24 с.
4. Суслов Ф.П. Методика силовой подготовки в циклических видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости: метод. реком. / Ф.П. Суслов, В.Б. Гилярова. – М.: ВНИИФК, 1990. – 32 с.

БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИДКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

АНАЛИТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ЭЛЕКТРОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СИГНАЛОВ В ТЕХНОЛОГИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ЭЛЕКТРО-ФИЗИОТЕРАПИИ

Кипенский А.В.

Декан факультета социально-гуманитарных технологий, доктор технических наук, профессор

Король Е.В.

Кандидат технических наук, доцент кафедры промышленной биомедицинской электроники

Продченко Н.С.

Студентка

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт», г. Харьков

Под электротерапией (электролечением) принято понимать раздел физиотерапии, куда входят физические методы лечения, использующие дозированное воздействие электрического тока или электромагнитного поля [1]. В современной электротерапии наиболее широко используются следующие виды электромагнитной энергии [2]:

- постоянный электрический ток малой силы (до 50 мА), подводимый к телу пациента в непрерывном или в импульсном (модулированном) режиме – в методах гальванизации, лекарственного электрофореза, электросонтерапии (5–160 Гц), электростимуляции (0,5–160 Гц), электропунктуры (до 1000 Гц), транскраниальной электроанальгезии (60–2000 Гц), короткоимпульсной электроанальгезии (2–400 Гц), диадинамотерапии (50 и 100 Гц);

- переменный электрический ток в непрерывном или в импульсном (модулированном) режиме – в методах интерференцтерапии (3–5 кГц), амплипульстерапии (1–10 кГц), флюктуоризации (0,1–2 кГц), ультратонотерапии (22 кГц), местной дарсонвализации (110 кГц);

- постоянное электрическое поле малой напряженности (100–150 В) в импульсном режиме низкой частоты – в методе инфитатерапии (10–120 Гц);
- постоянное электрическое поле высокой напряженности (до 50 кВ) – в методе франклинизации;
- переменное электромагнитное поле низкой частоты – в методе магнитотерапии (0,1–1000 Гц);
- переменное электромагнитное поле высокой частоты – в методах общей дарсонвализации (200–500 кГц) и высокочастотной магнитотерапии (13,56 МГц);
- переменное электромагнитное поле ультравысокой частоты (в том числе модулированное) – в методе УВЧ-терапии (27,12 и 40,68 МГц);
- переменное электромагнитное поле сверхвысокой частоты (в том числе модулированное) – в методах дециметроволновой (460 Мг), сантиметроволновой (2375 и 2450 МГц) и миллиметроволновой (53,534 и 42,194 ГГц) терапии.

В современном медицинском приборостроении наметились тенденции к созданию многофункциональных электротерапевтических аппаратов [3]. К сожалению, создание аппарата, который можно было бы использовать для проведения процедур по всем перечисленным методам, на сегодняшний день невозможно по ряду технических причин. Однако аппараты, позволяющие формировать сигналы различной формы в общем или в смежных амплитудных и частотных диапазонах, сегодня уже существуют. Тем не менее, технические решения в этих аппаратах достаточно часто оставляют желать лучшего, поскольку они представляют собой, как правило, использование нескольких генераторов с различными выходными сигналами, которые находят применение в электротерапии.

Использование микропроцессорной техники в электротерапевтических аппаратах нового поколения позволяет формировать сигналы различной формы не за счет усложнения аппаратной части, а за счет соответствующего программно-математического обеспечения. Для подготовки такого программно-математического обеспечения необходимо иметь аналитические модели электротерапевтических сигналов.

Данная работа состоит в анализе законов изменения во времени низкочастотных электротерапевтических импульсных и переменных сигналов с целью получения их аналитических моделей.

Простейшим и исторически первым, введенным в практику импульсным током, является ток, получаемый ручным или автоматическим (например, с помощью метронома) прерыванием цепи в контуре постоянного тока, содержащем пациента [4]. В дальнейшем для получения импульсных сигналов стали использовать различного рода генераторы, где моменты переключения ключевых элементов определялись параметрами времязадающих RC -цепей. Действия последовательности электрических импульсов на организм человека, помимо амплитуды импульсов U_{m1} , в значительной степени определяются длительностью импульсов $t_{И1}$ и продолжительностью пауз $t_{П1}$ между ними (см. Рис 1, а). Модель такого сигнала в пределах периода следования импульсов $t_1 = t_{И1} + t_{П1}$ может быть определена выражением

$$u_1(t) = \begin{cases} U_{m1}, & \text{если } 0 < t \leq t_{И1}; \\ 0, & \text{если } t_{И1} < t \leq t_1. \end{cases} \quad (1)$$

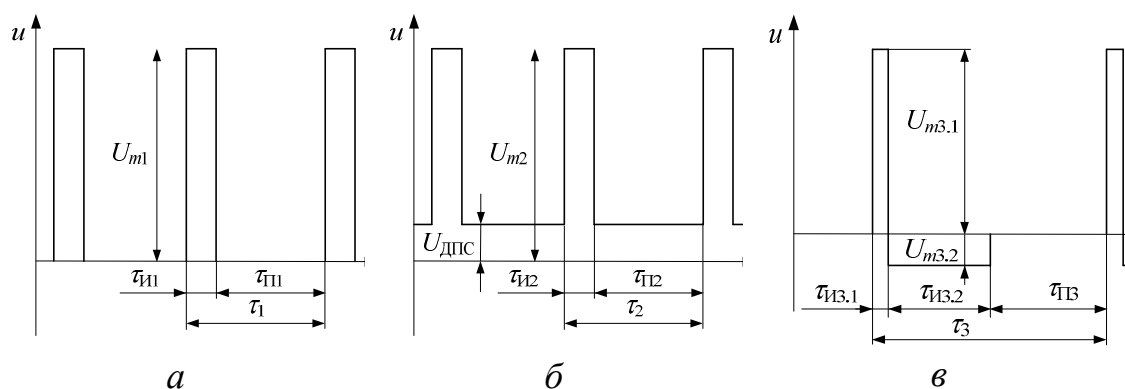


Рис.1. Прямоугольные импульсы

При этом отношение $t_{И1}/t_1$ принято называть коэффициентом заполнения импульсов k_3 , а обратную величину $t_1/t_{И1}$ – скважностью S . Обе эти переменные позволяют определять зависимость среднего значения сигнала U_{CP1} от амплитуды импульсов

$$U_{CP1} = k_3 U_{m1} = U_{m1} / S.$$

Для повышения эффективности процедур электросна и транскраниальной электроанальгезии в последовательность прямоугольных импульсов добавляют дополнительную постоянную составляющую (ДПС) [5]. Модель сигнала с ДПС (см. Рис. 1, б) в пределах периода t_2 имеет вид

$$u_2(t) = \begin{cases} U_{m2}, & \text{если } 0 < t \leq t_{и2}; \\ U_{дпс}, & \text{если } t_{и2} < t \leq t_2. \end{cases} \quad (2)$$

При электростимуляции скелетной мускулатуры импульсами одной полярности возникает «химический» повреждающий эффект, аналогичный длительному действию на ткань постоянного тока, из-за смещения ионов в одну сторону под воздействием однополярных сигналов. Во избежание явлений электролиза в системе электроды-кожа используют импульсы чередующейся полярности, например, высокоамплитудный импульс вызывает сокращение мышцы, а за ним следует низкоамплитудный импульс противоположной полярности, но равной энергии. Известны методики, когда низкоамплитудный импульс предшествует высокоамплитудному импульсу [6]. Модель сигнала в пределах периода t_3 с положительными импульсами амплитудой $U_{m3.1}$ и длительностью $t_{и3.1}$ и, следующих за ними, отрицательных импульсов амплитудой $U_{m3.2}$ и длительностью $t_{и3.2}$ (Рис. 1, в) приведена ниже

$$u_3(t) = \begin{cases} U_{m3.1}, & \text{если } 0 < t \leq t_{и3.1}; \\ U_{m3.2}, & \text{если } t_{и3.1} < t \leq t_{и3.1} + t_{и3.2}; \\ 0, & \text{если } t_{и3.1} + t_{и3.2} < t \leq t_3. \end{cases} \quad (3)$$

Для электростимуляции и электродиагностики кроме прямоугольных импульсов широко используются импульсы треугольной формы (тетанизирующий ток), а также остроконечные импульсы с экспоненциальными фронтами и срезами [2]. Для формирования импульсов такой формы обычно используются интегрирующие RC-цепи.

Модель треугольного сигнала в пределах периода t_4 имеет вид

$$u_4(t) = \begin{cases} k_{4.1}t, & \text{если } 0 < t \leq t_{и4.1}; \\ U_{m4} - k_{4.2}(t - t_{и4.1}), & \text{если } t_{и4.1} < t \leq t_{и4.1} + t_{и4.2}; \\ 0, & \text{если } t_{и4.1} + t_{и4.2} < t \leq t_4, \end{cases} \quad (4)$$

где $k_{4.1} = U_{m4}/t_{И4.1}$ и $k_{4.2} = U_{m4}/t_{И4.2}$ коэффициенты, характеризующие скорость нарастания напряжения на интервале $t_{И4.1}$ и его убывания на интервале $t_{И4.2}$ (см. Рис. 2, а).

Модель сигнала с экспоненциальным фронтом (Рис. 2, б) в пределах периода t_5 может быть представлена в виде

$$u_5(t) = \begin{cases} U_{m5} [1 - \exp(-t/t_{RC5})], & \text{если } 0 < t \leq t_{И5}; \\ 0, & \text{если } t_{И5} < t \leq t_5, \end{cases} \quad (5)$$

а модель сигнала с экспоненциальным срезом (Рис. 2, в) в пределах периода t_6 будет иметь вид

$$u_6(t) = \begin{cases} U_{m6} \exp(-t/t_{RC6}), & \text{если } 0 < t \leq t_{И6}; \\ 0, & \text{если } t_{И6} < t \leq t_6, \end{cases} \quad (6)$$

где t_{RC5} и t_{RC6} – постоянные времени интегрирующих RC-цепей.

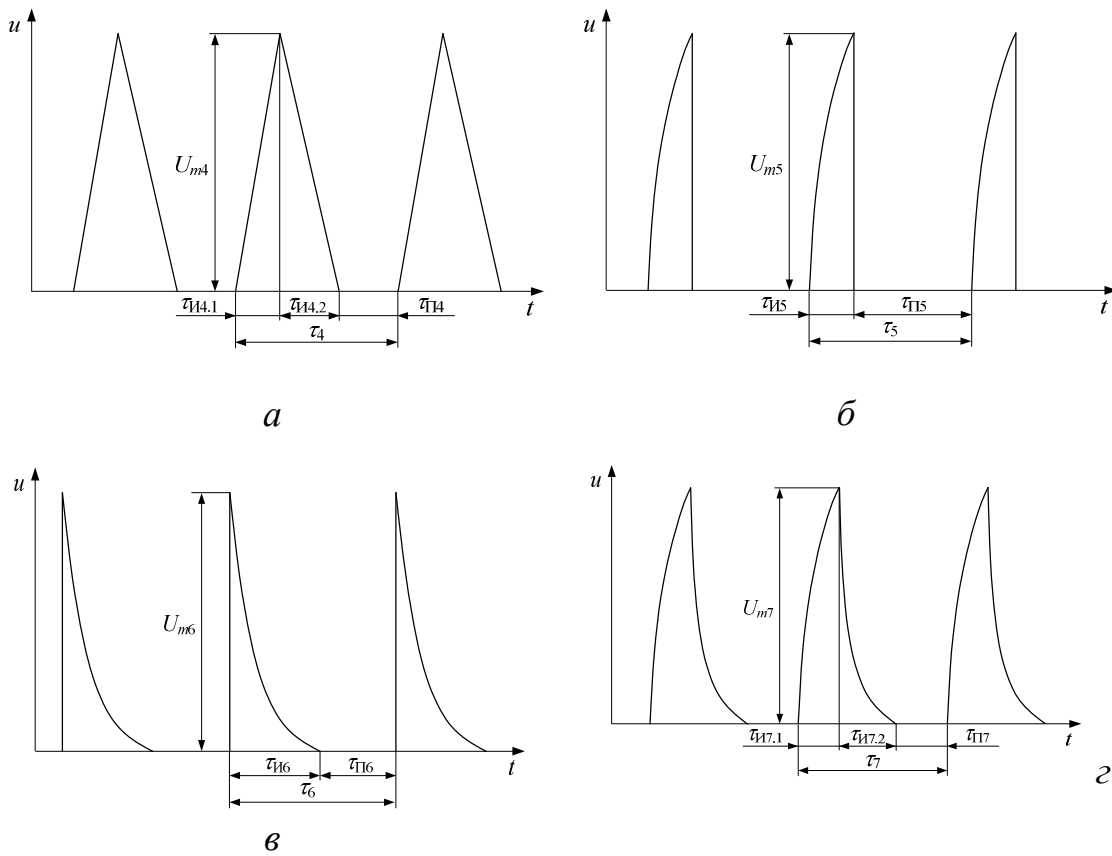


Рис.2. Треугольные импульсы (а) и импульсы с экспоненциальными фронтами и срезами (б, в, г)

