



Рис. Порівняльний аналіз лонгітудинальних змін короткочасної зорової пам'яті підлітків

Узагальнюючи отримані результати, спрямовані на дослідження короткочасної зорової пам'яті юних спортсменів, слід відмітити, що з одного боку, дані джерел літератури [5] свідчать про те, що функція пам'яті знаходиться у прямій залежності від рівня розвитку генетично детермінованих властивостей основних нервових процесів, з іншого, за матеріалами наших спостережень, вона (зазначена функція) може також змінюватись під впливом спортивних тренувань.

ВИСНОВКИ

Незважаючи на те, що функція пам'яті, як і решта інших психічних функцій (сприйняття, увага, мислення) характеризуються вираженою генетичною спадковістю і, згідно з уявленнями самого І. П. Павлова, слабо підлягають корекції засобами фізичного виховання вважаємо, що спрямованість тренувального процесу конкретно спеціалізує особливості розвитку даної функції. Так, під впливом фізичних навантажень на витривалість відмічається покращання функції зорової пам'яті, тоді як під впливом навантажень швидкісно-силового характеру спостерігаються несуттєві зміни середніх значень згаданої функції.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ передбачається провести у напрямку вивчення впливу занять різними видами спорту на розвиток інших психічних якостей (мислення) юних спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аминев Г. А. О корреляции показателей кратковременной вербальной памяти с силой и лабильностью нервной системы / Г. А. Аминев, В. Б. Стрелков // Физиология человека. – 1978. – Т 4, № 5. – С. 816–819.
2. Голубева Э. А. Индивидуальные особенности памяти человека / Э. А. Голубева. – М. : Педагогика, 1980. – 152 с.
3. Голяка С. К. Стан властивостей основних нервових процесів, функції пам'яті та уваги у спортсменів / С. К. Голяка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – № 9. – С. 27–30.
4. Іванюра І. О. Адаптаційні можливості функціональних систем організму учнів середнього шкільного віку при тривалих фізичних навантаженнях: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. б. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Іван Олександрович Іванюра. – К., 2001. – 36 с.
5. Макаренко М. В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб. – Черкаси : Вертикаль, видавець ПП Кандич С. Г., 2011. – 256 с.
6. Основы профессионального психофизиологического отбора / Н. В. Макаренко, В. А. Пухов, Н. В. Кольченко и др. – Киев : Наукова думка, 1987. – 244 с.
7. Alkon D. B. Learning and memory / D. B. Alkon, D. G. Airioral, M. F. Bear, I. Black, T. I. Carev et al. // Brain Pas. Rev. – 1991. – V. 16, № 2. – P. 193–220.
8. Bjorklund David F. Organization versus item effects of an elaborated knowledge base on children's memory / David F. Bjorklund, Barbara R. Bjorklund // Brit. J. Educat. Psychol. – 1985. – V. 3. – P. 185–212.
9. Fitzpatrick C. Toddler working memory skills predict kindergarten school readiness / C. Fitzpatrick, L. S. Pagani // Intelligence. – 2012. – Vol. 40 (2). – P. 205–212. doi : 10.1016 / j. intell. 2011.11.007.
10. Friso-van den Bos I. Working memory and mathematics in primary school children : A meta-analysis / I. Friso-van den Bos, S. H. G. van der Ven, E. H. Kroesbergen, J. E. H. van Luit // Educational Research Review. – 2013. – Vol. 10. – P. 29–44. doi : 10.1016 / j. edurev. 2013.05.003.
11. Wechsler D. Adult Intelligence Scale / D. Wechsler. – New York : Psychological Corporation – 132 p.

Чередниченко Инна, Соколова Ольга
 Запорожский национальный технический университет
 Запорожский национальный университет

АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ СТУДЕНТОВ 18-19 ЛЕТ

Представлены результаты оценки уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов 18-19 лет. Изучена динамика показателей, характеризующих функциональное состояние кардио-респираторной системы студентов 18-19 лет на протяжении учебного года. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что практически по всем показателям, как у юношей, так и у девушек преобладает средний уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Результаты исследования свидетельствуют о недостаточной эффективности организации урочной формы занятий по физическому воспитанию в вузе.

