

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет
Гуманітарний інститут

СУЧАСНІ
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Матеріали
III Міжнародної науково-практичної
конференції студентів, аспірантів і молодих учених,
присвяченій
Всесвітньому Дню авіації і
Космонавтики

17-18 квітня 2014 р.

ТОМ II

Київ 2014

УДК 796.035:378-057.87(063)
ББК Ч51я431
С 916

*Затверджено науково-методично редакційною радою
Гуманітарного інституту Національного авіаційного
університету (протокол № 6 від 11 березня 2014 р.)*

С 916 Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. В.В. Білецької. – Т. II. – К.: НАУ, 2014. – 88 с.

Містить тези доповідей учасників III Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (17-18 квітня, 2014 р.). Розглянуто актуальні питання використання фітнес-програм і технологій в процесі фізичного виховання, методичні особливості спортивної підготовки, раціонального застосування засобів рекреації і масового спорту, методики проведення занять із фізичної реабілітації студентської молоді.

Надані матеріали представлено в авторській редакції.

Редакційна колегія:

Білецька В.В. – доцент кафедри фізичного виховання Національного авіаційного університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Усачов Ю.О. – доцент кафедри фізичного виховання Національного авіаційного університету, кандидат педагогічних наук, доцент

Ясько Л.В. – доцент кафедри фізичного виховання Національного авіаційного університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

ЗМІСТ

ФІТНЕС, РЕКРЕАЦІЯ І МАСОВИЙ СПОРТ	6
<i>Болот Катерина, Йовенко Анна</i> Вплив занять аквафітнесом на здоров'я та життя людини.....	6
<i>Бурцева Евгения, Бурцев Владимир, Мартынова Анна</i> Организационно-методические основы проведения физкультурно-оздоровительных занятий аэробикой с женщинами среднего возраста.....	7
<i>Вологжаніна Вероніка, Масуд Діана</i> Сучасний танець як засіб розвитку людини та формування її базової культури.....	9
<i>Гринчук-Клименкова Валерия</i> Формирование оптимальной двигательной активности девочек 12-14 лет средствами оздоровительной аэробики.....	11
<i>Карпук Надія</i> Структура рухової активності жінок першого періоду зрілого віку, які працюють у сфері організаційного менеджменту.....	13
<i>Клоченко Марина</i> Загальна характеристика фітнесу.....	14
<i>Князевич Христина</i> Формування у молоді мотивації до самостійних занять руховою активністю.....	16
<i>Корнілов Владислав</i> Вплив генномодифікованих організмів на людину.....	18
<i>Кудяшев Марат</i> Педагогические условия формирования физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин первого зрелого возраста в процессе занятий в фитнес-клубе.....	20
<i>Лабач Вікторія</i> Флай-йога як інноваційна система сучасного фітнесу.....	22
<i>Науменко Яна</i> Особливості мотивації до занять степ-аеробікою у жінок першого періоду зрілого віку.....	23
<i>Полторацька Юлія</i> Вплив занять туризмом на формування здорового способу життя студентів.....	25
<i>Приймак Світлана</i> Спосіб життя чоловіків працездатного віку в Україні та його вплив на здоров'я.....	27
<i>Салата Віталій, Салата Вячеслав</i> Использование массажа в комплексной фитнес-программе для женщин первого периода зрелого возраста.....	29
<i>Салата В'ячеслав, Салата Віталій</i> Вплив занять оздоровчим фітнесом на спосіб життя чоловіків 30-35 років.....	31
<i>Субботіна Наталія</i> Вплив занять оздоровчим фітнесом на здоров'я студентів.....	32
<i>Шелепник Анастасія</i> Особливості методики занять пілатесом з жінками першого періоду зрілого віку після народження дитини.....	34

<i>Шищенко Оксана</i> Якщо хочеш бути здоровим – загартовуйся!.....	36
СПОРТ І ОСОБИСТІТЬ	38
<i>Бойченко Кирило</i> Ефективність застосування комп’ютерних технологій при визначенні функціональної підготовленості спортсменів.....	38
<i>Бойченко Марина</i> Вплив занять спортом на розвиток особистості студента.....	40
<i>Великан Луїза</i> Роль фізичних навантажень та спорту в боротьбі з віковими когнітивними порушеннями.....	41
<i>Володько Ольга</i> Санітарно-гігієнічні вимоги до асортименту тканин та одягу під час спортивних занять.....	43
<i>Воляннюк Андрій</i> Технології вольової саморегуляції студентів-спортсменів.....	44
<i>Головушкіна Светлана</i> Особенности регуляции психических состояний в пулевой стрельбе.....	46
<i>Головчанська Анна, Тімакова Катерина, Ярошенко Ольга</i> Роль волейболу у запобіганні професійних захворювань.....	49
<i>Гріга Владислав, Івченко Богдан, Кобільник Богдан</i> Хокей – історія та сучасність.....	50
<i>Драндров Денис</i> Влияние свойств темперамента на развитие позитивной Я-концепции у юных спортсменов.....	52
<i>Жиглій Денис, Смілянець Богдан</i> Спорт виховує характер.....	53
<i>Злагодух Костянтин</i> Особливості комунікативних та організаторських здібностей у командних видах спорту.....	55
<i>Каліта Михайло, Ільїн Іван</i> Нанотехнології та розвиток спорту вищих досягнень.....	56
<i>Кулубеков Ерлан</i> Состояние и перспективы развития бодибилдинга в Республике Казахстан.....	58
<i>Курасова Віолетта, Боднар Анастасія</i> Паркур – як засіб фізичного розвитку молоді та підвищення інтересу до занять спортом.....	60
<i>Максименко Володимир, Гусейнов Андрій, Кілеєв Микита</i> Підводне плавання – спорт, але не тільки.....	62
<i>Маршук Максим, Любинецька Олена</i> Значення повільних м’язових волокон у сучасному культуризмі.....	63
<i>Меднова Ирина</i> Конфликты в спорте.....	65
<i>Меднова Ирина</i> Спортивное лидерство.....	71
<i>Половінчук Катерина, Євстігнєєв Артур</i> Розвиток більярду в Україні.....	76

<i>Тренева Марина, Новоселова Ольга</i> Уровень тревожности и его соотношение с показателями свободно-радикального окисления у спортсменов различной специализации.....	78
<i>Українець Сергій</i> Шляхи вдосконалення методики розвитку швидкості у футболістів.....	79
<i>Файзуллин Ильшат</i> Характеристика волонтерского движения в современном спорте.....	81
<i>Чернишов Денис</i> Чемпіонський характер.....	83
<i>Швець Артем, Максимчук Владислав</i> Розвиток особистості засобами спорту.....	84

ФІТНЕС, РЕКРЕАЦІЯ І МАСОВИЙ СПОРТ

Болот Катерина, Йовенко Анна

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ НА ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Актуальність. Століттями у представників різних цивілізацій вода служила засобом відпочинку. Добре відомо, що стародавні греки і римляни використовували воду в різних цілях, включаючи і зняття втоми, і вихід із депресії, і поліпшення загального самопочуття. Сучасне суспільство розвинулося далі, використовуючи воду як середовище для занять фітнесом. Тому, заняття аквафітнесом стають дедалі актуальнішими.

Мета: дослідити унікальні оздоровчі ефекти аквафітнесу та проаналізувати його вплив на життя людини.

Результати досліджень. На основі аналізу різних джерел, ми можемо стверджувати, що аквафітнес створює не лише гарний настрій, а й відмінне самопочуття. До того ж, цей вид фітнесу ефективно знімає втому. Аквафітнес можна назвати універсальним видом спорту. Він практично не має обмежень у віці, у рівні фізичної підготовки, у стані здоров'я і т.д., тому всі бажаючі можуть займатися цим видом фітнесу. Поряд із загальним оздоровчим впливом, характерним для будь-якого фітнес-тренування, заняття у воді мають набагато більше переваг: ефект виштовхування, притаманний водному середовищу дозволяє знизити навантаження на суглоби, що робить цей вид тренувань доступним для людей із зайвою вагою або з проблемами опорно-рухового апарату; водне середовище надає гіпотензивний ефект, і тому людям з підвищеним артеріальним тиском рекомендується починати свої тренування саме у воді; вода відмінний провідник, у тому числі і тепла. Тому для збереження постійної температури тіла у водному середовищі організму потрібно продукувати більше енергії, ніж у звичайних умовах. Це досягається за допомогою додаткового спалювання калорій, що є важливою перевагою даного виду занять для бажаючих схуднути; вода створює додатковий опір нашим рухам, що діє рівномірно протягом всіх фаз руху. Це дозволяє розвивати силу наших м'язів більш гармонійно.

Висновки. Отже, ми можемо назвати кілька конкретних причин, чому варто займатись саме аквафітнесом: прискорюється метаболізм, швидко спалюються зайві калорії, тіло стає рельєфним, шкіра набуває еластичності і тонусу. Аквафітнес сприяє заспокоєнню і врівноваженості нервової системи, зменшує ризик серцево-судинних захворювань, а також помітно покращує сон.

Література

1. Електронне джерело: <http://lady.tochka.net/>
2. Електронне джерело: <http://fitliga.info/>
3. Електронне джерело: <http://www.e-reading-lib.org>

Наук. керівник – Шип Л.О., ст. викладач кафедри спортивної підготовки

Бурцева Евгения, Бурцев Владимир, Мартынова Анна
Филиал ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) в г. Новочебоксарске, Чувашская Республика

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Все большую популярность в обществе приобретает оздоровительная аэробика, занятия которой оказывают благотворное влияние на здоровье и функциональные возможности организма. Основная проблема в организации занятий оздоровительной аэробикой заключается в повышении качества управления тренировочным процессом, основанном на точном дозировании физической нагрузки в различных её видах, выполняемых с разным темпом музыкального сопровождения.

Нами совместно с фитнес-инструкторами была разработана комплексная методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста, которая основана на комплексном применении средств аэробики и рассчитана на 44 недели занятий, проводимых 3 раза в неделю по 60 минут.

Методика состояла из трех блоков – диагностического, тренировочного и блока самоконтроля. Диагностический блок включал: антропометрию, оценку функциональных

возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оценку физической работоспособности. Тренировочный блок состоял из физкультурно-оздоровительных занятий по аэробике, которые проводились в урочной форме, состоящей из трех частей: вводная, основная и заключительная. Самоконтроль предполагал ведение разработанного нами дневника самоконтроля, включающего простые, общедоступные приемы наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность) и данных объективного исследования (вес, пульс, артериальное давление).

Нами были сформулированы основные организационно-методические основы проведения занятий по оздоровительной аэробике с женщинами среднего (35–45 лет) возраста: 1) безопасность аэробной тренировки подразумевает как правильный подбор упражнений и составление комплексов, так и соответствующую технику исполнения; 2) новые движения или способы перемещений должны выполняться в медленном темпе или даже имитироваться; 3) необходимо технически правильное освоение отдельных движений и их объединение в комплексы; 4) занятия проводятся в урочной форме и подразделяются на подготовительную, основную и заключительную части; 5) структура занятия по оздоровительной аэробике должна состоять из следующих разделов: разминка, аэробная часть, «заминка», партерные упражнения, заключительная заминка; 6) при проведении занятий рекомендуется использовать разнообразные методы: музыкальной интерпретации, усложнений, сходства, блоков и «калифорнийский стиль»; 7) фитнес-инструктор должен не только заранее планировать физическую нагрузку, но и корректировать её во время тренировки. ЧСС в аэробной зоне для женщин 35–45 лет не должна превышать $150 \text{ уд}\cdot\text{мин}^{-1}$, в противном случае мощность работы превысит возможности организма в доставке кислорода и запросы в нем не будут удовлетворены; 8) для регулирования нагрузки в аэробной части занятия необходимо использовать «продолжительный тренинг» (сдвиг ЧСС поддерживается на уровне 60–75 % от максимально допустимых возможностей организма). Пороговой величиной интенсивности нагрузки, обеспечивающей минимальный оздоровительный эффект, необходимо считать работу на уровне 50 %

от МПК или 65 % от максимальной возрастной частоты сердечных сокращений (соответствует пульсу около 120 уд·мин⁻¹ для начинающих и 130 уд·мин⁻¹ для подготовленных); 9) подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся; 10) для индивидуализации нагрузки необходимо определение: антропометрических показателей, физиологических показателей и уровня физической подготовленности, а также ведение дневников самоконтроля психофизиологического состояния каждым занимающимся.

Вологжаніна Вероніка, Масуд Діана

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ ТА ФОРМУВАННЯ ЇЇ БАЗОВОЇ КУЛЬТУРИ

Актуальність теми. Саме в двадцятому столітті танець став сучасним мистецтвом, придбав новий зміст і нову роль. Зрозуміло, що у нього збереглися всі інші можливості. Це як і раніше видовище, приємне проведення часу, соціальний ритуал, але саме як сучасне мистецтво, як актуальне художнє висловлювання – він оформився нещодавно. З часом танець стає спортом (спортивні та бальні танці), він стає частиною терапії (танцотерапія), основою соціального самовираження (хіп-хоп і т.д.).

Мета роботи: розглянути сучасний танець як засіб зовнішньої і внутрішньої гармонізації особистості.

Результати досліджень. Особливість феномена спорту на відміну від інших сфер полягає, передусім, у тому, що він природним чином поєднує в єдине ціле соціальне і біологічне в людині. Процес тілесного розвитку будь-якої людини виражається у вдосконаленні форм і функцій організму, реалізації його фізичних можливостей. Але було б невірним вважати, що біологічні процеси розвитку людини відбуваються ізольовано від її соціальних функцій, поза істотного впливу суспільних відносин. Вплив природних факторів на розвиток фізичного потенціалу людини має об'єктивний характер, але специфіка впливу полягає в тому, що він може посилюватися або слабшати в залежності від активності людини, яка може свідомо впливати на хід цього

об'єктивного процесу, спираючись на пізнання його законів і сутності.

Фізкультурна освіта орієнтує всю педагогічну систему на новий цільовий підхід – формування фізичної культури особистості. Безперервний розвиток фізкультурного виховання, яке представляє собою динамічний рух поліваріантного педагогічного процесу, побудованого на використанні гнучких методів і засобів навчання, обумовлює творчий пошук і новаторство педагогів. Гармонізація змісту фізкультурного виховання забезпечує розмірне представлення в ньому процесів духовного і тілесного розвитку людини, використання засобів фізичної культури як соціально-культурної. Танці допомагають людині підтримувати своє тіло в спортивній формі, побороти емоційні труднощі, конфлікти, стрес. Це може бути як індивідуальна робота, так і робота в групі. Узагальненість і багатозначність танцювальної пластики вимагає застосування особливих законів відображення дійсності в поетичній умовності хореографічних образів. Секрет впливу танцю полягає в силі передачі почуттів високого напруження, у відверненні від всього дрібного і випадкового. Хореографічні образи несуть у собі відображення етапних, ключових моментів життя, і завдяки своїй високій опосередкованості, вони виявляються здатними осягнути сутність буття.

Висновки. Танці допомагають мати струнку і красиву фігуру, гнучке тіло, пружні м'язи, граціозну ходу. Танець – це заняття, яке доступне кожному, деякі елементи можна використовувати на заняттях з фізичного виховання. Танець – це чудова терапія і для тіла, і для душі. Коли ти займаєшся танцями, ти маєш хорошу фігуру і чудову поставу, вчишся самоконтролю і концентрації уваги, позбуваєшся від стресу, тренуєш дихання і пам'ять. На противагу іншим фізичним вправам, танець не тільки зміцнює м'язи, але і надає їм рельєфність, покращує витривалість.

Література

1. Електронне джерело: http://otherreferats.allbest.ru/culture/00185614_0.html

2. Електронне джерело: <http://ww35.cgcv.willandcreation.com>
Наук. керівник – Шип Л.О., ст. викладач кафедри спортивної підготовки

Гринчук–Клименкова Валерия
Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины, г. Киев, Украина

ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕВОЧЕК 12-14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Актуальность. Двигательная активность в процессе эволюционного развития человека приобрела очень важную биологическую роль. Движение есть не только основой здоровья, но и самой сущностью жизни. Снижение объема двигательной активности у девочек начинается в более раннем возрасте и происходит быстрее, чем у мальчиков. Однако, причины данной ситуации четко не представлены. Выделяют группы социальных, биологических и психологических факторов, которые могут ограничивать двигательную активность девочек пубертатного периода [1]. В связи с этим недостаточно разработаны аспекты регламентации двигательной активности для определения нормативных параметров оздоровительных занятий с девочками с учетом их биологического возраста, уровня физиологического состояния и мотивации к занятиям, что и обуславливает актуальность наших исследований.

Цель: обосновать содержание и структуру занятий оздоровительной аэробикой для девочек 12–14 лет для достижения оптимального уровня двигательной активности.

Результаты исследования. В ходе исследований мы проводили регулярные занятия по оздоровительной аэробике с девочками-подростками. Занятия длились 45–60 минут, три раза в неделю и состояли из вступительной части, разминки, предварительного стретчинга, основной «аэробной» части, заминки, изолированной (силовой) работы и заключительного стретчинга.

Мы использовали такой инвентарь: скакалка, фитбол, босу и степ-платформа. За время разминки ЧСС у девочек поднималась до 140–150 уд·мин⁻¹. И в этом режиме проводилась основная часть, которая содержала элементы базовых шагов, связок от простых к более сложным на 16–32 счетов, а также несколько ударных серий упражнений, необходимых для тренировки выносливости и работоспособности. Большинство занятий имело комплексную направленность. Каждому подростку была подобрана

индивидуальная нагрузка при выполнении упражнений на развитие всех двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также при освоении новых двигательных действий.

Результаты научных исследований подтвердили положительное воздействие регулярных занятий аэробикой на показатели физического и психо-эмоционального состояния подростков 12–14 лет. По результатам методики САН было отмечено повышение активности и настроения после занятий, по результатам анкетирования девочки стали более уверенными в себе и своих физических возможностях, улучшилось взаимопонимание с родителями и сверстниками, девочки стали чувствовать себя более популярными. По результатам педагогического тестирования отмечено достоверное повышение показателей физической подготовленности в тестах на силу мышц живота, рук, общей выносливости и физической работоспособности по результатам пробы Руфье (индекс снизился от 14,8 до 9,6).

Вывод. В результате исследований были подтверждены данные о дефиците двигательной активности девочек пубертатного периода, в качестве средства решения данной проблемы были предложены регулярные занятия оздоровительной аэробикой. Благодаря регулярным занятиям оздоровительной аэробикой у девочек повысился уровень физической подготовленности и физической работоспособности, что существенно помогло в реализации многих задач в повседневной жизни, а также сделало возможным участие в различных видах спортивной и рекреационной деятельности. Также было отмечено положительное психологическое воздействие, улучшение эмоционального состояния и когнитивной функции, повысилась субъективная оценка качества жизни.

Литература

1. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреев. - К. : Олимп. литература, 2012. – 724 с.

Науч. руководитель – Еракова Л.А., к.н.физ.восп., доц. кафедры здоровья, фитнеса и рекреации

Карпук Надія

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

СТРУКТУРА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У СФЕРІ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ

Актуальність. Перший період зрілого віку – один із найважливіших, найскладніших та найвідповідальніших етапів у житті сучасної жінки. Це період, коли навчання у вищому навчальному закладі вже позаду, є можливість використовувати час на власний розсуд, з'являється робота, а з нею власні кошти і можливість обирати спосіб проведення дозвілля, бажання досягти чогось більшого та значущого, суттєвішого – побудувати кар'єру, виховувати дітей, якомога більше часу проводити з родиною. Часу на власне дозвілля не вистачає, жінки роблять те, що вважають більш важливим – звертають увагу на кар'єру, виховання дітей, піклування про родину, часто нехтуючи власним дозвіллям і, насамперед, дотриманням режиму рухової активності.

