

которая не взаимосвязана с конкретной личностью, а представляет реально существующий социальный заказ к общественным институтам воспитания. Только осознав саму необходимость регулярной физической активности и выполнение адекватных физических нагрузок, человек может ставить перед собой конкретные цели на долговременный период. Используя принятый в психологии [3, 6] когнитивно-бихевиористический подход можно определить следующую последовательность операций способствующих возникновению у студентов устойчивой мотивации к регулярной двигательной активности и реализации принципа сознательности в физическом воспитании:

- появление или создание условий для «зоны ясного сознания»;
- возникновение «зоны ясного сознания»;
- осознание и восприятие существующей проблемы;
- самоанализ физических кондиций индивида;
- определение цели или целей;
- через усвоение и накопление двигательного опыта поиск предмета приложения усилий (средства и методы избранного вида спорта или оздоровительной системы);
- определение и в дальнейшем оптимальное использование выбранных средств для решения поставленной цели или целей.

Только в ходе непрерывного процесса становления и совершенствования личность приобретает свой смысл и значение. Поддержание оптимального уровня физического состояния и достаточно высокого уровня работоспособности тоже требует от человека перманентных усилий на достаточный срок. В этом смысле, актуально возвращение педагогической дисциплине «физическое воспитание» ориентации на первичный смысл понятия «воспитание», а не только простое проведение физической подготовки студентов.

ВЫВОДЫ

Одной из основных задач преподавателя физического воспитания является моделирование условий с целью создания у студента состояния «зоны ясного сознания» в отношении к своему физическому состоянию и к использованию физических нагрузок в режиме жизнедеятельности. Следующей задачей педагога будет являться оптимальное использование этого положения для оказания помощи студенту в мотивации к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями, определении цели или целей (в том числе и на перспективу; определение предмета приложения усилий □ выбор основного вида спорта или оздоровительной системы и т.п.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості. - К.: Либідь, 2003. - Кн. 2. □ 342 с.
2. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. □ 2-4. □ № 1. □ С. 3-9.
3. Вейнберг Р.С., Голд Д. Психологія спорту. □ К.: Олімпійська латература, 2001. □ С. 53□63.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. □ СПб: Питер, 2002. □ 508 с.
5. Рогов И.Е. Общая психология : курс лекций. - М.: Владос, 2007. - 447 с.
6. Davis K. Human Behavior at Work: Organizational Behavior. 5 th ed. □ New York: Mc Graw-Hill, 1977. □ 42 p.
7. Fuoss D.E., Troppman K.J. The psychology of motivation: improving personal perfumes a nee // Effective coaching. A syehological approach. □ New York: John Wiley and Sons, 1981.
8. Howe B.L. Motivation for success in sport // Int. J. SP. PSY. □ 1987/ □ N 1. □ P. 1□9.
9. Murray M.A., Edward J. Motivation and Emotion // Englewood Clisse. □ New York: Prentioe-Haih. 1964.

Глиняна О.О., Соболенко А.І.

Національний технічний університет України "КПІ"

ОБЛІК РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ У ВІДДІЛЕННІ АТЛЕТИЗМУ ІЗ СТУДЕНТАМИ ІІ КУРСІВ

Проблемам изменения функционального состояния различных систем организма при занятии атлетизмом уделяют большое внимание. Вегетативные проявления при этом широкие и разнообразные, но особый интерес вызывают отношения между сердечно-сосудистой и дыхательной системами при занятии атлетизмом у студентов // курса. Многочисленными исследованиями показано, что выносливость к задержке дыхания зависит от возраста, положения тела, степени тренированности. С помощью учета этих показателей во время занятия студентами атлетизмом улучается здоровья, их функциональные и

физические показатели. В статье представлены результаты использования разработанной программы учета резервных возможностей при проведении занятий в отделении атлетизма со студентами II курса. Подтверждается эффективность использования дозированной нагрузки в зависимости от физической подготовки и функциональных возможностей. Определялся уровень физического развития (рост, вес), проводились пробы для дыхательной (Штанге, Генче) и сердечно-сосудистой систем (частота сердечных сокращений, проба Мартине, Руфье). Было подтверждено эффективность предложенной программы для основной группы, за результатами пробы Мартине восстановление сердечно-сосудистой системы происходило быстрее на 2 минуты, результаты в контрольной группе остались почти без изменений. При контроле учитывались субъективные и объективные данные: личное ощущение, показатели веса тела, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Накопление этих данных помогло через какое-то время обосновано уточнить и скорректировать методику занятий с атлетизму.

