

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

інтенсивність кожної вправи трохи нижчий від звичайного тренування. Комплекс загальнопідготовчих вправ, передуючи основному навантаженню заняття, має вигляд розминки, але якщо до нього включити вправи на збільшення м'язової маси, можна, крім оздоровчого ефекту, одержати й тренувальний. Виконуючи вправи у занятті певними частками, можна досягти почергового перемикавання навантаження з одних м'язів на інші. Це сприятиме рівномірному розподілу навантаження на основні м'язи, швидкому процесу відновлення, загалом гармонійному розвитку. 10-15 простих тонізуючих вправ, кількістю повторів 8-15, становлять такий комплекс.

Орієнтовна схема загальнопідготовчих вправ має такий вигляд:

- Витривалість - ходьба, біг, стрибки;
- Гнучкість – кругові оберти у головних суглобах, різноманітні нахили тулуба;
- Сила – підтягування на перекладині, згинання рук, піднімання ніг, тулуба;
- Відновлення – вправи на розслаблення м'язів, розтягування, відновлення дихання.

Більшість вправ у своєму виконанні має чимало модифікацій і супроводжується різноманітними активними рухами рук. Поліпшення стану здоров'я у процесі систематичних занять атлетичною гімнастикою, як правило, викликає бажання посилити вплив атлетичного навантаження на організм. Вирішення цієї проблеми пов'язано зі збільшенням часу занять, що виводить їх за межі навчальної програми, і виділяє в окремий багаторічний курс посиленої підготовки. Головне завдання цього курсу – збільшення навантаження на м'язи, забезпечуючи системи й організм у цілому. Проблема інтенсифікації на цей період вирішується, по-перше, розширенням арсеналу вправ у комплексі, по-друге, збільшенням кількості різноманітних комплексів. Найкраще початок нового курсу планувати так: підібрати з великого і різноманітного арсеналу по одній базовій вправі для кожної основної групи м'язів і скласти індивідуальний комплекс, тим самим забезпечуючи відносно рівномірне навантаження на все тіло. Далі поступово додавати певні формуючі вправи.

Тренування кожної конкретної групи м'язів визначає й порядок застосування вправ – спочатку базові, потім формуючі. Якщо навантаження сприймається легко, до «базових» вправ можна додавати другу, а з часом і третю вправи, наприклад, до жиму лежачи – жим на похилій площині, до тяги у нахилі – тягу на блоці тощо. 5-15 вправи складають саме такий комплекс. Визначена кількість повторів (8-10) зберігається, оптимальна кількість підходів 1-2. Терміни його застосування 1,5 – 2 місяці по 2 – 3 заняття на тиждень. Такий комплекс можна вважати підготовчим у посиленому курсі.

ВИСНОВОК

Вірячи у величезні й різноманітні можливості атлетизму, ні в якому разі не можна вважати, що досягти з його допомогою бажаних результатів можна вільно і легко. Таке ставлення до атлетизму та нереалістичні плани призведуть лише до розчарування. Щоб цього не сталося, треба захопленість і прагнення до атлетичних результатів поєднати з тверезим аналізом початкових індивідуальних даних, помножених на чітку реалізацію обґрунтованих планів усіма доступними засобами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – 2-е изд. – Киев: Здоров'я, 1990. – 176 с.
2. Регулян В.Ф. Путь к силе, красоте и грации. – Душанбе: Ифрон, 1990. – 400 с.
3. Терещенко В.І. Атлетична гімнастика: навчальний посібник/ В.І. Терещенко, О.В.Терещенко, І.Й.Малинський. – Ірпінь: НУДПСУ, 2011.- 234 с.
4. Platonov V.N. El entemamiento depoztivo. – Barselona: Paidotribo, 1995. – 322 p.
5. Andersen K.L. Habitual physical activity and health/ K.L.Andersen, I.Rutenfran, R.Masironi et al. – Copenhagen: WHO, 1978. – 199 p.
6. Sallis J.E. Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement/ Sollis J.E., K.Pakrick// Pediat. Exerc Sci. – 1994. – 6. – P.302-314.