Дослідники стверджують, що сучасна людина більшість часу проводить у положенні сидячи [1, 3]. Особливо це стосується людей, які працюють у сфері організаційного менеджменту, де більшість професій вимагає багатогодинної роботи в офісі. Проблема детального вивчення структури рухової активності різних груп населення є актуальною, зважаючи на те, що вивчення чинників, які впливають на здоров'я людини, показує, що 50 % становлять чинники, які характеризують спосіб життя людини, і чи не найбільш важливим з них є дотримання раціонального режиму рухової активності [2].

Мета. Визначити структуру рухової активності жінок першого періоду зрілого віку, які працюють у сфері організаційного менеджменту.

Результати досліджень. Під час проведеного дослідження за участю 40 жінок першого періоду зрілого віку, які працюють у сфері організаційного менеджменту, було виявлено, що у робочі дні в структурі рухової активності у них переважає рухова активність «сидячого рівня» – 54,8 %, рухова активність «базового рівня» становить 32,2 % загального часу, рухова активність «малого рівня» склала 5,8 % на добу, «середнього рівня» – 5,6 %, «високого рівня» (заняття спеціально-організованою руховою активністю) – 1,6 % часу.

При аналізі даних хронометражу добової рухової активності у вихідний день нами було отримано дещо інші показники. У вихідний день переважала рухова активність «базового рівня» – 43,5 %, рухова активність «сидячого рівня» становить 28,1 % загального часу, рухова активність «малого рівня» склала 10 % на добу, «середнього рівня» – 16,5 %, «високого рівня» (заняття спеціально-організованою руховою активністю) – 1,9 % загального часу. За даними анкетування лише 5 % опитаних регулярно (3 і більше разів на тиждень) займаються спеціально організованою руховою активністю, 15 % займаються нерегулярно (1 або менше разів на тиждень) і 80 % опитаних взагалі не відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття.

Висновки. Узагальнення відомостей літературних джерел і результатів проведеного дослідження, дозволяють констатувати низький загальний рівень рухової активності у жінок першого періоду зрілого віку, які працюють у сфері організаційного менеджменту, і розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення структури рухової активності даної групи населення з урахуванням специфіки трудової діяльності.

Література

1. Губенко О. В. Особливості пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед української молоді / О. В. Губенко // *Практ. психологія та соц. робота.* – 2007. – № 12. – С. 55–56.

2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.

3. Marcus B. H., Forsyth L. *Motivating people to be physically active : 2nd edition* / B. H. Marcus, L. Forsyth. – IL: Human Kinetics, 2009.

Наук. керівник – Благій О.Л., к.п.н., доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Клоченко Марина

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕСУ

Актуальність. Питання здорового способу життя в наш час стало дуже актуальним, воно включає не лише здорове харчування, але і заняття спортом чи фізкультурою. Кожен хоче бути здоровим

і мати красиве тіло, і саме з цією метою намагається обрати найбільш підходящий варіант фізичної активності. Саме тому надзвичайно популярним став фітнес. Фітнес – це термін, який в широкому розумінні означає загальну фізичну підготовку людського організму; у вузькому розумінні цим поняттям називають оздоровлюючі методики, які спрямовані на досягнення ідеальних форм та маси тіла і закріплення отриманого результату. На відміну від інших видів спорту, фітнес є доступним, тобто ним можуть займатись люди різного віку, статі та фінансового положення.

Мета роботи: надати загальну характеристику фітнесу та його основним видам.

Результати досліджень. Вивчаючи дане питання, можна сказати, що фітнес – це багатогалузевий вид спорту, оскільки включає в себе: загальний фітнес, який включає загальну якість життя та здоровий спосіб життя; фізичний фітнес (в свою чергу поділяється на: оздоровчий (підвищення фізичного стану, зниження ризику виникнення захворювань); спортивний (загальна фізична підготовка для спортивної діяльності); руховий (підвищення фізичної підготовленості).

Фізична підготовка складається з наступних елементів: підготовка серцево-судинної системи, розвиток гнучкості, витривалості, сили, розвиток відчуття рівноваги, координації рухів, реакції. В біології термін «фітнес» має своє трактування, характеризується вродженими характеристиками особи та її фізичним станом і особливостями поведінки в конкретних умовах навколишнього середовища.

Спеціальні сфери фітнесу мають первинно-розважальний характер, містять інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти, заняття проводяться у вільний час, мають добровільний характер, основою є надання фітнес-послуг, пріоритет інтересів клієнта.

Висновки. Фітнес розвиває координацію, покращує гнучкість, вчить рухатися красиво і граціозно, робить сильним тіло, вносить баланс жирової та м'язової тканин. Заняття фітнесом корисні людям будь-якого віку і статі, всім, хто хоче добре виглядати і бути у відмінній формі. Тому така кількість позитивних сторін і вивели фітнес на одне із провідних місць серед відомих

видів спорту, спрямованих саме на розвиток, вдосконалення тіла та покращення здоров'я.

Наук. керівник – Гейченко С.П., ст. викл. кафедри фізичного виховання

Князевич Христина

Національний університет фізичного виховання і спорту

України, м. Київ, Україна

ФОРМУВАННЯ У МОЛОДІ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Актуальність. У численних наукових дослідженнях доведено, що рухова активність в значній мірі спонукає людей до дотримання вимог здорового способу життя, а також, в окремих випадках, може й зменшувати негативний вплив на організм шкідливих звичок, підвищувати стресостійкість. Практика переконує, що залучення до рухової активності сприяє відволіканню дітей та молоді від асоціальної поведінки. Рухова активність – це ключовий та генеруючий чинник в системі здорового способу життя. Однак, в Україні лише кожна десята молода особа зі студентського середовища має достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, а це є один із найнижчих показників в Європі. У вищих навчальних закладах спостерігається недотримання фізіологічного нормування розумового та фізичного навантаження [1].

Отже, на сьогоднішній час виникає актуальна проблема щодо забезпечення формування стійкої мотивації молоді до самостійних занять руховою активністю. У зв'язку з цим важливо визначити, що необхідно зробити для спонукання молоді до активного дозвілля й збереження відповідного інтересу впродовж всього життя.

Мета дослідження полягає у визначенні найбільш значимих мотивів до самостійних занять руховою активністю у молодих людей та пошуку дієвих засобів формування відповідної мотивації.

Результати досліджень. Сформованість мотивації індивіда до певного виду діяльності визначається його активністю в реалізації цієї діяльності [2]. У зв'язку із цим вивчали стан використання студентською молоддю у вільний час самостійних занять руховою активністю.

Аналіз проведеного анкетного опитування дозволив встановити, що рухова активність присутня у 30 % дівчат та 35 % хлопців. Водночас частота реалізації такої рухової активності різна: щоденно – присутня у режимі дня тільки 5 % дівчат та 10 % хлопців; три-п'ять разів на тиждень відповідно у 14 % і 12 %; двічі на тиждень у 11 % і 13 %; взагалі відсутня у 70 % дівчат та 65 % хлопців. В одному із питань анкети респондентам було запропоновано зазначити мету, яку вони переслідують під час самостійних занять руховою активністю. Найчастіше метою таких занять молодь називає зміцнення та збереження здоров'я – 34 % (35 % – у дівчат та 33 % – у хлопців) від загальної кількості відповідей. Другу рангову позицію посідає формування гарної статури – 30,5 % (22 % – у дівчат та 39 % – у хлопців). Третю позицію посідає отримання залікової оцінки з фізичного виховання – 15,5 % (15 % – у дівчат та 16 % – у хлопців). А далі ідуть зняття втоми – 9% (17 % у дівчат та 2 % у хлопців), досягнення спортивного результату 5,5 % (3 % у дівчат та 8 % у хлопців) та покращення настрою 5 % (8 % у дівчат та 2% у хлопців).

Висновки. Сьогодні підвищуються вимоги щодо підготовки молодого покоління до складних умов життя та праці, які потребують повної мобілізації сил. Зниження обсягу рухової активності молоді негативно відображається на показниках їхнього фізичного стану. Однією із причин низької рухової активності молоді є відсутність оптимального мотиваційного комплексу. Водночас більшість молоді позитивно ставиться до самостійних занять руховою активністю. Однак, самостійні заняття руховою активністю наявні у режимі дня невеликої кількості опитаної молоді.

Література

1. Дутчак М. В. Актуальні проблеми формування здоров'я студентської молоді в контексті професійного становлення особистості / М. В. Дутчак // Професійне становлення особистості. – 2013. – № 1. – С. 25–30.

2. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посібник / С.С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 303с.

Наук. керівник – Дутчак М. В., д.н.фіз. вих., професор, перший проректор

Корнілов Владислав

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ВПЛИВ ГЕННОМОДИФІКОВАНИХ ОРГАНІЗМІВ НА ЛЮДИНУ

Актуальність. Із розвитком біохімічної та харчової промисловості, стає більш актуальним поняття ГМО та їх участь у сучасному житті людини.

Мета – поглиблене розуміння негативного впливу ГМО на організм людини

Результати досліджень. Суперечки про шкідливість чи нешкідливість модифікованої їжі виникають і, напевно, будуть тривати ще багато років. Створена для вивчення цього питання організація при Європейському союзі, беззастережно винесла вердикт про повну нешкідливість трансгенних продуктів для вживання у якості страв людиною. Незважаючи на це тільки деякі держави Євросоюзу дозволяють вирощувати у себе або імпортувати генномодифіковані продукти. Офіційно пояснюється це турботою про правовий бік питання.

У країнах СНД загальна точка зору на цю проблему не вироблена, а ось трансгенні продукти завозяться в неконтрольованих кількостях. В наш час, однією із основних позицій, що вказує на шкідливість ГМ-продуктів, полягає в тому, що мікроорганізми, які населяють травний тракт людини, можуть вибирати сторонні гени і впроваджувати їх у себе. Так, методом підселення, гени мають можливість функціонувати. Яким може бути їхній вплив на організм людини? Існують гени, які активізують швидкий ріст та набування форми в овочах і фруктах. Такі гени можуть сприяти росту різних новоутворень. Генномодифіковані картопля та соя можуть бути причиною порушення функції залоз внутрішньої секреції та алергічних реакцій. Деякі експерти вважають, що змодельовані гени здатні викликати генетичні мутації в клітинах організму людини. Отже, ГМО можуть здійснювати негативний вплив на організм людини. Вчені не виключають, що ГМО можуть стати причиною алергій і серйозних порушень обміну речовин, а також збільшувати ризик виникнення злоякісних пухлин, придушувати імунну систему і привести до несприйнятливості організму до окремих медичних препаратів. З кожним днем з'являються нові наукові дані, що

підтверджують факти негативного впливу ГМО, що отримали на піддослідних тваринах, у яких всі процеси в організмі протікають набагато швидше, ніж у людини.

Існує побоювання, що широке застосування генів стійкості до антибіотиків при створенні ГМО може сприяти поширенню нових штамів хвороботворних бактерій, несприйнятливих до ліків проти інфекцій. У такому випадку багато медичних препаратів будуть просто неефективними.

За даними досліджень британських вчених, ГМО мають властивість затримуватися в організмі людини і в результаті так званого «горизонтального поширення» вбудовуватися в генотип мікроорганізмів кишківника. Вплив на здоров'я людини можуть чинити «нові» білки, що з'являються в генетично модифікованих рослинах. Це пояснюється тим, що в процесі створення ГМО неможливо передбачити, в яку саме ділянку геному вбудується новий ген. При вбудуванні нового гену стабільність геному рослини порушується, що може привести до появи у ГМО неочікуваних, у тому числі і токсичних властивостей.

Висновок. Незважаючи на вищевказані факти, необхідно розуміти, що тривалих досліджень з визначення безпеки споживання генетично-модифікованих продуктів на організм людини не проводилися. Адже з моменту відкриття ГМО пройшло трохи більше 20-ти років. Цього терміну недостатньо, щоб сформулювати остаточні висновки. Тому не можна з точністю стверджувати про будь-який негативний вплив ГМО на організм людини. Так само не можна і сказати про те, що такі продукти сприятливо впливають на наше здоров'я. Хоч вплив ГМО і мало вивчений, але споживачі неодмінно повинні знати, містяться чи ні трансгени в їх улюбленої кукурудзі, сардельках, йогурті або тістечку. А купувати чи ні такий продукт, кожен вирішує для себе сам.

Наук. керівник – Тарнавська Т.В., ст. викл. кафедри фізичного виховання

Кудяшев Марат

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, г. Казань, Россия*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ У ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ В ФИТНЕС-КЛУБЕ

Актуальность проблемы. Включенность взрослого человека в занятия физическими упражнениями обусловлена уровнем развития физкультурно-оздоровительной мотивации, которая побуждает и направляет к данному виду деятельности, определяет уровень и динамику проявляемой человеком психической и двигательной активности [2]. С учетом этого в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» поставлена задача осуществления научных исследований по выявлению интересов, потребностей и мотиваций различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом. Особое внимание необходимо уделять женщинам, так как они наименее вовлечены в физкультурно-оздоровительные занятия и нуждаются в формировании у них устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом [1].

Цель: выявить и научно обосновать педагогические условия формирования физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин первого зрелого возраста в процессе занятий в фитнес-клубе.

Результаты. Физкультурно-оздоровительная мотивация рассматривается нами как психическое состояние установки человека, которое обусловлено переживанием потребностей, удовлетворяемых физкультурно-оздоровительной деятельностью, знаниями в области этой деятельности, самооценкой своих возможностей в отношении этой деятельности, критериями удовлетворительного достижения ее целей, ожидаемыми оценками других людей процесса и результатов деятельности, и определяет содержание и уровень проявляемой им психической и физической активности в конкретных жизненных ситуациях. Повышение эффективности формирования у женщин первого зрелого возраста физкультурно-оздоровительной мотивации

обеспечивается через реализацию в процессе занятий в фитнес-клубе комплекса следующих педагогических условий: 1) мониторинг показателей физкультурно-оздоровительной мотивации, функциональных возможностей организма, физических качеств и особенностей телосложения; 2) вооружение знаниями закономерностей и механизмов воздействия занятий избранным видом физических упражнений на удовлетворение личностно-значимых для каждой конкретной женщины потребностей; 3) формирование перспективы личностно значимых и реально достижимых целей занятий в фитнес-клубе; 4) разработка содержания физкультурно-оздоровительных занятий с учетом оперативных, промежуточных и этапных целей занятий фитнесом; 5) методически грамотная организация занятий фитнесом, обеспечивающая достижение личностно-значимых целей каждым занимающимся; 6) создание благоприятного для каждой женщины социально-психологического климата в группах, занимающихся в фитнес-клубе; 7) создание положительного эмоционального фона занятий; 8) применение мотивационных тренингов для безусловного принятия позиции активного субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вывод. Женщины, в работе с которыми был реализован разработанный нами комплекс педагогических условий, отличаются более высоким уровнем развития физкультурно-оздоровительной мотивации.

Литература

1. Гуськов, С. И. Женщина. Физическая активность. Здоровье / С. И. Гуськов, В. А. Панков. – М. : Полиграф Сервис, 2000. – 259 с.

2. Драндров Г. Л. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у взрослого населения / Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, М. Н. Кудяшев // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И. Я. Яковлева. – 2013. – № 1 (77). – Ч.2. – С.51-58.

*Научный руководитель – Драндров Г. Л., д.п.н., проф.,
зав. кафедрой спортивных дисциплин*

Лабач Вікторія

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ФЛАЙ-ЙОГА ЯК ІННОВАЦІЙНА СИСТЕМА СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ

Сучасне суспільство з кожним роком потребує штучного створення умов для збільшення рухової активності людей, що призводить до зростання числа закладів для активного відпочинку. І в той же час, вони вимушені функціонувати в умовах жорсткої конкуренції з іншими неактивними способами проведення вільного часу (перегляд телепередач, комп'ютерні ігри та ін.). Для залучення населення до занять фізичною активністю за таких умов, необхідно добирати такі з них, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони, задовольняти потребам самих різноманітних верств населення.

Передові технології фітнес-індустрії пропонують сьогодні широкий вибір занять фітнесом. Кожний з яких має свою спрямованість, методичні особливості. Фітнес – це зміцнення організму за допомогою фізичних вправ. Заняття фітнесом – це комплексне відновлення та підтримка здоров'я, раціональне харчування, очищення організму, індивідуальні програми та фізичні навантаження.

Інноваційною системою сучасного фітнесу є флай-йога. Флай-йога (Fly Yoga) – це найбільш веселий і цікавий вид занять, який не сильно поширений в Україні, хоча за кордоном ця методика не рідкість. Флай-йога являє собою сучасний підхід до фітнесу і поєднує в собі переваги кращих методик, таких як традиційна йога, пілатес, танці і повітряна акробатика.

Заняття цим видом йоги проводяться на спеціальних гойдалках завдовжки сім метрів, зроблених із спеціального м'якого і гнучкого матеріалу – повітряного шовку. Флай-йога включає в себе нові унікальні можливості для зміцнення тіла. Завдяки цій спеціальній техніці знімається напруга зі спини, випрямляється хребет, поліпшується постава, досягається гнучкість, поліпшується самопочуття і здоров'я. Ось список переваг, яких можна досягти, практикуючи Флай-Йогу: збільшення м'язової сили; пластичності тіла; гнучкості; набуття уміння слухати своє тіло і тримати баланс; зміцнення і випрямлення хребта; підвищення рухливості суглобів. Крім всіх цих переваг, флай-йога дозволяє отримати відчуття

невагомості і натхнення, це розумний баланс між відпочинком і заняттями.

Фітнес та його різновид флай-йога, не тільки допомагає жити довше, він дозволяє і відчувати себе молодше. «Регулярні заняття спортом можуть бути еквівалентні омолодженню на десять років», – говорить дослідник доктор Рой Шепард з університету Торонто. Головне – регулярність й одержання задоволення від того, що робиш. І тоді фітнес стане невід'ємною частиною у житті.

Наук. керівник – Старостіна К.В., викл. кафедри спортивної підготовки

Науменко Яна

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ У ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Актуальність. Аналіз статистичних даних та літературних джерел свідчать про значну поширеність серед населення України хронічних неінфекційних хвороб та негативні тенденції до їх збільшення [1]. Рівень смертності жінок сьогодні майже вдвічі перевищує рівень 1990 року. На здоров'я жінок негативно впливають багато факторів, що з'явилися з розвитком цивілізації та пов'язані зі способом життя: гіподинамія, шкідливі звички, нераціональне харчування, емоційні навантаження, погана екологія та інші. На особливу увагу серед цих чинників заслуговує саме недостатня рухова активність сучасних жінок. Значною проблемою є залучення даного контингенту до занять фізичними вправами. Одним з популярних видів рухової активності для збереження та зміцнення здоров'я є степ-аеробіка [2]. Це тренування, в основу якого покладені різні способи піднімання і спускання зі спеціальної степ-платформи, яка регулюється за висотою. Сьогодні степ-аеробіка є однією із самих рейтингових програм багатьох фітнес-центрів в Україні. Цей вид відрізняється доступністю програми, її безпечністю для опорно-рухового апарату, а також великою варіабельністю рухів степ-аеробіки, їх придатністю до комбінування. Степ аеробіка надає позитивного впливу на весь організм, зміцнюючи дихальну, серцево-судинну, м'язову і нервову

системи, а також нормалізує артеріальний тиск і діяльність вестибулярного апарату.