Ключові слова: резервні можливості, стан здоров'я, функціональний стан, атлетизм

Глиняная О.О., Соболенко А.І. Учет резервных возможностей при проведении занятий в отделении атлетизма со студентами II курсов. Проблемам изменения функционального состояния разных систем организма при занятии атлетизмом уделяется большое внимание. Вегетативные проявления при этом широкие и разнообразные, но особенный интерес вызывают взаимоотношения между сердечно-сосудистой и дыхательной системами при занятии атлетизмом у студентов II курса. Многочисленными исследованиями показано, что выносливость к задержке дыхания зависит от возраста, положения тела, степени тренированности. С помощью учёта этих показателей во время занятия студентами атлетизмом улучшаем здоровье их функциональные и физические показатели. В полу представленные результаты использования разработанной программы учета резервных возможностей при проведении занятий в отделении атлетизма со студентами II курсов. Подтверждается эффективность применения дозированной нагрузки в зависимости от физической подготовки и функциональных возможностей. Определялся уровень физического развития (рост, вес), проводились пробы для дыхательной (Штанге, Генче) и сердечно-сосудистой систем (частота сердечных сокращений, проба Мартине, Руфье). Была подтверждена эффективность предложенной программы для основной группы, по результатам пробы Мартине возобновления сердечно-сосудистой системы происходило быстрее на 2 минуты, результаты в контрольной группе остались почти без изменений. При контроле учитывались субъективные и объективные данные: личные ощущения, показатели массы тела, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Накопление таких данных дало возможность спустя некоторое время обоснованно уточнить и скорректировать методику проведения занятий по атлетизму.

Ключевые слова: резервные возможности, состояние здоровья, функциональное состояние, атлетизм.

Glyniana O.A., Sobolenko A.I. Account of reserve possibilities during realization of employments in the separation of athleticism with the students of II of courses. At engaging in athleticism large attention is spared the problems of change of the functional state of the different systems of organism. Vegetative displays here wide and various, but the special interest is caused by mutual relations between cardiovascular and respiratory the systems at engaging in athleticism for the students of II of course. It is shown numerous researches, that endurance to the breath-holding depends on age, position of body, degree of trained. By means of taking into account of these indexes during engaging in students we improve health athleticism their functional and physical indexes. In the floor the presented results of the use of the worked out program of account of reserve possibilities during realization of employments in the separation of athleticism with the students of II of courses. Efficiency of application of the dosed loading is confirmed depending on physical preparation and functional possibilities. The level of physical development (height, weight) was determined, tests were conducted for respiratory (to the barbell, Genche) and cardiovascular systems (frequency of heart-throbs, test of Мартине, Rufie of ε). Efficiency of an offer program was confirmed for a basic group, on results the test of Мартине of proceeding in the cardiovascular system took place quicker on 2 minutes, results in a control group remained almost without changes. At control subjective and objective data were taken into account: the personal feeling, indexes of body weight, state cardiovascular and respiratory systems. The accumulation of such data gave an opportunity after some time reasonably to specify and correct methodology of realization of employments on athleticism.

Key words: reserve possibilities, state of health, functional state, athleticism.

Актуальність. Останнім часом проблема підвищення ефективності фізичного виховання студентів привертає значну увагу. Фізична культура, маючи величезний потенціал не тільки в аспекті поліпшення фізичної підготовленості, здоров'я, але і як засіб формуючого впливу на особистість студента, як ніяка інша діяльність може бути спрямована на вирішення ряду психофізичних, соціально-психологічних та естетичних завдань. Глибоке розуміння фізичної культури особистості студента як

