

Для усунення негативного впливу гіподинамії на організм студента потрібна рухова активність. Розвиток і підтримка рухових якостей студентів здійснюється на заняттях з фізичного виховання під час навчання у вищому навчальному закладі, під час самостійних тренувань, на тренуваннях в спортивних гуртках та секціях, в клубах, в туристичних походах і т.д.

Слід зазначити, що конкретні напрямки та організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості студента. До форм самостійних занять фізичними вправами і спортом належать ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня та самостійні тренувальні заняття.

Найбільш поширеними засоби самостійних занять є ходьба, біг, плавання, ходьба і біг на лижах, велосипедні прогулянки, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, спортивні та рухливі ігри, спортивне орієнтування, туристські походи, заняття на тренажерах [3].

Отже, обмежена рухова активність у студентів є однією з головних причин низки порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану. А сучасні складні умови життя вимагають більш високих вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини. Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності допомагає зосередити усі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я, дозволяє в рамках короткого робочого дня виконати всі намічені справи.

Список використаних джерел:

1. Аухадеев Э.И., Галеев С.С., Сафин М.Р. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах: Метод. пособие. – М.: Высш. шк., 1986. – 72 с.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинича – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
3. Коваленко Є. Гіпокінезія / Є. Коваленко // Валеологія. – 2008. – № 7, 8 квітень. – С. 12–13.

Глущенко Д.Р.

студент;

Пічурін В.В.

кандидат медичних наук, доцент,

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА СПОРТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Для досягнення ефективних результатів спортивної діяльності значна увага приділяється відбору до команд, плануванню тренувального процесу, розвитку фізичних якостей і технічній підготовленості. Однак нараховується мало досліджень, які присвячені ролі темпераменту. Часто на змаганнях рівні по силам спортсмени показують різні результати. А спортивна підготовка вже давно не зводиться до простого виконання різних фізичних вправ. Це складний багатофакторний процес, в якому одне з провідних місць займає психологічна підготовка [4, с. 19]. Багато в чому

це залежить від особливостей будови нервової системи і темпераменту. Спортивна діяльність досить складна і протікає в екстремальних умовах, що сприяє виявленню граничних можливостей людського організму. Тому необхідно дослідити залежність ефективності діяльності спортсмена від індивідуальних властивостей його нервової системи і темпераменту.

І. П. Павлов, досліджуючи утворення та гальмування умовних рефлексів на тваринах, виявив три основні характеристики процесів збудження і гальмування, що обумовлюють тип поведінкових реакцій: 1) силу; 2) рівноваженість; 3) рухливість.

На основі характеристики основних нервових процесів у вищих тварин І. П. Павлов виділив три сильних і один слабкий типи вищої нервової діяльності :

- сильний рівноважений рухливий – *жвавий тип*;
- сильний рівноважений інертний – *спокійний тип*;
- сильний нерівноважений – *нестримний тип*;
- слабкий тип – *вирізняється слабкістю як збудливого, так і гальмівного процесів.*

Класифікація типів ВНД у людини представлена в трактаті К. Палена “De temperamentis” (від лат. temperamentum – певне співвідношення частин, співрозмірність, узгодженість).

Темперамент – це стійке поєднання психодинамічних властивостей індивіда, що виявляється у його поведінці і складає її органічну основу:

1. Сангвінічний темперамент (жвавий тип).
2. Флегматичний темперамент (спокійний тип).
3. Холеричний темперамент (нестримний тип).
4. Меланхолічний темперамент (слабкий тип).

Конкретний тип темпераменту людини обумовлюється генотипом, тобто генетично-спадковою основою психічної діяльності. Проте поведінка людини залежить і від зовнішніх – фенотипічних факторів.

Сплав генотипічних і фенотипічних ознак формує характер людини.

Характер (від грецького character – чеканка) – це сукупність стійких індивідуальних рис особистості, що формуються і виявляються в процесі діяльності та взаємодії з іншими суб'єктами і зумовлюють характерні для неї способи поведінки.