Сигнал с экспоненциальными фронтами и срезами в пределах периода t_7 представим следующей моделью

$$u_7(t) = \begin{cases} U_{m7} [1 - \exp(-t/t_{RC7.1})], & \text{если } 0 < t \leq t_{и7.1}; \\ U_{m7} \exp[-(t - t_{и7.1})/t_{RC7.2}], & \text{если } t_{и7.1} < t \leq t_{и7.1} + t_{и7.2}; \\ 0, & \text{если } t_{и7.1} + t_{и7.2} < t \leq t_7, \end{cases} \quad (7)$$

где $t_{RC7.1}$ и $t_{RC7.2}$ – постоянные времени интегрирующих RC -цепей, обеспечивающих формирование фронта и среза импульса соответственно.

Использование в медицинской практике диадинамических токов (ДДТ) было обосновано в 30-х годах прошлого века французским врачом-стоматологом Р. Bernard, именно поэтому ДДТ часто называют токами Бернара [7]. Такие сигналы получали путем однополупериодного (50 Гц) или двухполупериодного (100 Гц) выпрямления переменного напряжения питающей сети после его понижения трансформатором. Кроме того, с помощью специальной RC -цепи несколько задерживали срезы импульсов (Рис. 3, а, б).

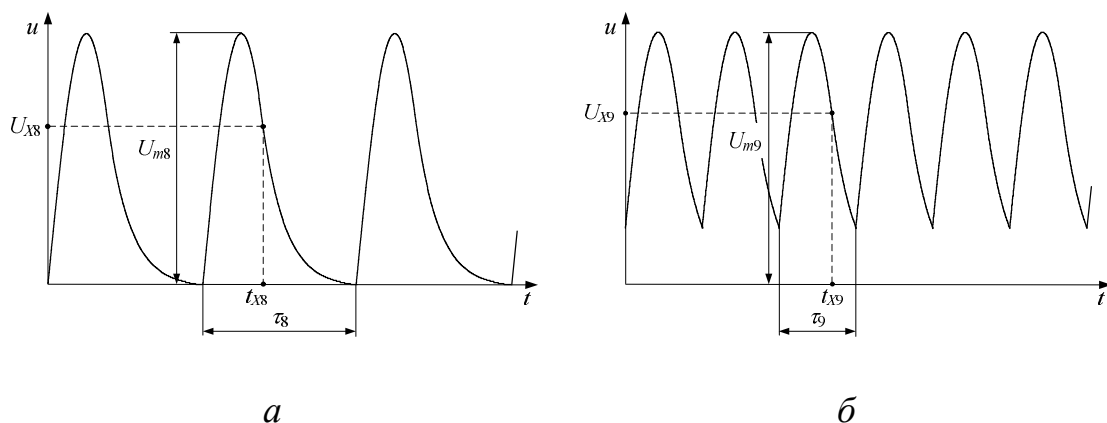


Рис. 3. Однополупериодный (а) и двухполупериодный (б) диадинамические сигналы

Однополупериодный сигнал от начала периода t_8 до момента времени t_{X8} изменяется по синусоидальному закону, а от момента t_{X8} до конца периода t_8 – по экспоненциальному закону [8]. При этом модель однополупериодного диадинамического сигнала в пределах периода t_8 будет иметь вид

$$u_8(t) = \begin{cases} U_{m8} \sin(2\pi f t), & \text{если } 0 < t \leq t_{X8}; \\ U_{X8} \exp[-(t - t_{X8})/t_{RC8}], & \text{если } t_{X8} < t \leq t_8, \end{cases} \quad (8)$$

где f – частота напряжения питающей сети (50 Гц);

U_{X8} – значение напряжения $u_8(t)$ в момент времени t_{X8} ;

t_{RC8} – постоянная времени интегрирующей RC-цепи.

При условии, что в конце периода t_8 сигнал $u_8(t) = 0,01 U_{m8}$, были определены следующие значения переменных [8]:

$$U_{X8} = 0,678 U_{m8}; t_{X8} = 0,007625 \text{ с}; t_{RC8} = 0,00294 \text{ с}.$$

Для двухполупериодного сигнала модель в пределах периода t_9 была получена аналогичным образом

$$u_9(t) = \begin{cases} U_{m9} \sin[2\pi f(t + D)], & \text{если } 0 < t \leq t_{X9}; \\ U_{X9} \exp[-(t - t_{X9})/t_{RC9}], & \text{если } t_{X9} < t \leq t_9, \end{cases} \quad (9)$$

где $\Delta = 0,000755$ с смещение по оси времени, соответствующее отставанию начала периода t_9 от момента перехода переменного напряжения питающей сети через ноль;

$$U_{X9} = U_{X8} = 0,678 U_{m8} = 0,678 U_{m9};$$

$$t_{X9} = t_{X8} - \Delta = 0,00687 \text{ с};$$

$$t_{RC9} = t_{RC8} = 0,00294 \text{ с}.$$

Гармонические сигналы с различной частотой и амплитудой находят широкое применение в электротерапии как для непосредственного воздействия электрическим током на человека, так и для создания электромагнитных полей. Однако, наиболее разнообразным, с точки зрения количества вариантов используемых видов токов, является метод амплипульстерапии. Этот метод воздействия на человеческий организм синусоидальными модулированными токами (СМТ), был предложен и обоснован нашим соотечественником В.Г. Ясногородским во второй половине прошлого века [7]. В аппаратах для амплипульстерапии СМТ формировались с помощью модулятора и двух генераторов. Первый (более высокочастотный генератор несущих колебаний) выполнялся, как правило, по схеме с LC-цепью и автотрансформаторной обратной связью. Для реализации второго (бо-

лее низкочастотного генератора модулирующих колебаний) использовали мост Вина [4]. Впоследствии нашли применение и другие технические решения.

В случае немодулированного сигнала с амплитудой U_{m10} (Рис. 4, а) модель может быть представлена в виде

$$u_{10}(t) = U_{m10} \sin(2\pi f_{10} t) \quad (10)$$

или
$$u_{10}(t) = U_{m10} \cos(2\pi f_{10} t), \quad (11)$$

где f_{10} – частота несущих колебаний ($f_{10} = 1/T_{10}$).

Выражение (11) является более удобным, поскольку введение в него коэффициента частотной модуляции $k_{чМ} \hat{1} [0, 1]$

$$u_{10}(t) = U_{m10} \cos(2\pi k_{чМ} f_{10} t),$$

позволяет моделировать сигнал в частотном диапазоне от нуля (при $k_{чМ} = 0$) до f_{10} (при $k_{чМ} = 1$) с любым заданным значением амплитуды сигнала U_{m10} .

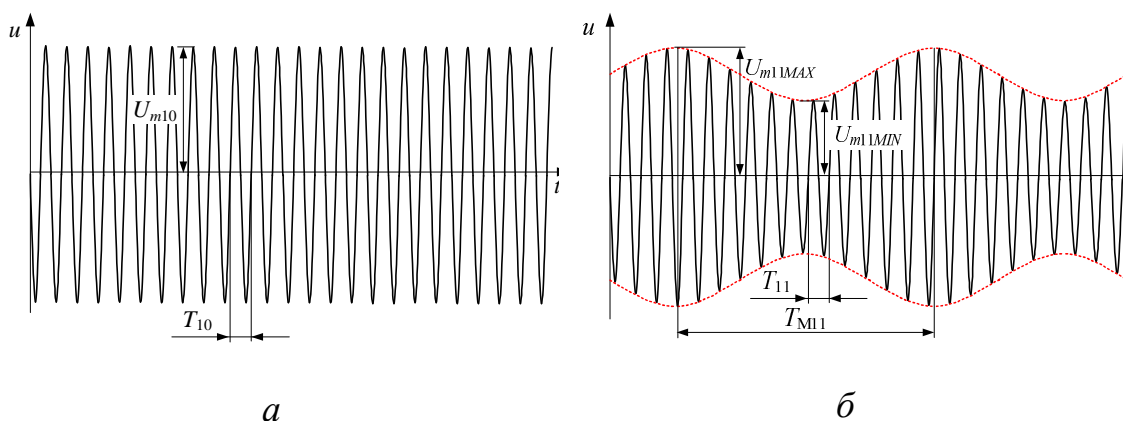


Рис. 4. Синусоидальный немодулированный (а) и модулированный (б) сигналы

Модель амплитудно-модулированного сигнала (Рис. 4, б) имеет вид

$$u_{11}(t) = U_{m11} [1 + k_{AM} \sin(2\pi f_{M11} t)] \sin(2\pi f_{11} t), \quad (12)$$

где k_{AM} – коэффициент амплитудной модуляции, значение которого определяется выражением

$$k_{AM} = \frac{U_{m11MAX} - U_{m11MIN}}{U_{m11MAX} + U_{m11MIN}};$$

U_{m11MAX} и U_{m11MIN} максимальное и минимальное значения амплитуды колебаний на периоде T_{M11} (см. Рис. 4, б);

f_{M11} – частота модулирующих колебаний ($f_{M11} = 1/T_{M11}$);

f_{11} – частота несущих колебаний ($f_{11} = 1/T_{11}$).

Применение ДДТ и СМТ для лечения и профилактики широкого спектра заболеваний достигается за счет того, что они, в большинстве случаев, подводятся к телу человека в виде серий импульсов или колебаний, чередующихся с паузами, что необходимо для отдыха тканей. Кроме того, у отдельных видов токов предусмотрено чередование воздействия с различной частотой или амплитудой. Для моделирования таких сигналов дополнительно могут быть использованы выражения (1) и (4).

В заключение следует отметить, что полученные аналитические модели позволят формировать электротерапевтические импульсные и переменные сигналы единым микропроцессорным генератором, обладающим высокой стабильностью амплитудно-частотно-временных параметров, что является важным условием для обеспечения точного дозирования параметров терапевтического воздействия.

Список источников информации:

1. Энциклопедический словарь терминов, употребляемых в физиотерапии (физической медицине) / Под ред. В.В. Оржешковского, Э.А. Колесника. – К.: Издатель Куприянова Е.А., 2004. – 352 с.
2. Боголюбов В.М., Пономаренко Г.Н. Общая физиотерапия. – М.: Медицина, 1999. – 432 с.
3. Пономаренко Г.Н. Инновационные технологии в физиотерапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://csko.ru/treatment/equip/Инно-вационные> технологии в физиотерапии.
4. Ливенсон А.Р. Электромедицинская аппаратура. – М.: Медицина, 1981. – 344 с.
5. Кипенский А.В. Сон, его расстройства и электролечение: [учебное пособие для студентов, изучающих электрон. мед. аппаратуру] / А.В. Кипенский, А.П. Верещак. – Харьков: Золотые страницы, 2004. – 168 с.