Ключевые слова: студенты, юноши, девушки, уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, кардио-респираторная система, процесс физического воспитания в ВУЗе.

Чердніченко І.А., Соколова О.В. Аналіз функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем студентів 18–19 років.

Представлено результати оцінки рівня функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем студентів 18-19 років. Вивчено динаміку показників, що характеризують функціональний стан кардіо-респіраторної системи студентів 18-19 років протягом навчального року. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що практично за всіма показниками, як у юнаків, так і у дівчат переважає середній рівень функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем. Результати дослідження свідчать про недостатню ефективність організації урочної форми занять з фізичного виховання у ВНЗ.

Ключові слова: студенти, юнаки, дівчата, рівень функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, кардіо-респіраторна система, процес фізичного виховання в ВНЗ.

Cherednichenko I., Sokolova O. Analysis of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems students 18-19 years.

The results of the study of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems of students 18-19 years of age. The evaluation of the functional state of the cardio-respiratory system using the computer program "Shag" in terms of lung capacity, sample rods and Genchi, systolic blood volume, minute volume of blood, total peripheral resistance index Robinson, factor efficiency circulation index hypoxia index Skibinskaya, the level of the functional state of the cardiovascular system, the level of the functional state of the external breathing. The dynamics of indicators characterizing the functional state of cardiorespiratory system of students 18-19 years old during the school year. Analysis of the data indicates that almost all indicators, both among boys and girls is dominated by the average level of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems. High levels observed only on the functional state of the system of external respiration, all students, regardless of sex at the end of the school year at 6% of the girls (at the beginning of academic year, 0%) and 34% of boys (at the beginning of the school year 30%). Throughout the study, there was a low level of efficiency coefficient circulation from 64% to 52% of males and 89% to 83% of women at the beginning and at the end of the school year, respectively; but only the young men on the index Skibinskaya (from 88% to 64%). At the end of the school year, the significance of differences observed only in women on the index Robinson, all other indicators of significant improvement in the functional state of the cardiovascular and respiratory systems of students of 18-19 years are not revealed. Thus, the results indicate a lack of efficiency of the organization a portion to form physical education classes in high school.

Key words: students, youth, women, the level of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems, cardio-respiratory system, the process of physical education at the university.

Актуальність. Одной из самых актуальных проблем современного общества есть постоянное ухудшение общего физического состояния разных категорий населения, в частности студенческой молодежи [1, 2, 7]. Студенчество – резерв высококвалифицированных кадров для экономики, определяющий трудовой, интеллектуальный и оборонный потенциал страны. В тоже время, студенчество – наименее социально защищённая категория населения. Период обучения в вузе – решающая стадия становления личности, так как важные события, происходящие за время обучения, и решения, к которым приходит каждый студент, оказывают существенное влияние на всю его последующую личную жизнь и профессиональную карьеру [9, 10]. Студенческие годы совпадают с периодом окончательного формирования наиболее важных физиологических функций организма. Адаптация к новым социально-экономическим условиям, постоянный рост интенсификации учебного процесса, большие умственно-эмоциональные нагрузки на фоне ограниченного двигательного режима вызывают напряжение регуляторно-компенсаторных механизмов [8, 11].

Анализ последних исследований и публикаций. Как отмечает ряд авторов, за время учёбы состояние здоровья студентов ухудшается в 2-3 раза увеличивается количество больных, всего 2-3% молодёжи имеют высокий уровень соматического здоровья [4, 6]. По данным медицинских обследований и специальных опросов девять из десяти студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, до 50% студентов стоят на диспансерном учёте, каждый пятый студент относится к специальной медицинской группе. Только 11,2% студентов не имеют хронических соматических заболеваний и около 10% имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья, продолжительность жизни сократилась на 7-9 лет, вследствие чего снижается и производственный потенциал общества [5, 6]. В последнее время объём учебных нагрузок студентов настолько вырос, что угрожает из-за малой двигательной активности и ограничения мышечных усилий стать причиной болезней разных систем организма [4, 9, 10]. В связи с этим, проблема улучшения состояния здоровья студенческой молодёжи с каждым годом становится всё актуальней. Решение её должно быть направлено на повышение функциональных резервов организма и укрепление здоровья студентов через эффективную организацию занятий по физическому воспитанию в ВУЗе [3, 5, 6]. Исходя из выше сказанного, наша работа направлена на исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов 18-19 лет и определение эффективности программы по физическому воспитанию высших учебных заведений.

