

захисту від шкідливих факторів, забезпеченні свого індивідуального і видового існування тощо [3, 5]. Виникнення емоції тривоги супроводжується зростанням відчуттів психологічної невизначеності і в тому чи іншому ступені вираження відчуття безпорадності.

Тривога є швидше емоцією передбачення вірогідної конфронтації або потенційного негативного впливу. Зв'язок ОТ з іншими складовими соціального стресу, зокрема гіпокінезією, визначається тим, що емоція тривоги трансформується при оцінці неможливості подолання яких-небудь джерел негативного впливу в стан пригніченості і депресії з різким обмеженням активної рухової поведінки [2, 4, 5]. Взаємини за наявності ОТ і відношення до свого здоров'я, його профілактичним перевіркам, медичної допомоги, профілактиці недуги показують, що збільшується негативна оцінка стану здоров'я, скарги на нього. Однак, про своє здоров'я ці викладачі піклуються явно недостатньо, хоча спостерігається значно більша частота виявлення патології в цій групі, ніж у здорових. Потрібно відзначити, що викладачі з ОТ частіше сумніваються в тому, що вони не захворіють, якщо прийняти запобіжні засоби фізичної рекреації, а також в успіхах лікування вже існуючих хвороб, хоча думці лікаря вони довіряють більше, ніж особи без ОТ. Викладачі з високим рівнем РКА частіше всього не мають неприємних відчуттів, пов'язаних з медичним обслуговуванням, і в той же час переважна більшість людей в обох групах згодні, що профілактична перевірка корисна для здоров'я. Слід також констатувати той факт, що викладачі з ОТ мають значний стрес на робочому місці у зв'язку з відсутністю зацікавленості в роботі з огляду на те, що вона частіше всього поєднується з психо-емоційними навантаженнями і відсутністю можливості займатися активним відпочинком. В осіб з високою ОТ спостерігаються значні рівні стресу в сім'ї. Відзначено збільшення числа випадків куріння, збільшення його інтенсивності, зменшення спроб дотримуватися дієту. Має місце зниження фізичної активності. Ймовірно, це пов'язано із збільшенням патології в цій групі.

ВИСНОВКИ

1. Низький рівень рекреаційної активності у викладачів 50-65 років і дуже висока і більш поширена у чоловіків, особливо передпенсійного віку, особистої тривожності як одного з показників соціального стресу, приводять до розвитку різних передпатологічних станів, про що свідчать низький рівень їх соматичного здоров'я і збільшення частки осіб з серцево-судинними захворюваннями. 2. Рівні особистої тривожності досягають максимуму серед викладачів без наукового ступеня, вони мають значний стрес на робочому місці і в сім'ї, у них відзначено збільшення числа випадків та інтенсивності куріння, зменшення спроб дотримуватися дієти, зниження фізичної активності. 3. Низька рекреаційна активність і висока особиста тривожність часто поєднуються з великою депресивністю, ворожістю, середнім життєвим виснаженням, низькою соціальною підтримкою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я: метод. рекомендації КМАПО ім. П. Л. Шупика. / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К., 2000. – 12 с.
2. Габдреева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии / Г.Ш. Габдреева // Тонус. – 2000. – № 5. – С. 45–49.
3. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков. Эмоциональный стресс / П. Лафренье. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2004. – 250 с.
4. Симонов П.В. Эмоциональный мозг / П.В. Симонов. – М., 1981 – 52 с.
5. Способы автономного выживания человека в природе. Психоэмоциональные реакции на стрессовую ситуацию / под ред. А.Л. Михайлова. – СПб.: Издательский дом "Питер", 2013 – 274 с.
6. Федорук О.В. Авторське свідоцтво № 50831. Науковий твір з таблицею "Методика оцінки рівня рекреаційної активності викладачів 55-65 років". Дата реєстрації 21.08. 2013.
7. Beck R.C. Motivation: Theories and principles / R.C. Beck // Prentice-Hall. – 1978. – 25 p.
8. Clark D.A. Anxiety and depression: an information processing perspective / D.A. Clark, A.T. Beck // Anx. Res. – 1988. – Vol. 1. – P. 23-36.
9. Fava G.A. Affective disorders and endocrine disease. New insights from psychosomatic studies / G.A Fava // Psychosomatics. – 1994. – Vol. 35. – P. 341-353.
10. Madison C.T. Cognitive therapy and the emotional disorders / C.T. Madison, A.T. Beck. – International University Press, 1976. – 54 p.
11. Mogg K. Orientation of attention to threatening facial expressions presented under condition of restricted awareness / K. Mogg, V.P. Bradley // Cognit. Emot. – 1999. – Vol. 13. – P. 713-740.
12. Regional brain activity during transient self-induced anxiety and anger in health adults / T.A. Kimbrell, M.S. George, P.I. Parekh [et al.] // Biol. Psychiat. – 1999. – Vol.46. – P. 454-465.
13. Spielberger C.D. Anxiety as an emotional state. Anxiety: Current trends in theory and research / C.D. Spielberger // New York: Academic Press, 1972. – Vol. 1. – P. 24–49.
14. WHO. MONICA Psychosocial Optional Study. Suggested measurement instruments / WHO. – Facsimile Urgent 3037 MRC, 1988. – 5 p.
15. WHO. Proposal for the Multinational Monitoring of Trends in cardiovascular disease / WHO. – Geneva, 1985.– 3 p.