Терещенко О. В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

АЛКОГОЛЬ - ВОРОГ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Хвороблива пристрасть до алкоголю, що розвивається внаслідок систематичного його вживання веде до втрати людиною соціально цінних духовних і фізичних якостей. Починається алкоголізм з епізодичного, а потім і систематичного вживання алкоголю, що входить в звичку, робить його потребою, а потім досягає ступеню пристрасті, згубної своїми наслідками.

Ключові слова: алкоголь, психіка, центральна нервова система, серцево-судинна система, виховання.

Терещенко А. В. Алкоголь - враг здорового способу жизни. Болезненное пристрастие к алкоголю, развивающееся вследствие систематического его употребления ведущей к утрате, человеком социально ценных духовных и физических качеств. Начинается алкоголизм с эпизодического, а затем и систематического употребления алкоголя, входящего в привычку, делающегося потребностью, а затем достигающего степени пристрастия, пагубного своими последствиями.

Ключевые слова: алкоголь, психика, центральная нервная система, сердечно-сосудистая система, воспитание.

Terechenko O.V. Alhokol - enemy of healthy method of life. Painful addiction to alcohol, developing because of its use to the systematic loss of human socially valuable spiritual and physical qualities. Alcoholism begins from episodic and then systematic drinking alcohol, which becomes a habit and then becomes a necessity and then reaches a degree of addiction, which has harmful consequences. Alcoholic drinks are different in appearance, taste, color, manufacturing technology. Common is a

specific effect of alcohol on the human psyche. Alcohol, which taken inside, is absorbed in the alimentary canal and into the blood. Alcohol enters the tissue and the liver from the blood. In the brain, the most of the alcohol accumulated in the departments, which are responsible for the regulation behavior of the emotion, and in the cerebellum, which is a coordination center. Intoxication is a special state of mind, which develops under the influence of alcohol, the expressiveness of which depends on the quantity of the drunk and on individual tolerance of alcohol. The systematic using of alcohol is ruinously effects on the psyche. There is breaking the link between actions and feelings. A person loses the ability to orient in the environment. The notion of goodness, justice, truth are gradually losing for the drinker its real, concrete sense and losing their meaning.

Key words: *alcohol, psyche, the central nervous system, the cardiovascular system, upbringing.*

Актуальність. Про шкоду алкоголю, сутності пияцтва і алкоголізму написано багато, проте головну увагу зазвичай приділяють дії алкоголю на здоров'я людини, її внутрішні органи. Але для подолання пияцтва і алкоголізму цих значень недостатньо. Головне – зрозуміти, що вживання алкоголю аморально не тільки за своїми наслідками, але і по суті, що алкоголізм формується у людини на очах у оточуючих, а вони часом про це навіть не підозрюють. Більш того, багато хворобливих симптомів несформованого алкоголізму сприймаються оточуючими як деякі переваги питущих і навіть служать залученню до пияцтва недосвідченої молоді. Алкоголь змінює в центральній нервовій системі співвідношення процесів збудження і гальмування, в першу чергу, послаблюючи гальмування, внаслідок чого тимчасово починають переважати процеси збудження. Особливо великою чутливістю до алкоголю відрізняються кора великих півкуль, а також підкіркові центри. Менш чутливий спинний і довгастий мозок, в якому розташовані життєво важливі центри. Найбільший пагубний вплив алкоголю через дію на високорозвинену центральну нервову систему. Під впливом алкоголю розвивається особливий стан психіки – сп'яніння, вираженість якого залежить від кількості випитого і від індивідуальної переносимості алкоголю. Систематичне вживання алкоголю згубно впливає на психіку, відбувається розрив зв'язку між діями і почуттями. Людина позбавляється здатності правильно орієнтуватися в навколишньому середовищі. Поняття добра, справедливості, істини поступово втрачають для питушого свій реальний, конкретний зміст і втрачають своє значення.

Мета дослідження – вивчити та узагальнити дані наукової літератури про визначення головних причин прояви алкогольної звички і залежності у студентів.