суспільної та індивідуальної цінності, може стати реальністю для розвитку різних видів фізичної культури у вузах. Воно може сприяти формуванню прогресивних напрямків у розвитку громадської думки, особистих мотивів і потреб в освоєнні цінностей фізичної культури [2]. Навчання у вищому навчальному закладі вимагає від студентів значного фізичного, психоемоційного та інтелектуального напруження, що супроводжується зниженням функціональних резервів організму, зривом системи адаптації і може призводити до розвитку різних захворювань [5]. Така ситуація зумовлена цілим рядом негативних для здоров'я студентів чинників, котрі супроводжують освітній процес у навчання, а саме: гіподинамія, порушення режиму харчування, порушення режиму праці й відпочинку, негативні емоції, інтенсифікація навчального процесу, великий інформаційний потік та ін. Відносно стану здоров'я студентів необхідно враховувати кілька об'єктивних обставин: по-перше, багато з них на період вступу до вищого навчального закладу вже мають різні відхилення у стані свого здоров'я; по-друге, початок навчання студентів у закладі співпадає із закінченням певного етапу біологічного розвитку організму і критичним періодом соціального становлення особистості; по-третє, значна кількість студентів у своєму середовищі продовжують використовувати елементи нездорового способу життя. Розглядаючи валеологічну культуру як складову загальної культури особистості і виходячи з концепції, основою якої є поєднання вивчення зв'язків у системі людина-природа-суспільство, ми вважаємо, що в сучасному ВНЗ повинна бути організована і постійно діяти чітка система неперервної освіти і виховання та контролю за функціональним станом студента [1].

Доведено, що довготривале напруження в навчанні у певної частини студентів призводить до змін в регуляції мозкового кровообігу, які можуть викликати розвиток вегето-судинної дистонії, підвищення артеріального тиску, головний біль, стомлення, зниження працездатності, психологічний дискомфорт. Гіпокінезія призводить, в результаті ослаблення найважливіших функцій організму, до різких порушень опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення тощо, супроводжується зниженням сили скорочення м'язів, об'єму і маси м'язової тканини. Недостатня рухова активність відображається і на психічній діяльності. Одним з головних факторів, який визначає здоров'я студентів, є раціональна фізична активність, яка допомагає студенту покращити здоров'я студенту. Фізичне виховання покликане працювати на покращення здоров'я студента [3,6]. Атлетична гімнастика має свої переваги: дає помітний ефект тренувань уже протягом декількох місяців, дає змогу ізолювано впливати на недостатньо розвинуті м'язові групи та легко дозувати навантаження. Науковці встановили, що заняття силовими вправами позитивно впливають на функціональні системи організму, зокрема серцево-судинну та органи дихання. Під час занять фізичними вправами силової спрямованості в скелеті з'являються нові морфологічні ознаки, наприклад гіпертрофія кісток, особливо їх компактного шару, перебудова структури губчастої речовини тощо [5; 8].

Застосування засобів атлетичної гімнастики на заняттях із фізичного виховання дає змогу за короткий термін досягти збільшення м'язової маси в хлопців 18–19 років. У цілому вправи з обтяженнями сприятливо впливають на формування статури, покращують дієздатність органів і систем молодого організму. Під час організації занять з атлетичної гімнастики потрібно враховувати багато факторів: біологічні особливості юнаків, загальний рівень фізичної підготовки [7]. Заняття атлетизмом - складний процес, кінцевою метою якого є значне збільшення м'язової маси й сили студента. Під час занять атлетизмом застосовуються досить складні тренувальні принципи, виконання яких забезпечує активізацію кровообігу під час інтенсивної роботи м'язів, що у свою чергу є передумовою успішного рішення поставленого завдання - збільшення м'язової маси. Такі принципи, як: «флашинг» (приплив крові), «кремпинг» (спазм), мінімальні інтервали відпочинку між вправами, що не дають можливості повного відновлення працездатності, ставлять своєю метою зробити обмін речовин у м'язах, які перебувають у стані крайньої напруги, більше інтенсивним [4]. Проблема зміни функціонального стану різних систем організму при занятті атлетизмом приділяється велика увага. Вегетативні прояви при цьому широкі і різноманітні, але особливий інтерес викликають взаємини між серцево-судинною і дихальною системами. Численними дослідженнями показано, що витривалість до затримки дихання залежить від віку, положення тіла, ступеня тренуваності [9].

Ціль. Вивчити ефективність дозування навантаження на заняттях у відділенні атлетизму та покращення функціонального стану студентів з допомогою тестування.

Методи дослідження:

- ✓ визначення рівня фізичної розвитку (ріст, вага, рівень фізичного розвитку);
- ✓ вивчення функціонального стану дихальної системи (проби Штанге, Генче);

- ✓ вивчення функціонального стану серцево-судинної системи (частота серцевих скорочень, проба Мартіне, Руф'є).