УДК 796/057.87

Фішев С.О., Фішев Ю. О.

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого м. Харків

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ТЕХНІКУ ПРИЙОМІВ В БОКСІ У СТУДЕНТІВ

У статті проводяться експериментальні дані, демонструють ефективність впливу занять з атлетичної

гімнастики на техніку прийомів в боксі у студентів. Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати, що запропонована програма тренувальних занять боксерів, з використаних спеціальних комплексів атлетичної гімнастики може бути рекомендована для практичного використання тренерам–викладачам при роботі зі студентами.

Ключові слова: боксери, атлетична гімнастика, тренувальне заняття, технічна підготовленість, швидкість, студенти.

Фишев С.А., Фишев Ю.А. Влияние занятий по атлетической гимнастике на технику приемов в боксе у студентов. В статье проводятся экспериментальные данные, демонстрирующие эффективность влияния занятий по атлетической гимнастике на технику приемов в боксе у студентов. Анализ полученных данных позволяет констатировать, что предложенная программа тренировочных занятий боксеров, с использованием специальных комплексов атлетической гимнастики может быть рекомендована для практического использования тренерам–преподавателям при работе со студентами.

Ключевые слова: боксеры, атлетическая гимнастика, тренировочное занятие, техническая подготовленность, скорость, студенты.

Fishev S.A., Fishev Yu. A. Influence of employment by athletic gymnastics technique techniques in boxing students. In the article conducted experimental data demonstrating the effectiveness of the impact of athletic gymnastics lessons on technique techniques in boxing students. Analysis of the data reveals that the proposed program of training sessions boxers used with special athletic gymnastics complexes can be recommended for practical use coaches when working with students. Each year, increased levels of boxing as a sport and open up new possibilities of man, all the new provisions to improve it. It should be noted that training in boxing, aimed at achieving high results are accompanied by significant changes not only morphological but also functional parameters. In addition, the importance of achieving a high level of athletic performance plays of basic motor skills boxers and of course the level of psychological readiness. In accordance with the purposes and objectives of the study from September 2013 to May 2014 were surveyed 21 students engaged in boxing for 6 years. Study characteristics change technical training of students in the dynamics of the training process is very important both for the opportunity to objectively assess the effectiveness of training sessions and planning process for further training. Obviously, used during the research facilities of athletic gymnastics combined with classic boxers training process, contributing to the development and growth of one of the most important physical qualities for the sport – speed. The same situation was observed in the control and quality of performance testing tools. Contrary to some opinions and contemporary trends in boxers use in the training process of boxers complexes athletic gymnastics not only demonstrated the negative impact techniques, and completely contrary led to a substantial improvement of the studied parameters. Early experimental studies of the students indicated quite acceptable for the sport level of the studied parameters of functional and technical training. Analysis of experimental results allow to conclude that the proposed program of training sessions students using special systems of athletic exercises may be recommended for practical use of special systems of athletic gymnastics coaches when working with students.

Key words: boxers, athletic exercises, training sessions, technical training, speed, students.