Результати дослідження. Алкоголь викликає позитивні переживання незалежно від реального стану справ, незалежно від того, правильно поводить себе людина чи ні, корисна його діяльність чи шкідлива. В кожній свідомій людині повинна бути думка про те, що може викликати певні переживання штучним шляхом, в результаті дії на мозок хімічної речовини – алкоголю. На жаль, багато людей про це навіть не замислюються. Легке сп'яніння – саме такий стан, коли ейфорія виражена чітко, але поведінка сп'янілого як правило не викликає нарікання оточуючих, оскільки не супроводжується будь-якими діями, неприємними для інших людей. По суті, алкогольні звичаї і традиції як раз і санкціонують цей ступінь сп'яніння, найбільш часто і розповсюджено, відповідну так званому «культурному» вживанню алкоголю.

Стойкість людей до алкоголю є неоднаковою. Частково це пояснюється біологічними причинами, характером взаємодії алкоголю з відділами центральної нервової системи. Проте головне – це відмінності психологічного плану, пов'язаного з особливостями виховання. Алкоголь - чужорідна для організму речовина, і будь-яка нормальна людина має по відношенню до нього певну стійкість. Але вона може бути як дуже високою, так і дуже низькою. Головне гальмо на шляху розвитку пияцтва - внутрішні антиалкогольні бар'єри особистості. До них відносяться: наявність у людини соціально цінних потреб, задоволення яких вживання алкоголю перешкоджає (потреби у творчій праці, прагнення до високих результатів у роботі); розвинена здатність до самоаналізу та самооцінки, здатність виявляти й аналізувати зміни в самому собі; критичність - в сенсі чіткого розуміння того, що добре і, що погано, вміння у себе самого бачити не тільки хороше; здібність вирішувати неблагополучні ситуації не тікаючи від них чи пасивним вичікуванням, а активною діяльністю, подоланням перешкод; наявність антиалкогольних установ, тверезих поглядів, які формуються з врахуванням розуміння шкоди та небезпеки систематичного вживання алкоголю. Всі ці якості формуються в процесі виховання.

Алкоголізм – це психічне захворювання, яке нерідко формується і набуває стійкість без помітних часом для оточуючих порушень поведінки людини, а також без будь-яких серйозних конфліктів з оточуючими. Сутність алкоголізму полягає в постійному і дуже сильному прагненні людини відчувати алкогольну ейфорію. Без спиртного життя стає для такої людини мукою. Він прагне будь-якими способами діставати і пити спиртне. У цих умовах проявляються ускладнення: цироз печінки, виразкова хвороба, алкогольні психози та ін. Заради випивки п'яниця може піти на брехню, обман, поведінка його в різних ситуаціях починає визначатися виключно «алкогольними» інтересами: відбувається руйнування системи його потреб, починаючи з вищих, суспільно найбільш цінних. Нормою поведінки п'яниць, особливістю відносин його до оточуючих стає егоїзм, байдужість до чужої біди, нездатність враховувати інтереси інших людей, навіть найближчих.

Відбувається це тому, що шкідлива звичка вживати алкоголь поступово переходить у хворобливу потребу, яка в свою чергу поступово поглинає багато інших прагнень і з часом повністю підпорядковує собі життєдіяльність людини. Тепер це вже не пияцтво, а алкоголізм, психічна хвороба. І цю хворобу людина «заробила» сама, своїм неправильним ставленням до алкоголю, в чому його довгий час підтримували оточуючі, що прийняли допустимість «культурного» споживання алкоголю. Алкоголь згубно діє на печінку, яка постійно нейтралізує надходження в організм отрути. У результаті цього обмін речовин в печінці поступово порушується, активно функціонуючі її клітини атрофуються, частина гине, а їх місце займають сполучна і жирова тканина: відбувається так зване переродження печінки, при якому її здібності як органу різко знижуються. Багато наукових досліджень говорять про несприятливий вплив алкоголю на серцево-судинну систему і пояснюють його дією на регуляцію функції серця і судин, а також на обмін речовин в них. Порушується ритм скорочень серця, виникають спазми судин серця і мозку.

