

7. Китаева М.В. Психология победы в спорте. Москва: Феникс, 2006. 208 с.
8. Конон И.В. Анализ существующей системы психологического сопровождения. Спортивный психолог. 2009. № 1 (16). С. 80–82.
9. Кузовкин В.В., Харитонов А.И. Спорт и профессиональная деятельность: психологические особенности профессиональной деятельности спортсменов. Спортивный психолог. 2016. № 1 (40). С. 6–11.
10. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов. Москва: Просвещение, 2005. С. 227–230.
11. Марищук Л. В. Психология спорта : учебное пособие. Минск: БГУФК, 2006. 147 с.
12. Находкин В.В. Теоретико-методологические подходы к психологическому обеспечению спортивной деятельности. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 2. С. 70–73.

References

1. Barabanov A.G. Psihologicheskie rezervy optimizacii sportivnoj dejatel'nosti // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury: Trener / A.G. Barabanov, A.P. Gorjachev, V.S. Nikitin. 2006. № 5. S. 28–29.
2. Voronova V.I. Psihologija sportu: navch. Posibnik / V.I. Voronova. Kiïv: Olimp. lit., 2007. 298 s.
3. Gipenrejtor B.S. Vosstanovitel'nye processy v sportivnoj praktike / B.S. Gipenrejtor. Moskva: Fizkul'tura i sport, 1973. 168 s.
4. Godunov E.N. Psihologija fizicheskogo vospitanija i sporta / E.N. Godunov, B.I. Mart'janov. Moskva: AKADEMA, 2002. 218 s.
5. Grin' O.R. Sistema psihologichnogo zabezpečennja pidgotovki sportsmeniv jak problema suchasnoï psihologii sportu // Sportivnij visnik Pridniprovs'ja / O.R. Grin', V.I. Voronova. 2015. № 3. S. 29–34.
6. Zagajnov R. M. Psihologicheskoe masterstvo trenera i sportsmena: metodicheskoe posobie dlja olimpijcev / R. M. Zagajnov. Moskva: Sovetskij sport, 2005. 106 s.
7. Kitaeva M.V. Psihologija pobedy v sporte / M.V. Kitaeva. Moskva: Feniks, 2006. 208 s.
8. Konon I.V. Analiz sushhestvujushhej sistemy psihologicheskogo soprovozhdenija // Sportivnyj psiholog / I.V. Konon 2009. № 1 (16). S. 80–82.
9. Kuzovkin V.V. Sport i professional'naja dejatel'nost': psihologicheskie osobennosti professional'noj dejatel'nosti sportsmenov // Sportivnyj psiholog / V.V. Kuzovkin, A.I. Haritonova. 2016. № 1 (40). S. 6–11.
10. Marishhuk V. L. Psihodiagnostika v sporte : ucheb. posobie dlja vuzov / V. L. Marishhuk, Ju. M. Bludov, L. K. Serova. Moskva: Prosveshhenie, 2005. S. 227–230.
11. Marishhuk L. V. Psihologija sporta : uchebnoe posobie / L. V. Marishhuk. Minsk: BGUFK, 2006. 147 s.
12. Nahodkin V.V. Teoretiko-metodologicheskie podhody k psihologicheskomu obespečeniju sportivnoj dejatel'nosti // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka / V.V. Nahodkin. 2013. № 2. S. 70–73.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).21

Корюкаєв М. М.
*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*
Соболенко А. І.,
*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

ВЛИВ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В статті розкрито особливості силових навантажень та їх вплив на організм студентської молоді. Виявлено, що саме атлетизм є найбільш популярним видом спорту серед студентської молоді. У статті розкрито вплив атлетизму на організм студентів закладів вищої освіти у процесі занять з фізичного виховання. Аналіз літературних джерел показав тенденцію до постійного погіршення стану здоров'я молоді, зниження мотивації до занять з фізичного виховання.

Ключові слова: силові навантаження, фізичні вправи, рекреація, студенти.

