

	над головою, кількість разів		
3	Лазіння по канату (Зм) без допомоги ніг, кількість разів	6,2±2,1	8,09±1,4
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	29,2±0,3	39,59±2,2*

Примітка: \* – статистично вірогідні відмінності

На нашу думку, основними методичними положеннями, якими ми користувалися протягом підготовчого періоду, і, що сприяли оптимізації навчально-тренувального процесу з пауерліфтингу є наступні. Насамперед це формування техніки в основних вправах, а також індивідуально підібрана методика тренувань, що враховує вік, анатомічні, біомеханічні, психологічні особливості спортсмена, його фізичну підготовленість. У перший місяць робота повинна бути спрямована переважно на розвиток силової витривалості. Другий місяць – розвиток м'язової маси. Третій місяць – розвиток сили. Четвертий місяць – розвиток м'язової маси. П'ятий місяць – розвиток сили. Шостий місяць – розвиток максимальної сили.

Тренувальне заняття комплексної спрямованості (на різні групи м'язів) повинне будуватися з урахуванням послідовного рішення певних завдань. Кількість завдань відносно числа м'язових груп, які навантажуються, не повинна бути більшою, ніж 2-3, а на кожну м'язову групу недоцільно застосовувати більше трьох вправ. Це пов'язано з тим, що вузька спрямованість тренувального заняття сприяє більш швидкому розвитку фізичних здібностей. В усіх вправах з обтяженнями, крім тих, які виконуються з метою розминки або відновлення, доцільно використовувати принцип повторного максимуму (ПМ). Він полягає в тому, що величина обтяження повинна бути такою, щоб вправу можна було б виконати лише заплановану кількість разів і не більше. Для підвищення ефективності тренування в пауерліфтингу необхідно поєднувати методи, які спрямовані як на збільшення м'язового поперечника (виконання вправи на 8-10 ПМ), так і на вдосконалення нервово-м'язових зв'язків (1-3 ПМ). Використання 4-7 ПМ комплексно підвищує силові можливості спортсмена. Максимальну силу найбільш раціонально збільшувати поетапно. На першому етапі вирішуються задачі підготовчого характеру і виконується значна за обсягом робота з використанням середньої ваги і більшої кількості ПМ, в основному з метою поліпшення м'язової трофіки. Кількість підходів визначається можливістю спортсмена виконувати вправи таким чином, щоб зберегти всі задані параметри (техніку, кількість повторів, інтервал відпочинку). Змагальну вправу необхідно виконувати 1 раз на тиждень (фаза суперкомпенсації м'язів). Тренувальні мікроцикли повинні бути стандартними протягом всього підготовчого періоду. Змін зазнають лише величина обтяження (у всіх вправах) і кількість повторів та підходів (у змагальних вправах).

#### ВИСНОВКИ

Експериментально доведено ефективність розробленої методики підготовки спортсменів з пауерліфтингу на підготовчому етапі. Значно зазнали впливу результати спортсменів у змагальних вправах. Достовірних змін наприкінці дослідження зазнали показники спортсменів експериментальної групи за першим (змагальні вправи) блоком тестів. За другим блоком тестів достовірний приріст показників зафіксовано за двома тестами (підніманні ніг на гімнастичній стінці, згинання і розгинання рук в упорі). У середньому приріст результатів спортсменів наприкінці дослідження за першим основним блоком тестів становив 22,5%. За другим блоком тестів – більш ніж 40%.

**ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ** будуть спрямовані на вивчення функціональних показників спортсменів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Аксенов М. О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Аксенов Максим Олегович ; Бурятский гос. ун-т. – Улан-Удэ, 2006. – 21 с.
2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
3. Ворожейкин О.В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ворожейкин Олег Владимирович ; Санкт.-Петербург. гос. ун-т. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 21 с. 4.
4. Guz' S.M. Metodika trenirovki sportsmenov 12-14 let v silovom troyebor'ye na etape predvaritel'noy podgotovki : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.04 «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury» / Guz' Sergey Mikhaylovich; Karel. gos. ped. un-t. – Petrozavodsk, 2003. – 21 s.
5. Kostryukov V.V. Sovershenstvovaniye spetsial'noy silovoy podgotovki kvalifitsirovannykh pauerlifterov na osnove primeneniya upravleniy s peremennymi otyagoshcheniyami : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.04 «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury» / Kostryukov Vyacheslav Vadimovich ; FGBOU VPO «Chuvashskiy gos. ped. un-t. im. I. YA. Yakovleva». – CH., 2011. – 21 s.
6. Stetsenko A.?. Pauyerl'fing. Teor'ya ? metodika vkladannya : [navch. pos?b.] / Stetsenko A. ?. – CH. : Vid. CHNU ?m. B. Khmel'nits'kogo, 2008 – 460 s.

