

Висновки. Розминка є обов'язковим компонентом раціонально організованого процесу підготовки і змагань спортсмена. Відсутність або недостатня розминка перед тренувальною і змагальною роботою істотно підвищують імовірність м'язових травм. Небезпечною є відсутність розминки і для роботи серця. Справа в тому, що адаптація коронарного кровообігу до інтенсивного фізичного навантаження не є миттєвою. Інтенсивна робота без попередньої розминки навіть у добре підготовлених спортсменів зі здоровим серцем може привести до ішемії міокарда. Наприклад, виконання 10-секундної роботи з максимальною інтенсивністю без розминки у 68% випадків приводить до патологічних змін ЕКГ. Коли ж роботі передують двохвилинний повільний біг, то порушень ЕКГ не спостерігається.

Список використаних джерел

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт /М.А. Аграновский. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - С.35-68. 2. Афанасьев В.Р. Исследование структуры тренировочных занятий биатлонистов в недельном цикле предсоревновательного периода /В.Р. Афанасьев // Вопросы теории и методики физического воспитания. - Алма-Ата, 1972, - С.200-202. 3. Волков Н.И. Физиологические характеристики непрерывной мышечной работы, выполняемой при разной частоте сердечных сокращений /Н.И. Волков, В.М. Зацюрский, В.Д. Чепик, В.Н. Черемисов // Теория и практика физической культуры. - 1969. №4 - с. 30-33. 4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок /М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с. 5. Зимкин Н.В. Физиология человека /Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт., 1964. - 600 с.

С. М. Киселевська

ОСОБЛИВОСТІ УСВІДОМЛЕННЯ СТУДЕНТАМИ ВНЗ МЕТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність обраного в даній роботі аспекту дослідження обумовлена необхідністю збереження, зміцнення, підвищення і формування здоров'я студентської молоді. Разом з тим, сьогоднішня практика фізичного виховання стикається з парадоксальною ситуацією, коли природна потреба людини в збереженні і зміцненні здоров'я супроводжується байдужим, подекуди негативним ставленням її до свого фізичного «Я», а звідси і до відповідної реалізації дій, спрямованих на досягнення гармонії власного розвитку як цілісної особистості.

Метою дослідження було визначення умов і вікової динаміки у студентів 1 курсу, уявлень щодо здоров'я і їх впливу на ставлення до фізичного виховання.

Головна гіпотеза дослідження полягала в припущенні, що одним з провідних чинників низької мотивації студентів до фізичного виховання постає не усвідомлення ними зв'язку між власним досвідом тілесного самопочуття і цільовими орієнтирами, що задаються змістом програм з фізичного виховання.

Обстеження проводилися протягом 2018-2019 навчального року. В експерименті взяли участь 30 студентів 1 курсу навчання Київського національного університету будівництва і архітектури. Всі вони пройшли медичне обстеження і не мали протипоказань до занять фізичним вихованням.

Значущість дослідження полягає в тому, що в ньому виявлені вікові і індивідуальні особливості уявлень студентів щодо ознак, за якими позначається у самосвідомості поняття «фізичне» здоров'я. Виявлена специфіка впливу уявлень про здоров'я на становлення і подальший перебіг ставлення студентів до оволодіння засобами фізичного самовдосконалення.

Аналіз одержаних результатів розподілу ціннісних орієнтацій дозволив встановити, що цінність здоров'я займає домінуючу позицію.

Разом з тим виявилось, що в переважній більшості мотивами відвідування студентами занять з фізичного виховання виявилися або ті, що відповідають потребам студентів у спілкуванні, в емоційній розрядці, або ті, що викликаються чинниками поза предметного порядку (дисциплінованість, обов'язковість тощо). Пояснюють ці розбіжності факти диференціації у свідомості студентів цінностей на базові (соціально-бажаний орієнтир діяльності) і оперативні (керування у звичайних життєвих ситуаціях). Поруч з цим, не менш вірогідним чинником зазначених розбіжностей можуть бути розбіжності в уявленні щодо здоров'я, які в дійсності і постають мотивами вибору студентами стратегії ставлення до фізичного виховання. Виходячи з цієї думки, було проведено дослідження особливостей розуміння студентами змісту і обсягу поняття «здоров'я» методом вільного анкетування. В результаті було встановлено, що уся сукупність ознак, що приписувалась студентами поняттю «здоров'я» складає один узагальнений фактор з домінуванням у ньому показників суб'єктивного порядку.

Встановлено, зокрема, що за загальною кількістю ознак, які приписуються експертами поняттю «здоров'я», вони на 90% вичерпали список, що був складений студентами. Отже, теза про те, що уявлення особистості щодо свого здоров'я постає на сьогодні як один з провідних чинників компоненту оцінки стану здоров'я людини і починає набувати аксіоматичного положення.

Отримані дані свідчать про нагальну потребу в переосмисленні поняття здоров'я в тому розумінні його змісту і функцій, які описуються сьогодні у науково-методичній літературі.

Узагальнення результатів проведеного теоретичного та емпіричного дослідження, яке в цілому підтвердило висунуту гіпотезу, дало можливість зробити наступні **висновки**: 1. У структурі актуальних життєвих орієнтацій студентської молоді, цінність здоров'я займає домінуючу позицію. Це дає вагомий підстави зробити висновок про те, що висловлювана в літературі і в нормативних документах теза щодо знецінення здоров'я в соціальній свідомості не має під собою достатніх підстав і є передчасною і необґрунтованою. 2. Встановлено, що однією з головних причин низької мотивації студентів до оволодіння засобами фізичного самовдосконалення є неузгодженість стратегічної орієнтації навчального курсу з фізичного виховання на зміцнення здоров'я з реальним досвідом тілесних переживань студентів. Показано, що відсутність такого досвіду репрезентується у самосвідомості студентів у такому обсязі і змістові уявлень, щодо здоров'я, які не включають морфо-фізіологічний рівень, як самостійну шкалу оцінок. Внаслідок цього діяльність втрачає свій справжній предмет, разом з тим і функцію спонуки. 3. Подолання зазначеної розбіжності стає можливим за умови створення спеціальних ситуацій, розв'язання яких вимагало б від студентів усвідомлення не лише процесу досягнення результату, а його умови, тобто усвідомлення своїх можливостей мобілізації енергетичних ресурсів.

Список використаних джерел

1. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с. 2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с. 3. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков // - М.: Профиздат, 1987. – 256 с. 4. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский // – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с. 5. Шамардина Г.Н., Долбишева Н.Г. Физическое здоровье в системе физического образования / Г.Н. Шамардина, Н.Г. Долбишева // Збірник наукових праць VII МНПК. - Одеса, 2001. - С 144-145.