Корюкаєв Н. Н., Соболенко А. И. Влияние силовых нагрузок рекреационной направленности на организм студенческой молодежи. В статье раскрыты особенности силовых нагрузок и их влияние на организм студенческой молодежи. Выведено, что именно атлетизм является самым популярным видом спорта среди студенческой молодежи. В статье раскрыто влияние атлетизма на организм студентов высших учебных заведений в процессе занятий по физическому воспитанию. Анализ литературных источников показал тенденцию к постоянному ухудшению состояния здоровья молодежи, снижению мотивации к занятиям по физическому воспитанию.

Ключевые слова: силовые нагрузки, физические упражнения, рекреация, студенты.

Koryukaev M., Sobolenko A. Influence of power loads of a recreational orientation on the organism of student youth. The article reveals the features of power loads and their impact on the body of student youth. It was found that athletics is the

most popular sport among student youth. The article reveals the influence of athletics on the body of students of higher education institutions in the process of physical education. The analysis of literature sources showed a tendency to the constant deterioration of the health of young people, reducing the motivation to engage in physical education.

One of the ways to solve the problem of involvement in physical education is the free choice of forms of employment. That is, there is a need to introduce a system of attendance at a convenient time for students in the chosen specialization. The main popularity for girls is aerobics and fitness, and for boys athletic gymnastics. However, the introduction of this system leads to negative aspects of physical education classes for students in the curriculum, which affects the study of other disciplines. For example, after a physical education class, a student cannot quickly rebuild, get out of the excited state caused by emotions and physical stress of the class. Therefore, the task of physical training must be solved in the mandatory physical education classes held outside the university schedule in the afternoon.

This is a direction of bodybuilding, based on the use of strength training complexes with different weights: barbells, dumbbells, exercise machines. It is a system of exercises that develops strength along with endurance, agility and some other physical qualities that promote good health.

Over the last decade, studies have been conducted on the impact of recreational strength training.

Key words: strength training, physical exercises, recreation, students.

Постановка проблеми. В даний час спостерігається підвищення інтересу до занять строго регламентованими вправами, спрямованими на розвиток фігури і підвищення функціональних можливостей організму. Питання, пов'язані із заняттями з різними видами обтяжень розглядалися в роботах І. Гайдука [1], С. Канішевського, Р. Раєвського, В. Краснова, А. Рибковського, С. Присяжнюка [3] та ін. Головною спрямованістю наукових робіт є прагнення авторів розробити методику занять з обтяженнями, спрямовану на розвиток силових якостей і зміцнення м'язового апарату тих, хто займається, підвищення їх загальної силової підготовленості. Проте, необхідно зазначити, що в аналізованих роботах не розглядаються такі питання, як вплив занять силовими видами спорту на суб'єктивні показники молоді, їх психічні процеси і психічний стан. Проблемі фізичного виховання студентів присвячено багато педагогічних праць, у яких, зокрема, доведено зниження інтересу до занять фізичною культурою юнаків. Особливості ставлення молоді до процесу фізичного виховання свідчать про необхідність доопрацювання програм із фізичної культури у напрямі їх відповідності віково-статевим потребам, мотивам та інтересам студентів [5]. Аналіз інтересів студентів до різних видів спорту показує підвищення популярності серед них атлетичної гімнастики, різних видів східних єдиноборств, плавання, футболу. Тому одним із головних завдань фізичного виховання студентської молоді є вдосконалення засобів фізичного виховання, та популяризація силових видів спорту серед студентської молоді.

Аналіз літературних джерел. Питанням атлетизму як одного силових видів спорту займалися цілий ряд науковців, зокрема, дослідження Р. Гах [2] присвячені теоретичному обґрунтуванню використання засобів атлетизму на заняттях із фізичного виховання. Г. О. Огарь [9] запропонували тренувальні програми з атлетичної гімнастики з навантаженнями різної спрямованості для факультативних занять з фізичного виховання в професійно-технічних училищах для корекції фізичного розвитку і вдосконалення рухової підготовленості.