Мета: дослідити вплив занять степ-аеробікою на рівень здоров'я жінок першого періоду зрілого віку.

Результати дослідження. В результаті проведеного анкетування щодо мотивації жінок до занять степ-аеробікою були отримані наступні результати. На вибір жінок займатися степ-аеробікою вплинули такі фактори як: інформація про користь степ-аеробіки, реклама, поради друзів, бажання підтримати себе в гарній формі, спробувати для себе щось нове та інше. Більшість респонденток – 33 %, відвідують заняття для активного відпочинку, з метою покращення духовного та психічного стану здоров'я, 20 % жінок хочуть удосконалити форми тіла, 13 % прагнуть знизити масу тіла. Також 27 % жінок відмітили, що відвідування занять степ-аеробікою допомагає їм покращити свій стан здоров'я. 7 % відвідують заняття для спілкування, пошуку нових знайомих та друзів. Заохоченням до занять зі степ-аеробіки 43 % опитаних жінок вважають саме рухи, які покращують координаційні можливості. Адже інструктор застосовує різноманітні, цікаві зв'язки рухів і цим самим допомагає їм самоствердитись, виразити свій внутрішній світ. Ще 30 % жінок вважають, що ефективність занять зі степ-аеробіки заключається саме в підвищенні емоціонального настрою за допомогою музики. Це пояснюється тим, що музика гармонійно поєднується з рухами в заняттях і цим самим ти відпочиваєш і покращуєш свій фізичний стан. 27 % називають причиною відвідування занять бажання нових знайомств, спілкування, проведення вільного часу з користю. Нами була розроблена програма степ-аеробіки для жінок першого періоду зрілого віку. В результаті застосування програми ми спостерігали позитивну динаміку рівня здоров'я жінок.

Висновок. Степ-аеробіка є видом рухової активності, який відповідає мотивації жінок та позитивно впливає на рівень здоров'я.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Санология «Медичні аспекти валеології»: підручник для лікарів – слухачів закладів після дипломної освіти / Магльований А. В., Попова Л. А. – Львів: ПП «Кварт», 2011. – 303 с.

2. Ивлев М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / М. П. Ивлев, Котов П. И., Левченкова Т. В., Мякинченко Е. Б., Ростовцева М. Ю., Ушакова Н. А., Шестаков. – М. : Изд. ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

*Науковий керівник – Земцова В.Й., к.н.фіз.вих.,
доц. кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації*

Полторацька Юлія

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Актуальність. Зважаючи на зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, на перший план висуваються проблеми фізичного здоров'я сучасної людини. Постійна фізична активність є одним із найкращих природних заходів попередження захворювання всіх систем організму і продовження активного способу життя. Позитивний вплив рухової активності під час занять туризмом безумовно, підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, в лісі, в горах. Отже, спортивно-оздоровчі походи із впливом на весь організм людини є цілющим джерелом здоров'я.

Мета – теоретично дослідити й обґрунтувати вплив занять туризмом на формування здорового способу життя.

Результати досліджень. Туристська діяльність є потужним засобом оздоровлення і фізичного розвитку молоді. За сучасної екологічної забрудненості великих міст і селищ, високого рівня шуму та інших травмуючих чинників, а також значного часу перебування студентів у закритих приміщеннях суботній і недільний туристський похід є важливим засобом оздоровлення і профілактики різних захворювань. Так, А. А. Остапец, Ю. С. Константинов, В. М. Куликов доводять, що суботні й недільні походи усувають психічне напруження. Дні, проведені на свіжому повітрі, дають юнакам і дівчатам потужний заряд бадьорості й енергії, дозволяють активно, з творчим піднесенням та гарним настроєм працювати на заняттях. Після педагогічно правильно організованого походу студент упродовж кількох днів почувається добре фізично та спокійно. Спортивно-оздоровчий туризм

передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді тощо. Долаючи перешкоди, турист залишається фізично активним протягом усього походу, чого не скажеш про інші види фізичної діяльності людини. У туристичному поході студент виконує сукупність фізичних і технічних дій, які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, але значно ширші, різноманітніші і природніші за своїм змістом. Оздоровлення учасників походу здійснюється шляхом зміни виду діяльності та дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем протягом усієї подорожі. Оздоровчий вплив активного туризму на людину справляється не тільки засобами фізичної активності, але і загартовуванням, чітким режимом, міцним сном, характером і режимом харчування, нервово-психологічним розвантаженням тощо. Загартовування в туристичному поході здійснюється простими, всім відомими засобами – сонячні, повітряні ванни, купання та інші гігієнічні процедури.

Висновки. Туризм, на нашу думку, може бути важливим засобом оздоровлення та реабілітації молоді, служити способом всебічного розвитку, підготовки до життя, праці. Таким чином, використання засобів оздоровчо-спортивного туризму є одним із ефективних шляхів психологічного та фізичного розвитку організму людини.

Література

1. Гаца О. О. Перспективи туризму як засобу розвитку здоров'я та безпеки суспільства / О. О. Гаца, А. О. Змійов // Туризм: Теорія і практика. – 2005. – №1. – С.4–8.

2. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризму / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. – У.: ЦДЮТиК МО, 2002. – 151 с.

3. Ткаченко Ю. Від туризму до здоров'я. / Ю. Ткаченко // Здоров'я та фізична культура – 2006. – №26. – С. 5–7.

Наук. керівник – Старостіна К.В., викл. кафедри спортивної підготовки

Приймак Світлана

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

СПОСІБ ЖИТТЯ ЧОЛОВІКІВ ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ В УКРАЇНІ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я

Актуальність дослідження. Швидкий темп життя, конкуренція на ринку праці, великі емоційні і психологічні навантаження, надмірні обсяги інформації, яку необхідно засвоювати для підвищення рівня кваліфікації, вимагають від сучасних чоловіків працездатного віку відмінного здоров'я і фізичної форми [1]. Відомо, що в детермінації здоров'я спосіб життя посідає провідне місце і змінюючи його, людина може впливати на своє здоров'я. Отже, спосіб життя сучасних чоловіків зрілого віку потребує підвищеного контролю всіх його складових та їх впливу одна на одну.

Мета роботи – визначити структуру та особливості способу життя чоловіків працездатного віку в Україні та їх вплив на стан здоров'я.

Результати дослідження. Серед складових способу життя найбільш згубний вплив на організм чоловіків мають шкідливі звички. Зокрема, захоплення курінням серед чоловіків України набуло загрозливих розмірів: курять 8,4 млн. чоловіків, з яких 40 % працездатного віку. Поширеність цієї пагубної звички серед дорослих чоловіків становить близько 46 %. За даними експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я ця звичка в Україні спричиняє понад 100 000 смертей щорічно. Одна з найзначніших проблем в чоловічій популяції України – зловживання алкоголем. Алкоголь є причиною передчасної смерті майже 30 % чоловіків, щорічно ця хвороба забирає 40 тисяч життів. У порівнянні з Європейськими країнами, показник алкоголізму серед чоловіків України є майже втричі вищий (9,3 % проти 26,5 %). Від наркоманії в Україні щорічно гинуть близько тисячі чоловік, в той час як незалежні експерти вказують на смертність 10–12 тисяч чоловік. А від пов'язаних з нею хвороб – ВІЛ/СНІД, вірусні гепатити, специфічні онкозахворювання, туберкульоз – в Україні помирає 120 тисяч чоловік на рік [2].

Важливою компонентою способу життя працездатного чоловіка є харчування – основна біологічна потреба, що також має значний

вплив на тривалість та продуктивність життя. Наукові дані засвідчують зв'язок між неправильним харчуванням, захворюваністю і смертністю від найбільш поширених хвороб. Психоемоційний стрес розглядають як фактор, що сприяє розвитку серцево-судинних захворювань у чоловіків, оскільки щоденна напруга, дефіцит часу, постійна зайнятість на роботі та вдома, відсутність задоволення від виконаної роботи, невміння та небажання відпочивати можуть призвести до значних емоційних і фізичних проблем у сильної половини людства. Зниження рухової активності у чоловіків середнього віку призводить до порушень опорно-рухового апарату, зниження функціональної працездатності, збільшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань, зниження економічності роботи серця [2]. 66 % чоловічого населення України взагалі не займаються руховою активністю. Кожен десятий займається 1–2 рази на тиждень, 8 % – щодня. Серед найбільш популярних видів рухової активності чоловіки надають перевагу футболу – 18 %, фітнесу – 15 %, плаванню – 13 %, бігу та ходьбі – 9 %. Оцінивши вищесказане, можна підкреслити, що попри великий рівень обізнаності про вплив рухової активності на організм дорослого чоловіка, тільки одиниці займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями регулярно.

Висновки. Визначено, що раціональна рухова активність, правильний характер харчування, сну, гігієни, профілактики стресів, відмови від шкідливих звичок значною мірою впливають на попередження захворювань в чоловічій популяції та на тривалість їхнього життя. Тому актуальними і виправданими є підвищені вимоги саме до цих детермінант здоров'я, які залежать від способу життя чоловіків.

Література

1. Земцова В. Й. Здоров'я чоловічої популяції в Україні та світі: проблеми та підходи до вирішення / В. Й. Земцова, Є. В. Зубковська // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – №2. – С. 37–40.

2. Регіональні особливості рівня здоров'я народу України (Аналітико-статистичний посібник). – К., 2011. – С. 26.

*Наук. керівник – Земцова В.Й., к. н.фіз. вих.,
доц. кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації*

Салата Виталий, Салата Вячеслав

*Национальный университет физического воспитания и спорта,
г. Киев, Украина*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССАЖА В КОМПЛЕКСНОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Актуальность. Особенно остро стоит проблема женского здоровья в нашем государстве. Поэтому первоочередным является вопрос об улучшении состояния здоровья женщин репродуктивного возраста, к которому относятся женщины первого зрелого возраста. Привлечение женщин к подвижному образу жизни позволит улучшить демографическую ситуацию; снизить смертность женщин от неинфекционных хронических заболеваний. Одним из лучших средств профилактики данных заболеваний являются регулярные занятия фитнесом. Современные фитнес-центры предлагают огромное количество фитнес-программ, но все склоняются к необходимости комплексных воздействий, т.е. наличие аэробной части, силового компонента и упражнений на улучшение подвижности в суставах и развитие равновесия. Временами современные условия, окружающие человека (огромное количество информации, с которой приходится сталкиваться человеку в современном мире, неблагоприятная экология, напряженный рабочий график и прочие) не вызывают у работающего человека желания заниматься активными физическими упражнениями и они выбирают массаж. Мы считаем, что рациональное объединение данных воздействий в фитнес-программе будет более эффективным, нежели использование по отдельности, что и обусловило выбор темы наших исследований.

Цель работы: оценить эффективность использования массажа в комплексной фитнес-программе с женщинами 21–35 лет.

Результаты исследований. Анализ особенностей физического состояния женщин первого зрелого возраста позволил выявить: по морфофункциональным показателям группа оказалось однородной, показатели соответствуют возрастно-половым нормам; по ИМТ у 30 % занимающихся присутствует превышение массы тела на 15–18 %. У 10 % занимающихся выявлено напряжение механизмов адаптации по методике Р.М. Баевского. По УФС (методика Пироговой Е.А.) большинство женщин 70 % на среднем и ниже

среднего уровня. После внедрения комплексной фитнес-программы в основной группе (ОГ) с использованием комплекса массажных процедур (в контрольной группе (КГ) только фитнес) было определено: динамика показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем свидетельствует о положительном влиянии занятий на организм занимающихся и идентична в обеих группах; в ОГ в отличие от КГ достоверные отличия зафиксированы в снижении обхватных размеров талии и бедра и массы тела, повышении показателей самочувствия и настроения; в ОГ 10 % женщин перешло на высокий УФС, 70 % женщин повысили свой УФС на одну ступень.

Выводы. Использование массажа в рациональном соотношении с занятиями фитнесом позволяет говорить о наличии достоверных изменений в психоэмоциональном состоянии женщин, нормализации массы тела и артериального давления, а также коррекции фигуры.

Литература

1. Бибик Р. В. Коррекция нарушений осанки женщин первого зрелого возраста средствами оздоровительного фитнеса: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Р.В. Бибик; НУФВСУ. – Киев, 2013. – 227 с.

2. Лукомский И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик. – Минск: Выш. школа, 2008. – 384 с.

3. Основы персональной тренировки: книга для фитнес-тренера / ред. Р.В. Эрл, Т.Р. Бехль; спец. ред. М. Дутчак, В. Левицкий; пер. с англ. И. Андреев; Национальная ассоциация силовой и кондиционной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 724 с.

Науч. руководитель – Еракова Л.А., к.н. физ. восп., доцент кафедры здоровья, фитнеса и рекреации

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА СПОСІБ ЖИТТЯ ЧОЛОВІКІВ 30 – 35 РОКІВ

Актуальність. Спосіб життя сучасної людини характеризується урбанізацією, технологізацією, інтенсифікацією праці, гіподинамією, інформаційною навантаженистю, психоемоційною напругою, переїданням, зловживанням лікарськими препаратами, цілим рядом шкідливих звичок та іншими негативними структурними елементами, які погіршують здоров'я. Гіршою є ситуація в Україні й щодо загальної смертності населення у працездатній віковій групі (15–60 років): у чоловіків цей показник в нашій країні – у п'ять разів вищий, ніж у найбільш розвинених європейських державах. У більшості людей він складається з негативних для здоров'я чинників. Основні серед них: недостатня рухова активність, нераціональне харчування, шкідливі звички, несприятливий соціальний мікроклімат, несприятливий для здоров'я режим праці та відпочинку, тощо. Рухова активність не випадково посідає першу позицію серед найважливіших чинників способу життя. Так, в осіб, які починають активно займатися руховою активністю, поступово спостерігається зниження інших вже перерахованих екзогенних чинників ризику. Дослідження цього феномену безперечно є актуальним.

Мета – вивчити вплив занять оздоровчим фітнесом на вираженість факторів здорового способу життя чоловіків 30–35 років.

Результати досліджень. У якості контингенту досліджуваних виступила група чоловіків 30–35 років, тому що з одного боку – це вік у якому виявляються кульмінаційні можливості систем організму, а з іншого боку – це той вік, в якому вже можуть проявлятися негативні тенденції у стані здоров'я. Нами було проведено анкетування з метою визначення відношення до свого здоров'я, до здорового способу життя та мотивації до рухової активності. В результаті соціологічного опитування була виявлена наступна динаміка впливу занять руховою активністю на вираженість факторів здорового способу життя: до початку занять фітнесом палили 63 % чоловіків, покинули палити 32 %; 24 %

намагаються палити менше; було виявлено тенденцію до покращення раціону харчування, збільшився відсоток респондентів, які почали поєднувати м'ясні страви з зеленню та овочами з 43 % до 68 % у чоловіків, завдяки збалансованості харчування та рухової активності була прослідкована тенденція до зменшення вмісту жиру в організмі з $25,7 \pm 0,84$ % до $22,5 \pm 0,64$ %; заняття фітнесом, як засіб боротьби зі стресом почали використовувати 46 % чоловіків, хоча раніше обирали алкоголь та тютюнопаління.

Висновки. Вивчення особливостей способу життя чоловіків першого періоду зрілого віку показав, що спосіб життя та здоров'я сучасних чоловіків лишає бажати кращого. Рухова активність оздоровчої спрямованості є засобом корекції способу життя осіб зрілого віку. Така тенденція до покращення пояснюється тим, що молоді люди не завжди володіють необхідними знаннями та переконаннями, щоб свідомо обирати здоровий спосіб життя. Іноді їм заважають шкідливі для життя традиції і вкорінені у побуті, оточенні ті чи інші звички. Тому при систематичних, активних заняттях руховою активністю у цих осіб виник певний стереотип режиму дня, підвищився рівень дотримання норм здорового способу життя та поповнився рівень знань щодо нього.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Здоровый образ жизни: перспективы на Украине / Г. Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2007. – № 4. – С. 62–65.

2. World health statistics 2007: WHO Library Cataloguing in Publication Data. – Geneva, 2007. – 88 p.

*Наук. керівник – Єракова Л.А., к.н.фіз.вих., доцент
кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації*

Субботіна Наталя

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Актуальність. У наш час актуальність дослідження впливу занять фітнесом на здоров'я студентів викликана, насамперед, посиленням щорічної тенденції щодо зменшення загального рівня

фізичної активності серед молодого покоління, що призводить до розвитку хвороб і, відповідно, зумовлює необхідність пошуку і перевірки ефективних сучасних технологій розвитку фізичної підготовленості студентів, а також знаходження видів спорту, які можуть зацікавити студентів у підвищенні рівня фізичної активності. Оскільки однією з таких технологій виступає оздоровчий фітнес, який порівняно нещодавно увійшов у вітчизняний університетський навчальний процес, актуальність теми даного дослідження є очевидною.

Мета – дослідити вплив занять оздоровчим фітнесом на здоров'я студентів, використовуючи досвід зарубіжної та вітчизняної практики фізичного виховання.

Результати досліджень. Помірні фізичні навантаження, які використовуються в оздоровчому фітнесі, сприятливо впливають на процеси обміну речовин в організмі. Обмін білків у людей, що займаються фітнесом, характеризується позитивним азотним балансом, білки використовуються головним чином для розвитку м'язів і кісток, у той час як у нетренованих людей – для отримання енергії. Обмін жирів прискорюється, отже менше жирів запасастся під шкірою. Для виконання швидких силових рухів витрачаються в основному вуглеводи, а ось під час тривалих навантажень – жири. Регулярні заняття фітнесом знижують кількість атерогенних ліпідів, які призводять до розвитку важкої хвороби кровоносних судин – атеросклерозу. Обмін вуглеводів під час занять фітнесом прискорюється. При цьому вуглеводи (глюкоза, фруктоза) використовуються для отримання енергії, а не запасастся у вигляді жирів. Помірна м'язова активність відновлює чутливість тканин до глюкози і попереджає розвиток діабету 2 типу. Основний ефект фітнесу – активізація анаболізму, тобто накопичення пластичних речовин, що формують тканини організму, і енергетичних речовин для забезпечення життєдіяльності. Повноцінне здійснення цього процесу завдяки фітнесу призводить до поліпшення здоров'я, коли організм людини функціонує, забезпечуючи фізичний і психічний добробут. Вчені довели, що заняття оздоровчим фітнесом також зменшують ризик розвитку ішемічної хвороби серця, знижуючи роботу серця в спокої, і потребу міокарда в кисні; знижують артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень і схильність до аритмії. Одночасно

збільшуються: коронарний кровоток, ефективність периферичного кровообігу, скорочувальна здатність міокарда, обсяг циркулюючої крові й обсяг еритроцитів, стійкість до стресів.

Висновки. Результати досліджень показують явний позитивний вплив занять фітнесом на здоров'я студентів.

Література

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320 – 354.

2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.

3. Kochanowicz B., Korewo A., Kubicka A. (2010). Changes in the level of physical fitness in students of selected departments at the Medical University of Gdańsk. Ann. Acad. Med. Gedan., 40, s. 33 – 53.