Результати дослідження. Дослідження проводилися на базі Національного технічного університету України «КПІ» у відділенні атлетизму. Спостереження проводилися з 04.02.-24.05.2013 року. В спостереженні приймали участь 86 студенти. Середній вік склав 17 ± 19 років. Студентів було розділено на контрольну та основну групу. Контрольна група складалась з 43 студентів (чоловіків), які займалися по звичайній програмі відділення атлетизму. Основна група складала 43 студента (чоловіків), які займалися диференційно, з врахуванням функціональних можливостей та відповідно розробленої програми. Спеціальна розминка виконувалась в основній групі таким чином. Спочатку вижимали штангу з обтяженням 50% від максимуму по 10 раз; потім після 2 хвилинної перерви збільшували обтяження до 70% від максимуму і виконували 5-6 разів жим; після 2-х хвилинного відпочинку підвищували обтяження штанги до 80% від максимуму і виконували 2-3 жими штанги. Після спеціальної розминки, студент замовляв обтяження штанги на перший підхід (в основному те обтяження, яке в процесі тренувань студент вижимав 2-3 рази). Після виконання першого підходу студент замовляв обтяження на 5-7 кг. більше, і після 3-х хвилинного відпочинку виконував другий підхід. Якщо підхід до обтяження успішний, то в 3-му підході після 3-х хвилинного відпочинку, можна було збільшити обтяження на 2,5 кг. У рекомендаціях спеціалістів юнакам віком 18-19 років на початковому етапі тренувань не рекомендується заняття частіше, ніж три рази на тиждень протягом 25 хвилин. У перші два-три тижні в кожній вправі виконувался один підхід. Починаючи заняття, пропонувався комплекс вправ на основні м'язові групи по 8-12 разів у кожному підході, а вправи для м'язів черевного преса – до 25 разів. Виявлено, що основними принципами атлетичного заняття є принципи прогресуючого збільшення навантаження, ізоляції, м'язового шоку, піраміди, пріоритету, суперсетів, суперкомбінації, додаткових повторень, відпочинку, пікового скорочення, негативного навантаження, інстинктивного тренінгу, серій зі зменшенням ваги; принцип неповних повторень, швидкості [10, 12]. Самоконтроль – це, насамперед, спостереження за самопочуттям. Студенти повинні стежити за реакцією організму на фізичні навантаження, утримувати їх у найбільш раціональних межах для себе. При самоконтролі потрібно враховувати суб'єктивні й об'єктивні дані: особисті відчуття, показники маси тіла, стан серцево-судинної та дихальної систем. У щоденнику самоконтролю щодня треба коротко фіксувати зміст самостійних занять і реакцію організму на них. Накопичення таких даних дасть змогу через деякий час обґрунтовано уточнити й скоректувати методику проведення самостійних занять. При аналізі механізму різної тривалості затримки дихання зверталася увага насамперед на показники серцево-судинної системи. Під час фізичного навантаження відзначалося збільшення часу в пробі Штанге, що пояснюється підвищенням кисневої ємності крові після навантаження, значною вентиляцією легенів і як, наслідок зниження вмісту двоокису вуглецю в артеріальній крові [7, 13].

На кожному занятті підраховували частоту серцевих скорочень до навантаження та після нього. В основній групі кожного місяця для оцінки функціональних можливостей проводилися тести Генче, Мартіне, Штанге та Руф'є. Проводили порівняння аналіз функціональної та фізичної готовності в основній та контрольній групі. Аналіз результатів тестів для дихальної системи в основній групі показав, що час затримки дихання покращився Таблиця 1. В контрольній групі зменшився. В контрольній групі вони майже не змінилися. Пробу Мартіне-Кушелєвського проводили для оцінки відновних процесів серцево-судинної системи при навантаженні. При проведенні функціональної проби використовується стандартне фізичне навантаження — 20 присідань за 30 сек. У досліджувальних перед початком проби визначали вихідний рівень артеріального тиску та частоту серцевих скорочень в положенні сидячи. Після навантаження досліджуваний сидав і на 1-ій хвилині відновлюваного періоду протягом перших 10 сек. у нього підраховували частоту пульсу, а протягом наступних 40 сек. першої хвилини вимірювали артеріальний тиск. В останні 10 сек. першої хв. та на другій і третій хвилині відновлюваного періоду за 10-ти сек. інтервали часу знову підраховували частоту пульсу до тих пір, поки він не повертався до вихідного рівня, причому однаковий результат повинен повторитися три рази підряд. Підраховували частоту пульсу не менш 2,5-3-х хвилин, оскільки існує можливість виникнення "негативної фази пульсу" (тобто зменшення його величини нижче від вихідного рівня), що може бути результатом надмірного підвищення тону парасимпатичної нервової системи або наслідком вегетативної дисфункції. Якщо пульс не повернувся до вихідного рівня протягом 3-х хвилин (тобто за період, який вважається нормальним) відновлювальний період слід вважати незадовільним і підраховувати пульс в подальшому немає цензу. Після трьох хв. останній раз вимірювали артеріальний тиск. Оцінка результатів

вищенаведених проб здійснюється шляхом вивчення типів реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження [14].

