

Література

1. Біомеханіка спорту: под. ред. Лапутіна А.М. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 320 с.
2. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак; КНПУ ім. М.П. Драгоманова. – 3-є вид., перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: РУТА, 2007. – 248 с.
3. Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (9 квітня 2009 року) / Херсонський ДУ, Херсонський обласний центр здоров'я та спортивної медицини, Факультет фізичного виховання та спорту. – Херсон, 2009. – 208 с.
4. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації / В.А. Товт, О.А. Дуло, С.О. Михайлович, М.І. Товт-Коршинська. – Ужгород: Говерла, 2009. – 184 с.
5. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т.Роуланд; пер. с англ. И.Андреев. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.

Razumeyko N.S.

DIAGNOSIS AND PREVENTION OF POSTURE DISORDERS IN CHILDREN IN CONDITIONS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

The article examines the scoliosis deformity, using biomechanical methods and proposals for prevention and rehabilitation of orthopedic disorders of children in educational institutions.

Keywords: posture, scoliosis, secondary school students, biomechanical methods.

Надійшла до редакції 24.09.2010 р.

УДК 796.011.3

Редько Т.М.

ЗАГАЛЬНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ В СТРУКТУРІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ПІДГОТОВЛЕНІСТІ СТУДЕНТОК І КУРСУ

В статті представлено результат дослідження взаємозв'язків основних значимих факторів в структурі підготовленості студенток, для всебічного обґрунтування методів і засобів оптимізації навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: студентки, працездатність, підготовленість, фактори.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій існуюча система вищої освіти ставить високі вимоги до здоров'я, фізичної та розумової працездатності студентської молоді, стрімкий розвиток науки та всезростаюча кількість нової інформації, необхідної майбутньому спеціалісту, роблять навчальну діяльність студенток більш інтенсивною, напруженою. Багатогодинні щоденні заняття в навчальних аудиторіях сприяють розвитку гіподинамії – малорухомості, що є тривожною хворобою нашого століття. Як свідчать багаточисленні дані, у студенток спостерігається стійка тенденція до погіршення рівня фізичної підготовленості, що є важливою складовою здоров'я, основою високої працездатності, базою, на якій відбувається вся рухова діяльність людини.

Причиною несприятливої ситуації, що робить істотний вплив на загальний функціональний стан і рівень здоров'я майбутніх фахівців є різке зниження їхньої рухової активності, нерівномірне співвідношення між об'ємами розумового і фізичного навантаження, недотримання здорового способу життя [4].

Що стосується розумової діяльності студенток, то дослідження показали [3], що вона характеризується наявністю великих і нерівномірних навантажень, постійною зміною видів діяльності (лекції, семінари, лабораторні заняття, тощо) і потребує великої напруги функцій пам'яті, уваги, сприйняття, активації процесів мислення, емоційної сфери. В результаті постійно зростаючої інтенсифікації навчального процесу і значного емоційно-розумового навантаження на фоні обмеженого рухового режиму викликають напругу регулярно-компенсаторних механізмів та несприятливі зміни в ЦНС, сенсорних систем, психологічної діяльності. Що призводить до зниження всіх важливих для працездатності показників, не дивлячись на проведення відновлювальних та профілактичних заходів. Лише за допомогою високої рухової активності можливо досягти повного відновлення працездатності [3].

За дослідженнями Вилєнський М.Я. [2] діяльність студенток вимагає високого рівня статичної та силової витривалості, координаційних здібностей, загальної працездатності та високого фізичного розвитку.

Як зазначають провідні спеціалісти в області теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, психології, фізіології та біомеханіки, працездатність є комплексним поняттям, яке можливо охарактеризувати багатьма факторами [1, 4, 5, 9], але основою високого рівня працездатності студенток у всіх видах діяльності (трудової, навчальної, спортивної та інші) є добра фізична підготовленість, яка визначається рівнем розвитку основних рухових якостей.