Викладення основного матеріалу дослідження. Одним із шляхів вирішення проблеми залучення до занять фізичного виховання є вільний вибір форм занять. Тобто, є необхідність введення системи відвідування занять у зручний час для студентів за обраною спеціалізацією. Основною популярністю у дівчат є аеробіка і фітнес, а у юнаків атлетична гімнастика. Проте, введення даної системи призводить і до негативних моментів проведення занять з фізичного виховання студентів в рамках навчального розкладу, що впливає на процес вивчення інших дисциплін. Наприклад, після заняття з фізичного виховання студент не може швидко перебудуватися, вийти із збудженого стану, викликаного емоціями і фізичною напругою заняття. Тому, завдання фізичної підготовки необхідно вирішувати на обов'язкових фізкультурних заняттях, що проводяться поза межами вузівського розкладу в другій половині дня [12].

Необхідно зазначити, що атлетизм - це один із силових видів спорту, який сприяє зміцненню здоров'я, виправленню і лікуванню багатьох вроджених і набутих дефектів статури і розвитку фізичних здібностей людини [4]. Це напрям культуризму, заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями: штанга, гантелі, гирі, тренажери. Він являє собою систему вправ, яка розвиває силу разом із витривалістю, спритністю й деякими іншими фізичними якостями, які сприяють зміцненню здоров'я.

За останнє десятиліття були проведені дослідження впливу занять силовим тренуванням рекреаційної спрямованості. В рамках формування теоретичних і методичних основ фізичної рекреації і здорового способу життя було вирішено ряд комплексних завдань:

- встановлені особливості теоретико-пізнавальних уявлень про вплив занять різними видами обтяжень у людей різних вікових і соціальних категорій [2];
- визначена оптимальна сукупність основних компонентів занять з обтяженнями, що забезпечують, рекреаційний і оздоровчий ефект;
- визначено ефективність атлетичних програм різної цільової спрямованості і їх вплив на зростання силових показників і вдосконалення м'язової структури тіла, розроблено та апробовано методику початкової атлетичної підготовки, спрямованої на оптимізацію навчально-тренувального процесу фізичного виховання студентів засобами атлетизму [9];
- розроблена методика занять з обтяженнями, спрямована на збільшення обхвату грудей, в основному завдяки збільшенню обсягу грудної клітини, заснована на виконанні атлетичних вправ при затримці дихання в стані повного вдиху;
- визначено взаємозв'язок фізичних і психічних навантажень при заняттях силовими вправами, що дозволило розробити найбільш ефективну методику рекреаційних занять з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей;
- узагальнені різні методики занять фітнесом, включають цільові установки, засоби, методи і параметри

тренувальних навантажень, науково-обґрунтовано і експериментально перевірено методику занять силовим фітнес-тренінгом зі студентками закладів вищої освіти [8];

- визначено вплив занять пауерліфтингом на стан здоров'я спортсменів молодших розрядів, розроблено і експериментально апробовано методику підготовки на початкових етапах занять цим видом спорту;
- вивчено вплив занять атлетичною гімнастикою на фізичний стан чоловіків і розроблена методика проведення занять цими видами з урахуванням конституційних особливостей чоловіків різного віку;
- розроблена методика початкової атлетичної підготовки з параметрами тренувальних навантажень, спрямована на оптимізацію освітнього процесу студентів, що спеціалізуються в силових видах спорту [7].

Однак, поряд з цим, неопрацьованими є ряд важливих складових методики рекреаційних занять з обтяженнями і, з урахуванням специфіки навчання в закладі вищої освіти, впливу силових тренувань на деякі психічні процеси, такі як пам'ять.

Фізичні вправи є важливим засобом як спортивного, так і рекреаційного тренування. Представляє науковий інтерес виявлення закономірностей взаємозв'язку таких змістовних компонентів занять, як: зміст фізичних вправ, форма фізичних вправ, кількість використовуваних на занятті вправ, їх послідовність, взаємозв'язок, ефект після дії, координаційна складність [2].

Універсальним критерієм вибору силових вправ для тренувань, спрямованих на розвиток різних видів силових якостей, з'явився режим роботи м'язів і специфіка змагальної діяльності.