Сангвінік – віддає перевагу вправам пов'язаним з великою рухливістю, активністю і тим, що вимагають сміливості. Вони легко переходять від виконання одного виду вправ до іншого, але недостатньо посидючі і зосереджені, особливо під час одноманітної тренувальної діяльності. При вивченні нових вправ швидко пристосовуються, можуть легко виконати його з першої спроби, але з помилками. Не люблять копіткої, тривалої роботи по вдосконаленню техніки виконання вправи. Спортсмени цього типу досить працездатні, впевнені в собі, товариські. Їх спортивні результати стабільні, і як правило, на змаганнях вище, ніж на тренуваннях. Перед стартом такі спортсмени найчастіше знаходяться в стані «бойової готовності».

Флегматик – в спорті цей тип нервової системи проявляється насамперед у сповільнених реакціях, в труднощах переходу від одного виду діяльності до іншого. Такі спортсмени дуже працездатні і стійкі до зовнішніх подразників, віддають перевагу спокійним, одноманітним вправам, схильні до тривалого і ретельного відпрацювання техніки окремих вправ, кропіткій роботі в розвитку будь-якого вміння. Вони не особливо відрізняються товариськістю. Результати на змаганнях стабільні, перед стартом знаходяться в стані «бойової готовності».

Холерик – спортсмени з даним типом нервової системи обирають переважно високоемоційні, інтенсивні і з швидким темпом види вправ. Вони охоче і з захопленням починають займатися обраним видом діяльності, але ентузіазм їх швидко зникає. Такі спортсмени неохоче здійснюють тренування на силу і

витривалість. Їх результати на змаганнях недостатньо стабільні, мають схильність до «передстартової лихоманки», що досить часто не дозволяє їм реалізувати свої можливості в змаганнях.

Меланхолік – даний тип нервової системи характеризує дуже висока відповідальність, високорозвинена м'язово-рухова чутливість, але при цьому недостатня працездатність і мала стійкість до зовнішніх подразників, висока тривожність, що породжує невпевненість у своїх силах і сприяє виникненню стану «стартової апатії». Їх результати на змаганнях нестабільні [2, с. 15].

Існує загальноприйнята градація властивостей темпераменту, які зумовлюють заняття тими чи іншими видами спорту, відповідно до якої для сангвініків підходять види спорту, в яких потрібні тривалі тренування, розважливий підхід (плавання, деякі види легкої атлетики, фігурне катання). Такі люди гарні гарно проявляють себе в командних видах (футбол, хокей), де необхідно швидко орієнтуватися при ситуації, що стрімко змінюється. Холерик як спортсмен віддає перевагу високоемоційним видам спорту (баскетболу, спринту, стрибкам), інтенсивним і темповим рухам. Флегматики можуть себе добре проявляти у важкій атлетиці, в різних видах боротьби, а меланхоліки – в індивідуальних видах спорту [1].

Кожна спортивна спеціальність, як і інші види діяльності, вимагає наявності у людини, крім загальних, ще й спеціальних здібностей. У багатьох видах спорту ті якості, які виступають в ролі спеціальних здібностей, або переважно, або в значній мірі залежать від особливостей темпераменту. Не випадково, мабуть, в деяких дослідженнях виявлено великий відсоток спортсменів меланхолійного темпераменту саме серед відомих спринтерів, які неодноразово перемагали (Л. Ф. Єгупов, 1965, 1967; В. П. Мерлінкін і А. П. Кашин, 1968, і ін.). У дослідженні В. Городянина (1970) вказується на те, що при вивченні спеціальних здібностей в спринтерському бігу виявлена залежність високої стартовою швидкості від динамічності гальмування і емоційної реактивності. А для спортсменів-веслувальників взагалі цінною спеціальною якістю виступає саме інертність їх нервових процесів. Були зроблені висновки, що у веслуванні юнацьких команд найбільш типовою помилкою є нездатність молодих спортсменів підтримувати стабільний темп веслування. Внаслідок цього тренери підбирають на місце кормового гребця в юнацьких командах спортсмена, який краще за інших може стримати команду від прискорення темпу, необхідного для зберігання постійного темпу і ритму веслування [3].