Постановка проблеми. Фізична культура і спорт виступають як необхідні елементи життєдіяльності людини, активні засоби впливу на суспільство, гармонійний і всебічний розвиток особистості. Фізичне виховання дозволяє відкрити кожному в собі те, що в нього закладено природою і використати свій таланти на благо суспільства. Ефективність використання людьми фізичних вправ залежить як від організації педагогічного процесу, так і від рівня матеріального і наукового забезпечення, досконалості органів керівництва і контролю. Цілеспрямована взаємодія всіх цих частин і створює ту цілісну соціальну організацію, яка називається системою фізичного виховання [3, с. 117]. Система характеризується також повною наявністю елементів і вправ, які направлені на розвиток фізичних якостей: силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність. Спортивна підготовка також передбачає розвиток всіх цих якостей, зокрема підготовка боксерів потребує певного рівня розвитку окремих показників моторики рухової діяльності [1, с. 24]. Як свідчать дослідження, за останні роки в розвитку боксу відбулися великі зміни. Збільшилась кількість тренерів і спортсменів, виріс їх професійний рівень. Тренерська робота збагатилася досвідом підготовки провідних боксерів на Україні і за кордоном, підвищився рівень спортивної майстерності боксерів, значно покращилась матеріально-технічна база. Зросла кількість змагань як в державі, так і за кордоном, змінилися правила їх проведення. Все це позначилося на методиці підготовки боксерів всіх категорій - від новачка до майстра спорту. Зросла інтенсивність тренувань, зросли навантаження, скоротилися строки підготовки боксерів вищих розрядів. Більше уваги приділяється індивідуалізації тренування з урахуванням можливостей боксера. Вдосконалюється планування та керівництво навчально-тренувальним процесом, особливо в підготовці боксерів вищих розрядів. Успішно використовуються в практичній діяльності данні наукових досліджень, і досвід виступів українських боксерів на Олімпійських іграх, першостях світу і континенту [1,2]. З кожним роком підвищується рівень розвитку боксу, як виду спорту і відкриваються все нові можливості людини, все нові резерви його вдосконалення. Як правило, особи, вперше приступили до занять з боксу, за рік здатні збільшити спортивні досягнення на 20–30%; на наступний рік приріст спортивних результатів вже менший і далі з кожним роком відзначається тенденція до його зниження, хоча не виключено, що окремі спортсмени через 7 років регулярних занять в змозі збільшити результати за який–небудь рік більше, ніж за попередній [2, с. 31]. Слід зазначити, що заняття з боксу, направлені на досягнення високих результатів супроводжуються істотними змінами не тільки морфологічних, але і функціональних показників. Крім того, важливе значення в досягненні високих спортивних результатів відіграє рівень розвитку основних рухових якостей боксерів і звичайно рівень психологічної готовності [2, с. 54]. Як було вище сказано зобов'язує тренерів-викладачів шукати нові шляхи оптимізації рівня технічної підготовленості боксерів. Актуальність даного питання і послужила передумовою для проведення справжнього дослідження.

Формулювання мети та завдань роботи. Вивчення особливостей впливу занять з атлетичної гімнастики на

техніку виконання прийомів в боксі у студентів. У відповідності з метою в нашій роботі були поставлені такі завдання: Дослідити можливість використання в систематичних заняттях з боксу комплексів атлетичної гімнастики в тренувальному процесі у студентів. На основі отриманих даних, дати оцінку ефективного запропонованої спортсменам програми тренувальних занять. Оцінити вплив застосування комплексів з атлетичної гімнастики на техніку виконання прийомів в боксі у студентів.

Відповідно з метою та завданнями дослідження з вересня 2013 року по травень 2014 року було проведено обстеження 21 студента, що займаються боксом протягом 6 років. Всі тренувальні заняття проходили на базі навчально-спортивного комплексу «Юрист», у залі боксу. На початку, в середині, і через 6 місяців тренувальних занять, в період підготовки у всіх боксерів реєструвалися наступними показниками: кількість ударів по важкій груші за 1 хв.; кількість ударів по пневматичній груші за 1 хв.; кількість ударів по лапі за 1 хв.; стрибки на скакалці за 1 хв. Студенти що проходили випробування, на ряду з загальноприйнятою програмою тренувальних занять, додатково три рази на тиждень виконували спеціальні комплекси вправ з атлетичної гімнастики.

Перший комплекс: жим штанги від грудей стоячи – 3x7; тяга штанги до живота в нахилі – 3x7; випрямлення рук в ліктях зі штангою стоячи – 3x10; згинання рук зі штангою стоячи – 2x15; тяга штанги вузьким хватом до підборіддя стоячи – 3x10; присідання зі штангою на спині – 3x10; розгинання ніг сидячи – 4x8; згинання ніг лежачи на лаві – 4x8; підйом навшпиньках зі штангою на спині – 3x10; згинання рук зі штангою в зап'ястях (хват зверху і знизу) – 2x20 в кожній позиції; підйом тулуба з положення лежачи на похилій лаві – 2x25; жим штанги, лежачи на горизонтальній лаві – 2x15.