Наук. керівник – Скидан І.В., викладач кафедри фізичного виховання

Шелепник Анастасія

*Національний університет фізичного виховання та спорту
України, м. Київ, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ПІСЛЯ НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ

Актуальність. Участь населення у руховій активності рекреаційно-оздоровчої спрямованості розглядається сьогодні як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики різних захворювань серцево-судинної системи, цукрового діабету, ожиріння, зміцнення загального і психічного здоров'я жінок після народження дитини [1]. Серед розмаїття фітнесу існують системи тренування, які можна практично без обмежень пропонувати жінкам в період після народження дитини, до яких безсумнівно можна віднести і систему Дж. Пілатеса. Доведено, що заняття пілатесом сприяють розвиткові фізичних якостей, корекції тілобудови та поліпшують психоемоційний стан жінок. У результаті проведеної роботи з використанням методики Пілатесу були зафіксовані певні позитивні зміни: зафіксовано позитивний

вплив роботи на розвиток та покращення самопочуття, активність і настрій жінок.

Мета дослідження: обґрунтувати методику занять пілатесом з жінками першого зрілого віку після народження дитини.

Результати досліджень. Ми провели опитування серед жінок, які займаються пілатесом безпосередньо після народження дитини та визначили, що 56,2 % приходять на заняття для корекції постави. Тому були визначені особливості методики занять: у пілатесі використовується спеціальна методика дихання, сприяюча розвитку дихальної системи; всі вправи обов'язково зіставляються з диханням, виконуються в повільному темпі. Наступними пріоритетними мотивами, які спонукають до відвідування занять жінок першого зрілого віку після народження дитини є нормалізація маси тіла (25 % опитуваних) і розвиток фізичних якостей (16 %). Найменші значення серед мотивів мають поліпшення психоемоційного стану й вирішення соціальних потреб (2,8 %). Найголовніші завдання корекції постави у результаті опитування жінок : усунення больових синдромів у різних ділянках хребетного стовпа (25,0 %); поліпшення стану постави й усунення її недоліків після пологів (50,0 %); зменшення вікових змін у хребті (16,0 %); зміцнення м'язів, що оточують хребет (9,0 %). Основні завдання нормалізації маси тіла жінки назвали: усунення жировідкладень у різних ділянках тіла (50,0 %); корекція антропометричних показників (обвідні розміри, пропорційність, будова тіла) (9,0 %); зміна рельєфу і пружності мускулатури (41,0%).

Висновки. Виявлено, що період після народження дитини – є дуже складним й характеризується зворотним розвитком змін, що мали місце в організмі жінки під час вагітності та пологів, становленням та розквітом лактаційної функції молочних залоз. Рухова активність жінки повинна забезпечувати найбільш повноцінне протікання відновних процесів після пологів. Таким чином, сувора регламентація навантаження, різноманітність положень тіла та варіантів виконання вправ пілатесу дозволяють: цілеспрямовано впливати на певні м'язові групи, внутрішні органи та форму окремих частин тіла; сприяти оптимізації функцій всіх систем організму; гармонійно розвивати фізичні якості; формувати правильну поставу.

Література:

1. Буркова О. В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дис... канд. пед. наук.: спец. 13.00.04 / О. В. Буркова. – М., 2008. – 24 с.

2. Моисеенко Р. О. Охрана здоровья матерей и детей в Украине: проблемы и перспективы / Р. О. Моисеенко // Здоровье женщины. – 2010. – № 3 (15). – С. 8–16.

3. Pilates J. H. Return to Life Trough Contrology / Joseph H. Pilates and William John Miller/ ed., Reformatted and Reprinted in a New Easy-to-Read Edition by Presentation Dynamics, 2010.

*Наук. керівник – Єракова Л.А., к.н.фіз.вих., доц.
кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації*

Шищенко Оксана

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ЯКЩО ХОЧЕШ БУТИ ЗДОРОВИМ – ЗАГАРТОВУЙСЯ!

Загартовування організму – це система процедур, які підвищують опір організму несприятливим впливам зовнішнього середовища, виробленню умовнорефлекторних реакцій терморегуляції з метою її вдосконалення. Загартовування – це свого роду тренування захисних сил організму, їх підготовка до своєчасної мобілізації.

Одним з найдієвіших методів оздоровлення організму є загартовування за допомогою води: холодної та гарячої. Холодна вода – сильнодіючий лікувальний засіб. Цей ефект досягається за рахунок включення внутрішніх ресурсів організму. При попаданні в холодну воду людина долає шоківий бар'єр, після чого організм включає додаткові енергетичні ресурси, що підтримують механізм терморегуляції. При цьому судини шкіри звужуються, її температура знижується, але приплив крові до внутрішніх органів посилюється. При холодних навантаженнях в організмі активізуються внутрішньообмінні процеси, завдяки чому «згоряє» зайвий жир і зменшується вага. Крім того, знижується рівень холестерину і знижується рівень цукру в крові, збільшується вироблення гормонів, сповільнюється старіння клітин аж до їх

регенерації в окремих органах, відбувається викид в кров ендорфінів – гормонів радості.

Загартовування організму холодом дозволяє людині краще переносити зміни погоди, чинити опір застуді і грипу, зберігати бадьорість і гарний настрій. Кожен, хто хоч раз спробував зануритися в ополонку, скаже: після плавання з'являється відчуття приємного тепла навіть у сильний мороз, виникає незвичайна легкість у всьому тілі, відчуття радості життя.

Досвід загартовування багатьох людей зі слабким здоров'ям показує, що холодна вода може бути ефективна навіть при тих захворюваннях, з якими не завжди справляється офіційна медицина. Так, загартовування може полегшити гіпертонію, захворювання інфекційно-алергічної природи, ревматизм, бронхіальну астму, хронічний радикуліт, туберкульоз.

Контрастний душ дозволяє привчити організм до різких перепадів температур. Різниця температур гарячої та холодної води поступово збільшується, контрастні цикли повторюються кілька разів.

Гаряча вода теж загартовує. Так можна скористатися прямо протилежним способом оздоровлення – за допомогою тепла. Ефект буде той же. Потрібно змочити рушник в гарячій воді, злегка віджати і швидко обтерти їм все тіло. Процедуру повторюють кілька разів і обов'язково безперервно, щоб не відбулося звуження судин. Витиратися не потрібно, шкіра повинна висохнути при кімнатній температурі. Така процедура залишить відчуття свіжості, а через 2–3 тижні настане інверсія кровообігу: у відповідь на вплив холоду замість звуження судин відбуватиметься їх розширення, і людина перестане зайво гостро реагувати на холод.

Загартовування організму необхідно проводити день у день, без тривалих перерв і незалежно від погодних умов. Позитивний результат буде лише в тому випадку, якщо тривалість і сила дії гартування буде поступово нарощуватися.

Наук. керівник – Тимошкін В.М., доцент кафедри фізичного виховання

СПОРТ І ОСОБИСТІТЬ

Бойченко Кирило

Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ВИЗНАЧЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Актуальність. Наразі складнощі управління тренувальним процесом і спортивною підготовкою спортсменів пов'язані з відсутністю науково обґрунтованих рекомендацій про використання інноваційних технологій, що дозволяють оцінити адекватність тренувальних навантажень організмом, їх оптимальність і відповідність індивідуальним можливостям спортсменів. Відсутність даної інформації у тренера істотно стримує і ускладнює реалізацію на практиці теоретично розроблених логічних систем управління підготовкою спортсменів [1].

Метою дослідження була оцінка наукової інформативності використання діагностичних комп'ютерних експрес-технологій за підготовленістю спортсменів та їх зв'язок зі спортивними результатами.

Результати дослідження. Нами розроблено та запропоновано для використання в галузі фізичного виховання та спорту комп'ютерну програму «Спорт-експрес: комплексна експрес-оцінка функціонального стану та функціональної підготовленості організму». На основі частоти серцевих скорочень після виконання 10-хвилинного субмаксимального тесту непрямим розрахунковим методом можна оцінити практично всі параметри функціональної підготовленості організму. Необхідно відзначити, що розрахунок величин $aPWC_{170}$, $bPWC_{170}$, $aMCK$ і $bMCK$ проводиться за загальновідомими формулами, тоді як визначення значень алактатної, лактатної анаеробної потужності і ємності, поріг анаеробного обміну, частоти серцевих скорочень на рівні порогу анаеробного обміну і загальної метаболічної ємності проводиться відповідно до розроблених авторами ексклюзивними формулами із застосуванням рівнянь множинного регресійного аналізу [2]. Необхідно відзначити, що при розробці формул

враховувалися результати спеціальних клінічних та біохімічних досліджень, що дозволили констатувати високий ступінь кореляційної залежності між показниками, визначеними експериментальним і розрахунковим способами.

Показано, що після обстеження можна зробити висновок про функціональну підготовленість організму спортсмена у відповідності з наступними функціональними класами: «низький», «нижче середнього», «середній», «вище середнього» і «високий» за бальною методикою та своєчасно внести корективи в навчально-тренувальний процес.

Висновки. Результати апробації запропонованої комп'ютерної програми свідчать про її високу ефективність, зручність, легкість практичного використання. Запропонована форма інтерпретації отриманих даних щодо функціонального стану та рівня функціональної підготовленості випробуваних за комп'ютерною програмою дозволяє істотно полегшити її аналіз лікарями та тренерами безпосередньо відразу ж після проведення контрольного тестування, а, при використанні передбаченої програмою функції «Архів», в динаміці навчально-тренувального процесу та вносити корективи в тренувальні програми, тим самим, попереджати перенапруження організму та сприяти досягненню вищих спортивних результатів.

Література

1. Самсонова Д. В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / Д. В. Самсонова, И. М. Козлов, В. А. Таймазов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 22–26.

2. Бойченко К. Ю. // Компьютерная программа «ШВСМ: экспресс-оценка функционального состояния физиологических систем организма» (Свидетельство о регистрации авторского права) / Н. В. Маликов, К. Ю. Бойченко, Н. В. Богдановская // Запорожский национальный университет. – 2012. – № 36283. – 24.12.2012

*Наук. керівник – Маликов М.В., д.б.н., професор,
декан факультету фізичного виховання*

Бойченко Марина

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна
**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА РОЗВИТОК
ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА**

Актуальність. Дана тема є особливо актуальною в наш час, оскільки разом із науково-технічним прогресом прийшла фізіологічна деградація молоді, тому важливо донести сучасному поколінню значення занять спортом, як складової нормального розвитку людини. Виходячи з цього, предметом нашого дослідження стали проблеми особистісного становлення молодих людей, життя яких тісно пов'язане з фізкультурно-спортивною діяльністю.

Метою дослідження є характеристика впливу занять фізичною культурою на психічний стан молоді та розвиток особистості.

Результати досліджень. В ході дослідження було проведено аналіз літературних джерел та тематичних Інтернет-ресурсів. Фізкультурно-спортивна діяльність людини має чимале духовне навантаження. В спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до обов'язків, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються морально-вольові якості людини. На сучасному етапі розвитку українського суспільства одним з найбільш важливих завдань фізичного виховання є покращення стану фізичного здоров'я нації, а особливо молодого покоління. За останні роки процес виродження нації України набув обвального характеру. Смертність у 2–4 рази перевищує народжуваність. 2,5 млн. людей офіційно належать до осіб з фізичними або розумовими порушеннями. Щороку населення зменшується на 400 000 тис. людей. ООН віднесла Україну до вимираючих країн світу. Ця криза характеризується депопуляцією, старінням населення та зменшенням середньої тривалості життя. Тому проблема вироблення стійких соціальних настанов щодо усвідомлення необхідності дозвілля молоді, яке спрямоване на здоровий спосіб життя, стає все більш актуальною і гострою для українського суспільства. Саме тому постає проблема збереження фізичного і психічного самопочуття в молодій генерації українського суспільства.

Висновок. Освіта, виступаючи осередком формування професійно- та культурно-розвинутої особистості, має всебічно розгорнути палітру відтінків конфлікту – від особливостей його впливу на психіку до формування таких якостей особистості, володіючи якими, вона була б спроможна ефективно взаємодіяти та впливати на середовище.

Література

1. Бахчанян Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом / Г.С. Бахчанян // Педагогіка і психологія. – № 4. – 1997. – С. 41.

2. Кузь В. І. Основи національного виховання / В. І. Кузь. – К: ІВЦ «Київ», 1993.

Наук. керівник – Скидан І.В., викл. кафедри фізичного виховання

Велікян Луїза

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

РОЛЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА СПОРТУ В БОРОТЬБІ З ВІКОВИМИ КОГНІТИВНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Актуальність. Когнітивні функції мозку – це здатність розуміти, пізнавати, вивчати, усвідомлювати, сприймати і переробляти зовнішню інформацію. Ці функції пов'язані з вищою нервовою діяльністю, без них втрачається особистість людини [3, с.71]. Однією з актуальних проблем наукових досліджень сьогодення є пошук засобів утворення та стимуляції діяльності нервових клітин (нейронів), кількість яких з віком знижується навіть у здорових людей, що негативно впливає на функції нервової системи.

Результатами багатьох досліджень встановлено позитивний вплив використання фізичних навантажень помірної інтенсивності на функціональний стан організму людини та на її розумову діяльність. Як відомо, фізичні навантаження і правильно підібрані вправи допомагають забезпечувати мозок киснем, викликають зростання кількості червоних кров'яних тілець у крові, підживлюють і забезпечують киснем клітини, покращують процес видалення токсинів [2, с. 114]. На наш погляд визначення

можливості впливу занять спортом на прояв когнітивних функцій людини є актуальним.

Враховуючи вищевикладене, **метою** роботи є встановлення впливу фізичних навантажень під час занять спортом на розвиток клітин мозку для запобігання вікових когнітивних порушень.

Результати досліджень. Учені здійснили сканування мозку більш ніж у 600 чоловік у віці від сімдесяти років і виявили, що ті, хто регулярно займається спортом та піддає своє тіло фізичним навантаженням практично не піддаються впливу часу, принаймні розумово. На відміну від людей, які не займалися активною фізичною діяльністю, енергійні і спортивні піддослідні практично не страждали погіршенням мозкової активності. Значно менша кількість людей страждала деменцією, практично не було випадків втрати пам'яті або навіть її погіршення. Крім цього, зменшувався ризик розвитку хвороби Альцгеймера. Дослідники також виявили, що у людей, які займалися спортом, було більше сірої речовини - області мозку, що у першу чергу відповідає за рухи, пам'ять і емоції [1, с. 82].

Висновки. Таким чином, регулярні фізичні навантаження та заняття спортом допомагають зберегти здоров'я мозку, збільшуючи кількість стовбурових клітин та є одним із способів запобігання вікових когнітивних порушень.

Література

1. Івнев Б. Б. Топографічна організація і спектральна структура ЕЕГ при фізіологічному старінні та хворобі Альцгеймера / Б. Б. Івнев // Український вісник психоневрології. – 2001. – Т. 9. – № 3. – С. 82–84.

2. Захаров В. В. Распространенность и лечение когнитивных нарушений в неврологической клинике / В. В. Захаров // Consilium Medicum. — 2008. – № 10. – С. 114–118.

3. Захаров В. В. Когнитивные расстройства в пожилом и старческом возрасте: Методическое пособие для врачей / В. В. Захаров, Н. Н. Яхно. – М., 2005. – С. 71.

Наук. керівник – Ясько Л.В., к.н.фіз.вих., доц. каф. фізичного виховання

Володько Ольга

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

САНІТАРНО-ГІГІЄНИЧНІ ВИМОГИ ДО АСОРТИМЕНТУ ТКАНИН ТА ОДЯГУ ПІД ЧАС СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ

Актуальність. Зараз зі збільшенням асортименту тканин на ринку та використанням інноваційних технологій, пропозиція текстилю є досить високою, стає все складніше обрати якісний матеріал для тренувань та занять спортом, тому доцільно провести подібну роботу, для визначення найбільш підходящих матеріалів для того, щоб зробити спорт не лише корисним, а й приємним.

Мета. Встановити види тканин, які найбільше підходять для занять спортом за наступними характеристиками: натуральність, щільність, легкість, повітропроникність, випаровуваність, водомісткість, гіроскопічність.

Результати досліджень. Одяг та взуття, спеціально призначені для занять фізичними вправами, повинні забезпечувати сприятливі умови життєдіяльності організму в різних метеорологічних умовах і відповідати правилам гігієни.

Гігієнічні вимоги до спортивного одягу повинні підтримувати оптимальну теплову рівновагу організму під час занять фізичними вправами, бути легкими, зручними, не обмежувати рухів, відповідати параметрам тіла, захищати від травм і механічних пошкоджень. Важливе значення мають теплозахисні властивості одягу, його гігієнічні властивості, а також гігієнічні властивості тканин, з яких він виготовляється (повітропроникність, паропроникність, гіроскопічність, гнучкість та ін.).

Повітропроникність забезпечує підтримку теплового балансу з навколишнім середовищем. Високою повітропроникністю володіють пористі і товсті вовняні, сукняні, трикотаажні тканини. Непогано пропускають повітря вироби з лавсану і хлорину.

Паропроникність – здатність пропускати водяні пари як зсередини, так і зовні. Вона залежить від товщини і пористості матеріалу і повинна забезпечувати збереження нормального теплообміну і виділення газоподібних продуктів життєдіяльності.

Водомісткість – здатність матеріалу затримувати вологу. При намоканні одягу збільшується її теплопровідність. Теплопровідність змочених вовняних тканин зростає в 1,6–2,2 рази,

а бавовняних в 3–4 рази, тому одяг після дощу або просочування потім сильніше охолоджує тіло.

Гігроскопічність – властивість тканин адсорбувати на своїй поверхні пари з навколишнього повітря, поглинати піт і вологу. Це особливо важливо для забезпечення нормального теплообміну. Найвищу гігроскопічність мають вовняні тканини. Хорошу гігроскопічність мають і трикотажні вироби з натуральних волокон. Більшість синтетичних тканин (капрон, нейлон та ін.) негігроскопічні. Гнучкість тканин залежить від переплетення і щільності. Трикотаж володіє найбільшою гнучкістю, тому що нитки полотна є нефіксованими і рухливі відносно одна одної. Для спортивних виробів необхідний як можна більш м'який і гнучкий матеріал.

Висновки. За результатами дослідження джерел за обраною темою, було визначено властивості тканин, які не лише відповідають санітарно-епідеміологічним нормам, але і зберігають відчуття комфорту користувача під час фізичних навантажень і збільшують результативність. Одяг для занять спортом потрібно підбирати, в першу чергу, відповідно до реакції організму на види тканин. Таким чином, спортивний одяг повинен підтримувати оптимальну теплову рівновагу організму під час занять фізичними вправами, бути легким, зручним, не ускладнювати рухів, відповідати параметрам тіла, захищати від травм і механічних пошкоджень. Важливе значення мають теплозахисні властивості одягу, гігієнічні властивості, а також гігієнічні властивості тканин, з яких він виготовляється.