6. Электронная аппаратура для стимуляции органов и тканей / Под ред. Р.И. Утямышева и М. Враны. – М.: Энергоатомиздат, 1983. – 384 с.
7. Клиническая физиотерапия /Под ред. В.В. Оржешковского. – К.: Здоров'я, 1984. – 448 с.
8. Сокол Е.И. Повышение качества аппаратов для диадинамотерапии с помощью широтно-импульсной модуляции / Е.И. Сокол, А.В. Кипенский, М.Е. Доценко // Технічна електродинаміка. Тем. вип. Проблеми сучасної електротехніки. – Ч. 4. – Київ: ІЕД НАНУ, 2006. – С. 123-128.

ОСОБЕННОСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Аврунин О.Г.

Доктор технических наук, профессор

Носова Я.В.

Кандидат технических наук, доцент

Худаева С.А.

Студентка

Харьковский национальный университет

Радиоэлектроники, г. Харьков

Система внешнего дыхания человека, обеспечивающая газообмен в легких, состоит из многих отделов, которые тесно связаны друг с другом, и любое нарушение ее деятельности влияет на здоровье и способность совершать длительные физические нагрузки. При этом наиболее естественным и физиологичным является носовое дыхание. Кроме того, вдыхаемый воздух фильтруется, нагревается и увлажняется из-за специальной анатомии полости носа.

Отсутствие носового дыхания приводит к негативным последствиям для организма в целом. Это связано с тем, что при постоянном ротовом дыхании (с меньшим аэродинамическим сопротивлением) происходит процесс хронической легочной гипервентиляции и увеличения выделения углекислого газа из организма, что, в свою очередь, приводит к сжатию кровеносных сосудов и уменьшению мозгового кровотока. Необходимость обеспечения носового дыхания приводит

к использованию сосудосуживающих препаратов, которые способствуют снижению воздушного сопротивления верхних дыхательных путей, но и способствуют общему спазму сосудов, ввиду высокой рефлексогенности носовой полости.

Способность человека выполнять физическую активность, главным образом, определяется получением кислорода из воздуха при дыхании. Функциональная диагностика заболеваний верхних дыхательных путей является сложным процессом, несмотря на большое количество разработанных методов тестирования носового дыхания. Пациент, в большинстве случаев, чувствует нарушение носового дыхания только в форсированном режиме – во время физических упражнений. Это особенно важно для спортсменов, когда начинают сказываться ограничения по прохождению необходимого объема кислорода через верхние дыхательные пути в легкие. При этом спортсмен переходит на ротовое дыхание.

В настоящее время основным методом диагностики нарушений носового дыхания является риноманометрия. Этот метод позволяет определить перепад давления и соответствующий поток воздуха через носовую полость при дыхании, а также рассчитывать их отношение для получения величины, так называемого, аэродинамического носового сопротивления. Учитывая, что трудности носового дыхания при большинстве носовых аномалий происходят с увеличением интенсивности глубины и частоты дыхания, рекомендуется для тестирования воздушной пропускной способности верхних дыхательных путей использовать метод задней активной риноманометрии в форсированном режиме. Исследования проводились в оториноларингологическом отделении Харьковской областной клинической больницы. Анализ результатов задней активной риноманометрии при форсированном дыхании позволил установить следующее:

- как в норме, так и в нарушении носового дыхания, отношение перепада давления к расходу воздуха имеет две области: линейную – при низких расходах воздуха (при спокойном дыхании) и нелинейную (квадратичную) – при высоких расходах;
- расход воздуха при нарушениях носового дыхания значительно (до 3 раз и более) меньше, чем в норме;

- перепады давления при нарушениях носового дыхания могут быть в 2 или более раз выше нормы.

Таким образом, в начальной фазе инспираторного цикла существует прямо пропорциональная зависимость между перепадом давления и потоком воздуха, что характерно для ламинарного течения, а затем происходит переход к квадратичной зависимости, характерной для режима потока с развитой турбулентностью.

С точки зрения физиологии интересно исследовать режим воздушного потока в носовой полости в динамике во время интенсивного вдоха, обеспечивающего максимальную подачу кислорода в легкие и необходимо также определить границу перехода из ламинарного в турбулентный режим течения. Последний характеризуется резким возрастанием перепада давления при непропорционально медленном увеличении пропускаемого через нос расхода воздуха. Быстрый переход к квадратичной зависимости перепада давления от расхода воздуха соответствует пациентам с обструктивными нарушениями носового дыхания, что приводит к необходимости перехода на нефизиологическое дыхание ртом при даже незначительной физической нагрузке. Практическая реализация метода оценки режима течения воздуха в носовой полости при форсированном дыхании по данным риноманометрии показала, что целесообразно ввести коэффициент основного (действующего) режима течения воздуха, определяемый по формуле (1).

$$k_T = \frac{\Delta p}{\rho \cdot l} \cdot \frac{Q_{\max} - Q_T}{Q_{\max}} \cdot \frac{\ddot{Q}}{\dot{Q}} \cdot 100\% , \quad (1)$$

где Q_{\max} – максимальный расход воздуха, а Q_T – пороговое значение расхода воздуха при переходе к квадратичному режиму течения.

При этом по данным статистической обработки результатов тестирования носового дыхания у 80 пациентов определен критерий энергетической эффективности носового дыхания, характеризующий . низкую ($k_T < 30\%$), среднюю ($30\% \leq k_T \leq 60\%$) и высокую ($k_T > 60\%$) энергетические эффективности форсированного носового дыхания.

Таким образом, на основе анализа данных форсированной задней активной риноманометрии установлено, что устойчивая турбулизация воздушного потока при интенсивном дыхании в норме происходит при существенно больших расходах воздуха (1 л/с) и 0,3 л/с – при на-

рушении носового дыхания. Учет коэффициента аэродинамического носового сопротивления на границе перехода в область квадратичного режима в дополнение к стандартным риноманометрическим показателям позволяет снизить вероятность ошибки при диагностике функциональных нарушений носового дыхания, особенно у спортсменов и лиц, подверженным частым физическим нагрузкам.

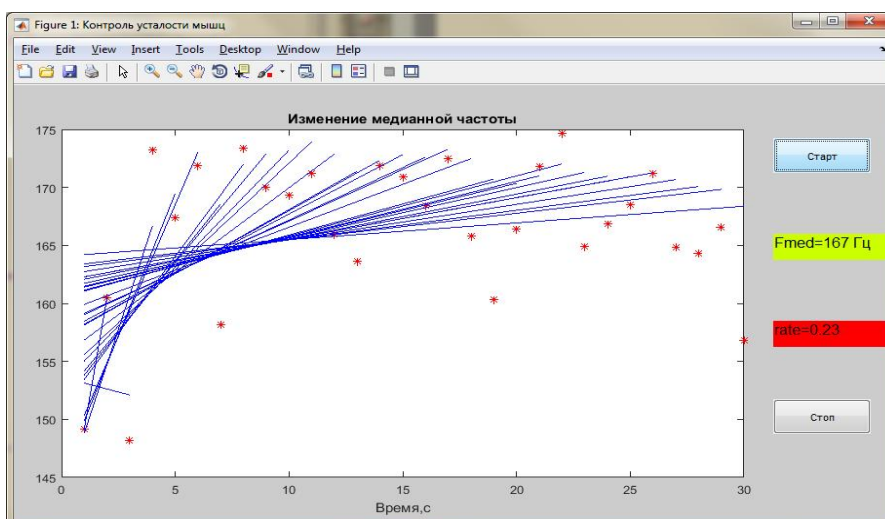


Рисунок 2 – Результаты анализа ЭМГ-сигнала на 30-й секунде

Разработан интерфейс с наглядной визуализацией результатов анализа: строятся графики в реальном масштабе времени, линейный регрессионный анализ осуществляется в реальном масштабе времени, цвет фона количественных показателей, отображаемых на экране, меняется в зависимости от степени изменения этих показателей для быстрого и удобного восприятия результатов анализа.

Литература:

1. Миллер Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие. – М.: Человек, 2015. – 184 с.
2. Жемчужкина Т.В. Статистический анализ спектральных характеристик эмг-сигнала с целью дифференцирования поясничных болей / Т.В. Жемчужкина, Т.В. Носова, Я.В. Носова и др. // Бионика интеллекта. – 2015. – № 2 (85). – С.105-108.
3. Скиданов А.Г. Спектральный анализ электромиограмм мышц спины при дегенеративных заболеваниях позвоночника (обзор литературы) / А.Г. Скиданов, Д.Р. Дуплий, В.А. Колесниченко, В.А. Радченко // Ортопедия, травматология и протезирование. – 2015. – № 1 – С. 98-105.

ОСОБИСТІСНО-ОЗДОРОВЧА МОДЕЛЬ – КОНЦЕПЦІЯ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ

Фурманець Б.І.

Професор кафедри психології і педагогіки
управління соціальними системами
ім. академіка І.А. Зязюна

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Актуальність роботи. Психологія спорту – концептуальна галузь психологічної науки, яка вивчає соціально-психологічні закономірності прояву системи поглядів, задумів та намірів індивідів і груп вдосконалення свого здоров'я як найважливішого чинника життєдіяльності. Можна переконливо казати, що фізкультурно-спортивна освіта входить суттєвою складовою у все концептуальну теорію і практику організації і ведення психічно-здорового, соціально-гуманістичного образу життя. З цієї змістовної концепції зрозуміло значення психології спорту для кожної особистості, не залежно від віку: розвивати та вдосконалювати свій психічно-здоровий стан фізично оздоровчими заходами. Психологи-практики постійно порушують суттєві задуми, стосовно управління кожної особистості своїм спортивно-психічним станом, якому властиво душевне благополуччя, врівноваженість, спортивний настрій. Відомий американський психолог

А. Маслоу вважає, що душевно здорова людина – сильна своєю цілісністю яскравого сприймання дійсності. Це і є реальний образ спортивної та психічно здорової особистості.

Постановка проблеми. Стисло розкриваючи, концептуальні аспекти проблеми слід підкреслити те, що фізкультурно-спортивна освіта є частиною національної культури та фізичної культури і спорту як важливе джерело розвитку не тільки духовних, фізичних, але і психологічних якостей людства. Про це неодноразово висловлювалося у працях науковців [1,3].

Спираючись на погляди науковців, суттєво висловити думку про важливість розробки оригінальної моделі «спортивно-здорової особистості» в яку поєднано повинні бути включені гуманні, духовні, соціально-

психологічні та психологічно-спортивні цінності, дозволяючи досягти гармонії душі і тіла. Доречним буде наголосити те, що подібні цінності є концептуально-конструктивні та багатогранно-життєдіяльні за змістом спортивної психології. Ось чому слід надавати одне з першочергових значень спортивній психології щодо всебічного розвитку та загартування душі і тіла кожної особистості з метою більш змістовного розкриття, саме моделі спортивно-здорової особистості як нового, оригінального чинника здорової нації.

Можна зауважити те, що у даний час в навчальних вищих закладах є оригінальні спортивні досягнення, побудовані на плідних, психологічно-спортивних концепціях. На справедливу думку психологів, всім, хто мотивує себе до багатообразних, спортивно-оздоровчих заходів важливо, вже сьогодні усвідомлено обрати внутрішню психічно-спортивну життєдіяльність. Вона передбачає повноцінне розуміння свого психічного стану, саме психічних процесів і станів, вольових зусиль і почуттєвих бажань, настрою як установки: «в здоровому тілі – здорова душа». Саме такий концептуальний, психологічно-спортивний підхід дозволяє всебічно розкрити фізкультурно-спортивний потенціал особистості, яка добре усвідомлює свої місце і роль в середовищі здорової нації.

Мета роботи полягає у визначенні суттєвих аспектів моделі спортивно-здорової особистості на підставі успішної реалізації концептуального, спортивно-психологічного підходу.

Зрозуміло, що подібна мета дозволяє визначати модель одним із найбільш успішно застосованих заходів спортивно-психологічного пізнання психофізіологічних та індивідуально-психологічних особливостей особистості на шляху її спортивно-оздоровчих намірів. При цьому, слід важливо робити акцент на спортивно-фізичній орієнтації особистості до розвитку власного комплексу психолого-спортивних критеріїв, які викладені в спортивній психології, а саме головні: всебічно спортивно-оздоровчий стан, стійкість психіки, оптимальний рівень реальних рис характеру та морально-вольових якостей та мотиваційних намірів.