Актуальность и несомненная практическая значимость указанной проблемы стали предпосылками для проведения нашего исследования.

Цель исследования: изучить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов 18-19 лет.

Исходя из цели исследования, нами были поставлены следующие задачи:

1. Изучить проблему снижения уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов высших учебных заведений на основе анализа и обобщения современной научно-методической литературы.

2. Определить уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов 18-19 лет.

3. Оценить динамику показателей кардиореспираторной системы юношей и девушек 18-19 лет в течение учебного года.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение специальной научно-методической литературы по теме исследования.

2. Оценка физического развития по показателям длины и массы тела.

3. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма с использованием компьютерной программы «Шаг». Регистрировались следующие показатели:

а) для сердечно-сосудистой системы - частота сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), систолическое (АДс, мм рт. ст.) и диастолическое (АДд, мм рт. ст.) артериальное давление;

б) для дыхательной системы - жизненная емкость легких (ЖЕЛ, мл), время задержки дыхания на вдохе (Твд, с) и выдохе;

в) рассчитывались показатели, характеризующие состояние кардиореспираторной системы организма: систолический объём крови (СОК, мл), минутный объём крови (МОК, л/мин), общее периферическое сопротивление (ОПСС, дин² • сек/см⁵), индекс Робинсона (ИР, у.е.), коэффициент экономичности кровообращения (КЭК, у.е.), индекс гипоксии (ИГ, у.е.), индекс Скибинского (ИС, у.е.), уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы (УФСсс, баллы), уровень функционального состояния системы внешнего дыхания (УФСвд, баллы).

4. Педагогическое наблюдение за организацией и проведением урочной формы занятий со студентами 18-19 лет.

5. Методы математической статистики.

Исследование проводилось на протяжении учебного года. В нем принимали участие юноши и девушки в возрасте 18-19 лет, которые являлись студентами 2 курса Запорожского национального университета. Исходные показатели измерялись в сентябре, а конечные - в мае. По динамике показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у студентов 18-19 лет проводилась оценка

эффективности процесса физического воспитания в ВУЗе. Все полученные в ходе исследования экспериментальные данные были обработаны с использованием статистического пакета Microsoft Excel, проанализированы и занесены в таблицы.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем юношей и девушек 18-19 лет в начале исследования показал, что практически по всем показателям, как у студентов, так и у студенток преобладает средний уровень. Высокий уровень функционального состояния кардиореспираторной системы не был выявлен ни по одному из регистрируемых показателей. Низкий уровень функционального состояния зафиксирован по индексу Скибинского у юношей, по коэффициенту экономичности кровообращения - у юношей и у девушек. Уровень ниже среднего отмечается по индексу гипоксии у всех исследуемых студентов, независимо от пола, а у девушек еще и по индексу Скибинского (табл. 1). Уровень функционального состояния внешнего дыхания у всех обследованных студентов 18-19 лет, независимо от пола, в начале исследования характеризуется как «средний» (значения данного показателя колебались в интервале от 55,1±3,9 баллов у девушек до 64,9±4,0 баллов у юношей). Уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы у юношей регистрировался как «выше среднего» (68,4±2,1 балла), а у девушек – как «средний» (58,1±2,5 балла). На конечном этапе исследования, проведенного через 8 месяцев, как у юношей, так и у девушек по всем исследуемым показателям уровень сердечно-сосудистой и дыхательной систем практически не изменился. Исключение составило переход из функционального класса «средний» в «выше среднего» интегрального показателя уровня функционального состояния внешнего дыхания (УФСвд) у юношей. На начальном этапе этот показатель составлял 64,9±4,0 балла, а в конце исследования он был равен 68,2±4,2 балла (табл. 1).