УДК 37.037.1

Стращенко И.Ю., Рябцева Л.А.

Южный федеральный университет Ростов-на-Дону, Россия

#### АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

По данным последних исследований более 95 - 98% абитуриентов имеют различные психосоматические отклонения в состоянии здоровья, сохраняющиеся у большей части студентов в процессе обучения. Т.о. очевидна необходимость внедрения здоровьесберегающих технологий в системе высшего образования.

**Ключевые слова:** здоровый стиль жизни, психосоматическое здоровье, здоровьесберегающие технологии.

**Стращенко В. Ю., Рябцева Л. А. Аналіз рухової активності студентської молоді.** За даними останніх досліджень більше 95 - 98% абітурієнтів мають різні психосоматичні відхилення у стані здоров'я, що зберігаються у більшій частині студентів у процесі навчання. Т. о. очевидна необхідність впровадження здоров'язберігаючих технологій у системі вищої освіти.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, психосоматичне здоров'я, здоров'езберігаючі технології.

**Strashenko I. Y., Ryabtseva L. A. Analysis of motor activity of students.** According to recent studies, more than 95 - 98% of students have different psychosomatic variations in health status, remaining in most of the students in the learning process. For most students characteristically irresponsible attitude towards their health, leading to increased morbidity and low efficiency in learning. In this regard, the formation of student youth health through active development of physical culture is relevant. Lack of locomotor activity is a major risk factor for a wide range of illnesses, poor quality of life. Training load should be optimal, close to the individual indicators of physiological tolerance both in sports and in prevention. Serious concern is the fact that most students do not consider the study physical education and sports as a way to give up bad habits such as smoking and drinking alcoholic beverages. And more than half of the students do not consider such classes rational pastime in their spare time. The basic requirements of a healthy lifestyle - physical activity, good nutrition, comfortable learning environment, living and recreation, exercise, avoiding harmful habits, normal sex life, the use of traditional and non-traditional means of recovery. Most of these items is subjective, and their performance depends entirely on the person. Thus obvious need to implement health-technologies in higher education.

**Key words:** healthy lifestyle, psychosomatic health, health-preserving technologies.

В России более 880 ВУЗов, где обучаются более 5,5 млн. студентов. Они представляют собой определённую социальную группу, примерно одной возрастной категории, со специфическими условиями учёбы и жизни. Студенчество - будущее нашего государства, его резервы и ресурсы. Именно поэтому сегодня - проблема сохранения и укрепления здоровья студентов должна одинаково волновать как работников здравоохранения, так и работников высшей школы.

**Актуальность.** Развитие современного общества предъявляет всё более высокие требования к уровню психосоматического здоровья студенческой молодёжи. За последние десятилетия постоянно ухудшаются показатели здоровья у студентов высшей школы, которые определяют интеллектуальный потенциал и будущее России. Результаты последних исследований показали, что практически здоровых студентов насчитывается не более 25-28 %, и с каждым годом уровень психосоматического здоровья падает. Для большинства студентов характерно безответственное отношение к своему здоровью, ведущее к повышению заболеваемости и низкому уровню работоспособности в учёбе. В связи с этим формирование здоровья студенческой молодёжи через активное освоение физической культуры является актуальной.

