

6. Hartmann U. General Aspects of Muscular Adaptation in Sport / U. Hartmann // The 4th International and Sports Science. – Tehran. 2004. – P. 43–44.
7. Pedersen B. K. Exercise and The Immune System Regulation, Integration and Adaptation / B. K. Pedersen, L. Hofmann-Goetz // Physiol. Rev. – 2000. – Vol. 80 (3). – P. 1055–1081.
8. Stockton D. FBI Trains Elite Crime Fighters / D. Stockton // Law and Order. – USA, 2000. – №10. – P. 56–60.
9. Training to Win : Police-Specific Physical Conditional // Law and Order. – USA, 1990. – №9. – P. 50–56.
10. Verenga Yu. The State of Physical Training of Servicemen of Internal Affairs of Ukraine on the Stage of Professional Becoming / Yu. Verenga // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 3 (41). – P. 157–162.

УДК 796.011.3

Гаєвий В.Ю., Коцєруба Л.І., Рябіна С.А.
Національний університет державної податкової служби України

КОНТРОЛЬ ЗА ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ПОКАЗНИКАМИ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТА-ПОДАТКІВЦЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У статті розглянуті питання необхідності впровадження контролю за функціональними показниками організму студента-податківця на заняттях з фізичного виховання. Ознайомлення зі статтею дозволить з'ясувати зміст та методи таких контролів. За допомогою аналізу спеціальної літератури автор доводить, що основним засобом підвищення працездатності організму є самоконтроль за функціональними показниками.

Ключові слова: функціональні показники, фізичне виховання, фізичні вправи, контроль, самоконтроль, студент.

Гаєвой В.Ю., Коцєруба Л.І., Рябіна С.А. Контроль за функціональними показателями организма студента-налоговика в процессе занятий физическими упражнениями. В статье рассмотрены вопросы необходимости внедрения контроля за функциональными показателями организма студента-налоговика на занятиях по физическому воспитанию. Ознакомление со статьей позволит выяснить содержание и методы таких контролей. С помощью анализа специальной литературы автор доказывает, что основным средством повышения работоспособности организма является самоконтроль за функциональным показателем.

Ключевые слова: функциональные показатели, физическое воспитание, физические упражнения, контроль, самоконтроль, студент.

Gaevoi V.Y., Kotseruba L.I., Ryabina S.A. Control of the functional performance of the organism student taxman in the process of exercise. *The article discusses the need to implement control of functional parameters of the body taxman student in the classroom for physical education. More articles will help to clarify the content and methods of such controls. With the analysis of literature the author argues that the primary means of improving efficiency of the body is self-monitoring of functional parameters.*

Key words: functional indicators, physical education, physical exercise, control, self-control, student.

Актуальність. Суспільно-економічні зміни, які відбуваються в Україні, ставлять перед Національним університетом державної податкової служби України та кафедрою фізичного виховання і спорту принципово нові завдання підготовки конкурентоздатних спеціалістів для податкової сфери, яка призвана не тільки формувати професійні знання, вміння та навички, але і розвиток компетентностей, серед яких здатність контролю за функціональними показниками організму є ключовою. Являючись однією із функцій самоуправління, контроль показників організму, в сукупності з іншими функціями, забезпечує самоорганізацію студента і виступає в якості засобу професійного і особистісного зростання спеціаліста-податківця. Вивченням проблеми важливості контролю за станом організму впродовж занять фізичним вихованням висвітлюють різні автори, серед яких варто відзначити Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко. Дослідники зазначають, що викладачі дисципліни «Фізичне виховання», спрямовані на гармонійний розвиток особистості, фізичне та психічне самовдосконалення студентів, формування розуміння ними пріоритету здоров'я серед інших людських цінностей, мають пропонувати студентам здійснювати контроль власного стану на занятті фізичними вправами, а саме свідомо слідкувати за станом свого здоров'я і фізичним розвитком та змінами під впливом занять фізкультурою і спортом [4]. Функціональний контроль основних систем організму має значне виховне та освітнє значення, результати якого дозволяють точно оцінити фізичний стан і правильно підібрати та скорегувати навантаження, і тим самим уникнути травм і перетреновання.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентської молоді НУДПСУ.