Наук. керівник – Орленко Н.А., к.п.н., доц. кафедри спортивної підготовки

Волянюк Андрій

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ТЕХНОЛОГІЇ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

Актуальність. В різних галузях психології і суміжних дисциплінах зроблено чималий теоретичний та експериментальний доробок з проблеми саморегуляції. Маємо право стверджувати, що саморегуляція існує стільки ж часу, скільки людина ставить перед собою завдання відшукати ефективні

способи впливу на самого себе. Серйозну школу психічної саморегуляції проходили воїни древньої Спарти. Унікальна система володіння собою представлена у школах бойових мистецтв Сходу. Саморегуляція – це цілісна система психічних засобів, за допомогою якої спортсмен здатний керувати власною цілеспрямованою активністю. Саморегуляція містить прийоми, що дозволяють впливати на вегетативну нервову систему, керувати тонусом м'язів, рівнем бадьорості та функціями внутрішніх органів. На відміну від діяльності, основними структурними компонентами якої є мотиви, дії, операції, навички, вчинки, наміри та ін., структурними компонентами саморегуляції є процеси переробки інформації, які відповідають регуляторним функціям планування, моделювання, програмування, оцінки та корекції різних форм психічної активності [1, 2].

Мета роботи – з'ясування технологій способів розвитку вольової саморегуляції студентів-спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Саморегуляція як процес організації особистістю своєї поведінки здійснюється на двох функціональних рівнях [2]. Перший рівень саморегуляції – це управління безпосереднім протіканням поведінкового акту на всіх етапах його розгортання – від мотиваційних детермінант до кінцевого ефекту. Другий рівень передбачає дію самоконтролю. У психології прийнято виділяти пасивну та активну саморегуляцію. Остання поділяється на опосередковану, що полягає у виявленні емоційно-позитивних ситуацій, моделюванні складних та значущих ситуацій в уяві, і прямому, тобто пов'язану із самонавіюванням шляхом реалізації формул аутогенного тренування. Ефективність методів саморегуляції, що ґрунтується на вольових зусиллях та самонавіюванні, підтверджено рядом досліджень [1, 2, 3].

Задля досягнення стану релаксації необхідно навчитися вирішувати такі задачі: викликати у себе почуття спокою; викликати у себе почуття легкості або важкості залежно від індивідуально-типологічних особливостей спортсмена: викликати у себе почуття тепла. Задачі ці вирішуються у такий спосіб: в зручній позі (лежачи або сидячи), лежати необхідно на спині, обличчя вгору, витягнувши ноги, голова повинна бути розташована на чому-небудь м'якому, шийні м'язи не повинні бути напружені. Сидіти потрібно в зручній, спокійній позі: передпліччя покласти на

стегна, кисті звисити донизу, коліна вільно розвести, голову опустити на груди, очі заплющити. Подумки повільно промовляти складені фрази, так звані «формули». При вимові формул дуже важливо ясно уявляти собі сказане. Слухаючи текст або повторюючи його про себе, необхідно повністю зосередитися на цьому процесі, не відволікатися на сторонні подразники, варто уважно стежити за змістом тексту і прагнути якомога яскравіше уявити собі його зміст, нічого не пропускаючи. Якщо все ж таки з'являються сторонні думки, необхідно звільнитися від них і зосередитися на пропонуваніх вправах.

Висновки. Цілеспрямоване використання ряду взаємодоповнюючих методів саморегуляції, індивідуально підібраних залежно від емоційних особливостей спортсмена, може вагомо впливати на мобілізацію його психічних ресурсів.

Література

1. Ломов Б. Ф. Психологическая регуляция деятельности / Б. Ф. Ломов. – М. : «Институт психологии РАН», 2006. – 624 с.
2. Моросанова В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С.118-127.
3. Чебыкин А. Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности / А. Я. Чебыкин. – Одесса, 1992. – 168 с.
Наук. керівник – Тарнавська Т.В., ст. викл. кафедри фізичного виховання

Головушкина Светлана

Ульяновский государственный педагогический университет им.

И.Н.Ульянова, г. Ульяновск, Россия

ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Введение. Соревновательная деятельность в пулевой стрельбе предъявляет высокие требования к психологической подготовке спортсменов. Эмоционально-волевое напряжение, повышенная статическая нагрузка, экзо- и эндофакторы реализации точностных двигательных действий оказывают сильное психологическое воздействие на спортсмена-стрелка [2].

Цель исследования – обосновать методические рекомендации по регуляции психических состояний спортсменов-стрелков.

Методы и организация исследования. На первом этапе исследования нами был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования. На следующем этапе был организован педагогический эксперимент на базе НОУ ДПО «Ульяновская СДЮСТШ ДОСААФ России» и ФГКОУ УГСВУ МО РФ, в котором приняли участие спортсмены массовых разрядов в составе 22 человек. Используемые психолого-педагогические методики: тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, тест определения готовности к саморазвитию Т.А. Ратановой и Н.Ф. Шляхта [4, 5].

Результаты исследования. Спортивный психолог Г.Д. Горбунов разработал авторскую концепцию личности человека – «Концепцию «Я»: основными сферами личности являются «Я» физическое, «Я» социальное, «Я» психическое (восприятие внутреннего мира и внешнего мира). В связи с этим психолог выделяет четыре уровня саморегуляции психических состояний спортсмена [1]: а) управление телесными проявлениями эмоций; б) управление содержанием внутреннего психического мира; в) контроль и коррекция внешних раздражителей; г) управление своим социумом.

Рассмотрим направленность физического «Я» в стрельбе. Развитое в ходе тренировок чувство мышц помогает стрелку вовремя замечать нарушения устойчивости изготовления, прогнозировать ненужные колебания оружия и своевременно откладывать выстрел. Стрелок и его социальное «Я». Занятия стрельбой являются одним из способов самореализации. Стремление получить высокую оценку своих достижений является мощным мотивом деятельности стрелка. Но такой стимул имеет и отрицательный эффект, особенно накануне соревнований. Психическое «Я» наиболее ярко проявляется во время выступлений на соревнованиях. Беспорядочные мысли отвлекают стрелка от поставленных задач. Он не замечает, как мушка «уползла» вниз, или палец вдруг резко дернул спусковой крючок. Факторы окружающей обстановки: другой город, малознакомый тир, шум, поведение судей, действия других спортсменов, отвлекают внимание и мешают сосредоточиться [3]. Таким образом, соревновательная результативность обусловлена в значительной мере умением спортсмена-стрелка целенаправленно

воздействовать на психику и управлять своим психоэмоциональным состоянием, создавая оптимальные условия для реализации своего личностного потенциала. В ходе исследования нами были изучены способности спортсменов-стрелков к сознательному управлению своими действиями и состояниями в разных ситуациях, в основе которых волевая саморегуляция, личностные качества (настойчивость, самообладание и др.). Результаты тестирования показали, что 77,3 % спортсменов имеют высокий уровень волевой саморегуляции, они эмоционально устойчивы, спокойны, самостоятельны. 22,7 % стрелков имеют низкие показатели по данной шкале; 27,3 % и 31,8 % занимающихся, соответственно, по субшкалам настойчивости и самообладания, что говорит об их эмоциональной незрелости, импульсивности.

Исследование готовности к саморазвитию указывает на возможные причины низкого уровня волевой саморегуляции: отсутствие желания разобраться в себе, выявить свои слабые стороны из-за непонимания важности работы над собой или в результате незнания способов саморегуляции.

По результатам исследования были разработаны методические рекомендации по обучению спортсменов-стрелков массовых разрядов приемам психической саморегуляции: 1. С первых тренировочных занятий для снятия излишнего мышечного перенапряжения, стрелков необходимо обучить способам управления телесными проявлениями эмоций, например на основе метода контроля и регуляции мимической мускулатуры, применения словесных самовнушений (самоприказов), применения дыхательных упражнений. 2. С начального этапа спортивной подготовки необходимо обучать спортсмена управлять возникающими в ходе соревнования образами и мыслями на основе разучивания специальных психотехнических упражнений, освоения методов идеомоторного представления. 3. Для снижения уровня влияния внешних факторов на психическое состояние спортсмена рекомендуется применять методы отключения-переключения, музыкального воздействия, контроля общения спортсмена накануне старта. 4. Для коррекции социальных установок стрелка целесообразно применять следующие методические приемы: варьирование целеполаганием, создание

забаррикадированной системы ценностных ориентаций, наличие объективной самооценки и др.

Выводы. Дифференцированный выбор средств и методов психической саморегуляции с учетом особенностей волевой саморегуляции, способности к саморазвитию спортсменов-стрелков обуславливает максимально положительный эффект, что должно отразиться на спортивных результатах. Эффективность предложенных методических подходов будет предметом наших дальнейших исследований.

Литература

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.

2. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.

3. Психологическая подготовка стрелка [Электронный ресурс] // URL: http://www.kartash.ru/articles/clause/fire_preparation/24.html (дата обращения 31.01.2014)

4. Ратанова Т. А. Психодиагностические методы изучения личности / Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта. – М.: Флинта, МПСИ, 2013. – 352 с.

5. Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана [Электронный ресурс] URL: <http://testoteka.narod.ru/> (дата обращения 30.01.2014)

*Науч. руководитель – Костюнина Л. И., д.п.н., профессор каф.
«Теоретические основы физического воспитания»*

Головчанська Анна, Тімакова Катерина, Ярошенко Ольга *Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна* **РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛУ У ЗАПОБІГАННІ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

Професія, пов'язана з роботою за комп'ютером, в значній мірі впливає на наш організм, на наше світовідчуття, на здоров'я і психіку. Працюючи за комп'ютером, людина тривалий час повинна зберігати відносно нерухоме положення, що негативно позначається на хребті і циркуляції крові у всьому організмі. Тривала робота на клавіатурі призводить до перенапруження суглобів кисті і м'язів передпліччя. Завдяки грі у волейбол

тренуються усі групи м'язів, розвивається дихальна система. Цей вид спорту підходить для людей практично будь-якого віку і забезпечує безпечне фізичне навантаження для запобігання застою крові у всьому організмі, розвиває гнучкість хребта і може позбавити від початкових проявів остеохондрозу.

Під час занять волейболом необхідно стежити за м'ячем, який знаходиться то далі, то ближче до гравця, в результаті чого посилюється приплив крові до органу зору, при цьому тренуються очні м'язи, які перенапружуються при роботі з монітором.

Робота за комп'ютером передбачає переробку великого об'єму інформації і постійну концентрацію уваги, тому нерідко розвивається розумова втома. Людина змушена весь час приймати рішення, від яких залежить ефективність її роботи. Тому, тривала робота за комп'ютером, часто є причиною хронічного стресу. Як гра, волейбол може зняти напруження після трудового дня, забезпечити добрий відпочинок, збагатити енергією, відволікає від нав'язливих думок про роботу.

Уміння стати єдиним механізмом, розуміти один одного без слів, страхувати і підтримувати, а потім разом радіти перемозі – ось чому вчить гравців волейбол. Гру у волейбол можна розглядати як психологічний тренінг, який протистоїть сучасній проблемі – комп'ютерній залежності. Отже, волейбол є діючим засобом для зберегання балансу відновлення організму після тривалої роботи за комп'ютером.

Наук. керівник – Єременко В.Г., ст. викл. кафедри фізичного виховання

Гріга Владислав, Івченко Богдан, Кобільник Богдан
Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна
ХОКЕЙ – ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІСТЬ

Існує дві версії походження слова «хокей»: канадська та британська. За першою з них, слово походить від подібної гри індійського племені мохокі або від французької назви вигнутого пастушого посоха. За другою – від свята збору урожаю, під час якого проводилась схожа гра.

Також існує кілька різновидів хокею: хокей із шайбою, хокей на траві, хокей на роликівих ковзанах, хокей із м'ячем, флорбол,

вертикальний хокей. Але найпопулярнішим є саме хокей із шайбою.

Історія хокею з шайбою є однією з найбільш оспорюваних серед всіх видів спорту. Традиційно місцем народження хокею вважається Монреаль, хоча більш свіжі дослідження вказують на першість Кінгстона (Онтаріо) або Уіндсор (Нова Шотландія). Ще до появи хокею в 16 столітті в Голландії існували ігри з м'ячем і ключками на льоду. Потім подібні ігри з'явилися в Англії та Скандинавії, де згодом вони перетворилися в хокей з м'ячем на льоду в 19 столітті. Але, незважаючи на це, батьківщиною сучасного хокею з шайбою вважається все-таки Канада. Перші хокейні правила винайшли студенти із Монреаля в 1977 році, їх було всього 7. Сітка на воротах з'явилася в 1900 році, це була риболовецька сітка, а шайба була дерев'яною.

Вперше про хокей в Україні з'явилася інформація у щоденній львівській газеті «Slowo Polskie» 16 січня 1905 року. Саме тоді ймовірно відбулася перша гра на території нашої держави. Хокей у Наддніпрянській Україні з'явився трішки пізніше, разом з появою цього виду спорту у Російській імперії (1908-1910 р.р.).

Після 1946 року хокей в Україні почав динамічно розвиватися. Було створено багато ДЮСШ, найвідомішою з яких є ДЮСШ ХК Сокіл, яка в 1991 була визнана найкращою ДЮСШ СРСР та дала Україні таких висококласних гравців: Дмитро Христин, Олексій Житник, Олександр Годинюк, Руслан Федотенко та ін. Побудовано кілька спортивних арен міжнародного рівня – в Києві (Палац спорту, арена «Авангард»), Донецьку (палац спорту «Дружба»), Харкові (Палац спорту). А також створено хокейні клуби, найвідомішим та найтитолованішим з яких було київське «Динамо», яке згодом було перейменовано на «Сокіл».

В Україні на поч. 21 ст. існувала єдина університетська команда – ХК «Політехнік» на базі НТУУ «КПІ», але, згодом, через брак фінансування команди не стало. Також існувала напівстудентська київська команда «ШВСМ», яка зникла в сер. 90-х. рр. Парадокс: студентських команд і ліг немає, проте студентська збірна перемогла на Універсіаді-1999. Отже, потрібно звернути увагу також на студентський хокей, який допоможе студентам краще тренувати силу волі, реакцію, витривалість та розвиватися як фізично, так і духовно.

Література

1. Стамм Л. Основы скоростно-силового катания в хоккее / Л. Стамм. – К.: Олимп. л-ра, 2013. – 280 с.
2. Хоккей для начинающих. – М.: Астрель, 2001. – 144 с.
Наук. керівник – Зінченко В.Б., к.п.н., проф., зав. каф. фізичного виховання

Драндров Денис

*Чувашский государственный педагогический университет,
г. Чебоксары, Россия*

ВЛИЯНИЕ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА НА РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Актуальность. Свойства темперамента являются одним из внутренних, природно-обусловленных факторов, влияющих на формирование отношения человека к своему «Я» [1, 2]. Поэтому знание возрастных закономерностей их влияния на развитие Я-концепции необходимо для оптимизации процессов педагогического управления ее формированием в процессе занятий спортом. Между тем эти закономерности являются на сегодняшний день недостаточно исследованными.

Цель – исследование особенностей Я-концепции юных спортсменов, различающихся свойствами темперамента.

Методы и организация. Особенности развития Я-концепции определялись с помощью методики исследования самооотношения (МИС), разработанной С. Р. Пантелеевым [3]. Показатели свойства темперамента определялись с помощью общепринятых методик психодиагностики. Взаимосвязи изучаемых показателей определялись с помощью метода линейного корреляционного анализа. В исследовании приняли участие 58 подростков в возрасте 13–14 лет, систематически занимающиеся спортом.

Результаты. Установлено, что подростки с высокой личностной тревожностью отличаются низкими показателями самооценности ($r = -0,39$). Для них характерны низкие показатели саморуководства ($r = -0,25$). На уровне тенденции проявляется отрицательная взаимосвязь показателей тревожности и уверенности в себе ($r = -0,18$), Наряду с этим склонны к внутренней конфликтности ($r = 0,23$) и внутреннему самообвинению ($r = 0,32$). В целом, полученные данные показывают, что «тревожные»

подростки относительно низко оценивают себя, не уверены в себе, и в своем поведении больше ориентируются на ближайшее социальное окружение, чем на себя. В своих неудачах они скорее обвиняют себя, чем окружающих его людей и сложившуюся ситуацию. Поэтому они гораздо чаще переживают неудовлетворенность собой, противоречие между реальным и идеальным Я. Показатели экстраверсии также положительно коррелируют с показателями внутренней конфликтности ($r=0,34$) и самообвинения ($r=0,24$). Показатели ригидности положительно связаны с показателями отраженного самоотношения ($r=0,27$) и самооценности ($r=0,22$). Подросткам, отличающимся высокой активностью, присущи высокие показатели саморукводства ($r=0,24$), самооценности ($r=0,23$) и внутренней конфликтности ($r=0,24$).

Выводы. Свойства темперамента оказывают существенное влияние на формирование отношения юных спортсменов к своему реальному Я. Учет выявленных нами закономерностей позволит оптимизировать воспитательный процесс, направленный на формирование у подростков позитивной Я-концепции, сформировать у них стремление и способность к личностному саморазвитию и самореализации в сфере спортивной деятельности.

Литература

1. Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 422 с.
2. Кон И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.
3. Пантелеев С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантелеев. – М., 1993. – 23 с.

*Науч. руководитель – Драндров Г.Л., д.п.н., проф.,
зав. каф. спортивных дисциплин*

Жиглій Денис, Смілянець Богдан

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

СПОРТ ВИХОВУЄ ХАРАКТЕР

Актуальність. Утвердження здорового способу життя, як невід'ємного елемента загальної культури людини – це основа фізичного виховання. Вплив фізичної культури і спорту на

формування особистості багатогранний. Завдяки фізичному вихованню підвищується розумова активність, працездатність, розширюється діапазон рухових умінь і навичок, зберігається здоров'я. Фізичне виховання має широкий спектр впливу на людину, її психологічну і моральну цінність. Люди, що постійно, займаються різними видами спорту, досягають вищих результатів у роботі та не мають проблем з сімейним життям.

Результати досліджень. Задоволення від власних досягнень є невід'ємним фактором, який дає поштовх до роботи над собою. А крім того, усвідомлюєш, що наполегливість добре допомагає в досягненні будь-яких цілей. Не обов'язково бути професіональним спортсменом, щоб отримувати користь та задоволення від занять спортом. Багато людей займається бігом, аеробікою та фітнесом, футболом чи карате. Регулярні заняття спортом підвищують тонус м'язів, активізують роботу всіх систем організму, позитивно впливають на імунітет, підвищуючи опірність інфекціям і іншим захворюванням. Зміцнення серцевого м'яза в результаті аеробних вправ допомагає серцю ефективніше справлятися зі своїм завданням. Численні дослідження пов'язують високу фізичну активність зі зниженням ризику розвитку різних хвороб, у тому числі серцево-судинної, дихальної та інших систем. Фізичні вправи заспокоюють нервову систему, допомагаючи боротися з депресією, поганим настроєм і різними переживаннями. Комплекс вправ або прогулянка на свіжому повітрі – прекрасний спосіб позбутися втоми, підвищити настрій, перервати рутинну роботу і відпочити. Іншими словами, спорт може послужити заміною їжі в тих випадках, коли ми переїдаємо автоматично або вирішуємо за допомогою перекусів психологічні та емоційні проблеми.

Висновки. Отже, можна стверджувати, що спорт виховує людський характер і тим самим робить з людини успішну особистість. Як говорять в народі: «Дисципліна – запорука успіху!» Спорт являє собою важливу цінність для людини та її організму. Виходячи із цього можна стверджувати, що спорт є життєво необхідною частиною нашого життя.