**Объект исследования** – психосоматическое здоровье студентов. По данным различных научных исследований и отчетов Министерства образования России (Э.М. Казин, И.А. Свиридова, Т.И. Семенова, Н.К. Смирнов и др.) более 95 - 98% абитуриентов имеют различные психосоматические отклонения в состоянии здоровья. В процессе обучения в вузах тенденция снижения здоровья сохраняется и у большей части студентов: ухудшаются функции восприятия, памяти, усиливается тревожность, утомляемость и др., что снижает не только состояние здоровья, но и качество подготовки профессиональных кадров (Г.Л. Апанасенко, С.Н. Бегидова, В.И. Бондин, В.Б. Войнов, Г.А. Кураев, Г.М. Соловьев, Б.И. Ткаченко др.) [5]. По данным ВОЗ недостаток физической активности приводит к стойким нарушениям здоровья и увеличению смертности в Европейском регионе на 5-10 % и приводит к утрате 5, 3 мл.лет здоровой жизни вследствие преждевременной смертности и стойких нарушений здоровья. Недостаток физической активности является одним из основных факторов плохого самочувствия, высокой заболеваемости и низкого качества жизни. Проблема оздоровительного эффекта физических упражнений является одной из важнейших в педагогических исследованиях последних лет. Недостаток двигательной активности является основным фактором риска широкого спектра заболеваний, низкого качества жизни. Изучение вопроса о том, сколько и как должен двигаться человек для сохранения и укрепления здоровья указывают, что рационально обоснованные траты организма не обедняют, а, наоборот, существенно обогащают его рабочие возможности. Недостаток двигательной активности ведёт к ухудшению состояния здоровья, являясь фактором риска многих заболеваний. Тренировочные нагрузки должны быть оптимальными, близкими к индивидуальным показателям физиологической переносимости как в спортивной, так и в профилатической деятельности. Литературный обзор по данной теме указывает, что физическая нагрузка на развитие скоростной выносливости вызывает большую активность мозгового слоя надпочечников, а работа умеренной интенсивности способствует активизации как мозгового, так и коркового слоя. Современное состояние окружающей среды в ростовской области привело к снижению уровня здоровья. Реакция организма на загрязнение окружающей среды зависит от ряда индивидуальных особенностей: пола, возраста, социального статуса, здоровья и т.д.

Здоровье населения и каждого человека в отдельности является самым ценным благом для общества. В настоящее время во всём мире появилась тенденция «омоложения» многих болезней. Анализ современной литературы по проблеме, изучающей укрепление здоровья молодёжи, указывает на то, что основное внимание в системе высшего образования уделяется развитию специальных физических качеств, умений и навыков будущей профессиональной деятельности. Проблема здоровья студенческой молодёжи, в основном, решается через систему массовых оздоровительных мероприятий и соревнований. Анализ данных ежегодного диспансерного осмотра показал, что в основную группу здоровья вошли 59% студентов, а в подготовительную и специальную 21,9 % и 19,1 % соответственно. За два последних года учащихся с показаниями для занятий лечебной физической культурой увеличилось с 3,7% до 8,7 %. Результаты исследований заболеваемости первокурсников только за 1 семестр (с октября по январь) показали, что 34,1% учащихся обратились за медицинской помощью. На первом месте - были зарегистрированы заболевания ЛОР-органов -

60,4%, в том числе ОРВИ - 40,7%, ларингиты -10%, бронхиты - 6%. На втором месте, отмечены болезни опорно-двигательного аппарата - 23%, на третьем - сердечно - сосудистой системы - 6,3%. Хронический гастрит наблюдался у 4,5 % учащихся, нарушения осанки у 30%, вегето-сосудистая дистония у 18,9 %. Следует отметить, что 32% студентов имеют заболевания глаз, однако, обращаемость к врачу по этому виду заболевания наименьшая. Только 23,3-33,3 % обследованных студентов не имеют отклонений в показателях функционального состояния основных систем и органов. У большинства обучающихся имеются отклонения от нормы: 1-2 функциональных систем – у 28,1%; 3-4 систем – 18,8%. Достаточно большое количество учащихся имело отклонения функционального состояния 5 и более органов и систем.

С целью мониторинга психофизических характеристик здоровья студентов было проведено изучение тревожности по методике Мехрабиана. Модификация теста-опросника А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения (ТМД), предложенная М.Ш. Магомед-Эминовым предназначена для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует. Интерпретация данных, полученных в ходе исследования показала, что у большинства студентов преобладает мотив избегания неудач (92%). И лишь 8 % испытуемых имеет мотив стремления к успеху [2, с 132]. Так же учитывались образ жизни студентов и состояние здоровья. Изучение образа жизни студенческой молодёжи показало, что у 40% студентов отсутствует установка на здоровый стиль жизни, а всего 8% опрошенных определяют своё состояние здоровья как хорошее. Многие из респондентов (40%) жалуются на наличие стрессовых состояний: нервозность, быстрая утомляемость, раздражительность, нарушение аппетита, слабость и т.д. Обобщённый анализ результатов исследований образа жизни и состояния здоровья показал, что одним из факторов риска развития функциональных расстройств у студентов является гиподинамия 53%, что в сочетании с нерациональным питанием 38% приводит к избытку массы тела 67%.