Таблица 1

Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем юношей и девушек 18-19 лет в ходе исследования
($\bar{X} \pm m$)

Показатели	Начало исследования		Конец исследования	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
СОК, мл	54,4±2,1 средний	51,8±1,6 средний	55,5±2,3 средний	59,4±1,6 средний
МОК, л/мин	4,0±0,2 средний	3,7±0,1 средний	4,0±0,2 средний	3,7±0,1 средний
ОПСС, дин2 • сек/см5	1750,7±96,6 средний	1707, 4±66,0 средний	1680,7±84,6 средний	1637,5±61,0 средний
ИР, у.е	88,1±1,9 средний	81,3±0,7 средний	84,8±1,8 средний	78,3±0,8 средний
КЭК, у.е	3768,8±142,5 низкий	4094,4±64,8 низкий	3690,6±138,2 низкий	4047,2±66,9 низкий
ИГ, у.е	0,34±0,02 ниже среднего	0,33±0,01 ниже среднего	0,37±0,02 ниже среднего	0,35±0,01 ниже среднего
ИС, у.е	1469,1±66,9 низкий	897,2±41,6 ниже среднего	1627,5±68,9 низкий	966,5±40,5 ниже среднего
УФСсс, балы	68,4±2,1 выше среднего	58,1±2,5 средний	71,1±2,2 выше среднего	61,4±2,7 средний
УФСвд, баллы	64,9±4,0 средний	55,1±3,9 средний	68,2±4,2 выше среднего	58,2±4,1 средний

Изучая распределение студентов по уровням функционального состояния кардио-респираторной системы, следует отметить, что на начальном этапе исследования ни у одной из девушек не выявлен высокий уровень изучаемых показателей. Уровень «выше среднего» отмечается только по трем показателям из десяти, а именно по индексу Робинсона у 17% девушек, по интегральным показателям уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания у 22% и 27% девушек, соответственно. Для наибольшего количества студенток 18-19 лет в начале исследования характерен «средний» уровень показателей состояния кардио-респираторной системы. Так, например, у 83% девушек фиксируется средний уровень значений индекса Робинсона, у 56% отмечается «средний» уровень систолического объема крови, интегрального показателя функционального состояния сердечно-сосудистой системы и общего периферического сопротивления. Наихудший, то есть «низкий» уровень, характерен для 89% студенток по коэффициенту экономичности кровообращения (табл. 2).

Анализ распределения юношей по изучаемым показателям кардио-респираторной системы в начале исследования показал, что «высокий» уровень характерен для 30% исследуемых студентов по интегральному показателю уровня функционального состояния системы внешнего дыхания, для 6% юношей по общему периферическому сопротивлению и индексу Робинсона, в отличие от девушек, у которых такому функциональному классу не соответствует ни один из показателей. Следует отметить, что не выявлен ни один юноша с низким уровнем интегрального показателя функционального состояния системы внешнего дыхания, наряду с тем, для 42% юношей отмечается низкий уровень показателя функционального состояния сердечно-сосудистой системы. В отличие от юношей, у девушек наоборот, не выявлен низкий уровень интегрального показателя функционального состояния сердечно-сосудистой системы, а 17% студенток характеризуется низким уровнем функционального состояния системы внешнего дыхания (табл. 2).

Таблица 2

Распределение по уровням функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем юношей и девушек 18-19 лет в начале исследования (%)

Показатели	Юноши					Девушки				
	в	в/с	с	н/с	н	в	в/с	с	н/с	н
СОК, мл	-	-	70	24	6	-	-	56	44	-
МОК, л/мин	-	-	47	47	6	-	-	50	50	-
ОПСС, дин2 • сек/см5	6	6	64	24	-	-	-	56	44	-
ИР, у.е	6	-	94	-	-	-	17	83	-	-
КЭК, у.е	-	-	18	18	64	-	-	-	11	89
ИГ, у.е	-	-	12	58	30	-	-	22	72	6
ИС, у.е	-	-	-	12	88	-	-	-	73	27
УФСсс, балы	-	-	11	47	42	-	22	56	22	-
УФСвд, баллы	30	12	34	24	-	-	27	39	17	17

Примечание: в – высокий, в/с – выше среднего, с – средний, н/с – ниже среднего, н - низкий.