Література:

1. Електронне джерело: http://sportsmenishe.blogspot.com/2012/04/blog-post_1745.html
2. Електронне джерело: <http://gimnastika33.blogspot.com/>

3. Електронне джерело: <http://healthyliving.com.ua/uk/sport/statti/674-kak-sport-vlijaet-na-psiologiju-cheloveka>

Наук. керівник – Коротя В.В., ст. викладач кафедри фізичного виховання

Злагодох Костянтин

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНИХ ТА ОРГАНІЗАТОРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Актуальність проблеми полягає у тому, що одним із важливих компонентів підготовки у командних видах спорту є урахування комунікативних та організаторських здібностей спортсменів. Ці здібності відображують здатність до взаємодії у команді, а також організації власної спортивної діяльності та членів команди.

Мета роботи полягає у визначенні особливостей комунікативних та організаторських здібностей у хокеїстів аматорської ліги.

Результати. Дослідженням комунікативних та організаторських здібностей займалися вчені, які працювали в межах психології управління: Р. Х. Шакуров, М. Д. Левітов, Р. Л. Кричевський, А. Г. Шмельов, А. У. Хараш, Б. Б. Косов, Т. Ю. Базаров, Н. В. Бахарова, В. Ф. Рубахін, А. В. Філіпов, А. Д. Карнишев. Комплексне вивчення проблеми організаторських здібностей, як динамічної системи, здійснювалося психологами в рамках системного та діяльнісного підходів: В. В. Давидов, В. С. Лазарев, С. Д. Неверкович, А. А. Тюков, Ю. Д. Красовський, Е. С. Кузьмін, Ю. Н. Ємельянов, І. П. Волков, А. Л. Свенцицький та інші.

У командних видах спорту важливу роль відіграє спілкування та рівень розвитку комунікативних здібностей особистості, саме завдяки останнім здійснюються та реалізуються успішні спільні та міжособистісні взаємовідносини в команді.

Комуникативні здібності людини – здібності, які проявляються в спілкуванні з людьми та включають в себе вміння слухати і розуміти інших, чинити на них вплив, встановлювати з ними хороші особисті і ділові взаємини. Деякі автори визначають комуникативні здібності як «індивідуально-психологічні і психофізіологічні особливості людей, що забезпечують успішну взаємодію партнерів і успішне розв'язання комуникативних задач».

Поняття «організаторські здібності» є комплексним, воно включає сукупність окремих здібностей, кожна з яких є самостійним психологічним утворенням. Організаторські здібності є комплексом індивідуально-психологічних якостей людини та обумовлюють успішне оволодіння нею організаційною діяльністю.

В дослідженні взяли участь 30 чоловік: 1 група – 15 чоловіків, які займаються спортом в аматорській хокейній лізі, віком від 25 до 40 років та 2 група – 15 студентів, які не займаються. В результаті встановлено, в групі 1 більшість респондентів виявили високий рівень як комунікативних так і організаторських схильностей, а в групі 2 – більшість респондентів виявили середній рівень комунікативних схильностей та низький рівень організаційних схильностей. Такі результати можуть визначати, що в процесі занять командним видом спорту здійснюється вплив на розвиток комунікативних та організаторських здібностей.

Висновки. Визначено, що комунікативно-організаторські здібності хокеїста – це індивідуально психологічні особливості людини, що виявляються під час спортивної діяльності і в процесі взаємодії з членами команди. Показниками комунікативних та організаторських здібностей можуть бути шкали методики «Комунікативні та організаторські схильності».

Наук. керів. – Рассипленков С.Ю., ст. викл. кафедри фізичного виховання

Каліта Михайло, Ільїн Іван

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

НАНОТЕХНОЛОГІЇ ТА РОЗВИТОК СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Актуальність. Розвиток спорту і підготовка спортсменів вищого рівня, які можуть вибороти перемогу на змаганнях світового чи олімпійського рівня, є дуже складною багатофакторною проблемою. Адже підготовка таких спортсменів залежить, наприклад, від таких факторів: організації спортивної роботи в країні, системи спортивних центрів, висококваліфікованих досвідчених тренерських шкіл, матеріальної бази, системи соціального захисту спортсменів, фінансування, тощо. В різних видах спорту і в різних країнах вибудовані свої національні підходи до підготовки спортсменів вищого гатунку.

Незважаючи на різноманіття тренерських підходів і умов, рівень підготовки спортсменів світового рівня підходить до насичення, коли результати спортсменів з групи лідерів в своєму виді спорту мало відрізняються один від одного. В цьому випадку, в підході підготовки спортсменів однією з ключових умов стає використання новітніх наукових досягнень.

Мета – дослідити вплив нанотехнологій на досягнення високих результатів у спорті.

Результати досліджень. Двадцять перше століття розпочалося з нового етапу розвитку науки, який пов'язують з розвитком міждисциплінарних досліджень, що позначають широковживаним термінами «нанопродукція» чи «нанотехнологія», яка буде визначати технологічний і науковий прогрес людства протягом наступних десятиліть. Нанотехнології – область фундаментальної і прикладної науки, що направлена на методи виробництва і застосування матеріалів і речовин з заданою атомною структурою шляхом контрольованого маніпулювання окремими атомами і молекулами, передбачають використання об'єктів нанометрового масштабу, властивості яких суттєво відрізняються від властивостей окремих атомів і об'ємних властивостей речовин. Почали формуватись нові галузі досліджень: нанофізика, нанохімія, нанобіологія, нанофармація та наноматеріалознавство. Останні два напрямки досліджень мають безпосередній вплив на сучасний стан і розвиток спорту. Можна виокремити три напрямки використання нанотехнологій в спорті: це спортивна нанофармакологія; створення спортивного інвентарю на основі наноматеріалів; використання наноматеріалів і нанопродуктів при створенні сучасних спортивних центрів.

Спортивна нанофармакологія ґрунтується на ідеї створення нанокапсул, які містять речовини, наприклад, кисень, що регульованим чином може виділятися при пікових навантаженнях, і які нормалізують склад в організмі глюкози, АТФ, тощо, і які не заборонені, як «допінг». Створення спортивного спорядження на основі наноматеріалів, дозволяє отримати спортивне зняряддя, спортивний одяг з новими поліпшеними якістьями, наприклад отримати поверхню ковзанів, що зношується в десятки разів повільніше, ніж ковзани, традиційним шляхом, отримати нові змащувальні матеріали, які забезпечують високе якісне ковзання

при будь-якій погоді, незалежно від липкості снігу. З використанням нанотехнологій змінюється комутація спорту і суспільства, коли будь-яка спортивна подія в режимі онлайн може бути представлена глядачам в будь-який куточок планети. Створення сучасних спортивних центрів із використанням нанотехнологій перетворює такі заклади в центри культурно-громадського надбання.

Висновки. Застосування нанотехнології на сучасному етапі розвитку спорту і в майбутньому має забезпечувати подальше зростання спортивних досягнень міжнародного рівня. Результативності сприятимуть спортивна нанофармакологія та розробка спортивного спорядження на основі матеріалів, які отримують із використанням нанотехнологій. Використання нанотехнологій модернізує підходи до концепції розбудови спортивних центрів, які, набуваючи вичурних архітектурних форм, є зручними для проведення змагань для спортсменів і глядачів, і задовольняють концепції енергозбереження та екологічної безпеки.
Наук. керівник – Свірська Т.Ф., ст. викладач кафедри фізичного виховання

Кулубеков Ерлан

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БОДИБИЛДИНГА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

Актуальность. Одной из важных проблем современного человека является гипокинезия. Избыточный вес, мышечная атрофия, заболевания опорно-двигательного аппарата и др. являются прямым результатом малоподвижного образа жизни. Популярными и эффективными методами борьбы с избыточным весом и поддержанием нормальной физической формы человека являются занятия бодибилдингом и фитнесом, в том числе оздоровительной направленности. В настоящее время накоплен значительный научный и практический материал по организации тренировок с отягощениями [1]. Однако недостаточно изучены проблемы, связанные с применением существующих методик на практике, что актуализирует тему наших исследований.

Цель исследований – изучить содержание тренировок с отягощениями, культивируемых в фитнес-клубах Казахстана.

Результаты исследований. Анализ специальной литературы, статистических материалов фитнес-клубов Казахстана, а также собственный опыт показал, что в республике 15 % населения увлекается силовыми упражнениями, из них 8,9 % занимаются регулярно в тренажерных залах и фитнес клубах.

В научной литературе хорошо освещен вопрос программирования аэробной тренировки людей различного типа телосложения, в том числе с точки зрения физиологии и медицины. Вместе с тем фитнес-клубы предлагают большой выбор тренировочных программ силового тренинга на тренажерах. Наиболее популярными являются методики тренировок Джо Уайдера (система строительства тела), Артура Джонса, Фредерика Хэтелфилда («Всестороннее руководство по развитию силы»), Майка Ментцер (система супертренинга), Стюарта Макроберт («Думай»), Брукс Кубик («Тренинг динозавров»).

В настоящее время рынок предлагает большое количество публикаций и практического материала, предназначенного для широкого круга людей. Но, как показали наши исследования, их содержание часто построено на эмпирических данных и является интуитивным, а потому поверхностным и не обоснованным, что при самостоятельной тренировке может повлечь за собой, в лучшем случае неэффективность выбранной методики, а в худшем – травмы. Причиной недостатков публикуемых материалов, по нашему мнению, является то, что одним авторам не хватает практического опыта (несмотря на академические и научные звания), а другим – теоретических знаний (несмотря на спортивные достижения в прошлом).

Более того, в настоящее время в нашей Республике ощущается острая необходимость в подготовке специалистов данного вида тренировки, имеющих высокий уровень теоретической и практической подготовки, умеющих не только методически грамотно составить программу тренировки, дающую максимальный тренировочный эффект при сохранении здоровья, но и грамотно реализовывать ее на практике.

Вывод. В Казахстане большой популярностью пользуются тренировки в тренажерных залах. Рынок предлагает большой выбор тренировочных программ на тренажерах, часто не подходящих для широкого использования в практике, так как в них

не учитываются особенности телосложения и подготовленности занимающихся. Вместе с тем, в республике не хватает грамотных специалистов по силовому тренингу.

Литература

1. Терзи К. Г. Методика применения нагрузок различной направленности в оздоровительных занятиях с женщинами среднего возраста: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Малаховка, 2007. – 21 с.

*Научный руководитель – Жуманова А.С., д.п.н.,
и.о. профессора кафедры плавания и гимнастики*

Курасова Віолетта, Боднар Анастасія

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ПАРКУР – ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ ТА ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Актуальність. Для заохочення юнаків та дівчат до участі у різних видах рухової активності широкої популярності здобули пропаганда здорового способу життя та впровадження у соціум нових видів рухової активності. Одним з таких видів є паркур. Паркур (фр. *parkour*, ств. від parcours – дистанція, смуга перешкод) – спортивна дисципліна, спрямована на подолання будь-яких перешкод на своєму шляху, за допомогою пристосування своїх рухів до предметів навколишнього середовища. Під перешкодами в паркурі розуміють забори, стіни, дахи, дерева, гаражі та все, що заважає вільному переміщенню по місту. На даний момент паркур активно розвивається у Великобританії, де в деяких школах входить в програму занять з фізкультури. У Санкт-Петербурзі паркур став частиною громадської акції «Вибирай спорт!», спрямованої на розвиток інтересу молоді до спортивної культури [1].

Мета – ознайомлення молоді України з новим альтернативним видом спорту, головним у якому є швидкий рух і подолання перешкод різної складності.

Результати досліджень. Паркур як вид спорту не передбачає змагальної основи. Змагатися доводиться з собою, з власними страхом висоти і недоліками фізичної підготовки. Тому ніяких чемпіонатів і показових виступів з паркуру не проводиться.

Головне для трейсера – свобода переміщення. В ідеалі, на змаганнях, він повинен пробігти по місту, подолавши певну дистанцію строго по прямій лінії, по дорозі зістрибнути з усіх парапетів та залізи на всі будівлі, що трапляються на шляху. Головна умова паркуру – необхідність подолати перепони без використання амуніції, допомоги та страхування якими-небудь засобами. Однак такі марш-кидки робляться досить рідко. Зазвичай команда готує певний екстремальний маршрут на відкритій місцевості або у спортивній залі зі стандартними перешкодами, який долають не більше двох осіб. Техніку виконання цих рухів трейсери відточують як на відкритій місцевості, так і в закритих приміщеннях, де тренуються взимку (по зледенілій стіні будівлі залізи неможливо). Заняття паркуром вимагають відмінної фізичної підготовки, оскільки під час подолання перешкод потрібно зачепитися за виступи, впертися в опору ногою, підтягнутися на руках і так далі. Окремої підготовки вимагають різні види стрибків: стрибок з висоти, стрибок через будь-яку перешкоду (поручні, куц або машину), стрибки вдаль з великої висоти, стрибок на який-небудь невеликий об'єкт. Стрибки виконуються з місця, з розгону та з розворотами, для краси у польоті використовуються різні трюки. Також існує безліч трюків, необхідних для подолання перешкод або приземлення, в основі яких лежать майже акробатичні прийоми [2]. Між іншим, серед рядів трейсерів є й представниці жіночої статі, що надає паркуру особливу витонченість і грацію.

Висновки. Таким чином, паркур можна вважати видом спорту, у якому поєднуються елементи скалелазіння, легкої атлетики, акробатики, а його високий рівень видовищності та екстремальності роблять його все більш популярним серед молоді. Заняття паркуром сприяють цілеспрямованості, вмінню бачити шлях до мети та долати перешкоди, що додає впевненості в своїх можливостях та формує риси характеру, які є необхідними в повсякденному житті людини.

Література

1. Електронне джерело: <http://healthtub.ru/569-parkur-kak-vid-sporta.html>

2. Електронне джерело: <http://wildparkour.livejournal.com>

Наук. керів. – Ясько Л.В., к.н.фіз.вих., доц. кафедри фізичного виховання

Максименко Володимир, Гусейнов Андрій, Кілеєв Микита
Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна
ПІДВОДНЕ ПЛАВАННЯ – СПОРТ, АЛЕ НЕ ТІЛЬКИ

Плавання – це вид спорту, що полягає у якнайшвидшому подоланні певним стилем зазначеної дистанції від 50 до 1500 м. Підводне плавання значно збільшує швидкість за рахунок використання спеціального спортивного спорядження. Найпростіше легке спорядження для підводного плавання складається з гумової маски із оглядовим склом, яка закриває ніс і очі, дихальної трубки і ласт або моноласти. Воно призначене для плавання на поверхні води і занурення у воду на глибину до одного метра. При зануренні у воду на більшу глибину застосовується акваланг (по-грецьки — «підводні легені»).

Нині підводний спорт, включає такі дисципліни, як плавання в ластах, підводне орієнтування, спортивна підводна стрільба, підводне полювання, апное (фридайвинг), підводна боротьба (акватлон), підводне регбі, підводний хокей, підводна фотографія.

Підводне плавання сприяє гармонійному розвиненню м'язів і кісткового скелету, тонізує шкірні покриви, приводить у відмінний стан дихальну систему, зміцнює легені, нервову і серцево-судинну системи людини. Є приклади, коли хронічні захворювання дихальних органів (астма, хронічний бронхіт), виліковувались зайняттями на воді. Займатися підводним плаванням не можна тільки при гострій стадії хронічних захворювань.

Так як і інші види фізичних вправ, підводне плавання має свої характерні особливості, першою із них є те, що плавець виконує рухи в умовах водного середовища, в якому тіло знаходиться у безопорному. Таке положення збільшує рухові можливості людини і сприяє їх розвитку. Збільшення рухомості багатьох частин тіла, в свою чергу, сприяє розвитку окремих органів і систем. Другою особливістю є відносна невагомість тіла у водному середовищі. Вага тіла врівноважується підйомною силою води. Невагомість тіла у воді розвантажує опорну систему і сприяє гармонійному фізичному розвитку людини. Третьою характерною особливістю є виконання плавальних рухів у горизонтальному положенні тіла. При цьому положенні робота внутрішніх органів (серця, печінки, нирок тощо) відбувається у полегшених умовах. Вказані

особливості відіграють провідну роль у фізичному оздоровленні студентів.

Підводне плавання – це не тільки спорт, а й занурення в чудовий, зовсім не схожий на звичне оточення світ, здатний подарувати незрівнянні емоції та переживання. Плавання під водою дає можливість побачити багато нового, незвичного. Під водою можна полювати на морських тварин, за допомогою підводного фотоапарата або кінознімальної камери знімати цікаві кадри. Спускання під воду необхідне і для багатьох важливих наукових розвідок.

У Києві знаходиться найбільший в Україні Палац підводного спорту, де можна займатися багатьма видами підводного плавання, брати участь в змаганнях та експедиціях дайверів. Заняття цим видом спорту навчило мене впевнено триматися на воді та під водою, правильно дихати та виконувати плавальні рухи, загартувало та в цілому позитивно вплинуло на стан здоров'я.

Література

1. Майоль Ж. Человек – дельфин / Ж. Майоль. – М.: Мысль, 1987. – 254 с.
2. Плавание / Под ред. В. М. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2000. – 368 с.

Наук. керівник – Усачов Ю.О., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання

Маршук Максим, Любинецька Олена

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ЗНАЧЕННЯ ПОВІЛЬНИХ М'ЯЗОВИХ ВОЛОКОН У СУЧАСНОМУ КУЛЬТУРИЗМІ

Актуальність. У нашому сьогоденні велика кількість чоловіків задаються питанням набору м'язової маси. Для досягнення цієї мети досить популярними є класична система тренувань за принципами Джо Вейдера, а також високоінтенсивна система Майка Ментцера [3]. Зазначені методики тренувань спрямовані на гіпертрофію швидких м'язових волокон. Проте, як відомо, у тілі людини, окрім швидких, існують повільноскорочувані м'язові волокна [1]. На сьогоднішній день більшість людей спрямовують свої тренування на досягнення гіпертрофії лише швидких м'язових волокон, вважаючи, що лише цей тип м'язових клітин має

здатність до гіпертрофії. Але серед дослідників та в професійному культуризмі існує думка щодо приділення особливої уваги тренуванням повільних м'язових волокон.

Виходячи з вищесказаного, **метою** наших досліджень є: визначення здатності повільних м'язових волокон до гіпертрофії, а також встановлення режимів силового навантаження під час їх тренувань.

Результати досліджень. В процесі дослідження багаторазових проб біопсії спортсменів різних видів спорту (важкоатлетів, бігунів на короткі дистанції, металників молота) було встановлено, що швидкі м'язові волокна мали повну перевагу над повільними. На підставі цього були зроблені висновки, що цей тип волокон краще підходить для збільшення об'єму м'язової маси. Повільні м'язові волокна вважалися непридатними для гіпертрофії, проте підходящими для виконання довготривалої роботи в повільному темпі (для марафонців, велосипедистів). Але на підставі недавніх досліджень м'язової маси у професійних культуристів було виявлено, що їхні повільноскорочувані м'язові волокна не поступались швидким у своїй гіпертрофії та були з ними фактично рівними за розміром. Саме тому у практиці культуризму почали використовувати режим тренувань, спрямований на гіпертрофію повільних м'язових волокон. Такий тип тренування називається пампінг (англ. pumping). Особливості пампінгу для повільних м'язових волокон: 1) «закислити» м'яз (тобто режим виконання вправ спрямований на накопичення молочної кислоти); 2) перекрити доступ крові у м'яз (робота в середній частині виконання руху, тобто виконання вправи з мінімальним використанням інерційних сил); 3) використовувати легке навантаження (робоча вага снаряду становлять 30–50% від 1 повторного максимуму); 4) робити повтори у повільній швидкості (2-3 секунди на фазу подолання супротиву, 3-4 секунди – на фазу уступання супротиву). Оптимальним вважається час виконання підходу за 30-50 секунд, інтервали між підходами становлять 20-30 секунд. Таких підходів має бути 3 підряд [2]. Найоптимальніші вправи для набору м'язової маси обох типів волокон – базові вправи (в яких працює, хоча б два суглоби), а найоптимальніша їх кількість – 2-3. Визначено, що у спортсменів, які займалися за вищезазначеною програмою тренувань відбувався приріст м'язової

маси. За перший тиждень тренувань, спортсмени додали по 3–5 мм в об'ємі рук і по 4–6 мм в об'ємі ніг. Далі приріст трохи уповільнився [2].

