

соціальних заходів на підтримку ФЗСЖ, оскільки дозволяють зрозуміти, що у першу чергу молодь треба запевнити в тому, що їх здоров'я залежить від них самих.

ВИСНОВКИ. 1. Вивчили та узагальнили основні теоретичні аспекти щодо формування здорового способу життя студентської молоді. Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення довголіття і повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі в трудовій, громадській, сімейно-побутовій, досуговій формах життєдіяльності. Актуальність здорового способу життя викликана зі зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням громадського життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я. Вивченням глобальної актуальності проблеми здорового способу життя присвячені роботи багатьох вітчизняних та зарубіжних авторів. 2. Визначили загальне відношення до активного ведення здорового способу життя студентської молоді та вивчили причини прихильності та нехтування щодо ведення здорового способу життя. Головними складовими визнано відсутність шкідливих звичок – 36%, заняття спортом – 26% та правильне харчування – 20%. У числі другорядних складових на перше місце поставлене заняття спортом – 30%, друге місце – правильне харчування, на третє – відсутність шкідливих звичок. Таким чином, у сукупності – головною складовою ЗСЖ є відсутність шкідливих звичок. Позицію активного ведення ЗСЖ займає 11% молоді, намагається максимально наблизитися до ведення ЗСЖ 23% респондентів. Нейтральну позицію займають 21 % опитаних, тобто ті, хто не веде здоровий спосіб життя, але вже замислюється над цим. Таким чином, в цілому позитивне ставлення щодо ЗСЖ мають 55% опитаних. Натомість майже пропорційна частка (45%) не підтримують позицію ЗСЖ. Більшість респондентів вважають, що до висновку про необхідність ведення ЗСЖ дійшли самостійно – 27%, під впливом «здорової» позиції оточення такого висновку дійшли – 21% опитаних, під впливом моди на здоровий спосіб життя (яка пропагується у ЗМІ) таку позицію зайняли 19% учасників анкетування, під впливом старших авторитетів свою думку сформувавши 18% студентів, завдяки актуальній інформації у ЗМІ до ведення ЗСЖ схилились 15%. Таким чином, на позитивне ставлення до ведення ЗСЖ у 34% випадків вплинула різноманітним чином інформація через ЗМІ. Четверть опитаних (25%) з тих, що не підтримують ведення ЗСЖ, вважають, що без перебільшення міри великої шкоди для здоров'я шкідливі звички та не корисна їжа не спричиняють, а відсутність спортивних занять не впливає на стан здоров'я. Майже чверть (24%) не хочуть себе ні в чому обмежувати. Цілком здоровими себе вважають 22%. Негативний вплив ЗМІ виявився для 29% опитаних, які через ЗМІ отримують підсвідомий поштовх до неправильного способу життя. 3. Узагальнили та виявили роль впливу різних факторів на стан здоров'я студентської молоді. Однією з передпринцип недбалого ставлення до свого здоров'я може бути впевненість 46% респондентів, що стан їх здоров'я залежить у більшій мірі від генетичних особливостей індивідуального організму. Однак 33% респондентів визнають істотний вплив на здоров'я способу життя, що є позитивною тенденцією, яку треба розвивати у суспільстві.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ пов'язані з реалізацією отриманих результатів і складаються в цілеспрямованому впливі на процес формування способу життя студентської молоді, та вивчити більш детально вплив окремих факторів на формування здорового способу, та виявити нові. Популяризація здорового способу життя серед студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / Брехман И.И.. - 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
2. Вакуленко О. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя / Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р., Солоненко І., Яременко О.. – К. – 2000. – С.45-58.
3. Волков В.Л. Проблема розробки технології управління фізичною підготовкою сучасної студентської молоді / В.Л. Волков // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 41 – 47.
4. Лісіцин Ю.П. Спосіб життя і здоров'я населення / Лісіцин Ю.П.. – М., 1982. – С.21.
5. Andersen K., Rutenfrans J., Masironi R. et al. Physical fitness and all-cause mortality; A prospective study of healthy men and women. "JAMA". – 1989. – V. 262. № 17. – P. 2395-2401.
6. Irwin, J.D. 2004, 'Prevalence of university students' sufficient physical activity: A systematic review', *Perceptual and Motor Skills*, v.98, pp.927-43.
7. Kim M. Sinclair, Mike J. Hamlin & G. Daniel Steel. Physical activity levels of first-year New Zealand university students. *New Zealand university students. Youth Studies Australia* v.24, n.1, 2005
8. Physical Education for Lifelong Fitness: the Physical Best Teacher's Guide. - Champaign: Human Kinetics, 1999. 39 Das Fitness. – ABC. DTB. – Deutscher Turner-Bund. – Frankfurt/Main, 2000. – 96 p.