Предмет дослідження – функціональний стан організму під час занять фізичними вправами.

Мета роботи – розкрити значення вміння контролювати власний функціональний стан під час фізичних навантажень. **Методи та організація досліджень.** Для досягнення визначеної мети дослідження використовувались наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури, нормативних документів.

Робота виконана згідно плану НДР кафедри фізичного виховання і спорту НУДПСУ «Інноваційні технології у фізичному вихованні студентської молоді НУДПСУ» на 2012-2015.

Результати дослідження. Проблема прогресивного зниження здоров'я і працездатності студентської молоді на сьогоднішній день є найбільш гострою та досліджуваною спеціалістами в цій області. Більшість вищих навчальних закладів змушені відстоювати позицію, що на теперішній час основною задачею кафедр фізичного виховання і спорту є не досягнення спортивного результату, а збереження і відновлення здоров'я студентів, підтримка у них адекватного рівня фізичної і розумової працездатності, вироблення нагальної життєво-необхідної потреби в руховій активності як основи життєвого

благополуччя. Вирішення цих завдань нерозривно пов'язані з контролем власних можливостей організму до тих чи інших фізичних навантажень. [7]. На думку Ю.К. Бабанського, контроль власного стану в процесі фізичних навантажень є важливим навчальним умінням, специфіка якого полягає в тому, щоб самостійно знаходити помилки, неточності, помічати способи усунення знайдених пропусків. Опрацювання літературних джерел з досліджуваної теми, дає змогу виявити основні завдання: усвідомити необхідність уважного ставлення до свого здоров'я; засвоїти методи самоспостереження; навчити аналізувати показники основних систем організму і застосовувати їх на практиці; виховати свідоме ставлення до занять фізичним вихованням та ін. Деякі автори поняття "функціональний контроль" визначають як "систему спостережень за своїм здоров'ям, функціональним станом і перенесенням спортивних навантажень" [6]. Т. Ю. Круцевич поняття функціонального контролю або самоконтролю у процесі фізичного виховання розуміє як сукупність операцій (самоспостереження, аналіз, оцінювання свого стану, поведінки, реагування), що здійснюється індивідуально як у процесі занять фізичними вправами, так і у процесі життєдіяльності. В інтервалах між заняттями такий вид контролю зорієнтований на оцінювання процесів відновлення, аналіз самопочуття, виявлення статусу організму і готовності до наступного заняття [4]. Регулярно аналізуючи стан свого здоров'я, фізичне тестування та проведення різних проб, студент отримує можливість корегувати обсяг розумової праці і відпочинку, час для відновлення, вибирати засоби підвищення фізичної та розумової працездатності, вносити необхідні зміни в особистий стиль і, можливо, спосіб життя. Отримані дані обов'язково повинні фіксуватися у найбільш зручній формі або щоденнику контролю для подальшого аналізу через певні проміжки часу: на початку і наприкінці місяця, семестру, навчального року. Особливо актуальним є ведення такого щоденника самоконтролю студентами спеціальних медичних груп.

Функціональний контроль може здійснюватися на основі суб'єктивних (самопочуття, сон, апетит, позитивні та негативні емоції, розумова і фізична працездатність, порушення режиму) і об'єктивних показників (нагляд за частотою серцевих скорочень, артеріальним тиском, диханням, вагою, життєвою ємністю легень та інші). Як показує досвід та аналіз літературних джерел з досліджуваної теми, що одним з інформативних методів функціонального контролю є частота серцевих скорочень (ЧСС), яка відображає вплив різних навантажень: фізичного, терморегуляторного, нервово-емоційного та ін. Зміна величини пульсу чітко характеризує змінну величину функціонального напруження організму в процесі виконання тренувальних і змагальних навантажень. Тому при функціональному контролі оперативна пульсометрія, тобто, швидко визначення ЧСС за даними короткочасного одиночного підрахунку, вкрай необхідна [5,8]. Пульс вимірюється як у стані спокою, так і перед навантаженням, відразу після неї, а також через деякий час по тому. Існує кілька методів вимірювання пульсу. Найбільш простий з них – пальпаторно – це промацування і підрахунок пульсових хвиль на сонній, скроневої або інших доступних для пальпації артеріях. Найчастіше визначають частоту пульсу на променевої артерії біля основи великого пальця. Самопочуття після фізичних навантажень має бути бадьорим, а сон гарним. За цими показниками судять про те, чи не надмірне навантаження для організму студента. Якщо виконана робота виявилася для вашого організму надмірною, сон буде переривчастий, з важкими сновидіннями. Протягом дня вас можуть переслідувати млявість і сонливість, дратівливість і запальність. При таких симптомах необхідно внести корективи в плани занять: для відновлення організму збільшити інтервал відпочинку перед наступним заняттям і зменшити навантаження на наступних заняттях. В іншому випадку неминуче настане перетренованість організму з усіма її наслідками: безсонням, падінням працездатності, аритмією, загостренням різних хронічних захворювань. Причиною перевтоми може стати не тільки надмірне фізичне навантаження, але і напружена розумова діяльність, стреси, постійне недосипання. Ці та інші фактори і їхній сумарний вплив на організм також необхідно враховувати при плануванні майбутньої роботи [2,9].