Працездатність і її динаміка в процесі трудової діяльності студенток висвітлено в багаточисленних дослідженнях [7, 8], як зазначають автори, завдяки працездатності можлива реалізація знань, умінь і досвіду людини [8].

Тому залишається актуальним питання удосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах та методики організації і проведення навчальних занять, розробки і наукового обґрунтування шляхів оптимізації навчального процесу студенток.

Робота відповідає спрямованості наукової програми кафедри фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, яка входить до загальноуніверситетської теми: "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом".

Мета дослідження та завдання дослідження. Визначити взаємозв'язок між показниками фізичного розвитку, підготовленості студенток I курсу та показниками працездатності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вирішення поставленого завдання нами проведено дослідження зі студентками I курсів (вік 17-19 років) гуманітарних спеціальностей Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (n=40).

До групи тестів увійшли наступні виміри: довжина тіла, маса тіла, склад тіла, ОГК, ЖСЛ, динамометрія розгиначів хребта, стегна та гомілки (станова), динамометрія правої та лівої кисті, 12-хвилинний тест Купера, піднімання тулуба в сід, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, за допомогою Стабілографічного тесту визначалась якість функції рівноваги.

Для визначення залежності між показниками нами був проведений кореляційний аналіз, в результаті отримано лише 4 значимих показників, які свідчать про слабкий та середній зв'язок між досліджуваними показниками. У зв'язку з відсутністю значимих зв'язків між дослідженими показниками, нами був проведений факторний аналіз. В якості методу визначення факторів використовувався метод головних компонентів. Ротація референтних осей здійснювалась за допомогою Варимакс-критерію [6]. Метою було отримання малого числа факторів, які враховують основну дисперсію, що знаходиться в 15 перемінних. Дані оброблялися за допомогою використання комп'ютерної програми для статистичної обробки даних PASW Statistics 18.

В результаті проведеного факторного аналізу нами були визначені 5 показників, власне значення яких перевищує одиницю та які пояснюють 67,1 % загальної дисперсії перемінних і мають найбільший зв'язок з працездатністю студенток (рис. 1).

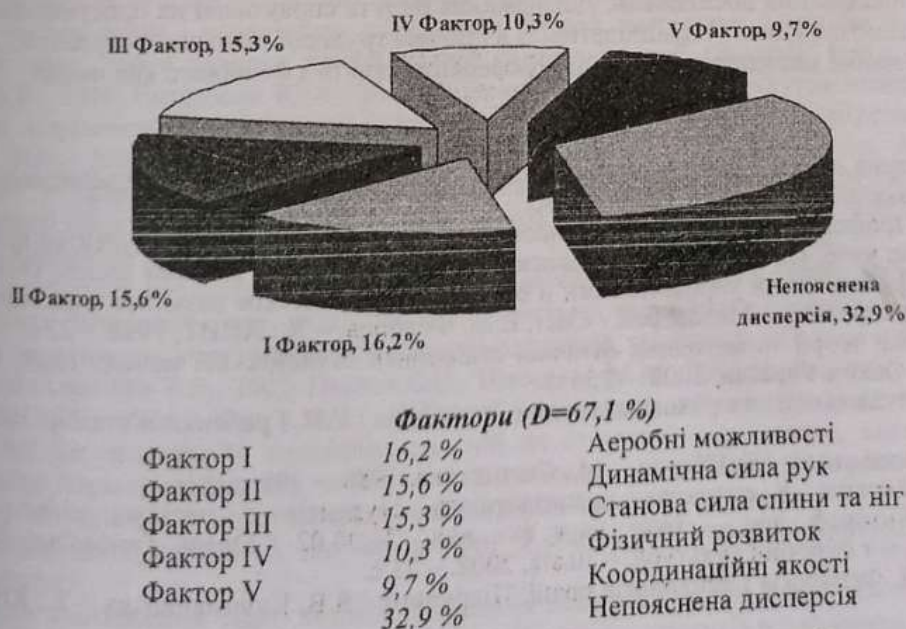


Рис. 1. Факторна структура підготовленості студенток I курсу гуманітарних спеціальностей