Результаты сравнительного анализа распределения по уровням показателей функционального состояния кардиореспираторной системы студентов 18-19 лет на конечном и начальном этапах исследования позволили установить, что по окончании учебного года произошли некоторые изменения, как у юношей, так и у девушек (табл. 2, 3). Так, уменьшился процент студентов со средним и низким уровнем показателей: средний – по СОК (у юношей, с 70% до 58%) и по ОПСС (у девушек, с 56% до 39%); низкий - по СОК, ОПСС, КЭК, ИГ, ИС. К концу учебного года по уровню функционального состояния внешнего дыхания, как у девушек, так и у юношей, значительных изменений по исследуемым показателям не наблюдалось. По функциональному состоянию сердечно-сосудистой системы ни у одной из студенток не был отмечен уровень «выше среднего», хотя в начале учебного года он был характерен для 22% девушек, уменьшилось количество студенток со средним уровнем - с 56% до 44%, низкий уровень наблюдается у 22% девушек (в начале учебного года – 0%). У юношей, по этому же показателю существенных изменений к концу исследования не произошло (табл. 2, 3).

Распределение по уровням функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем юношей и девушек 18-19 лет в конце исследования (%)

Показатели	Юноши					Девушки				
	в	в/с	с	н/с	н	в	в/с	с	н/с	н
СОК, мл	-	-	58	42	-	-	-	66	34	-
МОК, л/мин	-	-	52	42	6	-	-	61	39	-
ОПСС, дин2 • сек/см5	-	6	64	30	-	-	-	39	61	-
ИР, у.е	6	-	94	-	-	-	44	56	-	-
КЭК, у.е	-	-	18	30	52	-	-	-	17	83
ИГ, у.е	-	-	30	52	18	-	-	44	56	-
ИС, у.е	-	-	-	36	64	-	-	-	83	17
УФСсс, баллы	-	-	12	58	30	-	-	34	44	22
УФСвд, баллы	34	30	18	18	-	6	27	39	11	17

Примечание: в – высокий, в/с – выше среднего, с – средний, н/с – ниже среднего, н - низкий.

По окончании исследования достоверность различий между величинами, зарегистрированными в начале учебного года, отмечалась только у девушек по индексу Робинсона. На начальном этапе исследования значение этого показателя соответствовало 81,3±0,7 у.е., а на конечном этапе - 78,3±0,8 у.е. (t=2,74) (табл. 4). Достоверность различий подтверждается увеличением процента студенток с уровнем «выше среднего» с 17% до 44%. По показателям СОК, МОК, ОПСС, КЭК, ИГ, ИС, УФСсс и УФСвд достоверных различий, как у юношей, так и у девушек не наблюдалось.

Сравнительный анализ показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем юношей и девушек 18-19 лет в ходе исследования ($\bar{X} \pm m$)

Показатели	Юноши			Девушки		
	Этапы исследования		t	Этапы исследования		t
	Начало	Конец		Начало	Конец	
СОК, мл	54,4±2,1	55,5±2,3	0,3	51,8±1,6	59,4±1,6	0,72
МОК, л/мин	4,02±0,2	4,0±0,2	0,09	3,7±0,1	3,7±0,1	0,22
ОПСС, дин2 • сек/см5	1750,7±96,6	1680,7±84,6	0,54	1707,7±66,0	1637,5±61,0	0,78
ИР, у.е	88,1±1,9	84,8±1,8	1,28	81,3±0,7	78,3±0,8*	2,74
КЭК, у.е	3768,8±142,5	3690,6±138,2	0,39	4094,4±64,8	4047,2±66,9	0,51
ИГ, у.е	0,34±0,02	0,37±0,02	1,48	0,33±0,01	0,35±0,01	1,80
ИС, у.е	1469,1±66,9	1627,5±68,9	1,65	897,2±41,6	966,5±40,5	1,19
УФСсс, баллы	68,40±2,13	71,10±2,21	0,88	58,1±2,5	61,4±2,7	0,89
УФСвд, баллы	64,92±4,02	68,24±4,23	0,57	55,12±3,88	58,16±4,09	0,54

Примечание: * - p<0,05 по сравнению с началом исследования.