Таблиця 1

Динаміка функціональних показників студентів контрольної та основної групи

Показники	Основна група		Контрольна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
ЧСС, хв	78,2±7,33	72,4±2,91	80,5±4,69	86,2±2,32
АТ, мм.рт.ст., сист., діаст.,	110,5±5,19 72,1±10,16	118±7,23 71,3±5,51	108,3±5,48 65,6±10,6	114,3±6,93 65,8±8,1
Проба Штанге, сек	27,6±4,66	47,1±6,79	28,2±5,11	42,5±5,82
Проба Генчі, сек	18,2±4,52	28,5±4,86	20,1±5,44	27,6±7,06
Проба Мартіне, хв.	4,3±0,5	3±0,25	5±0,5	5±0,7

ВИСНОВКИ. Розроблена програма фізичної підготовки студентів у відділенні атлетизму досить ефективна, про це свідчать дані тестів Генчі, Штанге, Мартіне на заняттях (Таблиця 1) при порівнянні контрольної та основної групи. Дослідження, які були проведені свідчать про необхідність застосування та врахування резервних можливостей організму студентів. З допомогою врахування цих показників ми покращуємо здоров'я студентів їх функціональні та фізичні показники. **ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.** Подальше дослідження буде спрямоване на розробку тренувальних програм із використанням засобів атлетичної гімнастики та оцінку функціонального стану студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубровський В.И., Смирнов В.М., Физиология физического воспитания и спорта. – М.:Владос, 2002.
2. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. –М.:Медицина, 1994.
3. Петров В.К., Мартыанов С.С. О некоторых тенденциях в развитии атлетической гимнастики // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 7. – С. 43 – 45.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
5. Приймаков О.О., Довгич О.О. Вдосконалення функцій сенсорних систем у процесі навчання студентів рухів різної координаційної структури // Наукові записки. – К.: Києво-Могилянська академія, 2003. – Том 22. – Частина II. – С. 324–226.
6. Приймаков О.О., Третьяков М.О., Доценко О.М., Козеток И.И. Удосконалення резервних можливостей рухової системи студенток спеціального навчального відділення вузу // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. - 36. Наук. пр. – Випуск 5. – Мін. Освіти і науки України. – ІФВС. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2004. – С. 116– 119.
7. Уэст Дж. Физиология дыхания. Основы / Пер. С англ. –М.:Мир, 1998.
8. Andersen K., Shephard R.S., Denolin H. et al. Fundamentals of exercise testing/-Geneva, 1971.
9. Hubbard A.W. Homokinetics: muscular in human movement. // W.R.Jonson (Ed.). Science and Medicine in Exercise and Sports. N.Y., 1999,7–39.
10. Keller E.P. Study of the Relationship of Strength and Weight to Ability in the Running High Jump. Masters Thesis. State Univ. –of Iowa, 1994.
11. Kuras G., Lukowski R."Ocenapaseron surawnosci lekkoatletycy studentow AFW". // Kultura Fizierna. 2000. –№ 5.
12. Pollock M.L. The quantification of endurance training programs. // EX and Sport. Sci. Rev.: N.Y. Acad. Press. 2003. – v. 1. – p. 155–158.
13. Reirdell et all., Roskamm H. Ein Beitrag zu den physiologischen Grundlayen des intervalltrainings unter btsonderer Berucksichtigung des krisislaufs. // Schweiz z-t Sportmedizin. 2007. – vol. 7. – № 1. S.
14. Shephard R.J. Intensi, duration and frquency of exersice as determinants of the reshonse to a training regime. // Int.J. Angew. Physiol. 1998. – Bd. 26. –p. 272–278.

Голец А.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ

Ценностные ориентации являются важнейшим компонентом структуры личности, которые связывают её внутренний мир с окружающей действительностью, что находит непосредственное