Другий комплекс: жим штанги від грудей стоячи – 3x12; тяга штанги вузьким хватом до підборіддя стоячи – 2x15; підйом рук з гантелями через сторони стоячи – 2x12; тяга штанги до живота в нахилі – 2x15; присідання зі штангою на спині – 3x15; розгинання ніг сидячи – 3x12; згинання ніг лежачи на лаві – 3x10; підйом навшпиньки зі штангою на спині – 2x25; згинання рук зі штангою в зап'ястях хватом зверху – 2x20; підйом тулуба з додатковим обтяженням з положення лежачи на похилій лаві – 3x15; нахил в сторони з гантелями в руках стоячи – 2x15; підйом плечей зі штангою з опущених руками – 3x15; жим штанги, лежачи на горизонтальній лаві – 3x10.

Третій комплекс: жим штанги від грудей стоячи – 3x10; тяга штанги до живота в нахилі – 3x10; опускання зігнутих рук зі штангою за голову лежачи «пуловер» – 2x15; підйом рук з гантелями через сторони стоячи – 2x15; тяга штанги вузьким хватом до підборіддя стоячи – 2x10; згинання рук зі штангою стоячи – 2x15; присідання зі штангою на спині – 3x8; розгибання ніг сидячи – 2x10; згинання ніг лежачи – 2x10; підйом тулуба з положення лежачи – 4x12; жим штанги, лежачи на горизонтальній лаві – 3x10.

Результати дослідження. Вивчення особливостей зміни технічної підготовленості студентів у динаміці навчально-тренувального процесу є дуже важливим як у зв'язку з можливістю об'єктивної оцінки ефективності тренувальних занять, так і щодо подальшого планування процесу підготовки.

Таблиця 1

Величини результатів, що характеризують рівень розвитку швидкості у боксерів на початку і в кінці експериментальних досліджень (M ± m)

№ п/п	Показник	Початок експериментальних досліджень	Кінець експериментальних досліджень	% приросту
1.	Стрибки на скакалці, раз в 1хв.	121,45 ± 1,64	127,12 ± 1,63*	14,90

Примітка: * достовірні відмінності при $-p < 0,05$ у порівнянні з початком експериментальних досліджень.

Таблиця 2

Величини показників, характеризуючи рівень розвитку технічної підготовленості у боксерів на початку і в кінці експериментальних досліджень (M ± m)

№ п/п	Показник	Початок експериментальних досліджень	Кінець експериментальних досліджень	% приросту
1.	Удари по важкій груші, раз в 1 хв.	44,41 ± 1,80	50,07 ± 1,66*	14,75
2.	Удари по пневматичній груші, раз в 1 хв.	99,64 ± 1,76	103,81 ± 1,51*	8,40
3.	Удари по лапі, раз в 1 хв.	45,73 ± 1,86	50,12 ± 1,90*	9,60

Примітка: * достовірні відмінності при $-p < 0,05$ у порівнянні з початком експериментальних досліджень.

Дані, представлені у таблиці 1, переконливо свідчать, що до закінчення експериментальних досліджень, всі показники характеризуючи рівень розвитку швидкості, були достовірно краще отриманих нами на початку експерименту. А саме, стрибки на скакалці на 14,90%. Очевидно, що застосовувані комплекси з атлетичної гімнастики в поєднанні з класичним тренувальним процесом боксерів, сприяють розвитку і зростанню одного з найбільш важливих фізичних якостей для даного виду спорту – швидкість. Ідентична ситуація, спостерігалася нами і при контрольному тестуванні якості виконання прийомів. Всупереч певним думкам і сучасним тенденціям розвитку боксерів, застосування в тренувальному процесі боксерів комплексів з атлетичної гімнастики не тільки не продемонстрували негативний вплив прийомів, а абсолютно навпаки, сприяли істотному покращенню досліджуваних параметрів.

Так, кількість ударів по важкій груші зросла з 44,41 ± 1,80 разів в 1 хв. до 50,07 ± 1,66 разів в 1 хв. або на 14,75%, кількість ударів по пневматичній груші з 99,64 ± 1,76 разів в 1 хв. до 103,81 ± 1,51 разів в 1 хв. або на 8,40% і кількість ударів по лапі достовірно покращилася на 45,73 ± 1,86 разів в 1 хв. до 50,12 ± 1,90 разів в 1 хв. або на 9,60%. Таким чином, наведені дані свідчать про позитивний вплив застосування в тренувальному процесі боксерів, комплексів з атлетичної гімнастики, які сприяли не тільки розвитку одного з основних, для даного виду спорту, фізичної якості швидкості, але і стійкою оптимізації технічної підготовленості і зростанню якості виконання прийомів.

