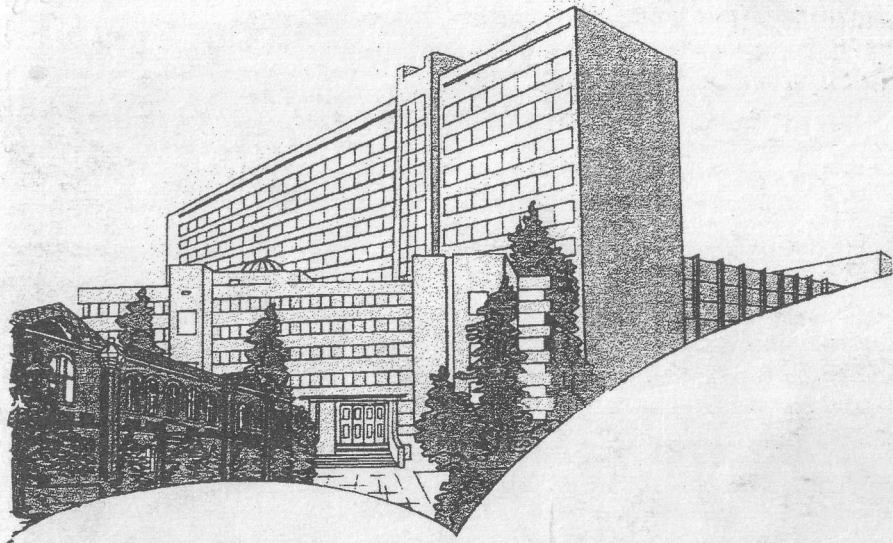


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
ХЕРСОНСЬКЕ ВИЩЕ УЧИЛИЩЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

Збірка наукових праць за матеріалами
ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції

(29-30 вересня 2005 року)



Херсон – 2005

УДК 76.062/796.077.5

ББК 75.7

Г – 75

Актуальні проблеми юнацького спорту: Збірка наукових праць за матеріалами ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (29-30 вересня 2005 року). - Херсон: Видавництво ХДУ, 2005. – 208 с.

Збірник наукових матеріалів висвітлює сучасний стан досліджень у сфері проблем юнацького спорту: організація спортивного відбору і прогнозування розвитку здібностей юних спортсменів; управління і моделювання в процесі підготовки спортсменів. Розглядаються різноманітні аспекти проблем юнацького спорту: гуманітарні, педагогічні, психологічні, фізіологічні та медико-біологічні. Розрахований на широке коло науковців, працівників вищої і середньої ланки освіти, студентів і тих, кому не байдужі проблеми розвитку юнацького спорту.

Матеріали статей надруковані за поданням авторів із збереженням змісту та стилю викладу.

Редакційна колегія: Грабовський Ю.А., Маляренко І.В., Харченко Л.Л.

Друкується за рішенням вченої ради Херсонського
державного університету
Протокол № 1 від 5.09.2005

ISBN 966-8249-53-4

© ХДУ, 2005

© Видавництво ХДУ, 2005

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХІЧНИХ І ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
СТУДЕНТІВ 1 – 4 КУРСІВ ЄВРОПЕЙСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ
М. РІВНЕ**

ОЛЕНА КУЗНЕЦОВА

ПВНЗ „Європейський університет” Рівненська філія

Аналіз наукових досліджень і публікацій. В сучасних умовах психофізична підготовка студентів є обов'язковою в системі навчально-виховного процесу. Разом з тим аналіз науково-методичної літератури показує, що на сьогодні зустрічаються тільки окремі дані щодо впливу психофізіологічних і психічних показників на фізичну і розумову працездатність студентів.

Значну кількість досліджень [8, 4] з даного напрямку виконано на основі психофізичної диференціації студентів. Слід відзначити, що в підходах різних авторів до оцінювання психофізичних показників є багато спільного, і разом з тим трапляються розбіжності, що визначаються не стільки теоретичними положеннями, скільки відмінностями мети та завдань методики оцінки психофізичної підготовленості особистості.

Так, психологи [1, 2] психофізіологічну підготовленість студентів пов'язують зі спроможністю досягти ними найбільшого підвищення розумової і фізичної підготовленості. Саме у зв'язку з цим мета психологічної підготовки – сформувати психічні якості, які потрібні для досягнення високого рівня успішності, виробити психічну стійкість та готовність до подолання труднощів в екстремальних ситуаціях. Її конкретні задачі такі:

- сприяти вихованню моральних рис особистості;
 - розвивати увагу, стійкість та швидкість мобілізації та уміння добре орієнтуватися в різних ситуаціях;
 - розвивати пам'ять, уяву, наочно-дійове мислення, здатність швидко й точно запам'ятовувати необхідну інформацію;
 - у заняттях фізичною культурою і спортом розвивати емоційно-вольові якості: сміливість, рішучість, витримку, волю до перемоги.
- Таким чином, аналізуючи підходи, можна зазначити, що задачі психологічної підготовки спрямовані на розвиток пізнавальної сфери особистості (мислення, уваги, пам'яті та вольових якостей, зокрема емоційно-вольової

стійкості).