Вживання алкоголю у деяких людей призводить до переродження серцевого м'яза (міокарда) внаслідок розладу обмінних процесів. М'язова тканина стає в'ялою, м'язові волокна частково заміщуються жировою і сполучною тканиною, що

призводить до зниження скорочувальної здатності серця, і воно перестане справлятися з навантаженням. Навіть при незначній м'язовій роботі (швидка ходьба, підйом по сходах і т.д.) з'являється підвищене серцебиття, задишка, слабкість.

Несприятливо діють на серцевий м'яз і слабоалкогольні напої. Наприклад, деякі випивають по кілька літрів пива, надаючи перевагу йому серед більш міцних спиртних напоїв. У любителів пива відбуваються особливо виражені дистрофічні процеси в серцевому м'язі. Жирова тканина інтенсивно розвивається, різко послаблюється тонус міокарда, що призводить до розтягнення серця. Воно набуває величезних розмірів. Таке серце отримало назву «пивного», або «бичачого». На жаль, багато (якщо не більшість!) громадян не мають поняття про сутність дії алкоголю на психіку. Вони вважають, що «пити» – це означає валятися п'яним на вулиці, влаштовувати п'яні дебоші і т.д.; регулярно помірне вживання алкоголю гріхом вони не вважають. Опитування населення показують, що майже половина громадян вважає «помірним» і «культурним» таке вживання людиною алкоголю, яке, на думку фахівця, характеризується вже явними ознаками хвороби, алкоголізму.

Розпізнають три ступені сп'яніння – легке, середнє, важке. Для легкого ступеня алкогольного сп'яніння характерне відчуття «психічного і фізичного комфорту». Настрій стає піднесеним, безтурботним, безпечним. Приємні думки і уявлення починають переважати над неприємними або повністю витісняють їх, сприйняття навколишнього набуває позитивне забарвлення, неприємності сприймаються легше і простіше. Цей стан отримав назву алкогольної ейфорії. Зовні сп'янілий виглядає збудженим: він відчуває бажання говорити, розповісти щось оточуючим, не дослуховує їх, перебиває, переходить від однієї теми до іншої. Мова стає гучною, швидкою, увага легко втрачається. При цьому в людини червоніє (рідше блідніє) обличчя, пульс частішає, підвищується апетит. Всі ці прояви пов'язані ослабленням процесів гальмування в корі великих півкуль головного мозку. З внутрішнім умовним гальмуванням пов'язані такі якості людини як самоволодіння, самоконтроль, передбачливість, обережність. Переважання процесів збудження призводить до того, що п'яний чоловік стає розв'язним, самовпевненим, необережним, втрачає здатність оцінити ступінь ризику і допустимості в тих чи інших обставинах своїх вчинків, слів. Процес саме сприйняття порушується - п'яний не в змозі належним чином контролювати свою поведінку. Через деякий час сп'яніння проходить, іноді з'являється млявість і сонливість. При цьому людина, як правило пам'ятає все, що було з нею в стані сп'яніння.

При сп'янінні середнього ступеня відбувається більш значне ослаблення процесів гальмування в центральній нервовій системі. Тепер збудження охоплює не тільки кору великих півкуль, а й підкоркову область – відбувається те, що І.П. Павлов називав «бунтом підкірки». При цьому стають більш вираженими всі симптоми, що спостерігалися при легкому ступеню сп'яніння: гучна, але часто нерозбірлива мова, схильність до нетактовних жартів, прагнення втрутитися не в свою справу, підвищене збудження, яке може бути як з позитивним, так і з негативним знаком. Сп'янілий, протягом порівняно короткого періоду, то благодушний, веселий, хвалькуватий, то роздратований, пригнічений, грубий, згадує різні образи, вибухає різного роду закидами на адресу навколишніх осіб або людей, з якими він знаходиться в особистих або службових відносинах. Значно знижується критичність. Рухове розгальмування сприяє легкому переходу п'яного до фізичних дій. Оскільки ситуація в цьому стані сприймається лише частково, не у всьому обсязі, окремі її моменти можуть отримати неправильну оцінку, як схильність п'яного діяти негайно, веде до різного роду необдуманих вчинків, в тому числі і протиправних. Зрозуміло, багато при цьому залежить від характеру людини, загального складу її психіки – у стані навіть вираженого сп'яніння різні люди поведуться по-різному. При середньому ступені сп'яніння порушується координація рухів, п'яного хитає з боку в бік. Характерним для дії значної дози алкоголю є розлад бінокулярного зору з виникненням диплопії – двоїння предметів. В умовах порушеної алкоголем психіки це веде до сприйняття кожного з зображень як самостійного предмета. Сп'яніння середнього ступеня зазвичай змінюється глибоким сном, причому п'яний, намагаючись дістатися до будинку, може заснути в будь-якому місці – на вулиці, під парканом і т.д. При пробудженні ним відчувається слабкість, млявість, розбитість, дратівливість або пригніченість, важкість у голові, неприємні відчуття в області серця, різко знижена працездатність – прояви токсичної (отруйної) дії алкоголю на організм. Події, що відбувалися в період сп'яніння, людина пам'ятає не цілком чітко.