Аналіз наукової літератури засвідчує, що нагляд за власною вагою є важливим моментом елементом даного контролю. Велика зацікавленість дослідників полягає у зміні ваги студента під час занять. У перші дні тренувань за період 2-3 тижні вага знижується, в основному у студентів із зайвою вагою. Зниження ваги відбувається за рахунок зменшення в організмі кількості жиру і води. У подальшому вага студента збільшується за рахунок м'язів і стає сталою. Успішним для практичного використання може виявитись так званий «розмовний тест». Цей тест здатен надати інформацію щодо рівня навантаження: якщо під час бігу людина може легко підтримувати невимушену розмову (наприклад, з партнером по бігу), в такому разі можна зробити висновок, що темп бігу (рівень фізичного навантаження) є оптимальним, якщо людина починає задихатись й відповідати на питання односкладовими словами, це свідчить про перехід в змішану зону енергозабезпечення.

Систематична оцінка функцій органів дихання дає можливість мати більш інформативні дані: впродовж виконання фізичних вправ різко підвищується споживання кисню працюючими м'язами й мозком, таким чином зростає важливість правильної роботи органів дихальної системи. Зокрема, за частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження. У дорослої людини частота дихання у нормі 15-18 циклів за хвилину. Серед простих способів контролю дихальної системи є проба Штанге. Зробити вдих, потім глибокий видих і знову вдих, затримати подих, затиснувши ніс великим і вказівним пальцями. За секундоміром (чи секундною стрілкою годинника) фіксується час затримки дихання. У міру тренуваності час затримки збільшується. При перевтомі, перетренованості – можливість затримати дихання різко знижується. Можна затримати дихання і на видиху. Це проба Генче: вдих, видих, дихання затримати. Добре треновані особи можуть затримати подих на 60-90 с. При перевтомі цей показник різко зменшується [8]. Проте, аналіз теорії і досвіду викладання фізичного виховання у нашому навчальному закладі свідчить про те, що у сучасних ВНЗ практика розвитку контролю функціональних показників у студентів зумовлена низкою суперечок:

- між необхідністю володіння конкурентоздатними спеціалістами вмінням здійснювати контроль своєї діяльності і недостатнього рівня розвитку самоконтролю;
- між необхідністю створення умов для прояву студентами активності і самостійності в здійсненні контролю і недостатністю цих умов у процесі навчання;
- між необхідністю реалізації в процесі навчання, технологічного поєднання організаційних форм процесу навчання, які направлені на розвиток контролю функціональних показників студентів, і відсутністю в теорії і практиці навчання такої технології.

З позиції педагогічного управління критерій результативності технології розвитку функціонального контролю студентів включає: критерій ефективності – здатність викладача здійснювати поєднання форм організації процесу навчання, яке дозволяє студентам засвоювати новий суб'єктний досвід; критерій дії – здатність студента бути суб'єктом контролю [3,5].

Таким чином, проблема розвитку контролю за функціональними показниками студентів під час занять фізичними вправами повинно вирішуватися системно, по етапам. Як свідчить аналіз спеціальних літературних джерел, на першому етапі необхідно здійснювати теоретичну і практичну підготовку викладачів до реалізації технології розвитку функціонального контролю студентів через проведення семінару, на якому сформується цілісне уявлення про особливості таких спостережень студентів у навчальній діяльності та відбудеться розвиток умінь викладачів поєднувати організаційні форми процесу навчання для створення умов з розвитку студентської молоді.