Отже, модель спортивно-здорової особистості, один із основних заходів формування чіткого її уявлення про дійсний психічний стан довільної природи на шляху спортивно-оздоровчої життєдіяльності.

Література:

1. Психология здоровья. Под ред. Г.С. Никифорова / Г.С. Никофоров. – СПб.: Питер, 2003. – 180 с.
2. Психологічна енциклопедія. – Київ: «Академ-видавництво», 2006. – 424 с.
3. Самойлов М.Г. Класифікація видів спорту за ступенем екстремальності. Проблеми екстремальної та кризової психології: Зб. наук. праць, Вип. 3, Ч.2. / М.Г. Самойлов. – Харків: УЦЗУ, 2007. – 438 с.

МЕТОДИКА ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ И МАССАЖА В ЛЕЧЕНИИ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ

Баламутова Н.М.

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания,

*Национальный юридический университет
им. Ярослава Мудрого, г. Харьков*

Шейко Л.В.

Преподаватель кафедры водных видов спорта

*Харьковская государственная
академия физической культуры, г. Харьков*

Постановка проблемы. В педагогической практике вопрос о применении лечебного плавания, ЛФК и массажа в условиях учебного заведения по физическому воспитанию студентов, имеющих сколиоз, недостаточно изучен [1, 2]. Установлено, что целью гидрореабилитации больных с нарушением опорно-двигательного аппарата и, в частности осанки, является недопущение прогресса заболевания, коррекция деформаций позвоночника средствами ЛФК, создания условий для воспитания правильной осанки и создание «мышечного корсета» позвоночника [3, 4].

Под воздействием плавания в организме исчезает асимметрия в работе мышц, разгружаются зоны роста позвоночника, идёт активный рост тел позвонков, происходит самовытяжение позвоночника при выполнении скольжений в воде и плавании в коррекции.

Цель работы – разработка методики совместного использования гидрореабилитации и медицинского массажа в лечении сколиоза I-III степеней у студентов.

Методы и организация исследования. В ходе констатирующего педагогического эксперимента нами были исследованы следующие методы: динамометрия, рентгенография, спирометрия, метод функциональных проб, математическая статистика.

В ходе констатирующего педагогического эксперимента были отобраны специальные коррегирующие упражнения для студентов, имеющих I-III степени сколиоза. Наряду с лечебным плаванием в работе со студентами использовался медицинский массаж, который позволял более точно и дозированно давать нагрузку на мышечные группы испытуемых, которые должны были подвергаться коррекции. Во время сеансов массажа, по показаниям врача, выполнялись приёмы пассивной и активной коррекции – с выполнением статических упражнений.

Результаты и их обсуждения. Основным способом плавания при лечении сколиоза является брасс на груди с удлиненной фазой скольжения. До 30 % времени было уделено именно этому способу. По данным поликлинического отделения улучшение наступило у 88,8 % испытуемых. В конце учебного года вновь была проведена экспертная оценка состояния позвоночника студентов. Было установлено: у 2-х студентов из 6 с I степенью сколиоза заболевание было исключено полностью. У 3-х студентов из 8, имевших II степень, сколиоз регрессировал до I степени. У 2-х человек из 4-х, имевших III степень, сколиоз регрессировал до II степени. Все выводы по улучшению состояния больных были сделаны на основании повторного рентгеновского обследования и экспертной оценки специалистов.

Достоверное увеличение показателей становой динамометрии является дополнительным объективным доказательством укрепления и увеличения силы мышц-разгибателей позвоночника, тренировка которых шла, буквально в каждом упражнении, выполняемом в воде. Так, в начале исследования, среднегрупповой показатель (X) становой динамометрии составил $42,5 \pm 2,1$ кг, то в конце он увеличился до $48,9 \pm 1,9$ кг. Прирост составил 15,1% ($p < 0,05$).

Оздоровительный эффект занятий гидрокинезиотерапии выразился в положительной динамике показателей, характеризующих функциональное состояние кардиореспираторной системы. Так, час-

тота дыхания за минуту (ЧД) за период занятий с сентября по апрель уменьшился с 15-ти дыхательных актов за минуту до 11-ти. Показатели проб Генчи и Штанге улучшились соответственно с 29,3 и 35,6 с в начале учебного года до 42,3 и 56,6 с в конце.

Занятия по лечебному плаванию оказали также положительное воздействие на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, выразившееся в сокращении периода восстановления после дозированной нагрузки и нормотоническом типе реакции на неё (проба Мартинэ-Кушелевского) сокращения ЧСС в покое соответственно 74,8 до 72,9 уд/мин.

Выводы. Результаты эксперимента, в котором приняли участие студенты, имеющие различный тип сколиотической деформации позвоночника, продолжавшегося в течении учебного года, подтвердили эффективность избранной методики тренировки, которая выразилась в: а) улучшении коррекции дисбаланса тонуса вертебральных мышц; б) поддержании высокого уровня динамической и статической выносливости мышц, формирующих корсет; в) улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем; г) эффективность лечения будет выше, если занятия в воде будут сочетаться с курсами лечебного массажа.

Список литературы:

1. Тимошенко В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Учеб. пособие. – Минск: Высшая школа, 1995. – 183 с.
2. Едешко Е.И., Садовская Т.Н. Комплексная система в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний. Учебно-метод. пособие. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 145 с.
3. Петряева О.Е. Положительное влияние плавания в условиях Вуза на физическое и функциональное состояние студенток // Плавание, исследования, тренировка, гидрореабилитация. – Сб. тр., № 5. – Санкт-Петербург, 2009. – С.150-152.
4. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: учеб. - метод. пособие М.: Советский спорт, 2004. – 270 с.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО ІНЖЕНЕРА

Горлов А.С.

Кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання

Любієв А.Г.

Професор кафедри фізичного виховання,
заслужений працівник фізичної культури і спорту
*Національний технічний університет «Харківський
Політехнічний інститут», м. Харків*

Постановка проблеми. Ефективність праці, навчання й творчості, перш за все, залежать від функціонального стану людини. Це поняття широко використовується у фізіології, нейрофізіології, фізичному вихованні, психології, ергономіці та інших науках. Найчастіше *функціональний стан* визначають як фонову активність центральної нервової системи, що супроводжує ту чи іншу діяльність. Визначення залежності багатьох фізіологічних реакцій від змін функціонального стану лягло в основу його оцінки через систему цих реакцій. Найчастіше це такі реакції, як зміна частоти серцевих скорочень, кров'яного тиску, режиму дихання, шкірно-гальванічної реакції, м'язового тону, швидкісних характеристик рухових відповідей, електро-енцефалограми [1].

Мета роботи. На підставі теоретичних досліджень вивчити психологічні основи професійно-прикладної підготовки сучасного інженера.

Результати роботи. Фізична і розумова праця супроводжуються певним ступенем нервово-психічного й емоційного напруження. Рівень напруження і вегетативних зрушень залежить від стану організму, мотивації до діяльності, умов навколишнього середовища та інших чинників. Кожній діяльності відповідає певний оптимум емоційного напруження, коли всі реакції виявляються найдосконалішими. Відхилення психофізіологічного напруження від оптимуму призводить до порушення нервово-емоційного стану, що знижує ефективність виконуваної роботи. Напружена фізична праця супроводжується розвитком гальмівних процесів у корі великих півкуль мозку. В ре-

зультаті знижується інтенсивність реакції умовних рефлексів, чутливість зорового і слухового аналізаторів, погіршується стійкість чіткого зору, координація.

Професійна-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це підсистема фізичного виховання, що якнайкраще забезпечує формування і удосконалення професійна важливих якостей спеціаліста. ППФП може займати від 10–15 % до 70 % часу навчального заняття і реалізовуватися, як на уроці, так і у поза-навчальний час. Ефективне вирішення завдань ППФП для конкретної професії можливо тільки на основі професіограми. У її зміст входять докладний опис умов праці, її характер і специфіка, основні вимоги до професійна важливих якостей. Як приклад, нижче наведена професіограма інженера [3].

Професіограма «Інженер». Найменування професії – інженер; домінуючий спосіб мислення – адаптація-координація; галузь базових знань № 1 і їх рівень – наука і техніка, рівень 3, тобто високий (теоретичний); галузь базових знань № 2 і їх рівень – креслення, рівень 2 (практичне використання знань); професійна галузь – техніка, міжособистісна взаємодія – часта за типом «поруч»; домінуючий інтерес – реалістичний; додатковий інтерес – дослідницький; умови роботи – у приміщенні, мобільні.

Одна з визнаних класифікацій професій запропонована Є.А. Климовим. В її основу покладено уявлення про розвиток форм матерії і про типи систем, з якими взаємодіє людина в професійній праці. На цій основі виділяють професії типу «людина-знак», «людина – техніка», «людина-людина», «людина-природа», «людина-художній образ» [2]. Проблема взаємин людини і техніки вже понад 40 років є предметом спеціального дослідження, яким займається не тільки фізіологія праці, але і така науково-прикладна дисципліна, як ергономіка. Професія «інженер» дуже багатогранна. Її представники в переважній більшості виконують функції, передбачені в професіях типу «людина-техніка». Але в той же час, працюють і за професіями «людина-знак» (конструктори, програмісти, бухгалтери та ін.), «людина-художній образ» (освітлювальний і промисловий дизайн, архітектура та ін.), «людина-природа» (екологи, ландшафтний дизайн та ін.).

За даними деяких авторів, недостатній рівень розвитку фізичних якостей молодих інженерів промислових підприємств є причиною 24 % усіх затримок у роботі, аварій, зупинкою устаткування, а недостатній рівень психічних якостей – причина 37 % помилок. У нафтовій промисловості від 20 до 53 % випадків аварійних відмов техніки відбувається з причин помилок людини в руховій, почуттєвій, розумовій сферах; близько 40-50 % травм виникає унаслідок незадовільного зору операторів. За даними американських учених 98 % авіакатастроф відбувається з причини помилок пілотів і диспетчерів і лише 2 % з причини відмови техніки. Дослідження В.М. Левіна і Є.С Рутембурга (1977 р.) показали, що вже у шкільному віці більше половини (58 %) дітей має обмеження до різних видів праці [2].

У системі фізичної підготовки, як компонента комплексної психофізіологічної підготовки, визначено п'ять найважливіших принципів: домінантна-мотиваційної настанови; цілісної просторово-часової інтеграції; спеціалізованості; різноспрямованої ритмічності; зворотного зв'язку [4]. Фізіологічною основою психофізіологічної професійної підготовки є система нервових зв'язків, які утворюють спеціалізовані динамічні стереотипи. При цьому виникає певне зміцнення відповідних реакцій на зовнішні і внутрішні подразники, формуються вегетативні прояви, адекватні значенню подразників. Комплексність психофізіологічної підготовки полягає у формуванні, перш за все, сенсорного, розумового, рухового і вегетативного компонентів підготовки.

Рекомендації професора М.Я. Віленського (1978 р.) такі: робити 14–19 тис. кроків на добу або займатися 1,3–1,8 годин на день будь-якими фізичними вправами і спортом. Встановлено, що 9–11 годин занять фізичними вправами на тиждень, включаючи 15–20 хвилин на щоденну ранкову зарядку і передбачені програмою вищу академічні заняття фізичним вихованням, а також фізкультурно-спортивні заходи після навчання, забезпечують фізіологічну потребу молодого організму, підготовку до здачі державних тестів і формують усі механізми, необхідні у майбутній трудовій діяльності.

З професійною приналежністю людини пов'язані найзагальніші психологічні утворення: світогляд, ціннісні орієнтації, спрямованість, способи психофізичної регуляції та ін. Все це необхідно враховувати

викладачам вишів, особливо при складанні програм психофізичної підготовки. Тільки за умов правильної інтелектуальної взаємодії викладача і студента професійна-прикладна психофізична підготовка у виші дає змогу вирішити такі завдання:

- 1) зміцнювати професійне здоров'я майбутніх фахівців;
- 2) виховувати основні професійна важливі якості;
- 3) формувати й удосконалювати прикладні рухові навички;
- 4) виховувати морально-вольові й організаторські якості;
- 5) удосконалювати механізми адаптації до несприятливих умов життєдіяльності й умов праці;
- б) сприяти формуванню фізичної культури особистості.