Ефременко В.М.

Національний технічний університет України "КПІ"

РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Розглянуто проблему реалізації виховних завдань системи фізичного виховання студентської молоді. Визначний вплив вольової підготовленості на якість формування фізичного та психічного благополуччя майбутніх фахівців. Досліджені вікові особливості розвитку вольових якостей студенток 18-20 років, які навчаються у технічному університеті в умовах основної медичної групи з фізичного виховання.

Ключові слова: студентки; фізичне виховання; вольова підготовка; вікові особливості.

Ефременко В.Н. Развитие волевых качеств студенток высших учебных заведений в процессе

фізического воспитания. Рассмотрена проблема реализации воспитательных задач системы физического воспитания студенческой молодежи. Определено влияние волевой подготовленности на качество формирования физического и психического благополучия будущих специалистов. Исследованы возрастные особенности развития волевых качеств студентов 18-20 лет, которые обучаются в техническом университете в условиях основной медицинской группы по физическому воспитанию.

Ключевые слова: студентки; физическое воспитание; волевая подготовка; возрастные особенности.

Efremenko V. Development of strong-willed qualities of the students of higher educational institutions in the process of physical education. The problem of implementation of educational tasks the system of physical education of students. To determine the influence of the strong-willed preparedness at the quality of the physical and mental well-being of future specialists. Studied age-related peculiarities of the development of strong-willed qualities of the students 18-20 years of age, who are studying at the technical University in the conditions of the major medical groups for physical education.

Key words: students; physical education; strong-willed training; age-specific features.

Актуальність роботи. Сучасні тенденції реформування галузі освіти відображають динамічність соціального замовлення молодих фахівців, які володіють не тільки значними обсягами спеціальних знань, а мають високий рівень творчих, морально-вольових якостей та фізичної працездатності [1, 9]. Системою фізичного виховання студентської молоді передбачається одночасна реалізація освітніх, виховних та оздоровчих завдань, вирішення яких дозволяє сформувати підґрунтя для фізичної, психічної та соціальної готовності молодшої людини до майбутньої життєдіяльності. Однак за даними О. Гнинюка [5], Р. Раєвського, С. Канишевського [8] та С. Халайджі [10], до 50% випускників вищих навчальних закладів фізично не спроможні виконувати свої професійні обов'язки у тих обсягах та з такою інтенсивністю, яких вимагають умови ринкової економіки. На думку О. Бринарської [3], М. Зубалія [6] та С. Максимюка [7], одними з основних причин виникнення такої ситуації є не тільки відсутність мотивації у студентів до занять фізичними вправами, а й низький рівень вольової підготовленості майбутніх фахівців, який не дозволяє ефективно виконувати оздоровчі завдання фізичного виховання в умовах переборювання втоми. Крім того, вищезгадані автори свідчать, що стан розвитку вольових якостей відображається й на особливостях режиму життєдіяльності юнаків та дівчат, причому різке збільшення обсягів контингенту, який курить, вживає алкоголь та наркотики спостерігається саме з 17-18 років. В той же час, за даними В. Ареф'єва [2] та В. Волкова [4], навіть наявність знань щодо доцільності цілеспрямованих фізичних навантажень та впровадження спортивно-ігрового методу організації навчально-виховного процесу у відповідності з інтересами контингенту не забезпечує достатню відвідуваність на відповідних заняттях так як виконання більшості фізичних вправ супроводжується проявом наполегливості, рішучості, сміливості та активності. Аналіз спеціальної літератури показав наявність значної кількості методичних розробок щодо удосконалення вольових якостей дітей та підлітків шкільного віку, а також спортсменів, які навчаються на різних етапах багаторічної підготовки. Натомість під час адаптації до умов самостійної життєдіяльності в період активного формування особистісних якостей, методичний арсенал системи фізичного виховання виявився досить обмеженим. В такому випадку є закономірними результати досліджень, які характеризують низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я у сучасних студентів в зв'язку з відсутністю виховного фундаменту педагогічного процесу, що визначає актуальність обраної проблеми та спонукає до її авторського вирішення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження здійснено відповідно до тематичного плану науково-дослідних робіт Національного технічного університету України "КПІ". Робота також пов'язана з державною програмою розвитку фізичної культури і спорту в Україні, яка затверджена указом президента України від 22 червня 1994 року № 334/94, Цільовою комплексною програмою "Фізичне виховання – здоров'я нації", затвердженою указом президента України від 1 вересня 1998 року №963/98 і є складовою частиною науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання.