Таблица

**Факторы риска развития функциональных систем**

Факторы риска	В группе %	Женщин %	Мужчин %
Гиподинамия	53	55	44
Курение	13	8	31
Несоблюдение режима дня	46	44	56
Нерациональное питание	38	38	38
Избыток массы тела	67	66	71

Наличие вышеперечисленных факторов риска приводит к плохому самочувствию и большому количеству жалоб: в первую очередь на состояние опорно-двигательного аппарата 69%, центральной нервной системы-61%, сердечно-сосудистой системы -56%, пищеварительной системы – 56%. 44% обследованных девушек отмечают метеозависимость, 28% испытывают чувство хронической усталости. У юношей эти жалобы отчитаются в 38 % случаев. Наличие свободного времени у учащейся молодёжи меньше, чем у молодёжи других социальных групп. Так, 21% опрошенных учащихся спят менее 7 часов в сутки, а во время сессии -52%. Редко бывают на свежем воздухе -19% студентов, при этом много времени тратят на drogу – 86%. Пешком до места учёбы добираются 14% и никто не пользуется велотранспортом. После учёбы около 50 % студентов идут на работу, после которой более 80 % чувствуют себя уставшими. Продолжающийся рост хронических заболеваний и смертности от них, обуславливает необходимость принятия незамедлительных мер, направленных на выявление факторов риска, своевременную диагностику и адекватную терапию.

Почти 10 лет назад в России регулярные занятия физической культурой и спортом, охватывающие не менее одного часа в день, практиковали четверть студентов. Результаты исследований свидетельствуют, что этот показатель, хотя и медленно, но все-таки год от года растёт. Так, в 2004 г. этим занятиям в среднем не менее одного часа в день посвящали 30% студентов университета, а в 2014 г. – 54%. При этом 59% юношей и 65% девушек посвящают занятиям спортом один - два раза в неделю, а 30% и 25%, соответственно, три-четыре раза в неделю. Среди основных причин, побуждающих к физкультурно-спортивной деятельности, студенты отмечают желание укрепить собственное здоровье (59%), улучшение внешнего вида (53%), желание подкорректировать фигуру (48%), повысить физическую подготовленность (48%), снять усталость и повысить работоспособность (29%). Но как элемент здорового образа жизни физкультуру и спорт рассматривают лишь 42 % опрошенных. Серьезные опасения вызывает и тот факт, что большинство исследуемых студентов (75%) не рассматривают занятия физической культурой и спортом как способ отказаться от вредных привычек, таких как курение и употребление алкогольных напитков. А более половины студентов не считают такие занятия рациональным времяпрепровождением в свободные от занятий время.

Известно, что наиболее высокий уровень смертности среди людей с низким уровнем физической подготовленности составляет около 70 на 10000 человек. Рационально - построенная физическая нагрузка снижает риск инфаркта на 50%. низкая смертность выявлена у населения с высокой физической подготовленностью -19%. У лиц со средней физической подготовленностью этот показатель составляет 23,4% на 10000 человек. Основные требования здорового стиля жизни - двигательная активность, рациональное питание, комфортные условия учебы, быта и отдыха, рациональная физическая нагрузка, отказ от вредных привычек, нормальная интимная жизнь, использование традиционных и нетрадиционных средств оздоровления. Большинство этих пунктов носит субъективный характер, и их выполнение зависит исключительно от самого человека.

### Выводы

Т.о. очевидна необходимость внедрения здоровьесберегающих технологий в системе высшего образования. Первостепенное значение для сохранения и укрепления здоровья приобретают пропаганда здоровья и здорового стиля жизни, систематический и своевременный мониторинг показателей функционального состояния всех органов и систем, организация досуга, отказ от вредных привычек адекватная физическая активность, а так же повышение грамотности учащейся молодёжи в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Давиденко С.В. Давиденко В.Н. Укрепление здоровья молодёжи в условиях влияния антропогенной нагрузки окружающей среды.- Образование, спорт, здоровье в современных условиях экологической среды: ЮФУ, Ростов н/Д, 2013 – с.60.
2. Путилина Т.А. Киселёва Л. Е. Изучение мотива стремления к успеху у студентов АФКиС.- Образование, спорт, здоровье в современных условиях экологической среды: ЮФУ, Ростов н/Д, 2014 –с.131.
3. Федеральная служба государственной статистики. Основные показатели здоровья и здравоохранения РФ.- <http://gks.ru>
4. Попова Т.В. Почекаева Е.И. Физическая активность студенческой молодёжи крупного города.- Образование, спорт, здоровье в современных условиях экологической среды: ЮФУ, Ростов н/Д, 2014 –с.121.

