

культурологічних ціннісних орієнтацій.

ВИСНОВКИ. За даними наукових досліджень, ставлення студентів до фізичного виховання можна поліпшити за умов розвитку матеріальної бази, вдосконалення спрямованості навчального процесу і змісту занять, об'єднання завдань фізичного виховання із завданнями розвитку особистості, підвищення емоційного рівня занять. Поряд з цим важливо зазначити, що ефективність цих засобів буде вищою в разі застосування у процесі фізичного виховання диференційованого підходу. Необхідність такого підходу гостро зростає у зв'язку з різним складом студентів за інтересами та мотивами. Найголовнішим завданням фізичного виховання у ВНЗ є формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Пріоритетна спрямованість фізкультурних занять зі студентами – оздоровча. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання сприятиме позитивній вмотивованості студентів до занять фізичним вихованням, оптимізує психоемоційний стан.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ передбачають визначення причин необхідності модернізації методичної системи застосування оздоровчих технологій та умови її функціонування у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков В.Л. Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки. Дис... д.п.н. 13. 00. 02 – теорія та методика навчання. – Київ, 2010. – 656 с.
2. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні підходи до вивчення питань духовного розвитку особистості студента в процесі фізичного виховання / Г.П. Грибан // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. ін.-ту фіз. культури і спорту, 2006. – № 2. – С. 7–9.
3. Грибан Г.П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання / Г.П. Грибан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 6–10.
4. Гущина С.В. Воспитание ценностного отношения молодежи к физической культуре / С.В. Гущина // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. доп. IX Міжнародного наукового конгресу 20–23 вересня 2005 р., Київ, Україна. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 127.
5. Котов Є.О. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту / Є.О. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Т. 1. – Луцьк, 2005. – С. 250–253.
6. Краснобаєва Т. Обґрунтування напрямів рухової активності студентів, що проживають в екологічно забрудненій зоні / Т. Краснобаєва, М. Галайдюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. – С. 76–78.
7. Кузнєцова О.Т. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності / О.Т. Кузнєцова, Л.А. Петрук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – Чернігів, 2013. – Випуск 112. – Т. III. – С. 286–289.
8. Grihan G. Zhittiedial'nist' ta rukhova aktivnist' studentiv [Vital functions and motive activity of students], Zhitomir, Ruta, 2009, 593 p.
9. Kondakov V.V., Kopejkina E.N., Usatov A.N., Balysheva N.V. Otnoshenie studentov k zaniatiyam fizicheskoy kul'turoj i sportom v obrazovatel'nom prostranstve sovremennogo vuza [The ratio of students to physical culture and sports in the educational space of the modern university]. Ekonomicheskie i gumanitarnye issledovaniia regionov, 2014, no.3, pp. 48-52. (in Russian)
10. Kondakov V.L., Kopejkina E.N., Balysheva N.V., Usatov A.N., Skrug D.A. Causes of declining interest of students to employment physical education and sports. Physical education of students, 2015, no.1, pp. 22-30. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0104>

УДК 796:061 + 796/799

Латенко С.Б., Копочинська Ю.В.
Національний технічний університет України "КПІ"

ОЗДОРОВЧА АЕРОБИКА ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ЖІНОК СЕРЕДЬНОГО ВІКУ

В статті представлено сучасний погляд на причини і механізми розвитку дисфункцій вегетативної нервової системи. Описано прояви порушень в організмі, представлено принципи і підходи використання оздоровчої аеробіки для корекції функціонального стану вегетативної нервової системи у жінок середнього віку.

Ключові слова. Дисфункції вегетативної нервової системи, жінки середнього віку, оздоровча аеробіка.

Латенко С.Б., Копочинская Ю.В. «Оздоровительная аэробика как средство коррекции функционального состояния вегетативной нервной системы у женщин среднего возраста». В статье представлен современный взгляд на причины и механизмы развития дисфункций вегетативной нервной системы. Описаны проявления нарушений в организме, представлены принципы и подходы использования оздоровительной аэробики для коррекции функционального состояния вегетативной нервной системы у женщин среднего возраста.

Ключевые слова. Дисфункции вегетативной нервной системы, женщины среднего возраста, оздоровительная аэробика.