Мета дослідження: визначити вікові особливості розвитку вольових якостей студенток основної медичної групи з фізичного виховання, які навчаються у вищому навчальному закладі.

Методологічною основою дослідження є підхід, який дозволив вивчити особистість студенток, як динамічну систему, що має вікові особливості. В процесі реалізації завдань дослідження використовувалися наступні **методи**:

- теоретичний аналіз і узагальнення досвіду педагогічної та спортивної практики;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування вольових якостей;
- педагогічний експеримент констатувального характеру;
- методи математичної статистики.

Визначення стану розвитку сміливості здійснено за результатами перекиду вперед, так як це одна з найважчих гімнастичних вправ для дівчаток «не фізкультурного» профілю.

Рішучість визначалась за допомогою комплексного завдання: зістрибування з висоти 0,5 м з подальшим перекидом вперед і пробігом на час. Вправа виконувалася спочатку із зоровим орієнтиром, а потім без нього. Наприкінці підраховується різниця у часі, яка свідчить про стан рішучості.

Наполегливість визначалася наступним чином: здійснювався стрибок у довжину з місця з плити розміром 40 x 40 см і товщиною 5 см. Студентки виконували дві спроби: 1-а – від краю ями, а потім викладач-дослідник переносив місце відштовхування на 1 м, і після наступного стрибка ще на 15-20 см. Покращення абсолютного результату при подальшому відштовхуванні, говорить про високий рівень наполегливості.

Дослідження організовано та проведено на базі Національного технічного університету України "КПІ" з залученням 62 студентів жіночої статі, які навчаються на 1–3-х курсах в умовах основної медичної групи з фізичного виховання з урахуванням вікової диференціації контингенту.

Аналіз результатів визначення стану розвитку рішучості показав (табл.1) збільшення часу вагання перед

виконанням вправи з 18 до 19 років на 0,3 с, що вказує на послаблення вищезгаданої якості в обсязі 6,31% при статистичній достовірності отриманих результатів (табл. 2). В той же час, подальший аналіз отриманих даних вказує на наявність позитивної динаміки у розвитку рішучості з 19 до 20 років, про що свідчить зменшення відповідного результату на 0,6 с. При чому, статистична значущість підвищується, а обсяги розвитку становлять 13,04%. Подібна динаміка спостерігається за результатами стану розвитку сміливості, який визначався різницею у часі виконання вправи за допомогою та без зорового орієнтиру. Так, з 18 до 19 років час реалізації завдання збільшується на 0,1 с, а у наступному віці скорочується на 0,4 с. причому, стандартне відхилення становить у перших двох вікових групах приблизно 12% і зменшується у 20-тирічному віці.

Таблиця 1

Стан вольової підготовленості студенток НТУУ "КПІ"

№	Показник	Вік					
		18 років n = 22		19 років n = 21		20 років n = 19	
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ
1	Рішучість. Час вагання від команди до виконання перекиду вперед, с	4,6	0,5	4,9	0,5	4,3	0,4
2	Сміливість. Різниця у часі виконання вправи за допомогою та без допомоги зорового орієнтиру, с	6,2	0,7	6,3	0,7	5,7	0,6
3	Наполегливість. Різниця між стрибками у довжину у звичайних та ускладнених умовах, см	16,2	1,8	17,4	1,9	12,1	1,3

Різниця між стрибками у довжину у звичайних та ускладнених умовах, яка характеризує стан розвитку наполегливості, свідчить про наявність негативної динаміки відповідного показника з 18 до 19 років в обсязі 7,14%. Однак, у подальшому, з 19 до 20 років, результати дівчат покращуються на 4,7 см.