Розкриттю змісту поняття „воля” в загальній психології і психології спорту присвячено багато робіт [4].

Значна частина психологів розглядає волю як здатність ставити цілі, приймати рішення, удосконалювати цілеспрямовані дії, контролювати їх, свідомо керувати діями і поведінкою, долати труднощі.

Однією з функцій волі є свідомо саморегуляція активності людини в ускладнених умовах життєдіяльності. Основа такої саморегуляції полягає у взаємодії процесів збудження і гальмування нервової системи. У зв'язку з цим психологи розглядають загальну функцію, виділяючи у ній дві підфункції – активізуючу та гальмівну.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що в більшості робіт факторами, що визначають характер індивідуалізації навчання, є основні властивості нервової системи.

Сучасна психологічна наука визначає відповідно чотири типи темпераменту: меланхолічний, холеричний, флегматичний, сангвінічний, які добре описані в літературі. На основі співвідношення цих особливостей процесів збудження і гальмування Л.В. Волков [3] у спортивній практиці виділяє такі типи нервової системи:

- неврівноважений (слабкий рухливий – за темпераментом відповідає холерику): характеризується циклічністю дій, а потім спадом в діяльності;
- сильно врівноважений (сильний рухливий – за темпераментом відповідає сангвініку): діяльність проходить рівномірно, спади діяльності від перевтоми бувають рідко;
- врівноважений (сильний інертний – за темпераментом відповідає флегматику): виконує добре ту роботу, яка потребує рівномірної витрати сил, довготривалого й методичного напруження, володіє високою витривалістю;
- слабкий (слабкий інертний – за темпераментом відповідає меланхоліку): низька працездатність і підвищена чутливість до стресових ситуацій.

Представники сильного рухливого типу показують кращу працездатність при виконанні термінових завдань, а також при їх частій зміні або при зміні умов діяльності. У студентів сильного рухливого типу з переважанням збудження працездатність підвищується при виконанні швидких динамічних фізичних вправ, а за необхідності виконувати повільні чи статичні вправи знижується [3].

Студенти зі слабким рухливим типом нервової системи недостатньо витривалі: одну й ту саму вправу вони здатні виконувати не більше 3-5 разів. До кінця тренування якість виконання вправи помітно знижується, і нерідко такий студент припиняє заняття задовго до його закінчення.

Дослідження вітчизняних учених [6, 9] дали можливість визначити характерні особливості засвоєння навчального програмного матеріалу студентами з різними типами нервової системи. Так, студенти, які характеризуються надзвичайною активністю і належать до збудливих, сміливо беруться виконувати вправи, які часто їм не під силу. Замикання нових умовних зв'язків відбувається у них швидко, вони досить скоро засвоюють основу рухів, але при цьому нерідко допускають помилки. Такі студенти дуже зацікавлені

вивчають нові елементи, однак довготривале опрацювання набридає. Невдачі в роботі сприймаються хворобливо.

Виділяється група малорухливих, безініціативних студентів з перевагою процесів гальмування. При засвоєнні складних вправ вони, зазвичай, пасивні, нерідко відмовляються виконувати вправи, які потребують сміливості, часто скаржаться на невміння виконувати ту чи іншу вправу, для них характерна невпевненість у своїх силах. Закінчення нових умовно-рефлекторних зв'язків проходить повільно. Засвоївши вправу, вони майже не припускаються помилок, але легко втрачають набуті навички.

Методичні знання та уміння фахівців з різних розділів фізичного виховання дозволяють, як свідчить багаторічний досвід педагогічних шкіл та численних вищих навчальних закладів, одержати та підтримувати професійну та творчу працездатність, тобто гармонійне (чи близько до нього) сполучення фізичного та психічного стану [6]. Але ту ж саму працездатність у значній кількості випадків досягають при менш сприятливих станах. Тому можливі декілька варіантів індивідуальних стилів професійного здоров'я:

- добрий фізичний стан (фізичний розвиток та фізична підготовленість) підкріплюється перебуванням у комфортному працездатному психічному стані;
- недоліки у фізичному стані компенсуються вольовими зусиллями та індивідуальним стилем працездатності;
- через низький фізичний стан відбуваються окремі чи постійні зриви у психічному стані;
- нерівноваженість психічного стану призводить до зниження поточної працездатності, професійного рівня, виникнення міжособових конфліктів.

Ці та інші приклади демонструють нерозривність та взаємозв'язок двох інтегрованих проявів професійного здоров'я (фізичного та психічного станів). Тому все більше фахівців говорять про психофізичну культуру як один із важливих проявів особистості, та професійну майстерність і про психофізичне тренування як систему вправ та засобів підтримання психічного стану [98].