Latenko S. B., Kopochinska Y.V. "Aerobics Health as means of correction of the functional state of the autonomic nervous system in middle aged women". The article presents a modern view of the causes and mechanisms of development of dysfunction of the autonomic nervous system. Described manifestations of disorders in the body, the principles and approaches of using aerobics for correction functional state of the autonomic nervous system, in middle aged women. Classes Wellness courses are based on exercises of low intensity that are characterized by performing little amplitude of movement. The lesson should follow the principle of gradualism and sequence of increase and decrease physical activity. The lesson should consist of three parts: preparatory, main and final. Aerobics should be performed by qualified instructor with the use of specially designed structural program that allows you to accurately dispense the required level of physical activity. In the application of structural programs, the level of load and selection of exercises should provide the maximum health benefits for all types of vegetative dysfunctions and take into account the principle of the combined impact of physical exercise on the mechanisms that regulate the function of all systems in the body and metabolic processes. To monitor the load level on the training, each woman need to learn to identify upper and lower bound of the optimal pulse and the magnitude of fluctuations of the pulse. The prospects for further research we see in the creation of complex rehabilitation programs for different contingents of the population with autonomic dysfunction (children, adolescents, women in menopause) using massages (traditional and non-traditional), techniques of rehabilitation, psychotherapy, hydrokinesitherapy, diet, herbal medicine and non-traditional methods of rehabilitation.

Key words. Dysfunction of the autonomic nervous system, middle-aged women, aerobics health.

Постановка проблеми. В останні роки в багатьох країнах світу спостерігається тенденція до погіршення стану психічного здоров'я населення. Велику питому вагу займають психогенні невротичні розлади із тривожними та соматовегетативними порушеннями, поширеність яких становить, за даними різних авторів від 5 до 50 на 1000 населення [6, с. 12]. Негативні зміни середовища проживання людини, міжособистісних відносин, мікросоціального оточення перевищують адаптаційні можливості людини, формують популяційний ризик вегетативних порушень, які становлять 1/3 всіх захворювань із тимчасовою втратою працездатності [7, с. 235]. Подібні розлади є результатом взаємодії організму людини із зовнішнім середовищем як системи. Вони виникають як інший стан організму при взаємодії трьох підсистем - біологічної, психологічної та соціальної. Встановлення зв'язку між трьома цими структурами може дати можливість ефективно впливати на та лікувати ці захворювання [5, с. 872].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно із Міжнародною класифікацією хвороб 10-го перегляду діагнози «нейроциркуляторна дистонія» і «вегетосудинна дистонія» включені в поняття - *соматоформна дисфункція вегетативної нервової системи* (СДВНС). Це функціональне психосоматичне захворювання, в основі якого лежить зрив адаптації або порушення нейроендокринної регуляції серцево-судинної та інших систем організму. Часто зустрічається у осіб молодого віку в період гормональної перебудови організму, у жінок в середньому віці та клімактеричному періоді [6, с. 242]. Актуальність вивчення соматоформної вегетативної дисфункції поєднується зі складною соціально-психологічною ситуацією в нашій країні. Серед причин виникнення СДВНС розрізняють: *зовнішні* (психоемоційне та фізичне перенапруження, порушення режиму праці і відпочинку) та *внутрішні* (вроджена або придбана неповноцінність нервової і гуморальної систем регуляції судинного тону, особливості захисно-приспосованих механізмів організму (тип вищої нервової діяльності, стан ендокринної системи) [5, с. 880]. *Фактори ризику:* перенесені вірусні інфекції, наявність вогнищ хронічної інфекції, хронічна алкогольна інтоксикація, паління, систематичний вплив професійних шкідливих чинників (шум, вібрація, СВЧ, іонізуюче випромінювання), підвищена реактивність вегетативної нервової системи, емоційні стреси, що часто повторюються [2, с. 23]. *По етіології* розрізняють три типи вегетативної дисфункції: *перший тип* (соматоформна вегетативна дистонія, обумовлена стресовими або невротичними розладами, яка добре піддається лікуванню), *другий тип* формується внаслідок пошкодження підкіркових структур (при пологовій травмі, після перенесеного струсу головного мозку, при патології центральної нервової системи), *третій тип* пов'язаний з постійним подразненням периферичних вегетативних структур і може спостерігатися при передменструальному синдромі, шийній дорсопатії і інших [6, с.17]. У хворих з вегетативною дисфункцією в період загострення виникає до 26 різних симптомів і синдромів. Найбільш характерні *клінічні синдроми:* кардіалгічний, гіперкінетичний, розлади серцевого ритму і автоматизму, синдром лабільності АТ, синдром дихальних порушень, вегетативних розладів, вегетосудинних кризів, астеноневротичний [6, с. 15]. Симптоми вегетативної дисфункції можуть бути постійними або проявлятися приступами - так звані *вегетативно-судинні кризи*. Постійні симптоми частіше бувають при вродженій нестійкості нервової системи. Такі люди погано переносять зміну погоди, атмосферного тиску, при фізичній роботі та емоційних переживаннях легко бліднуть, червоніють, відчувають серцебиття, підвищену пітливість [3, с. 128]. Діагноз вегетативної дисфункції встановлюють за наявності двох і більше основних і не менше двох додаткових критеріїв та при відсутності ознак органічного ураження серця. *Основні принципи ефективної реабілітації:* етапність (ведення хворих відповідно до амбулаторного, стаціонарного та санаторно-курортного етапів реабілітації), диференційованість (цільове застосування реабілітаційних заходів), комплексність (комбінація медикаментозних і немедикаментозних методів реабілітації), соціальна спрямованість результатів (максимальне відновлення рівня соціального функціонування хворого і підтримка якості його життя) [3, с. 254].