При важкому ступені сп'яніння збудження характеризується особливою безглуздістю поведінки. Спостерігається безпричинна агресивність, невиразна мова, різке порушення координації рухів. Однак такий стан триває порівняно недовго. Скоро воно змінюється глибоким сном, при якому п'яний взагалі не реагує ні на які подразнення, в тому числі больові. «Глибокий наркоз» виникає внаслідок гальмування майже всіх відділів центральної нервової системи, крім тих, що забезпечують автоматичну підтримку життєвих функцій (центри дихання і кровообігу). Сп'яніння важкого ступеня супроводжується повною амнезією – людина не пам'ятає нічого з того, що з ним було в період сп'яніння. При пробудженні, самопочуття його особливо погане, причому різного роду хворобливі відчуття можуть спостерігатися протягом декількох днів. Слід зазначити, що при важкому ступені сп'яніння, гальмування алкоголем центральної нервової системи може поширитися і на життєво важливі підкіркові центри, в тому числі центри дихання і кровообігу. У цьому випадку сп'яніння переходить у кому, і, якщо не буде вжито термінових заходів, може наступити смерть.

Серед реакцій, що супроводжують алкогольне сп'яніння, найбільш небезпечна – це стан алкогольної ейфорії. Піднесений, радісно-безтурботний стан, який поступово все більше «залучає» людину, спонукаючи її до повторних прийомів алкоголю, незважаючи на всілякі негативні наслідки. Саме переживання ейфорії є стимулом до подальшої алкоголізації. У міру звикання до алкоголю людина поступово і непомітно для себе втрачає стійкість до будь-яких негативних переживань і причин їх породження.

ВИСНОВОК

При одноразовому прийомі невеликої кількості алкоголю, розумова робота здатність знижується на 10-15%, зменшується точність руху, збільшується число непотрібних або помилкових дій. Погіршується й доброякісні, і кількісні показники роботи. При систематичному вживанні алкоголю робота здатність знижується ще більш, не говорячи вже про якість продукції. Якщо привести до «спільного знаменника» всю різноманітну шкоду алкоголю, неминучим виявиться наступний висновок: вживання спиртних напоїв аморально в своїй основі. Затвердження тверезості як норми нашого життя – найважливіше загальнодержавне завдання, де вона повинна вирішуватися твердо і неухильно.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ передбачається провести в напрямку подальшого вивчення ефективних шляхів профілактики шкідливих звичок і залежностей серед студентів з метою їхнього оздоровлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Оружие геноцида: самоубийство людей и его механизмы. (Прогнозно-аналитической центр Академии Управления. (2-я ред.). М. Изд-во «НОУ Академии Управления», 2008.
2. Бабаян Э. А., Пятое М. Д. Профилактика алкоголизма. – М.: Медицина, 1981.-63 с.
3. Портов А. А., Пятницкая И. Н. Клиника алкоголизма. – М.: Медицина, 1973. – 368 с.
4. Ягодка П. Н. Осторожно, алкоголь. – М.: Советская Россия, 1973. – 223 с.
5. Ураков И. Г., Куликов В. В. Хронический алкоголизм. – М.: Медицина, 1977. – 168 с.
6. Anda RF et al. Advezege childhood experiences and smoking duzing adolescence and adulthood. JAMA, 1999, 283 (15): 1652 – 1658.