Так, наприклад, режим змагальної діяльності в пауерліфтингу характеризується динамічними напруженнями. У початкових і кінцевих фазах рухів, а також в «мертвих точках» проявляються статичні напруги.

Специфіка змагальної діяльності пауерліфтингу полягає в максимальних силових напруженнях і спрямована на розвиток абсолютної сили.

Режим м'язової діяльності в гирьовому спорті характеризується циклічним виконанням вправ з гирями. Статичні напруги пов'язані з фіксацією гирі в верхньому положенні. Переможець визначається за найбільшою кількістю повторень в змагальних вправах, отже, провідною якістю є силова витривалість.

Специфіка м'язової діяльності в бодібілдингу пов'язана з широким застосуванням різних м'язових режимів. Основна спрямованість тренувального процесу полягає в розвитку власне-силових якостей.

В основу планування силових навантажень був закладений компонент специфічності тренувального впливу використовуваних засобів. В якості основних засобів застосовувалися вправи зі штангою, гирями і на тренажерах.

Головною метою занять студентів є адаптація до інтенсивної інтелектуальної діяльності з використанням засобів фізичної культури. Проміжними цілями є: виховання у студентів стійкого інтересу і потреби до занять фізичними вправами; розвиток резервних можливостей їх організму; формування та вдосконалення знань по організації самостійних занять у формі фізичної рекреації.

Висновок. Аналізуючи публікації з питань силові вправи можна зробити висновки про те, що роботи носять різноплановий характер. Наводяться приклади позитивного впливу силових тренувань на організм молоді. Розкривається методика занять з обтяженнями і поєднання силових вправ з циклічними локомоціями. Розкрито актуальні питання харчування в бодібілдингу. В аналізованих роботах відсутні дані про важкоатлетичний спорт та пауерліфтинг. Якщо турніри з важкої атлетики, які в минулому мали велику популярність в закладах вищої освіти, в даний час втратили свій статус, то атлетизм є одним з популярних видів силових вправ серед студентської молоді. Наведені дані свідчать про актуальність подальшого вивчення впливу занять з обтяженнями на здоров'я і фізичні якості студентської молоді, розробки ефективних засобів, методів і форм спортивно-оздоровчої роботи, з використанням засобів атлетизму.

Література

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 141–144.
2. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання / Гах Р. // Фізич-не виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – №1(21), 2013. – С.153-156.
3. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у вузах України / С. Канішевський, Р. Раєвський, В. Краснов, А. Рибковський, С. Присяжнюк, Н. Третьяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139–145.
4. Круцевич Т. Ю. Спрямованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3–4. – С. 103–107.
5. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студен-тів у навчальному процесі з фізичного виховання / Лавренюк В. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2011. – №6. – С.74-76.
6. Лапутин А. Н. Атлетична гімнастика / Лапутин А. Н. – К.: Здоров'я, 1985. – 112 с.
7. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів / М. Линець. – Львів : Штабор, 1997. – 204 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
9. Огарь Г. О. Влив програм силового тренування з навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років / Г. О. Огарь, В. А. Сан-жаров, В. І. Ласиця, Є. Г. Огарь // Теорія і методика фізично-го виховання. – 2011. – №10. – С.37-42.
10. Приходько В. В. Реформування вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту в Україні / В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 74–85.

11. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15–17 років / С. Семенович // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК. – Вип. 3. – Т. 1. – С. 308–311.
12. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль : Навч. кн.–Богдан, 2003. – 272 с.