Мета і завдання роботи. Обґрунтувати можливість та перспективність використання аеробних оздоровчих тренувань у жінок середнього віку з метою нормалізації функціонального стану вегетативної нервової системи, профілактики вегето-судинних кризів та інших ускладнень СДВНС.

Результати дослідження. Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура – це спеціально спрямоване використання фізичних вправ в якості засобів лікування і відновлення функцій організму, порушених або втрачених

внаслідок захворювання, травм, перевтоми і інших причин. Оздоровча аеробіка - це комплекс вправ на витривалість, які продовжуються відносно довго і пов'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставкою [1, с. 24]. Рухова активність, аеробні фізичні навантаження викликають ряд ефектів, які ведуть до тренування та удосконалення адаптаційно-регуляторних механізмів організму людини: *економізуючий ефект* (зменшення кисневої вартості роботи, більш економна діяльність серця), *антигіпоксичний ефект* (покращення кровопостачання тканин, збільшення діапазону легеневої вентиляції), *антистресовий ефект* (підвищення стійкості гіпоталамогіпофізарної системи), *активізація синтезу білків організму*; *психоенергетичний ефект* (ріст розумової працездатності, перевага позитивних емоцій) [3, с. 291]. Цей комплекс ефектів підвищує стійкість організму до змін навколишнього середовища, покращує регуляторні і координаційні можливості ЦНС, нормалізує стан вегетативної нервової системи у жінок з СДВНС. У зв'язку з віковими особливостями жінок середнього віку тренування повинне проводитися в аеробній зоні енергозабезпечення, оскільки утворення кисневої заборгованості може привести до спазму коронарних судин [3, с. 298].

ПАНО є більше інформативним показником аеробних можливостей і може значно варіюватися залежно від віку і рівня фізичної підготовленості. Найточніше ПАНО може бути виражений у відсотках від МПК (у жінок з СДВНС це 50-60 % від індивідуальних значень МПК). Таке тренування виключає небезпеку виникнення порушень в роботі серцево-судинної системи. За даними фізіологів, тренування з оздоровчою спрямованістю найбільш ефективні при навантаженнях, які підвищують ЧСС від 100 до 170-180 уд/хв в залежності від віку і стану здоров'я людини [4, с. 29].

Для контролю за інтенсивністю навантаження, кожну жінку треба навчити рахувати верхню і нижню межу пульсу, а також оптимальну величину коливання ЧСС. Коливання ЧСС дуже індивідуальні, але можна рахувати, що ЧСС 120-130 уд/хв є зоною тренування для жінок середнього віку. Тренування при ЧСС 130-140 уд./хв. забезпечує розвиток загальної витривалості у початківців і її підтримку у більш підготовлених. Максимальний тренувальний ефект для розвитку аеробних можливостей і загальної витривалості у жінок середнього віку спостерігається під час тренування при ЧСС від 144 до 150 уд/хв [3, с. 217]. Встановлено, що ефективність використання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини: *чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі*. Головною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при використанні аеробних фізичних вправ у жінок середнього віку з вегетативними дисфункціями є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму [4, с. 24].