Таблиця 2

Вікові зміни показників вольової підготовленості студенток НТУУ "КПІ"

Показник	%	t	p
Зміни результатів з 18 до 19 років			
Рішучість. Час вагання від команди до виконання перекиду вперед	-6,31	2,78	0,01
Сміливість. Різниця у часі виконання вправи за допомогою та без зорового орієнтиру	-1,6	0,66	Не достовірно
Наполегливість. Різниця між стрибками у довжину у звичайних та ускладнених умовах	-7,14	3,01	0,01
Зміни результатів з 19 до 20 років			
Рішучість. Час вагання від команди до виконання перекиду вперед	13,04	-5,93	0,001
Сміливість. Різниця у часі виконання вправи за допомогою та без допомоги зорового орієнтиру	10,00	-4,12	0,001
Наполегливість. Різниця між стрибками у довжину у звичайних та ускладнених умовах	35,93	-14,56	0,001

Слід також додати, що коефіцієнт стандартного відхилення у перших двох вікових групах збільшується на 0,1, але у 20-річному віці зменшується приблизно на 0,6 у.о., що приблизно становить 11% від середнього значення. Таким чином, здійснений узагальнюючий аналіз показав, що з 18 до 19 років стан розвитку як вольових якостей у дівчат погіршується, однак у наступній віковій групі ситуація покращується за всіма показниками. Причому вікові зміни майже у всіх випадках є статистично значущими, а не достовірним є тільки різниця у результатах визначення стану розвитку сміливості студенток з 18 до 19 років. Крім того, враховуючи зміну умов життєдіяльності студентів під час навчання у ВНЗ та адаптацію до особливостей самостійного вирішення комплексу проблем, стан вольової підготовленості повинен мати динамічні властивості, а отримані дані тільки підтверджують закономірність формування особистості на різних етапах її розвитку.

ВИСНОВКИ. 1. Дисципліною «фізичне виховання» передбачається вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань, що характеризують відповідний предмет, як єдиний процес, що здатний забезпечити всебічний та гармонійний розвиток особистості. Однак переважна більшість досліджень в галузі фізичної культури студентів присвячена підвищенню рівня функціонального стану, що спрямовано в першу чергу, на зміцнення здоров'я майбутніх фахівців. В той же час, реалізація виховного завдання залишається без належного науково-методичного забезпечення, що призводить до негативних наслідків при формуванні особистості та низькому рівні вольової підготовленості сучасного студентства; 2. Аналіз результатів дослідження стану розвитку компонентів вольової підготовленості студенток 18–20 років показав наявність динамічних особливостей, більшість з яких є статистично значущими. Отримані дані свідчать про необхідність врахування етапів навчання в процесі фізичного виховання, що викликано, в першу чергу, активізацією механізмів формування особистості; 3. Аналіз власних результатів свідчить, що у стані вольової підготовленості дівчат з 18 до 19 років спостерігається негативна тенденція, що може бути викликано періодом адаптації студенток до умов самостійної життєдіяльності. З 19 до 20 років ситуація покращується і за всіма показниками визначені позитивні зміни, що вказує на наявність сенситивного періоду у розвитку комплексу вольових якостей.

У ПОДАЛЬШОМУ ПЛАНУЄТЬСЯ визначити вікові особливості розвитку моральних якостей студенток, які навчаються у вищому навчальному закладі в умовах основної медичної групи з фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

- Андрущенко В. Формування особистості вчителя в сучасних умовах / В. Андрущенко // Політичний менеджмент. 2005. №1(10) С. 58-69.
- Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання / В.Г. Ареф'єв. К: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
- Бринарська О. Виховання у студентів інтересу до занять фізичними вправами на основі міждисциплінарних зв'язків / О. Бринарська, Н. Кругляк, О. Кругляк // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету: серія «Педагогіка». – 2004. – №4. – С. 84-87.