Висновки. Представники різних технічних професій вказують на важливість рівня розвитку фізичних якостей для успішної трудової діяльності. Первинну роль вони відводять основним фізичним якостям – витривалості, силі, швидкості, спритності. Тим студентам, хто збирається відповідально виховувати професійна важливі якості, пропонуємо звернути увагу на рівень своєї загальної витривалості, яка зазвичай є низькою. В основі впливу занять фізичними вправами на успішність професійної діяльності лежить механізм перенесення рухових навичок і умінь на результат оволодіння такими ж у трудовій діяльності. Основна спрямованість занять полягає у тому, щоб збільшити діапазон функціональних можливостей організму людини, розширити руховий інтелект, арсенал рухової координації, а також забезпечити ефективну адаптацію організму до різних чинників трудової діяльності.

Література:

1. Ткаченко А. Информационная культура будущих инженеров / А. Ткаченко, Л. Нестерова // Высшее образование в России. – 2003. – № 1. – С. 153 – 158.
2. Психология здоровья /под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
3. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы /Е.С. Романова. – СПб.: Питер, 2007. – 464 с.
4. Філіппов М.М. Психофізіологія людини : навч. посібник / М.М. Філіппов. – К.: МАУП, 2003. – 136 с.

АВТОМАТИЗИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ УСТАЛОСТИ МЫШЦ КОНЕЧНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ

Носова Т.В.

Кандидат технических наук, доцент

Жемчужкина Т.В.

Кандидат технических наук, доцент

Семенец В.В.

Доктор технических наук, профессор

*Харьковский национальный университет
радиоэлектроники, г. Харьков*

Метод электромиографии дает возможность определить латентное время напряжения (ЛВН) и латентное время расслабления (ЛВР), то есть время, от начала действия раздражителя до ответной реакции мышцы. При улучшении функционального состояния нервно-мышечной системы у спортсменов показатели ЛВН и ЛВР уменьшаются и сближаются [1-2].

Спектральный анализ проводят не для всего периода измерения, а разбивая запись последовательно на короткие интервалы времени – 0,5–2 с. Если показатели медиан каждого отрезка расположить на плоскости координат, получим облако величин, отражающих динамику сокращения.

Аппроксимация с помощью прямой дает линию, называемую линией регрессии медиан частот (ЛРМЧ) (рис.1). Точка пересечения линии регрессии с осью ординат характеризует исходное состояние напряжения и называется стартовой медианой частоты (СМЧ), соответственно конечная точка характеризует конечную медиану частоты (КМЧ) [3].

На рис.1 облако точек соответствует показателям медианы частоты спектра, рассчитанной для каждого фрагмента записи. Прямая – линия регрессии медианы частоты. СМЧ – стартовая медиана частоты, КМЧ – конечная медиана частоты. Наклон линии регрессии равен – 0,32 Гц.

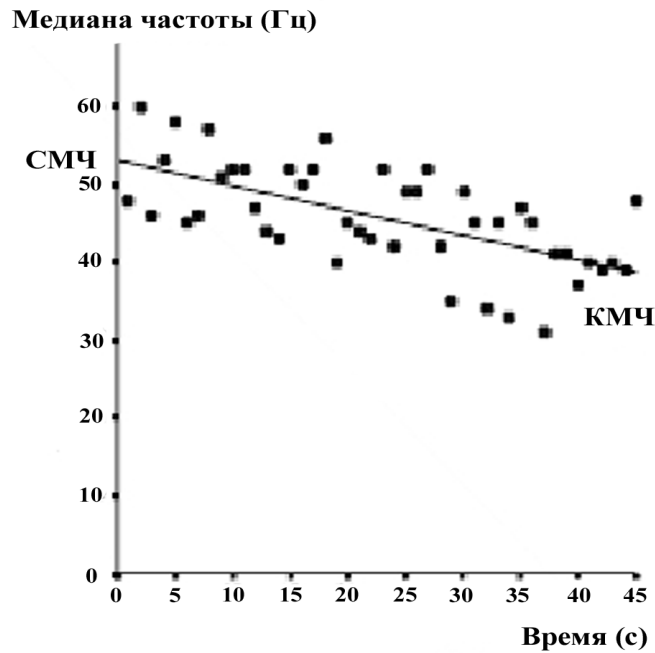


Рисунок 1 – Типичный пример динамики медианы частоты в течение 45 с мышечного напряжения

Степень наклона ЛРМЧ используют как меру утомления мышцы. Использование МЧС связано с тем, что этот показатель оказался менее зависимым от шумов, всегда присутствующих в записи, и более чувствительным к электрическим процессам, происходящим в мышце во время напряжения. При экстраполяции результатов на клинический уровень необходимо помнить о том, что активность мышечных волокон не является периодической в математическом смысле, т.к. интервалы между отдельными импульсами всегда варьируют. В ряде работ показано, что ЛРМЧ демонстрирует сдвиг плотности мощности спектра в сторону низких частот, что связано с метаболическими факторами утомления. Физиологически более утомляемые и сильные волокна II типа вовлекаются при значительном мышечном усилии, что приводит к накоплению ионов водорода в мышечной мембране и расширению зоны деполяризации [3].

Таким образом, спектральные показатели электромиографического сигнала свидетельствуют о наличии усталости в мышце. Поэтому, предложен алгоритм и программная реализация (рис.2) для возможности контроля усталости мышц конечностей спортсменов в реальном масштабе времени.

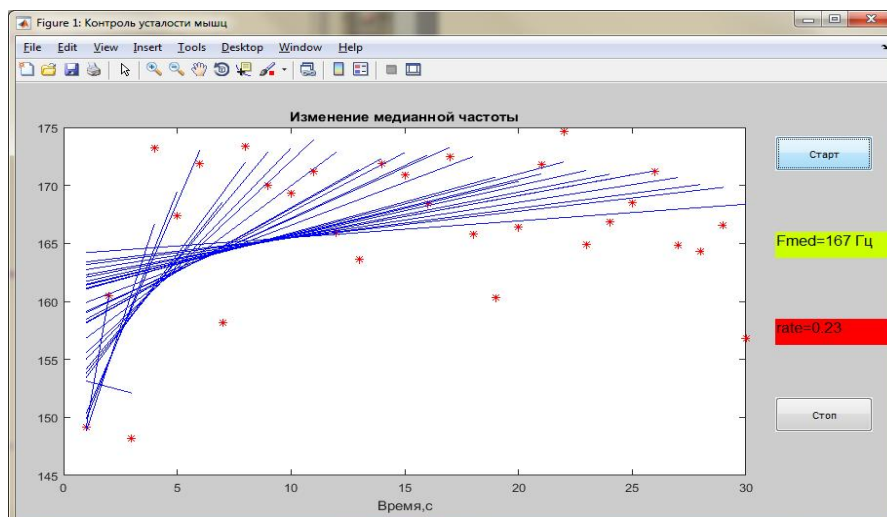


Рисунок 2 – Результаты анализа ЭМГ-сигнала на 30-й секунде

Разработан интерфейс с наглядной визуализацией результатов анализа: строятся графики в реальном масштабе времени, линейный регрессионный анализ осуществляется в реальном масштабе времени, цвет фона количественных показателей, отображаемых на экране, меняется в зависимости от степени изменения этих показателей для быстрого и удобного восприятия результатов анализа.

Литература:

1. Миллер Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие. – М.: Человек, 2015. – 184 с.
2. Жемчужкина Т.В. Статистический анализ спектральных характеристик ЭМГ-сигнала с целью дифференцирования поясничных болей / Т. В. Жемчужкина, Т. В. Носова, Я. В. Носова и др. // Бионика интеллекта. – 2015. – №2 (85). – С. 105-108.
3. Скиданов А.Г. Спектральный анализ электромиограмм мышц спины при дегенеративных заболеваниях позвоночника (обзор литературы) / А.Г. Скиданов, Д.Р. Дуплий, В.А. Колесниченко, В.А. Радченко // Ортопедия, травматология и протезирование. – 2015. – № 1 – С. 98-105.

БІОСОЦІАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І СУСПІЛЬСТВА

Горлов А.С.

Кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання

Любієв А.Г.

Професор кафедри фізичного виховання,
Заслужений працівник фізичної культури і
спорту України

Бабаджанян В.В.

Старший викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Актуальність. Відповідальність людини за майбутнє цивілізації і життя на Землі постійно зростає. Усвідомлення і формування цього відчуття неможливе без фундаментальних змін в цивілізаційних основах людського буття, реального затвердження принципу єдності природного і соціального. Недооцінка або тілесного, або духовного начал людини має згубні наслідки, так само як і переоцінка одного з них. Це треба враховувати всім, хто причетний до процесів виховання і освіти.

Сучасний розвиток суспільства з швидкими змінами устрою життя людей і сфери їх проживання характеризується зростанням числа хронічних захворювань. Адаптологи вважають, що це зв'язано, передусім, з браком знань по створенню адекватних умов праці й побуту, по питаннях індивідуального відбору в різних сферах виробництва, а також слабким впровадженням здоров'яформуючих методик навчання. У ряді наукових публікацій відчувається нестача знань в таких напрямках, як механізми пристосування здорового життя в екстремальних умовах і його перед патологічних станів. Тому при вивченні проблем еволюції, біології і генетики людини особливу увагу науковці приділяють соціальним чинникам і системам життєзабезпечення [3]. Під системою життєзабезпечення розуміють оптимальну науково обґрунтовану цілісну організацію життя людей, диференційовану відповідно до соціально-економічних, екологічних і демографічних чинників, направлену на всебічний розвиток людини, популяції, населення,

досягнення гармонійної єдності людини і суспільства, суспільства і природи [2,6].

Мета роботи. Обґрунтувати теоретичні дослідження щодо біосоціального підходу до здоров'я людини і суспільства.

Якщо еволюційний процес розглядати як прогресивний розвиток властивості пристосування до навколишнього середовища і властивості пристосування цього середовища на користь живого, то поняття «життя» і «адаптація» суттєво перекривають одне одного.

Результати роботи. Поняття «*норма здоров'я*» визначає як оптимальний стан живої системи, при якому забезпечується максимальна адаптивність (В.В. Парін 1973 р.) [2]. Нині немає єдиної думки з приводу визначення поняття «*здоров'я*», а, отже, і «*норма здоров'я*». Одна з причин, що утрудняють їх визначення, – та обставина, що властивості пристосованості і пристосування, тобто якість, «індивідуальну норму здоров'я», можна досліджувати лише тоді, коли вони виявляються в реальних, а не абстрактних умовах життя. Для цього той або інший організм повинен перебувати в таких природних або штучних умовах, коли для виживання буде потрібна максимальна мобілізація і напруження його потенційних адаптаційних можливостей.

Поняття «*здоров'я людини*» (індивіда) і «*здоров'я популяції*», хоча і взаємопов'язані і взаємообумовлені, та відносяться до різних рівнів організації. Так, стан *здоров'я індивіда* можна визначити як процес збереження і розвитку його психічних, фізичних і біологічних функцій, його оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості активного життя. *Здоров'я популяції* – це процес соціально-історичного розвитку психофізіологічної і біологічної життєздатності населення, спадкоємності поколінь. З точки зору популяційно-екологічних аспектів адаптації, *здоров'я популяції* – це процес соціально-історичного розвитку біологічної і психосоціальної життєздатності населення у ряді поколінь, підвищення працездатності і продуктивності суспільної праці, вдосконалення видових властивостей і характеристик [2].

Критеріями здоров'я тієї або іншої популяції людей вважають такі: рівень народжуваності, здоров'я потомства, генетична різноманітність, пристосованість до кліматогеографічних факторів, готовність до виконання різноманітних соціальних ролей, вікова структура та ін.