Методика і форма побудови заняття. Заняття оздоровчою аеробікою проводяться у вигляді уроку. Переваги цієї форми в тому, що процес очолює кваліфікований інструктор, який забезпечує вирішення завдань і максимальну продуктивність занять. Існує два типи проведення уроків аеробіки - вільний (фрістайл) і структурний (хореографічний) [1, с. 34].

Ми рекомендуємо надавати перевагу *структурному методу*, тому що конструювання програми здійснюється заздалегідь, використовуються спеціально підібрані музичні фонограми і хореографічні комбінації, які повторюються в певному порядку, із заданою частотою, кількістю рухів і точно у відповідності до музичного супроводу. Це дозволяє чітко дозувати необхідний рівень фізичних навантажень. Розробка і проведення структурної програми вимагає більш поглибленої попередньої підготовки інструктора, який повинен підібрати музику з певним числом ритмічних ударів в хвилину, підібрати і розподілити на протязі уроку необхідні вправи і їх з'єднання, навчити жінок слідувати за ЧСС і керувати навантаженням на подальших заняттях і т.д. [3, с. 167]. Заняття оздоровчою аеробікою для жінок середнього віку з вегетативними дисфункціями базуються на вправах низької інтенсивності, які характеризуються виконанням мало амплітудних рухів. Частота серцевих скорочень (ЧСС) робоча - 60-74% ЧСС максимальної (120-148 уд/хв). У занятті слід дотримуватися принципу поступовості і послідовності збільшення і зменшення фізичного навантаження [4, с. 28].

Заняття повинно складатися з *трьох частин*: підготовчої, основної та заключної. В кожній з частин уроку аеробіки виділяють характерні фрагменти, які дозволяють вирішувати певні індивідуальні завдання. Необхідно витримувати оптимальну фізіологічну криву навантаження, пікове навантаження повинно припадати на середину чи кінець другої третини основної частини заняття [4, с. 36]. *Підготовча частина заняття* (15-20% часу) складається із загальної і спеціальної, яким приділяється по 50% часу. Вправи, що включають в підготовчу частину, мобілізують вегетативні функції, які відстають від рухового апарату, створюють їх синергізм і забезпечують найкращий вплив оздоровчої аеробіки на організм. Використовують нескладні координаційно вправи, які виконують з невисокою амплітудою, вправи базової та танцювальної аеробіки, за допомогою яких відбувається поступове підвищення температури м'язів. Поява спітніння слугує сигналом до використання динамічного стретчингу, який є краще статичного тому, що дозволяє зберегти емоційний настрій жінок, які рухаються в темпі музичного супроводу. За допомогою таких методичних прийомів досягається готовність жінок до основної частини заняття [1, с. 56]. *В основній частині заняття*, яка займає 60-70% часу, вирішуються завдання, спрямовані на поліпшення фізичної підготовленості, функціонального і психологічного стану жінок, використовують аеробне і силове тренування. Тривалість аеробної частини становить 35-40% від загальної тривалості основної частини. *Аеробну частину* поділяють на три періоди: поступового підвищення інтенсивності (ЧСС-130-148 уд/хв, тривалість - 8 хв), утримання цільових показників інтенсивності (15 хв), зниження показників інтенсивності (ЧСС 120-130 уд/хв, 4 хв). Тривалість *силової частини* становить 60-65% від загальної та складається з набору силових вправ з використанням фітболів із чітко регламентованою технікою виконання, що дозволяє вибірково впливати на м'язові групи. [1, с. 45].

Заключна частина заняття складає 15-20% часу і має відновлювальну спрямованість. Для усунення психомоторної і загальної напруженості, нормалізації функції серцево-судинної і дихальної систем використовують вправи на розслаблення або розтягування, дихальні вправи і рухи. Використовують повільні хореографічні рухи, елементи йоги, спеціальні вправи для дихання, елементи аутотренінгу та самомасажу. Вправи виконуються в статичному режимі під повільну, спокійну музику і спрямовані на дрібні та середні м'язові групи і суглоби [4, с. 69].

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. 1. Програма оздоровчої аеробіки повинна проводитись кваліфікованим інструктором з використанням спеціально створеної структурної програми, що дозволяє чітко дозувати необхідний рівень фізичних навантажень.