Всё выше изложенное указывает на необходимость совершенствования организации занятий по физическому воспитанию в ВУЗе, разработки и научного обоснования путей повышения качества преподавания и содержания физического воспитания, направленного на повышение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов вузов.

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных данных по теме исследования позволил констатировать, что в настоящее время наблюдается существенное снижение уровня физического состояния студенческой молодёжи. Это связано со многими факторами: с увеличением объемов учебной нагрузки, с неблагоприятными экологическими и социально-экономическими условиями, с несоблюдением здорового образа жизни.
2. Анализ функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов 18-19 лет в начале исследования показал, что практически по всем показателям, как у юношей, так и у девушек преобладает средний уровень. Высокий уровень функционального состояния кардиореспираторной системы не был выявлен ни по одному из изучаемых показателей.
3. На конечном этапе исследования, проведенного через 8 месяцев, как у юношей, так и у девушек по всем регистрируемым показателям уровень сердечно-сосудистой и дыхательной систем практически не изменился. Исключение составило переход из функционального класса «средний» в «выше среднего» интегрального показателя уровня функционального состояния внешнего дыхания (УФСвд) у юношей.
4. На протяжении всего исследования низкий уровень наблюдался по коэффициенту экономичности кровообращения как у юношей (64% в начале и 52% в конце года учебного года) так и девушек (89% и 83%, соответственно); а также по индексу Скибинского у юношей - от 88% до 64% на разных этапах исследования.
5. По окончании исследования достоверность различий отмечалась только у девушек по индексу Робинсона, что согласовывается с увеличением процента студенток с уровнем «выше среднего» с 17% до 44%. По всем остальным показателям, регистрируемым в ходе исследования, достоверных улучшений к окончанию учебного года не произошло. Этот факт позволяет считать организацию учебного процесса в вузе со студентами 2 курса недостаточно эффективной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Башавець Н.А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення / Н.А. Башавець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2011. – № 7. – С. 6–10.
2. Бондаренко О.В. Показники фізичного стану студенток першого курсу навчання в процесі занять аеробікою / О.В. Бондаренко, В.В. Нижник-Оскольська // Матеріали IV Міжнародної електронної науково – практичної конференції «Психологічні, педагогічні та медико – біологічні аспекти фізичного виховання», 20 – 27 квітня 2013. – Одеса, 2013. – С. 103-104.
3. Бурень Н.В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.В. Бурень. – Харків, 2010. – 22 с.
4. Москаленко Н.В. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17–18 років / Н.В. Москаленко, Т.В. Сичова і др. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. - №2. – С. 10 – 13.

5. Самошкіна А. Стан фізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів /А. Самошкіна // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т.2. – С.184 – 187.
6. Сичова Т.В. Рухова активність та здоров'я студенток/ Т.В. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. - №2. – С. 58 – 61.
7. Buultjens M. Enhancing aspects of the higher education student experience / M. Buultjens, P. Robinson // Journal of Higher Education Policy and Management. – 2011. -Vol.33(4). - P. 337–346.
8. Edge K. International school partnerships as a vehicle for global education: student perspectives / K. Edge, K. Khamsi // Asia Pacific Journal of Education. – 2012. - Vol.32(4). P. 455–472.
9. Fairclough S.J. Effects of a physical education intervention to improve student activity levels / S.J. Fairclough, G. Stratton // Physical Education and Sport Pedagogy. – 2006. - Vol.11(1). - P. 29–44.
10. Umeda T. Changes in neutrophil immune functions under different exercise stresses. / T. Umeda, I. Takahashi, K. Danjo, M. Matsuzaka, S. Nakaji // Nihon Eiseigaku Zasshi. – 2011. - Vol. 66, № 3. – P. 533 - 542.