Таким чином, спеціальні здібності в різних видах спорту залежать від різних властивостей типу нервової системи і темпераменту. Різні властивості темпераменту виступають як спеціальні здібності до певних видів спорту, до конкретних спортивних спеціальностей, так як є необхідною умовою досягнення успіху.

Розглядаючи дані про співвідношення темпераменту і загальних здібностей в спорті, можна зробити наступні висновки: а) в тих видах спорту, які пред'являють специфічні і високі вимоги до нейро-психодинаміки людини, так само як і у всіх видах великого спорту (на міжнародному рівні), акцентується увага на властивостях темпераменту, оскільки це є необхідною умовою успіху; б) в інших видах спорту, так само як і в командному спорті, властивості темпераменту не дуже впливають на загальну спортивну діяльність і успіх, оскільки в цьому випадку до нервових процесів людини не висуваються специфічні і високі вимоги.

Обізнаність в особливостях темпераменту є обов'язковою складовою індивідуального підходу, оскільки без неї дана характеристика спортсмена втрачає свою рельєфність і не дає повної інформованості про його можливості. Часто навіть прості відомості про спортсмена (енергійний, повільний) допомагають спортсмену розвивати свої спеціальні характеристики, які є важливими в оволодінні техніко-тактичною майстерністю.

Список використаних джерел:

1. Введение в психологию: учебное пособие // Пуск! by [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.refu.ru/refs/68/16043/1.html>
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
3. Изучение типологических особенностей спортсменов разной специализации: дипл. раб. // KazEdu [Электронный ресурс]: Режим доступа : <http://www.kazedu.kz/referat/103622>
4. Ильин Е.Л. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.Л. Ильин. – СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.

Жарко Я.Ю.*студент;***Пічурін В.В.***кандидат медичних наук, доцент;***Горпинич О.О.***кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара***ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В СПРИЙНЯТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

В сучасних умовах класична концепція ЗСЖ не рідко відходить від свого початкового сенсу. У деяких випадках вона може ставати модним трендом, товарним знаком, маркером статусу або елементом показної поведінки. Найбільшого впливу зазнає молодь, яка інтенсивно «вбирає в себе» нові тенденції та цінності. Особливу увагу слід акцентувати на студентську молодь, яку поправу можна назвати економічно-трудова потенціалом нашої держави. Дослідження розуміння студентами ЗСЖ дає нам можливість надалі виробити методики та заходи, які допоможуть покращити загальний стан здоров'я в даній соціальній групі.

В ході аналізу літератури по даній тематиці було зафіксовано велику кількість різних визначень поняття ЗСЖ. На нашу думку, найбільш вдале (за критерієм повноти та узагальнення) визначення надає у своїй статті Є.П. Носкова. Дослідниця розкриває сутність поняття «здоровий спосіб життя» в рамках макро та мікро рівнів соціальної реальності. На макрорівні, ЗСЖ – концепція соціальної політики, заснована на визнанні високої соціальної значимості здоров'я, відповідальності за його збереження з боку держави і суспільства в цілому. На мікрорівні, ЗСЖ – усвідомлена і цілеспрямована поведінка людини, яка має на увазі застосування в її щоденній практиці матеріальних і духовних чинників та умов, що благотворно впливають на збереження і зміцнення здоров'я [1, с. 87–88].

Оскільки предметом аналізу в рамках нашого дослідження являється ЗСЖ в сприйнятті та практиках соціальної групи студентства, то в даному випадку, ми будемо говорити за прояв ЗСЖ саме на мікрорівні. Вітчизняний дослідник О.Л. Файчук зазначає, що більшість науковців до основних практик ЗСЖ відносять: збалансоване та раціональне харчування, оптимальний рухомий режим, бажання опанувати мистецтво бути здоровим, дотримання режиму праці і відпочинку, самоконтроль за станом здоров'я, відмова від шкідливих звичок, сексуальна культура, профілактика хвороб, особиста гігієна, заняття спортом, екологічно грамотна поведінка [2, с. 91–92].