На другому етапі викладачі мають самостійно реалізовувати технологію розвитку студентів засобами створення навчально-педагогічних ситуацій через навчальні завдання у визначеній послідовності на етапі функціонального контролю знань і засобів дій у структурі учбових занять, поєднання загальних організаційних форм процесу навчання у кожній учбово-педагогічній ситуації у залежності від змісту навчання, організації рефлексивної взаємодії викладача і студентів у всіх учбово-педагогічних ситуацій у різних формах навчальної взаємодії, оцінці і аналізі викладачами і студентами рівня розвитку рівня контролю за результатами учбової діяльності [1,3,9].

ВИСНОВКИ. Аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та іноземних науковців дав змогу зробити висновок, що формування умінь студентів контролювати свій стан під час занять фізичними вправами є досить актуальним і необхідним. Свідомі дії самостійного спостереження студента податкової сфери за динамікою змін власних фізичних станів під час рухової активності прищеплює студенту грамотне й свідоме ставлення до свого здоров'я і до занять фізичними вправами, допомагає краще пізнати себе, привчає стежити за власним здоров'ям, стимулює вироблення стійких навичок гігієни та дотримання санітарних норм і правил. Велику допомогу під час занять фізичною культурою і спортом може надати регулярне ведення студентом щоденника власних спостережень за станом здоров'я, що дозволить виявити ранні ознаки перевтоми й вчасно внести відповідні корективи у навчальний або тренувальний процес. Реалізація даної технології дозволяє отримати позитивну динаміку у розвитку фізіологічних показників стану організму в процесі занять фізкультурою у студента-податківця, що незмінно позначиться на їх самореалізації, результативності і фізичній підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. – СПб.: Стратегия будущего, 2008. – 140 с.
2. Волков В. Л. Основы теории та методики физической подготовки студентської молоді : навч. посіб. / В.Л. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
3. Григорьев В.И. Фитнесс-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. – 228 с.
4. Круцевич Т. Ю. Спрямованість цінностей індивідуальної фізичної культури різних відділень вузу / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №3/4. – С. 103 – 107.
5. Сігаєва Л. Є. Вміння й навички самостійної роботи у професійному становленні дорослої людини: навч.-метод. посіб. / Сігаєва Л. Є., Гордієнко М. Г. – К.: ЕКМО, 2007. – 167 с.
6. Подлесний І. О. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення"/ І. О. Подлесний: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2008. – 22 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – Академия, 2009. – 480 с.
8. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. - 2nd ed. - Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. - XIV, 192 p.
9. Darst, P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. - 6th ed. - San Francisco [etc.]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. - XIV, 560 p.

Ганчар А.І.

Одесская национальная морская академия

МОНИТОРИНГ ДИНАМИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ КОМАНДНОГО ВИСТУПЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШИХ ПЛОВЦОВ НА ЧЕМПИОНАТАХ ЕВРОПЫ ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА С 1954 ПО 1991 ГГ. (II ЭТАП)

В статье выявлена динамика рейтинга командного выступления сильнейших пловцов по результатам получения призовых наград среди мужчин и женщин, участников финальных заплывов на – VIII-XX чемпионатах Европы по водным видам спорта с 1954 по 1991 гг.

Ключевые слова: *призовые медали, пловцы-мужчины, пловцы-женщины, чемпионат Европы по плаванию, рейтинг команды, оценка достижений, таблица ФИНА.*

Ганчар О.І. Моніторинг динаміки результатів командного виступу найсильніших плавців на чемпіонатах Європи з 1954 по 1991 рр. (II етап). *У статті виявлена динаміка рейтингу командного виступу найсильніших плавців за результатами одержання призових нагород серед чоловіків і жінок, учасників фінальних запливів на VIII-XX чемпіонатах Європи з водних видів спорту з 1954 по 1991 рр.*

Ключові слова: *призові медалі, плавець-чоловік, плавець-жінка, чемпіонат Європи, рейтинг команди, оцінка досягнень, таблиця ФІНА.*