Показниками оцінки стану здоров'я популяції є:

- 1) структура втрат людино-годин за медичними і парамедичними показниками;
- 2) місце втрат за тими ж показниками серед інших втрат за «людським чинником»;
- 3) коефіцієнт відношення потенційної суми людино-годин до реального їх числа в активному суспільно-корисному житті працездатної частки даної популяції;
- 4) співвідношення показників зростання продуктивності праці і показників втрат людино-годин за медичними і парамедичними чинниками;
- 5) співвідношення показників задоволення матеріальних, духовних, культурно-побутових потреб із показниками втрат за медичними і парамедичними чинниками;
- 6) показники відтворення даної популяції і якості нового покоління;
- 7) співвідношення змін екологічних показників з показниками втрат за медичними і парамедичними чинниками [2].

Наведений комплекс показників допомагає визначити специфічні закономірності формування здоров'я та основи розробки «маршрутів здоров'я» для популяції. Доречи, серйозні і ретельно опрацьовані роботи, що спрямовані на забезпечення зазначених показників конкретними практичними рекомендаціями, є у галузі фізичної культури і спорту [4].

Генетичні механізми старіння, запрограмовані на зростання невідповідності організму і середовища (хвороба і смерть), зустрічаються з організацією нових умов, що знімають або пом'якшують запрограмований конфлікт. У суспільстві, де ціна життя кожної людини і потреба особистого внеску в загальне благополуччя є максимальні, передбачуваний ефект буде найбільший. У соціальній історії людини прояв такого механізму став безпосереднім результатом олюднення.

Узагальнивши численні визначення, автори виділяють домінуючі підходи до здоров'я. Здоров'я людини розглядається як:

- 1) нормальна функція організму на всіх рівнях його організації – організму; органів; гістологічних, клітинних і генетичних структур;

нормальний перебіг фізіологічних і біохімічних процесів, сприяючих індивідуальному виживанню і відтворенню;

2) динамічна рівновага організму і його функцій з навколишнім середовищем;

3) здібність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності і суспільно корисній праці;

4) здатність організму пристосовуватися до постійно змінних умов існування в навколишньому середовищі;

5) здатність підтримувати незмінність внутрішнього середовища організму, забезпечуючи нормальну і різносторонню життєдіяльність і збереження живого початку в організмі;

б) відсутність хвороби, хворобливих станів, хворобливих змін;

7) повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя [4].

Останнє тлумачення співзвучно з тим визначенням здоров'я, яке було прийнято в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я у 1948 р. У ній говориться, що *здоров'я* – це такий стан людини, якому властива не лише відсутність хвороб, або фізичних дефектів, але і повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя. На думку академіка В.П. Казначеева, здоров'я індивіда є динамічний стан, процес збереження і розвитку його біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя.

Фізичне здоров'я – це стан організму людини, що характеризується можливостями адаптуватися до різних факторів довкілля, рівнем фізичного розвитку, фізичною і функціональною підготовленістю організму до виконання фізичних навантажень. Фізичне здоров'я зумовлене здібністю організму до саморегуляції. Досконала координація усіх функцій – наслідок того, що живий організм є саморегулюючою системою. Матеріальну основу формування фізичного здоров'я складає біологічна програма індивідуального розвитку організму людини. Цілком очевидно, що фізичне здоров'я обумовлює життєздатність організму індивіда.

Психічне здоров'я обумовлене станом психічної сфери людини. Його основа – стан душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Ідея гармонії душі і тіла як основи здоров'я лю-

дини прийшла до нас з глибини історії. Д. Локк у роботі «Думки про виховання» (1913 р.) запропонував коротке формулювання «щастя»: здоровий дух в здоровому тілі. Проте, на жаль, ця формула не бездоганна, адже перше зовсім не слідує само по собі з наявності другого. У творі «Вченні живої етики» автор про це так і сказав: здоров'я не є ознака духовності, тобто фізичне здоров'я не є ще ознакою сили духу.

Соціальне здоров'я проявляється через такі характеристики: адекватне сприйняття соціальної дійсності; інтерес до навколишнього світу; адаптація (рівновага) у фізичному і суспільному середовищі; спрямованість на суспільно корисну справу; культура споживання; альтруїзм; демократизм в поведінці. Цікавими є філософські роздуми з проблеми здоров'я людини і суспільства відомого німецького філософа Фрідріха Ніцше (1844–1900 рр.), твори якого трактуються і оцінюються неоднозначно [7]. Він зробив спробу радикально переглянути традиційні цінності, реформувати гуманістичні принципи європейської цивілізації. Це один з небагатьох західних філософів, який приділив велику увагу питанням фізичного, психічного, соціального, етичного здоров'я людини і суспільства.

Філософ вважав, що з тих пір, як стародавнє право сильного почало витіснятися дієвими механізмами релігійної, моральної і правової регуляції людських відносин, йде процес псування людської породи, деградації суспільства. Необхідним наслідком життя і життєвого зростання суспільства, за словами вченого, є «відпадання окремих частин, занепад покидьок і нежиттєздатних». Чим рішучіше і відважніше діє суспільство, тим більше в нім невдач і невдач, тим ближче воно до свого падіння. Нажаль, причини і наслідок занепаду (*декаданс*) змішуються.

У роботах психологів питання здоров'я висвітлюється по-різному. Американський психолог А. Маслоу вважає, що здорова людина – це, перш за все, людина щаслива, така, що живе в гармонії з самим собою, не відчуває внутрішнього розладу, захищається, але не нападає першою ні на кого і т.п. [5].

Люди західної культури більше ніж східної схильні до драматизації своїх особистих і сімейних проблем. Це в деякій мірі створює сприятливий ґрунт для психосоматичних розладів. Перехід від психі-

чного до соціального здоров'я є дуже умовний. Американський психолог А. Елліс [5] критеріями психічного і соціального здоров'я вважає інтерес до самого себе, суспільний інтерес, самоврядування (самоконтроль), високу фрустраційну стійкість, гнучкість поведінки і вчинків, прийняття невизначеності, орієнтацію на творчі плани, наявність наукового мислення, ухвалення самого себе, готовність до ризику, відповідальність за свої емоційні порушення.

На захворювання організму психіка людини реагує по-різному. За оцінкою більшості дослідників, число людей, абсолютно вільних від яких-небудь психічних порушень, тобто абсолютно здорових, не перевищує 35% населення. Серед осіб, психічно здорових, треба розрізняти тих, хто має ті або інші перед-хворобливі стани, які виявляються у формі дезадаптації. Дуже багато захворювань беруть свій початок на психологічному рівні [5].

У таблиці 1 представлена класифікація чинників, що впливають на здоров'я людини [1]. Аналіз показав, що на чинники 2.1, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7 (група А), а також 4–7 (група В) активно можна впливати за допомогою фізкультурної освіти.

Таблиця 1 – Чинники, що впливають на здоров'я людини

<i>Екзогенні (А)</i>	<i>Ендогенні (В)</i>
<p>1. Екологічні:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кліматогеографічні; • геохімічні; • біологічні; • техногенні. 	<p>1. Спадковість.</p> <p>2. Імунологічна реактивність.</p> <p>3. Структурно-функціональний гомеостаз.</p>
<p>2. Соціальні:</p> <ul style="list-style-type: none"> • спосіб життя; • побутові умови; • умови праці; • шкідливі звички; • рівень освіти і культури; • гігієнічні навички; • харчування; • охорона здоров'я 	<p>4. Вплив вагітності і пологів на розвиток дитини.</p> <p>5. Фізичний розвиток і тренуваність.</p> <p>6. Вольова регуляція поведінки.</p> <p>7. Мотивація до здорового способу життя</p>

На сам кінець хочеться нагадати, що все геніальне – просто, та не усе просте – геніальне. Будь-яке стародавнє мистецтво лікування, наприклад старогрецька, єгипетська або китайська медицина, ставили своїм завданням не лише зцілення тіла, а передусім гармонізацію душі. Адже саме душевні проблеми є джерелом хвороби тіла. Здавалося б, використовуй відому тисячоліттями мудрість, і тоді матимеш здоров'я. Однак людство, довівши популяцію до загрози вимирання, витратило аж 3–5 тисячоліття, щоб дійти цього висновку. Тепер на сучасному етапі розвитку необхідно відроджувати забуте і загублене. Для цього корисно всебічно вивчати, узагальнювати і використовувати традиції Заходу і Сходу щодо формування культури здоров'я. Найлогічніше й ефективніше це робити на основі цілісного мислення.

Література:

1. Здоровье-формирующие технологии в контексте гендерного подхода: [коллективная монография] / [В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, С.И. Крамской и др.]; под ред. Н.А. Олейника, В.П. Зайцева. – Х.: ХГАФК, 2009. – 226 с.
2. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации / В.П. Казначеев. – М.: Наука, 1980. – С. 30 - 50.
3. Любієв А.Г. Фізкультурно-спортивна освіта в системі підготовки сучасного інженера: навч. посіб. / А.Г. Любієв, Т.В. Бондаренко, А.С. Горлов. – Харків: НТУ «ХПІ», 2012. – 208 с.
4. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3 – 14.
5. Психология здоровья / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
6. Скарбников В.П. Адаптация человека в разных климато-географических и производственных условиях / В.П. Скарбников. – М.: Наука, 1981. – С. 3 – 168.
7. Философия права. Хрестоматия: учеб. пособие для вузов / [сост. Н.И. Панов, В.А. Бачинин, А.Д. Святоцкий; под ред. Н.И. Панова] – К.: Издательский Дом «Ин Юре», 2002. – 698 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ СПІВРОБІТНИКІВ НТУ«ХП»

Арабаджи А.Ю.

Викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Оздоровлення організму у доказовій та комплементарній медицині передбачає комплекс заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичної культури людини за допомогою розвиваючих дихальних та рухових тренінгів, активного та пасивного відпочинку, дієтичного харчування [1].

Метою розробки та впровадження програми стало не тільки поліпшення стану здоров'я співробітників, а й створення у них стійкої мотивації та потреби у збереженні свого здоров'я та здоров'я оточуючих їх людей.

Програма спрямована на співробітників НТУ«ХП» різного віку та фізичної підготовленості. Вона включає в себе різні види фітнесу, аеробіки, комплекси силових вправ, оздоровчу гімнастику та срейчінг.

Система різного поєднання фізичних вправ включає розминку, основну частину та заключну – вправи на розслаблення. Ці комплекси передбачають роботу з використанням спортивного інвентарю (легкі гантелі, боді бар) та вправи з різною інтенсивністю.

Загальна кількість вправ на занятті складає 20-25 по 12-16 повторень. Підготовча частина комплексу включає нескладні вправи загальнозміцнюючої та коригуючої дії. Темп виконання комплексу – повільний, помірний і середній. Оптимальне дозування вправ – 8-6-4-2 повторень. Основна частина направлена на виконання вправ зі зміцнення опорно-рухового апарату, рук, ніг, м'язового корсету, більшість з яких виконуються в положенні лежачи на спині, на боці та на животі. Темп виконання – повільний. Дозування навантаження залежить від самопочуття і фізичної підготовленості співробітника. В середньому, вправи повторюються 8-16 разів. Всі вправи обов'язково виконуються в обидві сторони. Заключна частина заняття побудована з вправ на розслаблення, що виконуються у вихідних положеннях лежачи на спині, дихальних і спеціальних вправ на відчуття правильної постави.

Висновок. Розроблена програма дозволяє підвищити аеробні можливості організму, рівень загальної витривалості та фізичної працездатності співробітників НТУ «ХПІ». Підвищення фізичної працездатності, в свою чергу, супроводжується профілактичним ефектом відносно чинників ризику серцево-судинних захворювань: зниженням ваги тіла і жирової маси, вмісту холестерину і тригліцеридів в крові, артеріального тиску і частоти серцевих скорочень. Крім того, регулярне фізичне тренування дозволяє в значній мірі загальмувати розвиток вікових інволюційних змін фізіологічних функцій, а також дегенеративних змін різних органів і систем (включаючи затримку і зворотний розвиток атеросклерозу). В цьому відношенні не є винятком і кістково-м'язова система. Виконання фізичних вправ позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією.