References

1. Hayduk I. Atletychna himnastyka v systemi fizychnoho vykhovannya ditey starshoho shkil'noho viku / I. Hayduk // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – L'viv : LDUFK. – Vyp. 10. – Т. 1. – С. 141–144.
2. Gakh R. Athletic gymnastics in the system of physical education of students-economists of another rock of the world / Gakh R. // Physical fitness, sports and culture of health in a modern suspension: zb. sciences. pr. - No1 (21), 2013. - pp. 153-156.
3. Kanishevs'kyu S. M. Umovy, stan i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya u vuzakh Ukrainy / S. Kanishevs'kyu, R. Rayevs'kyu, V. Krasnov, A. Rybkovs'kyu, S. Prsyazhnyuk, N. Tret'yakov // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2008. – № 1. – С. 139–145.
4. Krutsevych T. Yu. Spryamovanist' tsinnostey indyvidual'noyi fizychnoyi kul'tury studentiv riznykh viddilen' vuzu / T. Krutsevych, O. Marchenko // Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. – 2008. – № 3–4. – С. 103–107.
5. Lynets' M. Osnovy metodyky rozvytku rukhovyykh yakostey : navch. posib. dlya fizkul'turnykh vuziv / M. Lynets'. – L'viv : Shtabor, 1997. – 204 s.
6. Lavrenyuk V. S. Udoshkonalen-nya power health of students in the initial process of physical education / Lavrenyuk V. S. // Pedagogy, psycho-logic and medical-biological problems of physical education and sports: zb. sciences. pr. - Kharkiv: HDADM, 2011. - No6. - P.74-76.
7. Laputin A. N. Athletic gymnastics / Laputin A. N. - K. : Zdorov'ya, 1985. – 112 p.
8. Matveev L. P. Teoryya y metodyka fizycheskoy kul'tury / L. Matveev. – M. : Fyzkul'tura y sport, 2008. – 544 s.
9. Semenovych S. Osoblyvosti vplyvu zanyat' atletychnoyu himnastykoyu na rozvytok sylovykh zdibnostey yunakiv 15–17 rokiv / S. Semenovych // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – L'viv : LDIFK. – Vyp. 3. – Т. 1. – С. 308–311.
10. Prykhod'ko V. V. Reformuvannya vyshchykh navchal'nykh zakladiv fizychnoyi kul'tury i sportu v Ukraini / V. Prykhod'ko // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2008. – №1. – С. 74–85.
11. Ogar G. O. Injection of the program of strength training with the added value of the growth of directness to the physical development and preparation of the children of 15-17 years / G. O. Ogar, V. A. San-zharov, V. I. Lasitsya, E. G. Ogar // Theory and technique of physical education. - 2011. – No.10. - P.37-42.
12. Shyyan B. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv / B. Shyyan. – Ch. 1. – Ternopil' : Navch. kn.–Bohdan, 2003. – 272 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).22
УДК 796.015.132:796.5

Лабарткава К.В.
викладач кафедри спортивного туризму
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Лабарткава В.К.
викладач кафедри туризму
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Кушнір І.С.
викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів
Заліско О.К.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Львівський національний університет «Львівська політехніка», м. Львів

ДИНАМІКА СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ 17-18 РОКІВ НАПРЯМУ "ТУРИЗМ" ПІД ЧАС МІЖСЕЗОННОГО ЕТАПУ

Метою роботи було вивчення динаміки стану фізичної підготовленості студентів 17-18 років напрямку «Туризм» під час міжсезонного етапу. До тестування фізичної підготовленості було залучено 100 студентів університету (48 чоловіків та 52 жінки). Половина учасників навчалася у Львівському національному університеті ім. І. Франка, а інша половина – у Львівському державному університеті фізичної культури ім. І. Боберського. Щомісячне тестування проводилось сім разів із вересня по березень за допомогою комплексного тесту Контрекс – 2. Лінійна регресія була використана з метою вивчення тенденцій розвитку фізичної підготовленості під час міжсезонного етапу. Було використано два способи ANOVA для визначення відмінностей між показниками. Односторонню ANOVA з повторними вимірами використовували для оцінки результатів повторного тестування надійності ($ICC = 0,094$). Значна кількість студентів з університету спорту над студентами з класичного університету була помічена упродовж семи місяців підготовчого етапу (17,6%, $p < 0,001$), що відіграє важливу роль для управління спортом та спортивно-оздоровчого туризму. Незважаючи на цю абсолютну різницю, динаміка цих результатів була досить схожою в цих двох університетах (61,3%).

Ключові слова: студенти, фізична підготовка, туризм, тестування, моделювання.