Найбільш значимим фактором із внеском у загальну дисперсію вибірки 16,2 % увійшли показники, які характеризують *аеробні можливості*: 12-хвилинний тест Купера, до даного фактору також входять показники маси тіла, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та життєвої ємності легень, які мають сильний прямий статистичний зв'язок. Даний факт підтверджує, що працездатність пов'язана з аеробними можливостями, які характеризуються, як фізіологічна основа витривалості і є якістю яку потрібно розвивати, тому доцільно виділяти для студенток I курсу достатню кількість часу занять на

фізичну підготовку, значну частину якої приділяти на розвиток aerobicних можливостей і витривалості. Особливу увагу слід звернути на пошук і розробку методів та засобів фізичного виховання, які в даній мірі були б ефективні для розвитку aerobicних можливостей організму студенток.

У другому факторі із значенням загальної дисперсії вибірки 15,6 % з найбільш високим показником увійшли показники динамічної сили рук: динамометрія правої та лівої кисті. Сила є одним із компонентів структури фізичних якостей, від якої залежить прояв всіх інших рухових якостей і має тісний зв'язок з діяльністю центральної нервової системи студенток та фізіологічного стану основних працюючих м'язів.

У третьому факторі з часткою внеску в загальну дисперсію вибірки, яка дорівнює 15,3 % істотно навантаження несуть показники станової сили спини та ніг: динамометрія розгиначів хребта, стегна та гомілки тому розвиток м'язів тулуба і нижніх кінцівок. Це свідчить про важливість виховання у студенток зберігати високу працездатність в умовах тривалої гіпокінезії, гіподинамії, необхідності розвитку статичної і силової витривалості м'язів тулуба та ніг, які відчують найбільшу напругу під час малорухомої роботи.

Четвертий фактор (10,3 % загальної дисперсії вибірки) відокремлює показники фізичного розвитку: округлість грудної клітки, довжина тіла, склад тіла, між ними спостерігається найбільша кількість взаємозв'язків.

П'ятий фактор інтерпретували, як координаційні якості. Його сумарний внесок у загальну дисперсію вибірки становить 7,5 %, а ведучими показниками є: якість функції рівноваги, яка є однією із базисних та інтегральних функцій в організмі. Будь-які рухові дії пов'язані зі збереженням рівноваги, що являє собою здатність тіла зберігати своє стійке положення як в русі, так і в стані спокою.

Також не менш важливим є утримання рівноваги в нерухомій позі: під час сидіння за робочим столом, за кермом, в транспорті тощо. Неуміння зберігати вірну позу приводить до викривлення хребта, і як наслідок до погіршення здоров'я.

Великі вимоги до збереження рівноваги пред'являє фізична і спортивна діяльність. Необхідний рівень розвитку даної якості дозволяє швидше і якісніше оволодівати різними фізичними вправами.

Висновки

На основі даних спеціальної літератури і наших досліджень за допомогою факторного аналізу, нами визначено що працездатність студенток гуманітарних факультетів зв'язаний головним чином з показниками aerobicних можливостей, з показниками тренуваності фізичної сили працюючих м'язів. Встановили тісний взаємозв'язок підготовленості та фізичного розвитку студенток з працездатністю. Студентки, які мають хорошу підготовленість, володіють достатньо високою стійкістю до стресових ситуацій, впливу несприятливих умов навколишнього середовища та різних хвороб. У них добре розвинуті системи дихання, кровообіг та енергообміну. Увага, пам'ять і мислення стійкі і менш схильні до стомлення. Всі ці позитивні властивості дозволяють студенткам досягти високих результатів в фізичній, учбовій і трудовій діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження будуть спрямовані на простеження динаміки фізичного розвитку, підготовленості і працездатності в процесі трудової діяльності студенток, які будуть враховуватися при розробці методики організації і проведення занять з фізичного виховання.