Висновки. З проведених досліджень та переглянутих специфічних методів тренувань можна зазначити, що для досягнення найбільш ефективного приросту м'язової маси необхідно тренувати волокна обох типів.

Література

1. Привес М. Г. Анатомия человека / М. Г. Привес – М.: Медицина, 1985. – 672 с.

2. Селуянов В. Н. Сердце не машина: интервью / В. Н. Селуянов // Лыжный спорт. – 2002. – № 21. – 72 с.

3. Шварцнегер А. Классическая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварцнегер. – М.: ЭКСМО, 2011. – 824 с.

Наук. керів. – Ясько Л.В., к.н.фіз.вих., доц. кафедри фізичного виховання

Меднова Ирина

Ульяновский государственный технический университет,

г. Ульяновск, Россия

КОНФЛИКТЫ В СПОРТЕ

Спортивные соревнования являются своеобразной моделью человеческих отношений, реально существующих в мире: борьбы, побед и поражений, направленности к постоянному совершенствованию и стремлению к наивысшим результатам, достижения творческих, престижных и материальных целей. Поскольку спорт – часть нашей жизни, то практически все разновидности конфликтов находят свое отражение в спортивной практике. Актуальность изучения проблемы конфликта в сфере спорта не вызывает сомнения, поскольку ежедневная практика спортивной деятельности приводит многочисленные примеры острейших разногласий, возникающих между субъектами данной деятельности: спортсменами, тренерами, административными работниками, спортивными судьями и т.д.

Цель данного исследования – рассмотрение взаимоотношений между тренером и спортсменом в момент возникающих противоречий (конфликтов), поскольку главную роль в обеспечении психологического поведения и деятельности

спортсмена на различных этапах тренировочного процесса и соревнований играет его тренер. Задача тренера – это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого и образованного человека. Реализация этой задачи требует разрешения главного противоречия (конфликта), лежащего в основе противоречия между необходимостью усваивать и не разрушать спортивный опыт и знания предшествующих поколений.

Конфликт – это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия. Особую роль в возникновении конфликта играет такая черта характера человека как конфликтность. Она базируется на более частных особенностях личности: обидчивости, вспыльчивости, бескомпромиссности, подозрительности. Вклад каждого из этих свойств в конфликтность человека может быть различным, в связи, с чем выделяют типы конфликтных личностей.

Опираясь на исследования отечественных психологов (Ф.М. Бородин, Н.М. Коряк; В.П. Захаров, Ю.А. Симоненко), опишем 6 основных типов конфликтных личностей. Демонстративный – человек хочет быть в центре внимания, любит выгладеть хорошо в глазах других. Его отношение к людям определяется тем, как те относятся к нему. Не уходит от конфликтов, часто оказывается зачинщиком споров, но таковым себя не считает. Ригидный – подозрителен, обладает завышенной самооценкой, постоянно требует подтверждения собственной значимости, выражение почтения со стороны окружающих воспринимает как должное. Болезненно обидчив, повышенно чувствителен к несправедливости. Зачастую не считается с мнением окружающих, с большим трудом принимает во внимание чужую точку зрения. Неуправляемый – импульсивен, недостаточно контролирует себя. Поведение его вызывающе агрессивно, плохо предсказуем. Постоянно требует подтверждения своей значимости, обладает завышенной самооценкой, в неудачах обвиняет других. Из прошлого опыта извлекает мало пользы для будущего. Сверхточный – скрупулезно относится к работе, предъявляет повышенные требования к себе и окружающим, причем в такой форме, что другим кажется, что он придирается. Обладает повышенной тревожностью, придает излишнее значение

замечаниям окружающих, переживает свои неудачи и просчеты, расплачиваясь за них бессонницей, головной болью. Неожиданно порывает отношения с друзьями, знакомыми, потому что ему кажется, что его обидели. Целенаправленный – рассматривает конфликт как средство достижения своих целей. Он часто выступает активной стороной в развязывании конфликтов, причем действует в конфликте рационально, просчитывает варианты, оценивает позиции сторон. Бесконфликтный – неустойчив в оценках и мнениях, обладает легкой внушаемостью, внутренне противоречив. Характерна некоторая непоследовательность поведения. Ориентируется на сиюминутный успех в ситуациях. Зависит от мнения окружающих, особенно лидеров. Излишне стремится к компромиссу. Не обладает достаточной силой воли. Не задумывается глубоко над последствиями своих поступков и причинами поступков окружающих.

На основании исследования, проведенного в 2013 г. (команда юношей по морскому многоборью – 15 человек) мы выяснили, что в команде преобладают такие типы конфликтных личностей: неуправляемый и бесконфликтный. Для выявления этих тенденций испытуемым был предложен опросник Кеннета Томаса, состоящий из 30 утверждений, из которых нужно выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения. Основными причинами возникновения конфликтов тренера со спортсменами также являются невыполнение спортсменами планов тренировок, низкий уровень развития у спортсменов волевой сферы, проявление ими отрицательных свойств личности, завышенный уровень притязаний, расхождение взглядов на методiku тренировки. Часто причина конфликта тренера со спортсменами не лежит на поверхности, поэтому остается для тренера непонятной.

Причины возникновения конфликтов: смысловой барьер, возникающий в связи с тем, что спортсмен иначе смотрит на некоторые события или потому, что требование тренера кажется ему придишкой, насмешкой или выражается в грубой форме; требование тренера кажется спортсмену непосильным; неправильное мнение спортсмена о негативном отношении к нему тренера, связанное с несколькими необоснованными замечаниями последнего; это определяет соответствующую негативную

установку на то, что говорит тренер (даже справедливое замечание воспринимается спортсменом как придирка, однако то же требование, исходящее от другого человека, он будет беспрекословно выполнять).

При взаимодействии тренера и спортсмена принятие позиции и роли другого означает одновременно более точное его понимание, что облегчает общение. Культура педагогического общения предполагает необходимость знания особенностей характера, ценностных ориентаций и потребностей людей. Эти знания крайне нужны тренеру для совместной работы со спортсменом, принятия решений, осуществления контроля и т.д. Психологически компетентный тренер – не только успешный педагог-практик, умеющий использовать психологические методы в своей деятельности, но и тренер с развитым теоретическим мышлением, что предполагает создание и дальнейшее обогащение взаимоотношений тренера со спортсменами. Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас применял двухмерную модель регулирования конфликтов. Основопологающими измерениями в ней являются: кооперация, связанная со вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт; и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Способы регулирования конфликтных ситуаций могут быть различными: уход от конфликта (уклонение), приспособление, компромисс, конфронтация (соперничество) и сотрудничество.

Уход от конфликта как способ разрешения конфликтной ситуации – это уход от разрешения возникшего противоречия, который объясняется недостатком времени, неуместностью, несвоевременностью спора и т. д. Этот способ следует использовать тренерам, чтобы довести тренировочное занятие до конца. Однако такой исход – это просто откладывание разрешения конфликтной ситуации. Обвиняемая сторона избегает открытого столкновения, дает противоположной стороне «остыть», ослабить психическое напряжение, обдумать свои претензии. В результате подчас появляется надежда, что со временем все само собой утрясется. Однако при появлении нового повода конфликт «вспыхивает» опять.

Приспособление – это согласие с претензиями, но «только на данный момент». Обвиняемый старается таким способом успокоить противоположную сторону, снять эмоциональное возбуждение. Он говорит, что его не так поняли, что нет особых причин для конфликта, что ему помешали неожиданно появившиеся новые обстоятельства. Однако это не значит, что он принял претензии и осознал суть конфликта. Просто в данный момент он проявляет согласие, лояльность. Приспособление не может бесконечно спасать положение, но используемое редко и по разным поводам позволяет снять в данный момент напряженность в отношениях. Эта тактика плоха, она может подорвать доверие партнера по общению.

Компромисс – это принятие наиболее приемлемого для обеих сторон решения путем открытого обсуждения мнений и позиций. Компромисс исключает принуждение в одностороннем порядке к одному-единственному варианту решения, а также откладывание разрешения конфликта. Его преимущество состоит во взаимной равности прав и обязанностей, принятых каждой стороной добровольно, и открытости претензий друг к другу.

Конфронтация – это жесткое противостояние сторон, когда ни одна из них не принимает позицию другой. Опасность конфронтации в том, что партнеры могут перейти на личные оскорбления, когда все разумные доводы оказываются исчерпанными. Несмотря на то, что такой исход конфликтной ситуации является неблагоприятным, он позволяет партнерам увидеть сильные и слабые стороны друг друга, понять причины претензий противоположной стороны. Конфронтация заставляет думать, сомневаться, искать новые пути выхода из тупика. Часто конфронтация возникает при переоценке себя и недооценке партнера по общению, что характерно для эгоцентристов. «Кажется, говоришь очевидные истины, а он не понимает!» – возмущается тренер. Однако он не учитывает того, что очевидной вещь может быть только для него, у спортсмена же на этот счет другая точка зрения и высказанная тренером позиция противоречит его интересам, установкам, привычкам, обычаям.

Сотрудничество – самый трудный, но наиболее эффективный стиль в сложных и важных конфликтных ситуациях, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью

удовлетворяющей интересы обеих сторон. Это хороший способ удовлетворения интересов обеих сторон, который требует понимания причин конфликта и совместно поиска новых альтернатив его решения, однако этот стиль требует более продолжительных затрат времени, чем другие, так как сначала выдвигаются нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем идет их обсуждение.

Рассмотренные исходы конфликтных ситуаций и конфликтов по-разному влияют как на настроение партнеров по общению, так и на устойчивость их отношений. В нашем исследовании было установлено, что типу «бесконфликтных» в основном, свойственен «уход от конфликта (уклонение)» и только в 10 % – «приспособление», стремление к компромиссу чаще всего выражается в «приспособлении». У «неуправляемых» – почти 100 % «конфронтация» в худшем ее проявлении. Ошибка многих тренеров и состоит в том, что они считают конфликт устраненным, если его внешнее проявление у спортсмена после принуждения исчезло. В действительности же, заставив спортсмена выполнить свое распоряжение, тренер не устранил причину конфликта, а перевел его в другую, скрытую форму. Конфликты тренеров со спортсменами чаще всего улаживаются; спортсмен и тренер осознают степень своей вины и у них складываются хорошие деловые и человеческие отношения. Но бывает и так, что спортсмен осознает свою вину, но замыкается в себе и его отношения с тренером остаются чисто деловыми. Нередки случаи, когда результатом конфликта является уход от тренера (это чаще происходит в игровых видах спорта и единоборствах).

Вывод. Наличие умеренно выраженных конфликтов чаще всего свидетельствует о том, что большинство членов команды ориентированы больше на задачу, на достижение цели, чем на межличностные отношения. Эти «здоровые» конфликты обычно характерны для команд, выступающих успешно. Задача тренера – не бояться таких конфликтов, а разобраться вместе с командой в сути конфликта и найти пути его разрешения, что приведёт к сплочённости коллектива и высоким спортивным достижениям.

*Науч. руководитель – Переверзева И.В., доцент кафедры
«Физическое воспитание»*

Меднова Ирина

*Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Россия*

СПОРТИВНОЕ ЛИДЕРСТВО

Занимаясь спортом более десяти лет, можно на личном опыте убедиться, что от лидера в спортивной команде зависит очень многое. Актуальность данной темы обуславливается тем, что такое явление как лидерство присутствует везде и существует постоянно, а особенно проявляется в спорте. Любая спортивная команда – это разновидность так называемой малой социальной группы. Так она называется, прежде всего, потому, что является малочисленной, объединяет людей с общим социальным признаком, в данном случае, – отношение к спорту. Для малых групп характерен небольшой состав (минимальный может составлять 3–5 человек, а максимальный – 20–30 человек). Основным свойством такой группы является то, что все ее члены могут свободно общаться друг с другом и вступать в личные контакты. Таким образом, помимо деятельностных, функциональных и общественных отношений в такой группе возникает целая сеть психологических отношений, что придает группе различные социально-психологические качества.

Принципиальным моментом в изучении вопроса лидерства является то, что спортивную команду можно рассматривать как конкретную ячейку общества – это становится возможным, если команда имеет внутреннюю организованность, а также обладает определенной степенью интеграции. В этом смысле возникает интересный вопрос по поводу того, каким образом группа организуется, кто берет на себя роль лидера и как это сказывается на конечном результате на спортивных состязаниях. Проанализировав результаты включённого наблюдения (команда по морскому многоборью), можно разобраться и ответить на некоторые вопросы, касающиеся лидерства в спортивной команде. В процессе самоорганизации в спортивном коллективе неминуемо устанавливаются отношения подчинения и доминирования, следования и влияния. Именно эти отношения и характеризуют лидерство. Само явление лидерства заключается в системе межличностных отношений: выдвигается один из ее членов, который берет под контроль функции неформального руководства группой.

Спортивная команда действует в окружающей среде, которая постоянно оказывает влияние коллектив целым набором различных факторов, что влечёт за собой отклонение команды от избранной стратегии поведения. Например, поведение спортсменов меняется в зависимости от того, в каких условиях находится группа (соревнования, тренировочные сборы, отдых и т.д.). В таких условиях для достижения поставленных целей спортивному коллективу необходимо чёткое управление. Естественно, что команде, как некой замкнутой системе, подобное управление возможно в форме самоуправления. При этом известно, что самоуправление в малой группе осуществляется с помощью лидера, который играет самую важную роль в этом процессе.

Лидером в спорте считается член спортивной команды, который выдвигается в результате взаимодействия всех её членов, способствует организации коллектива во время тренировочного процесса, а также оказывает значительное влияние на остальных членов команды при достижении поставленной цели. При этом лидер воздействует на ведомых, а ведомые принимают, либо отвергают эти воздействия. Принятие того или иного лидерского влияния осуществляется в степени подчинения, следования указаниям, просьбам и советам лидера. Напротив, отказ проявляется в несогласии, неподчинении и уклонении от исполнения распоряжений лидера. Можно выделить три наиболее важные функции спортивного лидера: информационную, организационную и воспитательную [3].

Информационная функция подразумевает, что лидер команды является центром обмена всей информацией в спортивном коллективе: он сообщает информацию о задачах команды, различных вариантах их решения, распределяет функции остальных спортсменов в команде (однако не без участия тренера), обсуждает поведение соперника и ставит четкие цели. Например, в игровой ситуации данная функция сводится к поддержанию на должном уровне обмена информацией между игроками, исходя из тактического замысла и определённой комбинации. Лидер сообщает сведения о перемещениях и заменах в своей команде и в команде соперников, а также принимает решения в самые ответственные и стрессовые для команды моменты.

Организационная функция состоит в выработке общекомандных целей, а также планов для достижения этих целей. В каждой ситуации это проявляется, прежде всего, в указаниях, закрепляющих или ускоряющих определенные действия членов команды. Лидер также может сознательно уступать на время свои функции партнеру, который находится в более благоприятных условиях, однако он может и принуждать, а иногда даже навязывать определенные действия.

Воспитательная функция заключается в развитии у членов коллектива чувства товарищества, ответственности, взаимопомощи, уважения к социальным требованиям и нормам, дисциплинированности и уверенности в своих силах. В основном данная функция осуществляется спортивным лидером не только на соревнованиях, но и в условиях тренировочного процесса и отдыха. В данном случае лидер подбадривает, направляет своего партнёра по команде добрым словом, определённым действием (рукопожатие, крепкое объятие) и т.д. Эмоциональный оттенок и содержание подобных способов поддержки и признания служит очень эффективным средством закрепления нужных форм спортивного поведения.

На основании проведенного в 2011–2012гг исследования (команда по морскому многоборью: 10 дев., 13 юн., вместе тренируются от 3 до 7 лет), мы предположили, что основные лидерские качества подтверждаются преобладанием тенденций независимости, общительности, принятия «борьбы». Для выявления этих тенденций была использована методика Q-сортировка. Она позволила нам изучить представление испытуемого о себе и исследовать данные на основе шести тенденций поведение человека в группе. Испытуемым, была предложена анкета из 60 вопросов, и предлагалось ознакомиться с утверждениями и ответить «да», если оно соответствует его представлению о себе, или «нет», если оно противоречит его представлению.

Для подтверждения своих данных была использована социометрический тест. Эта методика позволяет определить положение испытуемых в системе межличностных отношений той группы, к которой они принадлежат. Соотнесем данные Q-сортировки и социометрии. Мы выяснили реальную возможность

проявления лидерских качеств в данных группах. В группе юношей, спортсмен N имеет средние потенциальные возможности, однако является «звездой» и недостижимым лидером. В группе не использован лидерский потенциал 3 человек. Обладая высоким уровнем лидерских качеств спортсмены M, V, S не имеют возможности их проявления в данной группе. Поэтому в своей работе с этой группой тренер должен учитывать дифференциацию лидерских ролей. У девушек – лидер полностью соответствовал, имеющемуся потенциалу и отданным за него предпочтениям. Рассматривая лидерство в спортивном коллективе, остановимся на проблеме различий в поведении лидера в зависимости от пола. Было установлено: одним из главных отличий в поведении является авторитарность, проявляющаяся иногда как агрессивность, которая в большей степени выражена у мужского пола, а у противоположного пола поведение направлено на демократичные, «тёплые» взаимоотношения между членами команды. Лидер-мужчина более подвержен духу соревнования, чем лидер-женщина. Общепринятые стереотипы содержат и идею о существовании множественных гендерных отличий в сфере эмоциональности. Сильному полу часто недоступны эмоциональные мысли и переживания, а девушки лучше выражают эмоции и более восприимчивы к чувствам окружающих. Лидеры-мужчины не желают, чтобы окружающие видели их чувственными и эмоциональными, хотя мужчины не хуже женщин способны определять чувства других и внутренне сопереживать им, но они заинтересованы в том, чтобы окружающие никак не заметили этого по их поведению. Лидер слабого пола обычно очень отзывчив, помогает советом и поддерживает членов команды в ситуациях, когда любой член коллектива нуждается в поддержке, тем самым создавая благоприятную атмосферу для взаимоотношений в команде, объединяя всех её членов и мотивируя их на результат. Значит ли это, что лидер-женщина лучше, чем лидер-мужчина? Однозначного ответа на этот вопрос не существует, т.к. члены мужского и женского коллектива зачастую сами выбирают своего лидера, поэтому заранее осознают линию поведения лидера, приемлемую для всех.