2. При застосуванні структурних програм рівень навантаження та добір вправ забезпечує максимальний оздоровчий ефект для всіх типів вегетативних дисфункцій та враховує принцип поєднаний вплив фізичних вправ на регуляторні і метаболічні процеси механізми організму

3. Для контролю за рівнем навантаження на тренуваннях, кожному жінку треба навчити визначати верхню і нижню межу пульсу та оптимальну величину коливання ЧСС.

Перспективи подальших досліджень ми бачимо в створенні комплексних програм реабілітації для різних контингентів населення з вегетативними дисфункціями з використанням масажу (традиційного та нетрадиційного), психотерапії, технічних методів, гідрокінезотерапії, дієтотерапії, фітотерапії та нетрадиційних методів оздоровлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч.пособие / Планета фитнес. – М.: УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
2. Сидоренко Г. Нейроциркуляторная дистония // *Международный медицинский журнал*. 2003. - №1. - С. 22 - 27.
3. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
4. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
5. Davis, K.,D.,McHale, S.,M. How do parents learn about adolescents experiences? Implications for parental knowledge and adolescent risk behavior. // *Child development*. 2005.Vol. 76. № 4. P. 869-882.
6. Fox K.A.A., Antman E.M. Treatment optios in unstable angina: a clinical update // *Europ. Heart J.* – 2008. – Vol. 19. – P. 8-15.
7. Gazelle, H., Putallar, M., Li, Y., Grimes, C., Kupersmidt, J., Coil, J. Anxious solitude across contexts: girls interactions with familiar and unfamiliar peers. // *Child development*. 2005. Vol. 76. №1. P. 227-246.

УДК 796.32.071.4

Левків В.І.

Львівський державний університет фізичної культури

КОНЦЕПЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Концепція професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів зі спортивних ігор націлена не лише на формування у майбутніх фахівців знань, умінь і навичок професійної діяльності, але й на опанування студентами загальних, особистісних та спеціальних компетенцій, на формування творчої особистості. Мета – підготовка тренера-аналітика. Базові терміни – «компетентністний підхід», «професійна компетентність», «компетенція». Теоретична основа – провідні ідеї; основоположні принципи; основні положення концепції, що відбивають змістово-процесуальні аспекти формування професійної компетентності майбутнього фахівця. Методологічна основа – фундаментальні положення психології, педагогіки вищої школи, філософії освіти, теорії пізнання та теорії систем. Змістовно-сміслові наповнення – проєкція вище зазначених теоретичних положень на навчально-виховний процес студентів у формі моделі формування професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів зі спортивних ігор у вищих навчальних закладах. Результативність навчального процесу визначається показниками розвитку професійної компетентності (особистісного розвитку, ціннісної орієнтації, навчальної мотивації, розумового розвитку, готовності до професійної діяльності).

Ключові слова: *концепція, професійна підготовка, майбутні тренери-викладачі зі спортивних ігор, вищі навчальні заклади.*

Левків В. І. Концепция профессиональной подготовки будущих тренеров-преподавателей по спортивным играм в высших учебных заведениях. *Концепция профессиональной подготовки будущих тренеров-преподавателей по спортивным играм нацелена не только на формирование у будущих специалистов знаний, умений и навыков профессиональной деятельности, но и на овладение студентами общими, личностными и специальными компетенциями, на формирование творческой личности. Цель – подготовка тренера-аналитика. Базовые понятия – "компетентностный подход", "профессиональная компетентность", "компетенция". Теоретическая основа – ведущие идеи; основополагающие принципы; основные положения концепции, которые отбивают смыслово-процессуальные аспекты формирования профессиональной компетентности будущего специалиста. Методологическая основа – фундаментальные положения психологии, педагогики высшей школы, философии образования, теории познания и теории систем. В ней нашли отображение современные образовательные парадигмы, концепции и подходы. Содержательно-смысловое наполнение – проекция выше отмеченных теоретических положений на учебно-воспитательный процесс студентов в форме модели формирования профессиональной компетентности будущих тренеров-преподавателей по спортивным играм в высших учебных заведениях. Результативность учебного процесса определяется показателями развития профессиональной компетентности (личностного развития, ценностной ориентации, учебной мотивации, умственного развития и готовности к профессиональной деятельности).*