4. Волков В. Л. Развитие физических способностей студентов в системе физической подготовки : монография / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.
5. Гнинюк О. Впровадження оперативного контролю та оцінки в процес фізичної підготовки до професійної діяльності майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху / О. Гнинюк // Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11. – С. 298-303.
6. Зубалій М. П. Психологія виховання // Вікова та педагогічна психологія: [навч. посіб]. / Зубалій М. П., О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднічук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – С. 347–396.
7. Максимюк С.П. Моральне виховання / С.П. Максимюк // Педагогіка навч. пос.– К. : Кондор, 2009 – С. – 323 – 327.
8. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский / под общ. ред. Р. Т. Раевского. – К. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
9. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : [монографія] / О. В. Тимошенко. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – 421 с.
10. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : автореф. дисс. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / С. В. Халайджі. – Львів, 2006. – 20 с.
11. Kenneth B.C. Neuroanatomical and Physiological Foundations of Extraversion / Kenneth B.C. // Psychophysiology. - 2007. - V. 18,1.3.P.263-267
12. Stahl J. Differences in the transmission of sensory input into motor output between introverts and extraverts: Behavioral and psychological analyses / Stahl J., Rammsayer T. // Brain and Cognition. - 2004. - V.56,1.3. - P.293-303.
13. Bratzke D. Motor limitation in dual-task processing with different effectors / [Bratzke D., Ulrich R./Rolke B. et al.] // The Quarterly Journal of Experimental Psychology. - 2008. - V.61, 1.9. -P. 1385-1399.
14. Williams L.M. The dynamics of cortico-amygdalar and autonomic activity over the experimental time course of fear perception / [Williams L.M., Brown K.J., Das P. et al.] // Cog. Brain Res. - 2004. - V.21. - P. 114-123.

Запольский Д.П
Національний технічний університет України "КПІ"

ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ДЗЮДОИСТОВ РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Метою праці було вивчення особливостей психофізіологічних функцій у кваліфікованих дзюдоїстів різних вагових категорій. У дослідженні брали участь 16 дзюдоїстів членів збірних команд Києва з дзюдо. Вік спортсменів знаходився у діапазоні 20-25 років (21,1±2,5), а стаж тренування – 5-12 років (8,8±4). Проведені дослідження показали присутність різних рівней проявлення активації психофізіологічних функцій у дзюдоїстів різних вагових категорій.

Ключові слова: дзюдо, психофізіологічні функції, змагання.

Запольский Д.П. Диагностика психофизиологических функций дзюдоистов разных весовых категорий.

Целью работы было изучение особенностей психофизиологических функций у высококвалифицированных дзюдоистов разных весовых категорий. В обследовании приняли участие 14 дзюдоистов членов сборных команды Польши по дзюдо. Возраст исследуемых находился в диапазоне 20-25 лет (21,1±2,5), а тренировочный стаж – 5-12 лет (8,8±4). Проведенные исследования показали наличие различных уровней проявления активации психофизиологических функций у дзюдоистов различных весовых категорий.

Ключевые слов: дзюдо, психофизиологические функции, соревнования.

Zapolskii Dmitri. Diagnostics of psycho-physiological properties of judo competitors of various categories. *The aim of his research was getting acquainted with psycho-physiological functions of qualified judo competitors of various weight categories. 16 competitors, representatives of Kiev in judo took part in the research. The age of the researched competitors ranged between 20-25 years (21,1±2,5), and period of training – 5-12 years (8,8±4). In the result of the research different level of activity manifestation of psycho physiological functions of judokas depending on weight category was revealed.*

Key works: Judo, psycho-physiological functions, competitions.

Вступ. Діагностика функціональних станів організму спортсмена є одним з актуальних напрямів сучасної спортивної науки. Функціональні стани спортсмена, що виникають в умовах тренувань і змагань, відбивають інтегральний комплекс елементів функціональної системи, відповідальної за ефективність виконуваної діяльності. Одним з найважливіших компонентів функціонального стану спортсмена є психологічний стан, який багато в чому визначає спортивний результат [5,7]. Враховуючи, що психічні реакції, які виникають у спортсмена в умовах тренувальної і змагання діяльності обумовлені, передусім, змінами психофізіологічних функцій, не менш актуальним є завдання діагностики психофізіологічних функцій, як складовій частині функціонального стану спортсмена [3,6]. У структурі спортивної діяльності єдиноборств є елементи психофізіологічних функцій, що включають психомоторну і когнітивну компоненти [2]. Не дивлячись на досить високу зацікавленість сучасних дослідників проблемою змін психічних і психофізіологічних функцій спортсмена в умовах високої психоемоційної і фізичної напруги, практично відсутні роботи по вивченню особливостей психофізіологічних функцій у спортсменів різних вагових категорій, що спеціалізуються в єдиноборствах.

Дослідження проведені відповідно до плану НДР НТУУ "КПІ".

Формулювання цілей роботи. **Метою роботи** було вивчення особливостей психофізіологічних функцій у висококваліфікованих дзюдоїстів різних вагових категорій. **Матеріал і методи досліджень.** У обстеженнях взяли участь 16