Список літератури:

1. Ашкинази С.М. Физическая культура, обучение и здоровье (основы самостоятельной тренировки студентов вузов): учеб. пособ. / С.М. Ашкинази, М.М. Бобров, И.А. Воронов. – СПб: ГУП. – 2008. –143 с.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ОБЩЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП НТУ «ХПИ» ПО ТИПАМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Жичкин А.Е.

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания

Петренко В.И.

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания

Федорина Т.Е.

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт», г. Харьков

Постановка проблемы. Суть вопроса состоит в том, что не все знают, как правильно питаться и в частности, какие продукты питания

необходимы для поддержания здоровья с учетом индивидуального типа телосложения. Таким образом, можно сказать, что многие люди не имеют элементарных знаний, от которых зависит их самочувствие, работоспособность и здоровье[1-3].

Целью работы является предоставление информации и ознакомление студентов, преподавателей, тренеров и спортсменов с научным подходом к вопросу правильного питания, согласно принципам Аюрведы.

Результаты работы. Дословно Аюрведа означает «наука о жизни». Аюрведа – это древнеиндийская наука о здоровье человека, его долголетию, правильного образа жизни, питания, лечения болезней и других вопросов, связанных со здоровьем. Аюрведа основывается на естественных законах природы и все ее методы связаны с проявлением этих законов в жизни человека. Эта наука набирает свою популярность и актуальность у людей и в наши дни. Она была признана Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) как эффективная система нетрадиционной медицины. Согласно принципам Аюрведы, для создания гармонии между физическим и духовным телом необходимо, чтобы в питании сохранялся баланс шести вкусов: горького, сладкого, кислого, вязкого, соленого и острого.

Несмотря на универсальность аюрведической системы питания, к ней нужен индивидуальный подход. Во всяком случае, мудрецы древности заметили, что всех людей можно разделить на три основных конституционных типа (доши): Вата, Питта, и Капха. Каждый имеет свои анатомические, психофизические и обменные особенности, а потому набор продуктов должен быть индивидуальным. В аюрведической практике разработаны тесты, по которым можно определить свой тип сложения. Также даются подробные рекомендации по подбору продуктов и режиму питания.

Вата. Люди этой конституции имеют тонкокостное тело, сухую кожу. У них отчетливо видны вены, сухожилия и суставы. Вата либо очень высокого роста, либо очень низкого, волосы не слишком густые, взгляд – холодный. Человеку с этой дошей не стоит переживать за свою фигуру – ей ничего не грозит, если это касается вопроса набора лишнего веса. В питании важно отдавать предпочтение умеренно

жирной, но при этом калорийной пище, которая поможет уравновесить обменные процессы организма.

Пища в рационе Ваты должна быть кислой, сладкой, соленой, теплой и маслянистой. Рекомендуется приправлять еду согревающими специями (имбирь, гвоздика, куркума). Хорошо подходят зерновые в отварном и теплом виде (пшеница, рис всех видов, овсянка), жирные сорта мяса и рыбы (свинина, говядина, тунец, лосось, креветки). Салаты разрешаются только из сезонных овощей с добавлением большого количества масла. Репчатый лук – только в вареном виде. Нежелательно употреблять продукты с горьким вкусом (крепкие чай и кофе, шоколад). Бобовых лучше избегать, впрочем, как и хлебцов, а также сухих и легких продуктов из зернобобовых. На дрожжевой хлеб тоже табу.

Питта. Люди-Питта стройны, пропорционально сложены, как правило, среднего роста, не слишком мускулисты. У них красноватый, медный или желтый цвет лица, тонкие шелковистые волосы рыжих оттенков, мягкие ногти. Обычно у Питты очень хорошее пищеварение, а значит, и аппетит.

Пища Питты должна быть сухой, прохладной, сладкой, горькой, вязущей. Рекомендуются практически все зернобобовые (они укрепляют организм и гармонизируют его, не перегревая). Из овощей предпочтение стоит отдавать цветной капусте, брокколи и огурцам. Из фруктов – сладкому винограду, яблокам, кокосу, гранату, хурме. Что же касается мяса, то люди-Питта должны помнить, что оно усиливает их дошу, поэтому во избежание нарушения внутренней гармонии лучше не увлекаться этим продуктом. Мясо лучше употреблять в небольших количествах, отдавая предпочтение курятине, индюшатине и зайчатине. Нежелательно увлекаться горячей пищей и злоупотреблять острыми специями (перец чили, горчица, кетчуп).

Капха. У них широкая грудь, плотная кожа, густые мягкие волосы. От природы Капха склонен к полноте, поэтому всю жизнь ведет нелегкую борьбу с лишним весом. Причем каждое колебание массы тела (сбрасывание или набор веса) негативно сказывается на его здоровье. Вот почему для Капхи самым разумным было бы забыть об из-

нуряющих диетах и перейти на систему питания, согласно конституционному типу.

Пища Капхи должна быть нежирной, несладкой, богатой специями, содержать много клетчатки. Рекомендуется соблюдать все посты, поскольку в этот период организм освобождается от шлаков, а также употреблять овощи с острым и горьким вкусом (капуста, морковь, сельдерей, брокколи, редис, редька, перцы, баклажаны). Из фруктов можно есть яблоки, груши, грейпфруты и абрикосы. В умеренных количествах разрешается курятина, оленина, индюшатина, зайчатина и крольчатина. Нежелательно поздно ужинать, есть тяжелую мясную пищу (баранину, свинину, говядину), увлекаться молочными продуктами, особенно йогуртами.

Выводы и рекомендации.

Используя знания и правила питания согласно Аюрведе, можно улучшить свое самочувствие, работоспособность, общее здоровье, а также продлить свою молодость и долголетие. Спортсменам также важно знать и применять принципы правильного питания, что в итоге повысит их уровень результативности и мастерства. Особенно эти знания могут пригодиться в тех видах спорта, где требуется придерживаться определенных весовых категорий (борьба, тяжелая атлетика, армреслинг, гиревой спорт и др.).

Вследствие этого, настоятельно рекомендуем студентам изучать и применять знания по питанию, а также в других направлениях здоровья согласно принципам Аюрведы.

Список литературы:

1. Соловьева Л.Н. Три пути к абсолютному здоровью / Л.Н. Соловьева. – Брянск, 2003. – 752 с.
2. Сунил В.Д. Аюрведа. Методы исцеления и омоложения / В.Д. Сунил. – М.: Саттва, 2008. – 256 с.
3. Сучандра С.Г. Аюрведические принципы питания / С.Г. Сучандра. – М.: Амрита, 2013. – 240 с.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ПУЛЬСОМЕТРІЇ СПІВРОБІТНИКІВ НТУ «ХПІ» НА ТРЕНУВАННЯХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Арабаджи А.Ю.

Викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Постанова проблеми. Поняття якість життя, тісно пов'язане з визначенням здоров'я, даними Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я – стан повного фізичного, соціального та психічного благополуччя людини, а не просто відсутність захворювання».

Літній і старший вік – це вік який є одним з тих періодів життя людини, коли морфофункціональні зміни в організмі сприяють поступовому зниженню його життєдіяльності. В першу чергу це залежить від ряду факторів: від екологічних і природних умов, способу життя, продуктів харчування, темпів розвитку та інше. Часто у людей зрілого та похилого віку простежується схильність до зниження фізичної активності, яка викликає різні захворювання, а також загальне погіршення самопочуття, негативно впливає на здоров'я людини.

Середні показники пульсу здорової дорослої людини від 15 до 50 років – це 70 ударів за хвилину, але 60-80 ударів також є нормою. У 50-60 років відбувається підвищення пульсу, тому необхідно робити щоденні вимірювання. У нормі частота пульсу у літніх людей варіюється від 74 і до 79 ударів за хвилину [1-2].

Мета роботи полягає у розгляді рекреаційної діяльності у людини старшого віку.

Результати роботи. Під фізичною рекреацією розуміються будь-які форми рухової активності, які спрямовані на відновлення сил, витрачених у процесі професійної праці. Виділяються різні форми фізичної рекреації: рекреаційна та рекреативна фізична культура, рекреація спорту, оздоровча фізична рекреація та інші. Фізичне навантаження викликає реакцію організму на виконану роботу, показниками якої є: ЧСС, задишка, інтенсивне потовиділення, почервоніння

шкірних покривів, втрома. Облік цих показників дозволяє визначати і регулювати навантаження в процесі тренування. Діапазон фізичного навантаження можна умовно розділити на три рівні:

- Низькою інтенсивності – ЧСС 120-150 уд. / хв.
- Середньої інтенсивності – ЧСС 150-160 уд. / хв.
- Високої інтенсивності – ЧСС 160- 170 уд. / хв.

Дані вимірювання проводилися протягом одного року. Середня відвідуваність оздоровчих тренувань з фітнесу склала 6 занять в місяць, в середньому за три місяці. Навантаження було низької інтенсивності, вправи виконувалися не в повному обсязі, а по самопочуттю. На початок тренувань у даного співробітника були встановлені діагнози: *сутулість; зайва вага; поганий сон; пієлонефрит; гіпертонія; печінка погано працює; дискінезія жовчних шляхів; камінь у лівій нириці та її опущення; гіпотіріоз; синдром імперативного сечовипускання або гіперактивний сечовий міхур.*

Через півроку занять фітнесом було проведено повторне обстеження і визначені та зафіксовані наступні зміни: 1) покращення постави; 2) зниження ваги; 3) сон став міцнішим; 4) пієлонефрит в стадії ремісії; 5) гіпертонія 1 ступеня; 6) робота печінки значно покращилася; 7) дискінезія жовчних шляхів в стадії ремісії (рис. 1).

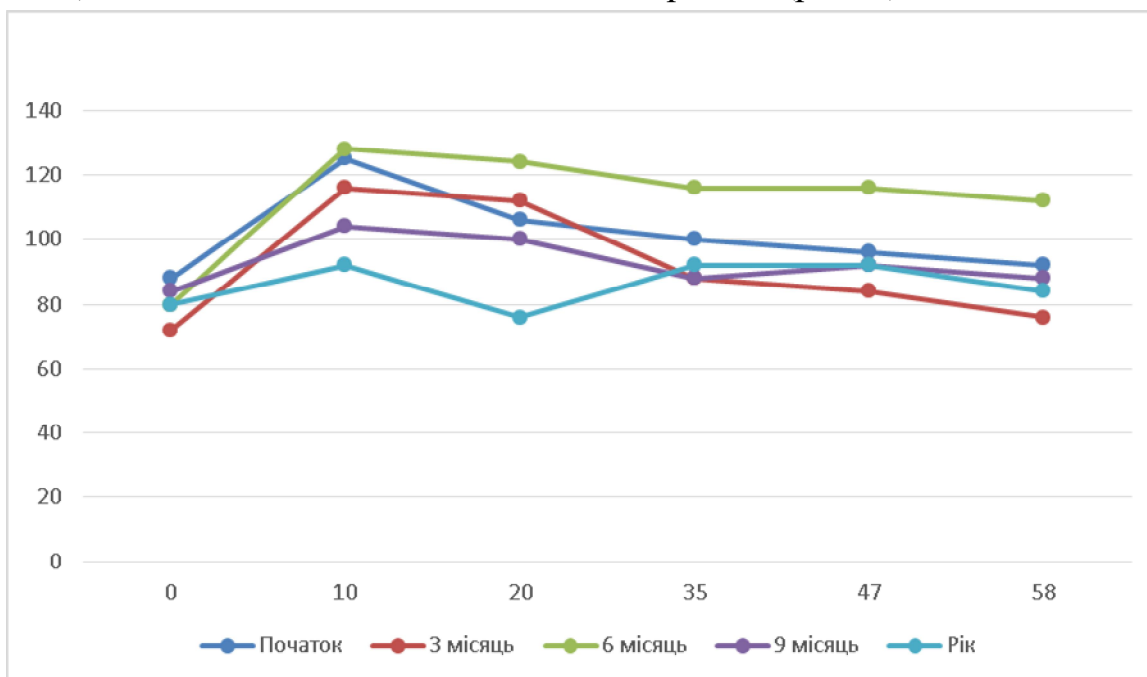


Рис. 1 – Динаміка функціонального стану співробітників НТУ «ХПІ» в процесі занять фітнесом.