Знання онтогенічних особливостей фізичного розвитку відкриває можливість для керування процесом фізичного виховання.

Мета досліджень. Для розв'язання завдань дисертаційного дослідження нами вивчалися питання психофізіологічних особливостей різних типологічних груп студентів 1 – 4 курсів ПВНЗ „Європейський університет” Рівненської філії.

Організація і проведення досліджень. Результати аналізу наукових джерел стосовно теми нашого дисертаційного дослідження були покладені в основу авторської програми підвищення фізичної та розумової працездатності студентів економічних ВНЗів з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Нами оцінювався стан нервової системи студентів, її властивості та рівень розвитку в звичайних умовах академічних занять. Міра прояву кожної властивості оцінювалася за п'ятибальною системою (5 балів – найбільш висока міра прояву даної властивості, 1 бал – найменш низька). Оцінювалися і показники сили нервової системи щодо сили збудження, гальмування і показники рухливості нервових процесів.

Методика підрахунку. Анкета заповнювалася викладачем. Ступінь

прояву кожної властивості оцінюється за п'ятибальною системою: 5 балів – найвищий ступінь прояву даної властивості; 1 бал – найменш низький.

Судження про ступінь відображення кожної властивості формулюється шляхом складання оцінок за всіма показниками. Максимальна оцінка з кожної властивості – 75 балів, мінімальна – 15 балів.

Таблиця 1
Функціональний стан нервової системи студентів 1 – 4 курсів

Курси	n	$M_x \pm S m_x$	Курси						
			1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Стан нервової системи зі сторони збудження									
1	56	48,70 2,00	> 0,05	> 0,05	< 0,01	–	–	–	–
2	54	49,23 1,40	> 0,05	–	–	> 0,05	< 0,001	–	–
3	40	51,58 1,43	–	> 0,05	–	> 0,05	–	< 0,05	< 0,05
4	45	56,64 1,64	–	–	< 0,01	–	< 0,001	< 0,05	< 0,05
Стан нервової системи зі сторони гальмування									
1	56	51,1 2,06	> 0,05	> 0,05	> 0,05	–	–	–	–
2	54	49,23 1,84	> 0,05	–	–	> 0,05	> 0,05	–	–
3	40	53,38 1,23	–	> 0,05	–	> 0,05	–	> 0,05	> 0,05
4	45	53,18 1,44	–	–	> 0,05	–	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Стан нервових процесів									
1	56	48,70 1,74	> 0,05	> 0,05	> 0,05	–	–	–	–
2	54	47,19 1,73	> 0,05	–	–	< 0,05	< 0,05	–	–
3	40	52,22 1,22	–	> 0,05	–	< 0,05	–	> 0,05	> 0,05
4	45	51,97 1,75	–	–	> 0,05	–	< 0,05	> 0,05	> 0,05

Діагноз – сума балів 40 і вище з кожної властивості розцінюється як досить виражений прояв цієї властивості, тобто студенти вирізняються силою, урівноваженістю, рухливістю нервових процесів.

Сума, менша 40 балів розцінюється як слабка виразність властивостей, тобто юнаки вирізняються слабкістю, невірноваженістю (з перевагою збудження), інертністю нервових процесів.

Результати досліджень. Аналіз отриманих результатів з дослідження функціонального стану центральної нервової системи показав, що в переважній більшості в її показниках відсутні суттєві розбіжності ($P > 0,05$). Виняток складають вірогідні відмінності у нервових процесах зі сторони збудження між студентами першого і четвертого та другого і четвертого курсами з перевагою останніх, а також зі сторони рухових процесів між другим і третім та другим і четвертим курсами, де студенти другого курсу значно відстають від студентів третього та четвертого курсів ($P < 0,05$).

З'ясовано, що фізичні вправи і заняття різними видами спорту впливають на

розумову і фізичну працездатність. Так, проведені педагогічні і фізіологічні дослідження виявили різноманітні зміни в стані організму і розумової працездатності, що з'являються у студентів під впливом різних величин сумарної рухової активності: функціональний стан ЦНС досить чітко відображався на їхній розумовій працездатності та її динаміці впродовж навчального дня і року [5, 7]. Наші дослідження дещо співпадають з результатами досліджень інших авторів (А.В.Магльований, А.В.Матяжов, 1995; В.Соколовський, 1998)