УДК 373.2:796.03

**Сукачов О. В.**

**Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка**

**ОБГРУНТУВАННЯ ЗБАЛАНСОВАНІСТІ СТАНУ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ХЛОПЧИКІВ 4-5 РОКІВ**

*Обґрунтовано збалансованість стану рухової функції хлопчиків 4-5 років. Дослідження проведено на базі дитячого дошкільного закладу м. Кіровограда із залученням хлопчиків 4-5 років (n=212). Використано комплекс показників, що характеризують рухові здібності, психофізіологічні та функціональні можливості дітей. Визначено взаємозв'язки між показниками рухової функції. Збалансованість функціонування організму хлопчиків 4-5 років має тенденцію до погіршення з віком. Рівень збалансованості систем організму можна відзначити, як низький.*

**Ключові слова:** взаємозв'язок показників рухової функції, кореляційний зв'язок, хлопчики 4-5 років.

**Сукачѳ А. Обоснование сбалансированности состояния двигательной функции мальчиков 4-5 лет.**

*Обоснованно сбалансированность состояния двигательной функции мальчиков 4-5 лет. Исследование проведено на базе детского дошкольного учреждения г. Кироваграда с привлечением мальчиков 4-5 лет (n=212). Использован комплекс показателей, характеризующих двигательные способности, психофизиологические и функциональные возможности детей. Определены взаимосвязи между показателями двигательной функции. Сбалансированность функционирования организма мальчиков 4-5 лет имеет тенденцию к ухудшению с возрастом. Уровень сбалансированности систем организма можно отметить, как низкий.*

**Ключевые слова:** взаимосвязь показателей двигательной функции, корреляция, мальчики 4-5 лет.

**Sukachov Oleksandr The explanation of 4-5 years old boys balanced state motor function.** 5 years old boys' balanced state motor function was explained. The research was conducted in the Kirovograd kindergarten involving 4-5 years old boys (n=212). It was used a set of indicators which characterize children's motor abilities, psychophysiological and functional possibilities. The interrelation was detected between indicators of motor function separately in each age group of children. It should be noted, that 30,30% indicators of 4 years old boys' motor function found significant interrelation. Among them it was defined 4,54% strong, 13,64% middle and 12,12% weak. The biggest part (69,70%) of indicators found no significant interrelation. Only 22,73% indicators of 5 years old boys' motor function found significant interrelation. Among them it was defined 1,51% strong, 7,57% middle and 13,64% weak. The biggest part (77,27%) of indicators found no significant interrelation. The balance of 4-5 years old boys' body function tends to decrease with age. The balance level of the body can be noted as low.

**Key words:** the interrelation indicators of motor function, correlation connection, of 4-5 years old boys.

**Постановка проблеми.** Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових здібностей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Цілеспрямований розвиток рухових здібностей повинен розпочинатися у дошкільному віці. Рівень їх розвитку значною мірою обумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях. Якісна сторона рухових дій має місце в елементарній формі у немовлят у безумовних рефлексах, тобто вона значною мірою «закодована» у людини з моменту її народження. Оптимальні показники будь-якої з рухових здібностей можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку інших здібностей. Тому ми вирішили обґрунтувати рівень збалансованості рухової функції хлопчиків 4-5 років через кількість кореляційних зв'язків між показниками рухових здібностей, психофізіологічними показниками, морфологічними показниками та показниками потужності функціональної системи дихання у хлопчиків 4-5 років. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток рухових здібностей у дитини відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійна рухова діяльність. Автори (Е.М. Вавілова, Е.С. Вільчковський) підкреслюють необхідність комплексного розвитку рухових здібностей хлопчиків 4-5 років. Автори досліджень зазначають, що найбільш ефективними для покращення загальної фізичної підготовки дітей є застосування вправ, виконання яких вимагає прояву швидкості, сили та спритності у порівнянні з засобами, які спрямовано лише на розвиток однієї з вище названих здібностей. Рухові здібності мають певну залежність одна від одної у процесі свого розвитку, тому що є функцією одного й того самого нервово-м'язового апарату і відображають вікові та статеві особливості організму дітей.

Процес розвитку рухових здібностей у дітей дошкільного віку здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та можливостей функціонування їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховував би вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 4-5 років. При виконанні різних