Ярмоленко Максим

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД

В статье рассмотрены методические особенности проведения тренировочных занятий в рамках программы Специальных Олимпиад. Установлено, что индивидуальный подход в учебно-тренировочном процессе Специальных Олимпиад является квинтэссенцией эффективности и безопасности тренировочной деятельности. Тренер должен использовать адекватные средства, методы и формы организации учебно-тренировочных занятий для людей с отклонениями умственного развития, поскольку такой подход будет способствовать формированию интереса и мотивации для занятий данным видом спорта. Следовательно, методические рекомендации были разработаны с учетом нозологии спортсменов. Анкетный опрос тренеров показал, что наиболее распространенными заболеваниями при проведении учебно-тренировочных занятий с футболистами Специальных Олимпиад являются: Синдром Дауна, Синдром Прадера-Вилли, аутизм, церебральный паралич, фетальный алкогольный синдром, Синдром Мартина, Синдром Аперта, фенилкетонурия. Разработаны методические положения на основе анализа данных заболеваний, которые позволят тренерам Специальных Олимпиад по футболу повысить качество обучения детей с отклонениями умственного развития; сформировать социальные навыки и взаимоотношения в футбольной команде. Перспективами дальнейших исследований являются: внедрение и проверка эффективности учебной программы Специальных Олимпиад по футболу в специальном коррекционном учреждении.

Ключевые слова: Специальная Олимпиада, футбол, учебно-тренировочная программа, отклонения умственного развития, нозологические особенности.

Ярмоленко Максим. Методичні особливості проведення тренувального заняття у рамках програми спеціальних олімпіад. У статті розглянуті методичні особливості проведення тренувального заняття у рамках програми Спеціальних Олімпіад. Встановлено, що індивідуальний підхід в учбово-тренувальному процесі Спеціальних Олімпіад є квинтесенцією ефективності і безпеки тренувальної діяльності. Тренер повинен використати адекватні засоби, методи і форми організації учбово-тренувального заняття для людей з відхиленнями розумового розвитку, оскільки такий підхід сприятиме формуванню інтересу і мотивації для заняття цим видом спорту. Отже, методичні рекомендації були розроблені з урахуванням нозології спортсменів. Анкетне опитування тренерів показало, що найбільш поширеними захворюваннями при проведенні учбово-тренувального заняття з футболістами Спеціальних Олімпіад є: Синдром Дауна, Синдром Прадера-Віллі, аутизм, церебральний параліч, фетальний алкогольний синдром, Синдром Мартіна, Синдром Аперта, фенілкетонурія. Розроблені методичні положення на основі аналізу цих захворювань, які дозволять тренерам Спеціальних Олімпіад по футболу підвищити якість навчання дітей з відхиленнями розумового розвитку; сформуванню соціальних навичок і взаємовідносин у футбольній команді. Перспективами подальших досліджень є: впровадження і перевірка ефективності учбової програми Спеціальних Олімпіад по футболу в спеціальній корекційній установі.

Ключові слова: Спеціальна Олімпіада, футбол, учбово-тренувальна програма, відхилення розумового розвитку, нозологічні особливості

Jarmolenko Maksim. Methodical features of realization of training employment are within the framework of the program of the special Olympiads. In the articles considered methodical features of realization of training employment are within the framework of the program of the Special Olympiads. It is set that individual approach in the training process of the Special Olympiads is quintessence of efficiency and safety of training activity. A trainer must use adequate facilities, methods and forms of organization of training employment for people with the rejections of mental development, as such approach will assist forming of interest and motivation for engaging in this kind of sport. Thus, methodical recommendations were worked out taking into account nosology of sportsmen. The questionnaire questioning of trainers showed that the most widespread diseases during realization of the training reading with the footballers of the Special Olympiads are: Syndrome of Дауна, Syndrome of Pradera-Villi, autism, cerebral paralysis, фетальний alcoholic syndrome, Syndrome of Martin, Syndrome of Appertain, phenylketonuria. The worked out methodical positions are on the basis of analysis of these diseases that will allow to the trainers of the Special Olympiads on football to improve quality studies of children with the rejections of mental development; to form social skills and mutual relations in a football command. The prospects of further researches are: introduction and verification of efficiency of on-line tutorial of the Special Olympiads on football in the special correction establishment.

Key words: the Special Olympiad, football, training program, rejection of mental development, nosology features.

Постановка проблемы и анализ результатов последних исследований. Адаптивный спорт является направлением