ВИСНОВКИ. На початку експериментальних досліджень у студентів відзначається досить прийнятним для даного виду спорту рівень розвитку досліджуваних параметрів функціональної і технічної підготовленості. Використання в тренувальному процесі студентів спеціальних комплексів з атлетичної гімнастики позитивним чином позначається на

розвитку одного з основних, для даного виду спорту якості швидкості і сприяє оптимізації технічної підготовленості та якістю виконання прийомів. Аналіз результатів експериментальних досліджень дозволяє констатувати, що запропонована програма тренувальних занять студентів, з використанням спеціальних комплексів з атлетичної гімнастики може бути рекомендована для практичного використання спеціальних комплексів з атлетичної гімнастики тренерами-викладачами при роботі зі студентами даної вікової категорії.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем впливу атлетичної гімнастики на техніку прийомів в боксі у студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Копцев К. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксёров - юниоров / К. Н. Копцев, Г. Ф. Васильев // Бокс: ежегодник. – 1984.
2. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров // ФиС. – Москва, 1987. – 191 с.
3. Лотоненко А. В. Проблемы физической культуры студенческой молодежи / А. В. Лотоненко, А. С. Игнатъев, В. Я. Кузнецов // Актуальные проблемы физической культуры: Матер, регион, науч-практ. конф. – Т.1. Ростов-на-Дону, 1997. – С. 116-119.
4. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
5. Frederick C. M. Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviours toward physical activity / C. M. Frederick, C. Morrison, R. Manning // Perceptual and Motor Skills. – 1996. – №82. – p. 691-701.
6. Ryan R. M. Intrinsic motivation and exercise adherence / R.M. Ryan, C.M. Frederick, D. Lipes, N. Rubio, K.M. Sheldon // International Journal of Sport Psychology. – 1997. – №28. – p. 335-354.
7. Endlomm B., Goldbard A., Gulbring B. Response to exercise after blood loss Reinfusion / Journal of Applied Physiology, 1972, 33. – P. 175-180.
8. Csepeli, Gyorgy-Nemenyi, Maria. A toleranciara nevelés eselyei. –Educatio. 1999. 2. szam.– 45 p.

УДК 378.147.037(045)

Хандога Я.В.
Маріупольський державний університет

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

У статті представлено ґрунтовний аналіз різних підходів до визначення «здорового способу життя» як соціально-педагогічного, медичного, психологічного та етичного поняття. Акцентується увага на тому, що вдосконалення ЗСЖ, як соціально-педагогічного завдання, незважаючи на різноманіття різних методів і форм, здійснюється за трьома напрямками: соціально-психологічне, ідеологічне й інформаційно-розвивальне. Обґрунтовується необхідність реалізації ідеї формування здорового способу життя у студентів університету.

Ключові слова: формування здорового способу життя, здоров'я, напрямки вдосконалення, студенти.

Хандога Я.В. Формирование здорового образа жизни у студентов университета. В статье представлен основательный анализ разных подходов к определению «здорового образа жизни» как социально-педагогического, медицинского, психологического и этического понятия. Акцентируется внимание на том, что усовершенствование здорового образа жизни, как социально-педагогического задания, несмотря на разнообразие различных методов и форм, осуществляется по трем направлениям: социально-психологическое, идеологическое и информационно-развивающее. Обосновывается необходимость реализации идеи формирования здорового образа жизни у студентов университета.

Ключевые слова: формирование здорового образа жизни, здоровье, направления усовершенствования, студенты.

Khandoga Y.V.. The formation of healthy lifestyle among university students. The article presents a thorough analysis of the various approaches to the definition of "healthy lifestyle" as a socio-pedagogical, medical, psychological and ethical concepts. Focuses on the fact that the improvement of a healthy lifestyle, as a socio-pedagogical problems, in spite of the variety of different methods and forms, is carried out in three areas: social-psychological, ideological, informational and educational. The necessity of implementing the idea of a healthy lifestyle among University students is motivated. Literary sources emit major components of a healthy lifestyle: compliance with sanitary norms and rules, regime of work and rest, proper nutrition, optimum motor mode, no bad habits, high medical activity, proper environmental behavior, self-discipline. Determined that in modern conditions the rapid spread of drug abuse and problems, risk of sexual behavior, becomes more and more urgent question about the education of student youth of techniques aimed at resisting the effects of advertising or "street". The article is proved that any of the directions can achieve the desired goal - to create a healthy way of life of University students. Indeed, in matters of health and healthy way of life as nowhere else applied positivist approach, according to which this or that theory or method cannot be considered as "more true" than others. The importance of this problem is such that any conceptual enrichment in terms of methodology, estimated the benefits that can be obtained. And the more diverse is the information about the methods and means of forming a healthy lifestyle, the more effective modern pedagogy will be able to provide the educational process.

Key words: healthy lifestyle, health, areas of improvement, students.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування здорового способу життя в молодіжному середовищі – складний системний процес, що охоплює безліч компонентів способу життя сучасного