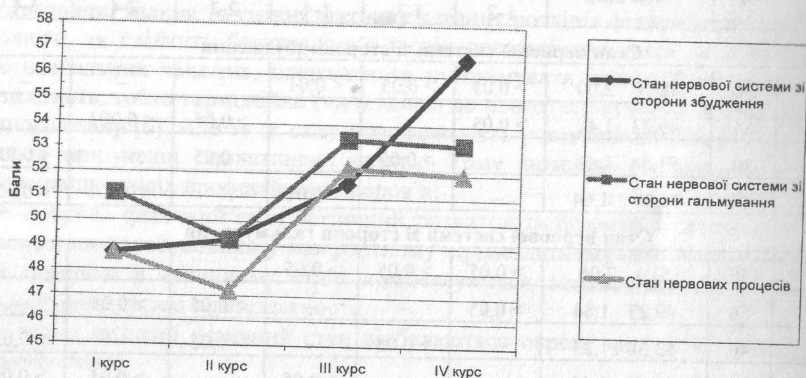


Рис. 1. Характеристика основних властивостей нервової системи студентів 1-4 курсів

Висновки: Таким чином, проведені дослідження дозволили прийти до висновку:

1) що в підходах різних авторів до оцінювання психофізичних показників є багато спільного, і разом з тим трапляються розбіжності, що визначаються не стільки теоретичними положеннями, скільки відмінностями цілей та завдань методики оцінки психофізичної підготовленості особистості;

2) здатність до навчання, засвоєння рухів та їх виконання залежить, в першу чергу, від типу нервової системи, тому при проведенні диференційованого підходу необхідно враховувати переважання того чи іншого процесу нервової діяльності (збудження або гальмування) у студентів;

3) реалізація навчальної програми повинна будуватися з урахуванням особливостей нервової системи, які впливають на виконання складнокоординаційних рухів, рівня розумової і фізичної працездатності та сформованості основних морально-вольових якостей.

Література

1. Бабешко О. Вплив особистої фізичної культури в системі ціннісних орієнтацій студентів на формування здорового способу життя. Проблеми

- освіти: Наук.-метод.зб. – Харків, 2003. – Вип. 30 – С. 161-166.
2. Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы//Теор. и практ. физич. культ. – 1996. -№ 12. – С. 45-47.
 3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
 4. Ерофеев А.К. Проблемы психодиагностики в системе высшего образования в условиях компьютеризации//Психолого-педагогические основы использования ЭВМ в вузовском обучении. – М.: МГУ, 1987 – С. 116-121.
 5. Кузнецова О.Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Метод. посібник. –
 6. Лабский В.М. Психофизична культура. – К. – Харків, 1993. – 96 с.
 7. Магльований А. В., Матяжов А.В. Комплексна методика оцінки функціонального стану систем організму та працездатності студентів//Мат. 1-ї Міжнарод. наук.-практ.конф.: Роль фізич. культ. в здоровому способі життя. – Львів, 1995. – С. 120-121.
 8. Моногаров В.Д. Генез утомления при напряженной мышечной деятельности // Наука в олимпийском спорте. – 1994. - № 1. – С. 47-57.
 9. Сермеев Б.В. К оценке физического состояния человека //Матер. Всерос. науч.-практ. конф. «Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века». – М., 1994. – С. 82-84.

Коваль В. Проблеми формування здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл.	117
Кудряшов В. Заохочення і покарання як засоби стимулювання діяльності юного спортсмена.	119
Куц О., Пуздімір М Дослідження ідейно-морального виховання юних спортсменів.	123
Мальчик С., Гречкосій І., Лимарчук, О., Шалар О. Організаційно-педагогічні умови ефективності занять фізичною культурою учнів середніх класів.	127
Сальніков С. Шляхи та засоби формування здорового способу.	131
Степанюк С Роль дитячо-юнацького спорту у вихованні молоді.	134
Шалар О., Ліннов В, Гринченко, О., Франкевич Ю. До проблеми проведення уроків гімнастики в школі.	138
Шалар О, НедбайлоМ, Сапельняк О., Колесніченко В. Педагогічні умови розвитку витривалості школярів засобами кросової підготовки.	142

РОЗДІЛ 4

ПСИХОЛОГІЧНІ, БІОМЕХАНІЧНІ, БІОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.

Артемьєва Г. Проблеми психологической підготовки в акробатическом рок-н-ролле. ...	147
Бевзюк В., Куцегуб С., Деменский Д. Особенности занятий по легкой атлетике с девушками.	151
Бевзюк В., Науменко В. Физическая реабилитация спортсменов при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.	155
Бізон В., Бакштов В, Чернобай В. оптимізація ритмічної структури рухів металників диску 12 – 19 років. ...	160
Грабовський Ю., Харченко Л Туристсько-краєзнавча діяльність як засіб відновлення працездатності школярів.	168
Данилевич М., Івасик Н, Хранюк Х. Оздоровчий вплив веслування на байдарках і каное на організм дитини. ...	172
Кузнєцова О. Взаємозв'язок психічних і фізичних якостей у системі фізичної та розумової працездатності студентів 1 – 4 курсів європейського університету м. Рівне.	174