Усаковский Ю. А., Бова Н. И., Балан Б. А.
Национальная академия внутренних дел Украины
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ В ФУТЗАЛЕ

Рассмотрено построение тренировочного процесса студенческих футзальных команд в соревновательном периоде годового цикла подготовки. Данными для исследования служили педагогическое тестирование и наблюдение. Процедура тестирования ориентирована на оценку наиболее специфических показателей, отражающих общую и специальную физическую подготовленность футзалистов студенческих команд. В исследовании пришлось прибегать к построению статистических группирований, что позволило проанализировать динамику проявления физической подготовленности футзалистов Национальной академии внутренних дел Украины на протяжении соревновательного периода. Установленные закономерности изменения функционального состояния футзалистов нашли свое конкретное выражение в построении различных вариантов межигровых циклов подготовки.

Ключевые слова: футзал, соревновательный период, студенты, микроцикл, нагрузка.

Усаковський Ю. О., Бова Н. І., Балан Б.А. Особливості побудови тренувальних мікроциклів в змагальному періоді у футзалі. Розглянуто побудову тренувального процесу студентських футзальних команд у змагальному періоді річного циклу підготовки. Даними для дослідження слугували педагогічне тестування і спостереження. Процедура тестування орієнтована на оцінку найбільш специфічних показників, що відображають загальну і спеціальну фізичну підготовленість футзалістів студентських команд. У дослідженні довелося долучатися до побудови статистичних групувань, що дозволило проаналізувати в динаміці фізичну підготовленість футзалістів Національної академії внутрішніх справ України протягом змагального періоду. Встановлені закономірності зміни функціонального стану футзалістів знайшли своє конкретне вираження в побудові різних варіантів міжігрових циклів підготовки.

Ключеві слова: футзал, змагальний період, студенти, мікроцикл, навантаження.

Ysakovsky Y., Bova N., Balan B. Features of construction training microcycles in the competitive period in futsal.

We consider the construction of the training process of students' futsal teams in the competitive period of one year training cycle. Data for the study were the teacher testing and observation. The testing procedure is focused on the evaluation of the most specific indicators that reflect the general and special physical fitness futsal student teams. The study had to take up the construction of statistical groupings, allowing to analyze the dynamics of manifestation of physical fitness futsal National Academy of Internal Affairs of Ukraine during the competition period. Established patterns of change in the functional state of futsal found concrete expression in the construction of various options intergame training cycles.

Key words: futsal, competition period, students, microcycles, load.

Постановка проблеми. Рост популярности футзала на современном этапе развития в решающей мере зависит от дальнейшего роста его зрелищности за счет совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов, повышения результативности в матчах, увеличения скорости перемещения игроков по полю, оригинальности тех или иных тактических решений [4]. Все это обуславливает необходимость дальнейшего совершенствования важных составляющих спортивного мастерства игроков в футзале. Согласно мнению специалистов, высокая эффективность процесса совершенствования всего многообразия двигательных качеств и способностей футзалистов связаны с рядом особенностей: высокой продолжительностью соревновательного периода и большим удельным весом коротких 2-4 дневных межигровых циклов [2]. Основными задачами соревновательного периода являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более полное использование его в соревнованиях [1]. Однако в настоящее время подведение спортсменов в футзале к календарным играм чемпионата среди студенческих команд во многом еще стихийный процесс, базирующийся на опыте и интуиции тренера и самого игрока.

Рациональное планирование тренировочного процесса в соревновательном периоде подготовки футзалистов студенческих команд является одним из важных факторов повышения уровня подготовленности спортсменов. Необходимость этого вытекает из самой сущности развития студенческого футзала на современном этапе. Вместе с тем, научные исследования этого вопроса нуждаются во всестороннем анализе и совершенствовании. Исследования проводилось в рамках темы 2.3 "Научно-методические основы совершенствования системы подготовки спортсменов в футболе с учетом особенностей соревновательной деятельности" Сводного плана НИР в области физической культуры и спорта Министерства по делам семьи, молодежи и спорта на 2011-2015 гг. (номер государственной регистрации