Через рік знов було проведено обстеження, після якого було визначено наступне: 1) з лівої нирки вийшов камінь, що спричинило її підняття до рівня норми; 2) синдром імперативного сечовипускання або гіперактивність сечового міхуру практично припинилося; 3) гіпотіріоз, часткова нормалізація гормонів; 4) відбулося покращення самопочуття та з'явилося відчуття практично здорової людини, яка повна сил та енергії.

Висновки. На заняттях з фітнесу обсяг та інтенсивність фізичного навантаження зростали поступово та через рік досягли значних показників. Проведені тренування носили чітко виражений загальнозміцнюючий оздоровчий ефект, завдяки якому поліпшилися самопочуття та стан здоров'я співробітників НТУ «ХП» в цілому.

Література:

1. Волков К.Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в сфере оздоровительного фитнеса / К.Д. Волков // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 2. – С. 28.

2. Лотоненко, А.В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности спортсменов / А.В. Лотоненко, В.В. Трунин, А.В. Козлов [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 2 (4). – С. 7-10.

ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ КОМАНДИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ЯК АКТУАЛЬНЕ ПИТАННЯ СЬОГОДЕННЯ

Олійник І.С.

Аспірантка

*Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту, м. Дніпро*

Постановка проблеми. Спортсмени такого класу проводять дуже багато часу на тренуваннях та змаганнях, постійно перебуваючи в команді, тому формування колективу команди кваліфікованих волейболісток є дуже важливим у розвитку як моральних цінностей, так і у досягненні спортивних результатів окремого спортсмена та волейбольної команди в цілому. В сучасних наукових працях проблему

дослідження спортивного колективу та особливостей взаємодії в спортивній команді було проаналізовано такими вченими, як: Бринзак С.С. (2006), Воронова В.І. (2007), Кудерміна О.І. (2000), Смоляр І.І. (2010) тощо.

Метою роботи є теоретичний аналіз особливостей формування колективу команди кваліфікованих волейболісток, та його вплив на життя людини.

Результати роботи. Виклад основного матеріалу. Особистість не може існувати ізольовано у суспільстві: всі її найкращі якості, вміння та риси характеру виявляються в колективі [2]. Лише в атмосфері колективу з його гуманно-етичними взаємовідносинами можлива плідна, творча діяльність кожного індивіда, створюються реальні умови для всебічного розвитку спортсмена. Людина постійно знаходиться у русі, здобуває нові знання і обмінюється інформацією з оточуючими [3]. Розглядаючи волейбольну команду окремо, можна зрозуміти, що це певний мікросоціум, для якого дуже важливо становлення колективу. Однак, колектив, як невід’ємна складова цілісного суспільного організму, не зводиться до сукупності індивідів, об’єднаних лише на основі формальної організації, або за ознаками комунікації. Єдність його характеризується, головним чином, відносинами, взаємними діями його членів, об’єднаних спільною метою [1].

Колектив волейбольної команди володіє значними потенційними можливостями для розвитку та становлення особистості, в ньому відбувається засвоєння особистісно-суспільних ідеалів, цінностей. Колектив виступає головною сферою виявлення індивідуальних можливостей та здібностей, в ньому відбувається формування і вдосконалення позитивних якостей спортсмена. Велике значення для становлення особистості мають такі характеристики колективу, як різноманітність характерів та здібностей його членів, різноманіття форм і змісту їх суспільної діяльності, спілкування.

Виникнення і формування міжособистісних взаємин у спортивних колективах відбуваються у відповідності до загальних закономірностей і проходять складний, але завжди односпрямований шлях, який можна розділити на такі етапи:

1) перетворення потреби у стійкий інтерес до тієї чи іншої діяльності, здатної задовольнити потребу;

- 2) порівняння і оцінка своїх фізичних можливостей, здібностей з вимогами тієї діяльності, у якій слід взяти участь;
- 3) формування мотиву поведінки, спрямований пошук діяльності, здатної задовольнити потребу;
- 4) встановлення контактів і зв'язку з тренером, і спортсменами у процесі діяльності;
- 5) виникнення формальних, взаємовідносин, які сприяють задоволенню потреби;
- 6) виникнення симпатій, переваг, дружби, спільних інтересів і захоплень з урахуванням формальних взаємовідносин;
- 7) формування неформальних відносин [4].

Висновки. Отже, колектив – це соціальна спільність людей, об'єднана на основі суспільно-значущих цілей, спільних ціннісних орієнтацій, спільної діяльності та спілкування. Спортивний колектив – це соціальний організм, що об'єднує спортсменів для спільної діяльності по досягненню загальних для групи (а не лише індивідуальних) цілей. Питання визначальної ролі колективу у розвитку кваліфікованих спортсменів та формування умінь колективної взаємодії потребує більш ґрунтовного наукового аналізу.

Перспективою подальших досліджень було визначено вивчення особливостей формування колективу в команді спортсменів різного класу.

Список використаних джерел:

1. Бринзак С.С. Психологічна сумісність та її оцінка в спортивній команді /10 наукова конференція «Молода спортивна наука України»: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту; анотації, зміст та допоміжні індекси //С.С. Бринзак. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 36-41.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник /В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Кудерміна О.І. Інструментальне спілкування як чинник успішної сумісної ігрової діяльності (на прикладі кваліфікованих волейболістів): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.05 /О.І. Кудерміна. – К.: КНУ ім. Т.Г. Шевченка, 2000. – 22 с.
4. Смоляр І.І. Особливості міжособистісної взаємодії спортсменів різного статусу в чоловічій і жіночій командах /Олімпійський спорт и спорт для всіх: XIV міжнар. наук. конгрес: тези доповідей // І.І. Смоляр. – К.: НУФВС, 2010. – С. 510.

ОСОБИСТІТЬ В УМОВАХ СТРЕСУ: ЛІДЕРСЬКИЙ АСПЕКТ

Гура Т.В.

Професор кафедри психології і педагогіки
управління соціальними системами
ім. академіка І.А. Зязюна,
кандидат педагогічних наук

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Постановка проблеми. В умовах стресової ситуації людина змушена продовжувати активну боротьбу з наслідками стресу, тому важлива роль особистостей, які беруть на себе роль лідерів. Лідерство як складне й важливе суспільне явище виникає і функціонує в системі координат тих інтересів і цілей, процесів і норм, вимог і обмежень, системна єдність яких утворює в своїй сукупності своєрідний простір соціальних цінностей. Своєрідна роль лідерства полягає в тому, що лідер обирає ефективні засоби впливу на своїх прихильників, їх діяльність і поведінку [2, с. 93-95]

Результати теоретичних досліджень. Аналізуючи публікації, що стосуються проблем впливу стресу на особистість зазначимо, що стрес призводить до таких емоційних захисних проявів в поведінці особистості, як страх, безвихідність, пригніченість та інші емоційні стани; при продовженні дії психотравмуючих факторів він призводить до виникнення психологічного стресу. Виникає дезадаптація, під якою припускається невідповідність між силою факторів, які впливають на психічне здоров'я людини і наявністю психічних ресурсів, які допомагають їм протистояти. Тому важливо знати роль лідера в цих ситуаціях життя.

Розглянемо докладніше фактори, які визначають психологічну складову особистості в період стресу – страх і перевтома. Страх є одним з чинників виникнення психологічного стресу. Він є природною реакцією на загрозу життю і здоров'ю, причому однозначно сказати, що страх шкодить або сприяє виживанню не можна, все залежить від конкретної обстановки. У кожної людини поведінкова реакція на страх різна, і її можна умовно розділити на кілька типів – пасивний,

активний і розумний. При пасивному типі при зустрічі з небезпекою людина впадає в ступор, робить безглузді рухи, іноді непритомні. Активний тип поведінки характерний миттєвою реакцією на небезпеку. Такий тип виживання ґрунтується на безумовних рефлексах. Розумний тип властивий підготовленим людям, які здатні тверезо мислити в стресових умовах [3]. Це – лідери. Вони миттєво оцінюють ситуацію і приймають вірні рішення. При катастрофах, в слабо підготовлених групах, перед важливими змаганнями має місце паніка, яка небезпечна своїм швидким наростанням. У згуртованих групах, де є чітка ієрархія і лідер-керівник, такі прояви паніки набагато нижчі. Звертаємо увагу на поведінку лідера в таких ситуаціях, а саме, його роль у зниженні панічних настроїв. Він повинен надавати чіткі вказівки кожному члену групи, щоб не було часу усвідомлювати тяжкість ситуації. При тривалому чеканні, коли перспективи не ясні, людина часто втрачає віру в свої сили, впадає в депресію, стає пасивною. Постійна психічна напруга швидко виснажує сили, призводить до зривів і помилок у поведінці. В цілому, страх різного ступеня є певним обмежувачем, що не дає організму піддатися загибелі. Також не варто всіма силами переборювати страх, наприклад, якщо один з членів групи панічно боїться висоти, лідер повинен прокласти інший маршрут, на якому відсутні вершини і хребти.

Розглянемо особливості наступного фактору виживання в стресових умовах життя – перевтомі. Вона проявляється у фізичному і моральному напруженні особистості. Перевтома знижує працездатність і реакцію на небезпеку, волю до виживання. Для запобігання перевтомі необхідно своєчасно відпочивати. Роботу треба виконувати частинами з перервами на відпочинок. У такій ситуації не можна працювати до повної перевтоми, необхідно пам'ятати, що у людини обмежений запас міцності, і його не можна використовувати в перші години. Лідер повинен організувати людей, уважно слідкуючи за станом тих людей, які захворіли, слабкі, мають вади, пов'язані зі статтю, віковим старінням організму. При цьому важлива з його боку і емоційна підтримка, оптимізм, працездатність, сила волі тощо [1]. Безумовно, психологічне загартування лідера перешкоджає розвиткові панічного настрою, страху в його команді, дозволяє сконцентрувати

волю і знайти правильний вихід зі стресової ситуації. Слід зазначити, що лідерство сприяє формуванню позитивного соціально-психологічного самопочуття, задоволенню досягненнями результатів спільної роботи в боротьбі зі стресом.

Висновком нашого дослідження є те, що лідерські якості особистості такі, як: організованість, відповідальність, оптимізм, воля в подоланні перешкод, вміння керувати своїми емоціями, твердість духу, психологічна підтримка інших допомагають пережити стресові умови життя. Розвиток лідерських якостей є необхідним при підготовці співробітників поліції, працівників служби порятунку, медичних працівників, психологів, спортсменів тощо.

Перспективою подальших досліджень є визначення способів і педагогічних технологій цільової професійної підготовки та особистісного розвитку потенційних лідерів серед студентів вищих технічних закладів.

Література:

1. Гура Т.В. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: зб. наук. пр./ [за ред.: Кузікової С.Б., Щербакової І.М.]. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. – С. 36-40.
2. Пономарьов О.С. Феномен лідерства у просторі соціальних цінностей / О.С.Пономарьов // Теорія і практика управління соціальними системами. Щоквартальний науково-практичний журнал. – Х.: НТУ «ХП», 2015. – №3. – С. 93-102.
3. Фактори виживання в екстремальних природних умовах http://beclan.org/emergency/faktori_vizhivannja_v_ekstremalnih_.htm].

Наукове видання

**Здоров'я нації та вдосконалення
фізкультурно-спортивної освіти в Україні**

Тези доповідей
V Всеукраїнської науково-практичної конференції

26-27 вересня 2018 р.

Відповідальний за випуск *Юшко О.В.*

Підп. до друку р. Формат 60 × 84 1/8. Папір офсетний.
Riso-друк. Гарнітура Таймс. Ум. друк. арк. 8,7. Наклад 50 пр.
Зам. № . Ціна договірна.

Видавець:
Видавничий центр НТУ «ХП»,
вул. Кирпичова, 2, м. Харків-2, 61002
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 5478 від 21.08.2017 р.