В роли лидера спортивного коллектива обычно выступает наиболее опытный и авторитетный спортсмен. В спорте высших

достижений лидером чаще всего является один из сильнейших спортсменов команды, либо самый старший. Лидер почти всегда действует в соответствии с планом и задачами тренера. Максимальный положительный эффект достигается при совместных усилиях спортсмена-лидера и тренера. Впрочем, иногда между официальным руководителем и лидером команды возникают серьёзные противоречия, что может повести за собой самые различные последствия – от полного краха команды до ее триумфа. Спортивная история знает множество таких примеров. Например, конфликты между всемирно известными игроками и тренерами в различных футбольных клубах, когда команда сборной России в 1993 году, не сумев добиться смены тренера, не смогла поехать на чемпионат мира в США, что привело футбольную команду к большим неудачам. Однако, существуют и другие примеры, когда полное расхождение мнений главного руководства и авторитета команды. Например, критикуя методы тренера, футбольная команда Франции в 2006 году смогла сплотиться вокруг своего лидера и показать весьма неплохой результат, дойдя до финала на чемпионате мира. Однако, такие случаи единичны, т.к. в основном недопонимание тренера и лидера друг друга ведут к негативным последствиям для спортивной команды.

В заключении можно сделать вывод о том, что спортивный лидер – тот человек в команде, который координирует деятельность её членов, в определённой мере устанавливает (сообща с тренером) некие образцы поведения, нормы и ценности. После чего образуются характерные для команды человеческие взаимоотношения, эмоциональная удовлетворенность ее членов, потребность в общении и понимании, что приводит к сплочённости коллектива и к различным спортивным достижениям.

Литература

1. Аширов Д. А. Организационное поведение: учебник / Д. А. Аширов. – Москва: Проспект, 2006. – 357 с.
2. Камионский С. А. Управление подчиненными. Эффективные технологии руководителя / С. А. Камионский. – Москва: URSS, 2005. – 192 с.
3. Мескон М. Основы менеджмента / М. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури. – Москва: Дело, 2005. – 719 с.

4. Шейн Э. Организационная культура и лидерство / Э. Шейн. – Санкт-Петербург, 2007. – 330 с.

*Науч. руководитель – Переверзева И.В., к.п.н.,
доцент каф. «Физическое воспитание»*

Половінчук Катерина¹, Євстігнєєв Артур²

¹Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

*²Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

РОЗВИТОК БІЛЬЯРДУ В УКРАЇНІ

Актуальність. Хоча інтерес до більярдного спорту продовжує рости, практики та аналітики сходяться на думці, що темпи відкриття більярдних клубів значно скоротилися за останні 2–3 роки. Річ в тім, що аудиторія таких клубів обмежена. Більярд, на відміну від інших видів рекреації, є одним із найскладніших і вимагає ґрунтовної підготовки гравців. За нашими оцінками, в цю гру в Києві грають близько 140–150 тисяч чоловік. З них регулярно, не менше 1–2 разів на тиждень – не більше 50 тисяч чоловік. В цей же час, насамперед у містах-мільйонниках, почали з’являтися приватні школи більярдну, примножуючи тим самим кількість потенційних клієнтів для даних закладів. Однак, в умовах жорсткої конкуренції цієї сфери діяльності, мало часу приділяється власне більярдному спорту, підготовці висококваліфікованих спортсменів, які достойно зможуть представляти нашу країну на міжнародній арені.

Мета – здійснити аналіз стану та розвитку більярдну в Україні.

Результати досліджень. Нами було проведене дослідження, спрямоване на вивчення мотивів та інтересів до занять більярдом 60 студентів Національного Університету фізичного виховання та спорту України та 60 студентів Національного авіаційного Університету України у віці від 17 до 20 років, які не спеціалізуються в більярдному спорті.

За даними анкетування, на думку респондентів, найбільш видовищним видом спорту, перегляд якого приносить їм задоволення, є футбол (46,6 %), спортивні танці та гімнастика (17,5 %), баскетбол, більярд, теніс (11,6 %), волейбол, кінний спорт,

настільний теніс (5,8 %). Зі 120 респондентів більярдом хотіли б займатися 13,2 %.

65 % опитаних вважають більярд видом спорту, а 35 % розвагою, не пов'язаною зі спортивною діяльністю. Отримані нами анкетні дані виступають підтвердженням того, що з кожним роком популярність більярду зростає. Моніторинг документації всіх ДЮСШ України дозволив встановити, що лише в трьох спортивних школах нашої країни працює відділення з більярдного спорту: школа більярду на базі КДЮСШ «Юний динамовець», Хмельницька обласна ДЮСШ з більярдного спорту "Колос", Дніпропетровська школа більярду "Золота Піраміда".

Як не дивно, але саме у нашій країні вперше був зроблений дуже важливий крок для розвитку світового більярду – на рівні ВНЗ створена база підготовки спеціалістів з усіх видів даного виду спорту. У Національному Університеті фізичного виховання та спорту України почали готувати дипломованих тренерів з більярду, а у 2000 р. в НУФВСУ відбувся один з перших у світі випусків таких тренерів.

Висновки. Широкий спектр використання більярду, як спорту, засобу рекреації та реабілітації вплинув на його популяризацію у всьому світі. Чи не найбільшою аудиторією прихильників більярду є студентська молодь України, у якої інтерес до цього виду спорту базується на його видовищності та змагальній спрямованості. Саме тому, популяризація та розвиток більярдного спорту в Україні мають проходити в умовах залучення дітей шкільного віку до занять більярдом, проведенні аматорських та професійних змагань, залученні дипломованих спеціалістів для роботи у клубах та школах, збільшенні відділень більярдного спорту в ДЮСШ у всіх регіонах країни, долученні усіх рівнів влади до популяризації неолімпійських видів спорту та створення відповідної матеріально-технічної бази, що виступатиме запорукою неодмінного процвітання даного виду спорту в Україні.

Наукові керівники – Усачов Ю.О., к.п.н., доц. каф. фізичного виховання НАУ; Нагорна В.О., к.н.фіз.вих., викл. кафедри спортивних ігор НУФВСУ

Тренева Марина, Новоселова Ольга
*Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия*

УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ И ЕГО СООТНОШЕНИЕ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ СВОБОДНО-РАДИКАЛЬНОГО ОКИСЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Исследования адаптивно-компенсаторных сдвигов в организме выявили, что универсальной реакцией организма на действие экстремальных факторов среды является активация свободнорадикальных процессов перекисного окисления липидов (ПОЛ). Одним из показателей чувствительности к стрессу является уровень тревожности. При этом, как свидетельствует анализ литературных данных, сведения о соотношении состоянии липидного обмена в условиях адаптации организма к интенсивным физическим нагрузкам у спортсменов различной специализации и уровня тревожности все еще неоднозначны и недостаточно ясны.

Цель: определить связь уровня тревожности, как показателя чувствительности к стрессу, и показателей системы ПОЛ – АОС у спортсменов различных специализаций.

Нами были обследованы спортсмены, занимающиеся циклическими и ациклическими видами спорта. В состоянии покоя содержание продуктов липопероксидации среди представителей циклических и ациклических видов спорта практически не различалось.

После выполнения нагрузочных тестов в группах спортсменов прирост продуктов ПОЛ был менее значительным по сравнению с контрольной группой (не занимающиеся физической культурой студенты), что может говорить о влиянии систематических тренировочных и соревновательных нагрузок на активацию антиоксидантной системы. При этом следует отметить, что в группах спортсменов-ацикловиков прирост продуктов ПОЛ несколько ниже, чем в группах спортсменов-цикловиков. На наш взгляд, это может говорить о формировании более выраженных адаптивных перестроек у большинства представителей ациклических видов спорта. Также, ответная реакция на физическую нагрузку сопровождалась однонаправленными сдвигами в уровне антиокислительной активности липидов, при

этом наиболее значительный прирост наблюдался в группе студентов, занимающихся ациклическими видами спорта.

Нами было выявлено, что уровень тревожности у спортсменов как свойства личности и как одного из показателей устойчивости к стрессу, ниже, чем у нетренированных людей. В группах спортсменов более низкий уровень тревожности отмечался в группе спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта. Скорее всего, это вызвано тем, что спортсмены-ацикловики вынуждены чаще искать адекватные решения в стрессовых ситуациях в условиях дефицита времени, что влечет за собой более выраженную адаптацию к стрессу. При дальнейших исследованиях нами была выявлена тесная взаимосвязь между содержанием молекулярных продуктов ПОЛ и уровнем тревожности у представителей циклических и ациклических видов спорта.

Таким образом, более высокий уровень личностной и реактивной тревожности, наиболее выраженный прирост продуктов ПОЛ наблюдался у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта. Это позволило нам предположить, что высокий уровень тревожности является одним из факторов, способствующих активации процессов перекисного окисления липидов.

Литература

1. Барабой В. А. Роль перекисного окисления в механизме стресса / В. А. Барабой // Физиологический журнал. – 1989. – № 5. – С. 85–87.
2. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон. – М.: Наука. – 1983. – 278 с.
3. Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера / Ю. Л. Ханин. – Л.: ЛНИИЕУЛ, 1976. – 128 с.

Науч. руководитель — Львовская Е.И., д.м.н., проф. кафедры биохимии

Українець Сергій

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ У ФУТБОЛІСТІВ

Актуальність. Фізична підготовка футболістів повинна мати певний спеціалізований напрям і цим сприяти якнайповнішому розвитку спеціальних рухових якостей і навиків. Однією із

основних якостей в загальній і спеціальній фізичній підготовленості футболіста є швидкість. Ця фізична якість відображає рівень рухових можливостей футболіста. Таким чином, одним з найважливіших завдань підготовки юних футболістів є розвиток швидкісно-силової витривалості і стартової швидкості. У зв'язку з цим, розглядаючи методику фізичної підготовки футболістів, акцентують увагу, перш за все, на методах підвищення швидкісно-силової витривалості і швидкості бігу.

Мета полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні важливості використання засобів і методів розвитку швидкості у футболістів на різних етапах підготовки.

Результати досліджень. Швидкість, як рухова якість, залежить від впливу багатьох чинників: рухливості нервових процесів, кількості нервових волокон, біохімічних процесів мобілізації, пластичності м'язів, рівня сили, функціонування м'язових груп, координації відповідних рухів, вольових зусиль. Розвиток швидкості, як і інших рухових якостей, головним чином відбувається у процесі фізичної підготовки. Вона поділяється на загальну і спеціальну. Завданням першої є забезпечення гармонійного розвитку футболіста, вдосконалення функціональних можливостей систем організму, досягнення високого показника навичок, які сприяють формуванню прийомів і дій у футболі. Спеціальна фізична підготовка заснована на базі загальної і передбачає вузький розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Більшість авторів вирізняють такі основні методи розвитку швидкісних здібностей: повторний – багаторазове повторне реагування на сигнал; сенсорно-моторний – дозволяє вдосконалити не рухові здібності, а відчуття мікроінтервалів часу; повторення рухів з максимальними зусиллями – є основою як для розвитку простих навичок, так і для складної рухової діяльності. Характерною ознакою є тривалі інтервали відпочинку, необхідні для повного відновлення організму перед наступною спробою. Соломонко В.В. звертає увагу на те, що сенситивним етапом розвитку швидкості є період 6–13 років, при цьому організм спортсмена повинен бути не втомленим. Вправи рекомендується виконувати після енергійної розминки, на початку основної частини тренування, переважно перед виконанням статичних зусиль і перед вправами на

витривалість. Важливим методичним прийомом, який сприяє підвищенню ефективності спринтерської підготовки, на думку Платонова В.М., є правильна психічна мотивація, створення специфічного емоційного фону, що забезпечує більш повну реалізацію спортсменом свого функціонального потенціалу на тренуваннях і змаганнях.

Висновки. Таким чином швидкість – одна із найважливіших якостей, що необхідна спортсмену-футболісту, тому її розвитку необхідно приділяти чимало уваги. Швидкість у всіх елементарних формах її прояву визначається двома факторами – оперативною діяльністю нейромоторного механізму і здатністю до швидкої мобілізації всіх складових рухової дії. Перший фактор багато в чому обумовлений генетично і незначно удосконалюється. Другий піддається тренуванню і представляє собою основний резерв у розвитку елементарних форм швидкості. Розвиток швидкісних здібностей включений до складу загальної і спеціальної фізичної підготовки футболістів. Основним методом, який застосовується на практиці для розвитку швидкості є повторний; основними засобами в методиці розвитку швидкості вважають бігові вправи, вправи із м'ячем, вправи з допоміжними предметами, рухливі і спортивні ігри, змагання.

Література

1. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. – Черкаси. – Ч. 1. – 2006. – 420 с.
 2. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
- Наук. керівник – Величенко М.А., ст. викл. кафедри фізичного виховання*

Файзуллин Ильшат

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, г. Казань, Россия*

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Актуальность. В последние годы волонтерское движение стало неотъемлемой составляющей организации и проведения крупных международных спортивных соревнований. Развитие волонтерского движения в сфере физической культуры и спорта

требует научно-обоснованных технологий подготовки лиц, желающих и готовых к эффективной добровольческой деятельности. Одним из первых шагов, необходимых для научного решения этой актуальной в социально-практическом плане проблемы, выступает раскрытие сущности и содержания волонтерского движения в спорте.

Цель: раскрыть сущность и содержание волонтерского движения в современном спорте.

Результаты. В современной научно-методической литературе по проблеме исследования представлены различные подходы к выделению существенных признаков волонтерского движения. Одни авторы обращают внимание на то, что волонтерская деятельность носит добровольный характер. Другие авторы выделяют бескорыстность, безвозмездность деятельности волонтеров, подчеркивая ее альтруистический характер. Третьи – обращают внимание на личную и социальную значимость волонтерского движения и ее результатов. Большинство авторов приводятся определения волонтерского движения как единства всех трех ее существенных признаков – добровольности, бескорыстности и социальной значимости [1, 2, 3].

С учетом результатов теоретического анализа «волонтерское движение в современном спорте» определяется нами как общественно полезная безвозмездная деятельность различной направленности и содержания на спортивных мероприятиях, совершаемая по доброй воле человеком или группой людей в стихийной или организованной форме в виде единичных краткосрочных действий или регулярной систематической деятельности в течение достаточно продолжительного времени.

Виды волонтерской деятельности в современном спорте систематизированы нами с учетом следующих квалификационных признаков: 1) количества людей, вовлеченных в ее осуществление (индивидуальная – коллективная); 2) степени организованности (неформальное, неорганизованное – управляемое, организованное); 3) продолжительности и систематичности осуществления (краткосрочное несистематическое; регулярное систематическое; долгосрочное); 4) направленности и содержанию.

Выводы. Ориентация на выявленные нами знания о сущности и содержании волонтерского движения позволят повысить

эффективность управления процессом подготовки из числа студентов волонтеров спортивных мероприятий.

Литература

1. Бодренкова, Г. П. Системное развитие добровольчества в России: от теории к практике : учеб. метод. пособие / Г. П. Бодренкова. – М., 2012. – 320 с.

2. Дорогою добра: методическое пособие по развитию добровольческого движения. – Вологда, 2011. – 75 с.

3. Кудринская, Л. А. Добровольческий труд: сущность, функции, специфика / Л. А. Кудринская Л. А. // Социологические исследования : Научный и общественно-политический журнал. – 2006 . – № 5. – С. 15–22.

Науч. рук. – Зотова Ф. Р., д.п.н., проф., проректор по научной работе

Чернишов Денис

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ЧЕМПИОНСЬКИЙ ХАРАКТЕР

Актуальність. Жодне досягнення будь-якої людини не дається їй просто так. За кожним тріумфом є невидимі широкому загалу зусилля, тренування, досліди і важка праця, які передували цьому досягненню і без яких воно б не відбулося. Це твердження правдиве для усіх сфер людського життя, але особливо його правильність видима в спорті. Усіх відомих спортсменів, які ставили рекорди, вигравали трофеї та ставали кумирами мільйонів вирізняли не лише фізичні дані, а й винятково сильний характер, завдяки якому вони й змогли все витерпіти і в результаті перемогти і досягти своєї мети.

Метою роботи є дослідження впливу індивідуальних якостей характеру індивіда на його спортивні досягнення на прикладі Міхаеля Шумахера

Результати досліджень. Міхаель Шумахер пройшов довгий шлях до успіху через труднощі та невдачі. Він сів за кермо карту в 3 роки, а в 5 років він вже був наймолодшим членом картингового клубу. У 6 років Міхаель вперше виграв клубний чемпіонат. Його батьки не могли купити синові новий карт, тому малому Міхаелю іноді доводилося їздити на саморобному карті, зробленому зі списаних запчастин. Щоб підтримати прагнення свого сина батьки

Міхаеля влаштувалися на другу роботу, але грошей все одно не вистачало. Шумахер зміг продовжити шлях до мрії лише завдяки меценатству місцевих бізнесменів. Отримати ліцензію на водіння карта в Німеччині можна було лише з 14 років. Шумахер поїхав до Люксембургу і отримав ліцензію у 12 років. У 18 років Шумахер став чемпіоном Європи з картингу. У 1994 році Шумахер виграв свій перший чемпіонат за команду «Benetton».

Висновки. Отже, на успіх у спорті впливають не лише фізичні дані, але передусім, сила характеру, яка дозволяє людині переробити будь-які труднощі і перешкоди на своєму шляху до висот. Життєвий шлях Міхаеля Шумахера підтверджує це твердження.

Наук. керівник – Лукашова І.В., ст. викл. кафедри спортивної підготовки

Швець Артем, Максимчук Владислав

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ СПОРТУ

Актуальність. Однією з умов всебічного розвитку особистості є рівень фізичної підготовленості. Для покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, рухових якостей необхідне поєднання спорту з іншими засобами виховання. Спорт сприяє всебічному розвитку людини. Вирішуючи загальноосвітні завдання, заняття спортом впливають на підвищення культури людини.

Мета – дослідити вплив спорту на розвиток особистості.

Результати досліджень. Поведінка і спосіб життя людини залежить від розуміння своєї ролі в житті суспільства. Ця закономірність повною мірою проявляється у спортивній діяльності. Спорт може сформувати і альтруїстичну, і егоїстичну особистість. Спорт формує людину як особистість в неменшій ступені, ніж навчальна і трудова діяльність.

Спорт впливає на моральні якості людини, естетичні і етичні уявлення і потреби. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відображаються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом. Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається й духовне

зростання людини, що займає сьогодні найбільш вагоме місце в досягненні загальної мети виховання. В спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються морально-вольові якості людини. Спорт сприяє тому, що форми і відтінки поведінки і спілкування людини стають ширшими, багатшими. Вдосконалення в ході занять спортом умінь бути з людьми, взаємодіяти і спілкуватися з ними, переноситься на інші сфери життя і діяльності.

Висновки. Спорт позитивно впливає на формування особистості, розвиває інтелектуальні, розумові, вольові якості особистості. У процесі занять спортом загартовується воля, характер, вдосконалюється вміння керувати собою, швидко і правильно орієнтуватися в різних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або утримуватися від ризику. Спортсмен тренується поруч з товаришами, змагається з суперниками і обов'язково збагачується досвідом людського спілкування, вчиться розуміти інших. Спорт поряд з живописом, музикою і балетом поступово переконує людей, що людська досконалість - одна з прекрасних цінностей життя.

Наук. керівник – Коротя В.В., ст. викладач кафедри фізичного виховання

Наукове видання

**СУЧАСНІ
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

Том II

**Матеріали
III Міжнародної науково-практичної
конференції студентів, аспірантів і молодих учених,
присвяченій
Всесвітньому Дню авіації і
Космонавтики**

17-18 квітня 2014 р.

Підписано до друку 09.04.14. Зам. №09-04(3)/14.
Формат 60x84/16. Обл. вид. арк. 4,1. Наклад 100 прим.
Друк «НВФ «Славутич-Дельфін».
пр-т Космонавта Комарова, 1.
Тел./факс: 406-74-41