Література

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: учеб. Пособие / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.
3. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на физическое развитие, подготовленность и работоспособность студенток: Метод. рек. / Сост. Е.М. Фёдоров. – Х.: ХИИТ, 1990. – 22 с.
4. Волков В.Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навч. посібник / В.Л. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
5. Грибань Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибань. Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
6. Иберла К. Факторный анализ / К. Иберла. – М.: Статистика, 1980. – 398 с.
7. Кузнецова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Олена Тимофіївна Кузнецова. Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Львів, 2005. – 23 с.
8. Кушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці: Підручник / Я.В. Кушельницька. – К.: КНЕУ, 2003. – 360 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник / О.М. Худолій / 2-е вид., випр. – Х.: «ОВС», 2008. – 406 с.

In article the result of research of interrelations of the basic significant factors in structure of readiness of students, for an all-round substantiation of methods and means of optimization uchebno-training is presented process.

Keywords: female students, capacity, optimization, factors.

Надійшла до редакції 30.09.2010 р.

УДК 797.14:159.9

Родіна Ю.Д.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЯХТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

У роботі розглядається вплив психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації на змагально-тренувальну діяльність. Досліджується тип емоційної реакції психіки яхтсменів на дію стимулів оточуючого середовища.

Ключові слова. Психологічна підготовленість, парусний спорт, яхтсмени високої кваліфікації, емоційна реакція.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасного стану проблеми підготовки спортсменів високого рівня дозволяє констатувати, що під час змагань спортсмен отримує перемогу не стільки за рахунок фізичної і функціональної підготовленості, як завдяки здатності керування своїми діями і поведінкою у складних умовах змагальної боротьби та регулювання свого психічного стану, тобто завдяки психологічній підготовленості (Бундзен П.В., Баландін В.І., 2001, Родіонов А.В., 2004, Ємшанова Ю.А., 2007, Воронова В.І., 2007). Структура психологічної підготовки спортсмена відрізняється багатоплановістю та складністю і вимагає індивідуалізації у цій царині (Платонов В.Н., 2004, Поліщук Л.В., 2005, Коротков К.Г., 2008, Короткова А.К., 2009). Останні дослідження у сфері спортивної підготовки показують необхідність удосконалення психологічної підготовленості спортсмена (Бундзен П.В., Коротков К.Г., Макаренко, О.І., 2003, Сопов В.Ф., 2005, Бутаєв З.І., Короткова А.К., 2009).

Що стосується парусного спорту, емоційна напруга, що супроводжує діяльність спортсмена у відповідальних змаганнях, для яхтсмена доповнюється емоційною напругою, пов'язаною з дією природних умов під час перегонів (температурні перепади, залежність від змін сили і напрямку вітру, опадів, тощо (Корнійко У.В., 2003, Павлов С.О., Шестаков М.М., 2003, Акіменко А.Н., Зибін А.С., 2005, Фролов І.І., 2007). У зв'язку з цим, особливої важливості набуває дослідження психічних станів яхтсменів під час змагань, їх емоційних реакцій на оточуюче середовище, виявлення особистісних психологічних характеристик, що впливають на процес і результат у парусному спорті – тобто дослідження психологічної підготовленості яхтсменів до змагань і боротьби.

Дослідження проводилось під час роботи у складі КНГ при олімпійській збірній України з парусного спорту.

Метою дослідження стало визначення деяких аспектів психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації, а саме, які емоційні реакції на дію різних стимулів оточуючого середовища властиві яхтсменам.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз спеціальної літератури;
- педагогічні спостереження у процесі тренувальної та змагальної діяльності яхтсменів;
- психологічне тестування (методика діагностики типу емоційної реакції на дію стимулів оточуючого середовища В.В. Бойко);
- методи математичної статистики.