

показателем сформованого позитивного мислення є достатньо низка тривожність спортсмена навіть перед важкими змаганнями. Замість передбачення можливих невдач, програвів, розв'язання ситуації не в його користь спортсмен спокійно очікує поєдинку як можливості показати рівень своєї підготовленості, отримати задоволення від самого процесу спортивної боротьби.

Література:

1. Загайнов Р.С. Психологія перемця /Р.С. Загайнов, М., 2006.
2. Китаєва М.В. Психологія перемоги в спорті: навч. Посібник /М.В. Китаєва. – Ростов н/Дону, 2006.
3. Кретті Б.Дж. Психологія в сучасному спорті /Б.Дж. Кретті. – М., 1987.
4. Максимов В.Е. Коучинг від А до Я. Можливо все /В.Е. Максимов. – СПб., 2004.
5. Найдиффер Р.М. Психологія вдосконалюючого спортсмена /Р.М. Найдиффер. – М., 1979.
6. Родионов А.В. Загальна психологічна підготовка спортсмена високого класу /А.В. Родионов //Актуальні проблеми спортивної науки в підготовці спортсменів до Олімпійських ігор. – Мінськ, 2004.
7. Родионов А.В. Психологія фізичного виховання і спорту /А.В. Родионов. – М., 2004.
8. Уїнберг Р.С. Основи психології спорту і фізичної культури /Р.С. Уїнберг, Д. Гоулд. – К., 2001.

Проблема дослідження типів зорової працездатності в період підвищених навчальних навантажень у студентів КДПУ ім. В.Винниченка

Л.В. Сиділо, ст. викладач,
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

зорове навантаження, зоровий аналізатор, зорова працездатність, студенти педагогічного профілю

Постановка проблеми. Відомо, що перші два роки навчання у ВНЗ студенти одержують 90% обсягу інформації, пов'язаної з їхньою майбутньою професійною діяльністю, через зоровий аналізатор. Такий обсяг зорової роботи, на думку лікарів, – одна з причин придбаної молодими людьми міопії.

Аналіз літературних джерел. У вивченій літературі (Э.С.Аветисов, 1986, Ю.И.Курпан, 1976, Г.Г. Демирчоглян, 1990) немає повних характеристик працездатності зорового аналізатора в умовах напруженої навчальної діяльності. Виникнення і розвиток короткозорості в студентів, виходячи із трифакторної теорії Е.С.Аветисова, обґрунтовано розглядається як дидактогенна хвороба. Отже, вивчення зорової працездатності як інтегрального показника діяльності провідної "навчальної" аналізаторної системи становить собою в період подальшої інтенсифікації навчальних навантажень, безперечно, практичний інтерес.

Завдання дослідження – вивчення основних параметрів функціональних станів зорової системи в режимі "спокій – навчальне навантаження", а також визначення динаміки зорової працездатності в різні періоди навчальних навантажень з підвищеним зоровим компонентом.

Організація дослідження. Дослідження проводилось у Кіровоградському державному педагогічному університеті ім. В.Винниченка.

У ньому брало участь 20 студенток основного навчального відділення, віком 17-19-и років, які не мають порушень у зоровій системі згідно з даними останнього поглибленого медогляду.

Зорова працездатність вивчалась за допомогою коректурного тесту (Н.Т.Тагаєва, 1976), а обробка даних проводилась за методикою Уестон.

У дослідженнях зорової працездатності студентів основного навчального відділення в період підвищених навантажень був використаний показник зорової працездатності (ПЗП) до і після навчального навантаження, а також зоровий показник точності та швидкості.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Аналіз отриманих результатів свідчить, що показник точності після стандартної навчальної роботи з вираженим зоровим компонентом підвищився на 19,1% ($t=6,1$; $p<0,001$), швидкість незначно погіршилась – на 6,45% ($t=0,5$; $p>0,05$), інтегральний показник зорової працездатності знизився на 2,6% ($t=0,2$; $p>0,05$).

Зміна швидкості виконання зорової роботи мала різноспрямований характер. У 47,7% досліджених цей показник зменшився, а у 23,2% збільшився.

Вивчення досліджених даних дозволяє диференціювати роботу зорового аналізатора студентів на такі типи: посилювальний та послаблювальний.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Опрацювавши та порівнявши типи зорової працездатності, одержуємо результати, де ПЗП при типі, який посилюється у 2,1 рази ($t=3,0$; $p<0,001$), і при типі, який слабший, ПЗП знизився в 1,4 рази ($t=2,3$; $p<0,05$). Щоб мати більш точні дані про обсяг та характер зорового навантаження студентів, проведено анкетування. Обсяг зорового навантаження під час сесії становить 4-12 годин. Письмові види робіт при підготовці до екзаменів складають 42%. При цьому більшість опитаних (65%) відчувають той чи інший ступінь зорової втоми. Із них 20% вказують на сильний ступінь зорової втоми (спостерігається зоровий дискомфорт – різь в очах, сльозливість, що призводить до припинення роботи). При появі зорової втоми тільки 25% опитаних застосовують найпростіші види зорових вправ (часте кліпання, закривають очі руками). Напруженість зорового навантаження за період навчання характеризується так: не було помічено ні одного випадку поліпшення діяльності зорового аналізатора, водночас при цьому 30% досліджених свідчать про погіршення зорових функцій.

Порівняльний аналіз виявлених типів зорової працездатності і проведеного анкетування дозволяє встановити: типу, який послаблюється, найбільш властива поява того ступеня дискомфорту, який властивий клінічним симптомам перенапруження зорового аналізатора (біль, різь в очах). Так, якщо в групі типу, який посилюється, це було помічено тільки в одному випадку, то в групі тих, у кого послаблюється, - у п'яти випадках.

Висновки. Отримані результати можуть, на наш погляд, сприяти розвитку такої важливої ланки роботи, як самоконтроль студентів за функціональним станом зорового аналізатора під час напруженої навчальної роботи. Це буде впливати на зміцнення здоров'я студентів і профілактику перенапруження їхньої зорової системи.

Література:

1. Аветисов Э.С. Близорукость / Э.С.Аветисов. – М.: Медицина, 1986.
2. Адамович Э.А. Оценка физического развития студентов гуманитарных и технических вузов / Э.А. Адамович, В.И. Листочкин // Теория и практика физической культуры. – 1976. – №5. – С. 56-58.
3. Бейс У.Г. Профилактика и лечение нарушений зрения/ У.Г. Бейс. – Киев, 1991.
4. Виленский М.Я. Физкультура для работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.М Ильинич. – М., 1985.
5. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение / Г.Г. Демирчоглян. – М., 1990.
6. Курпан Ю.И. Особенности методики физического воспитания студентов, страдающих близорукостью /Ю.И. Курпан //Матер. научно-методической конференции по физическому воспитанию студентов вузов. – М., 1975. – С.50-55.
7. Курпан Ю.И. Особенности физического воспитания студентов с ослабленным зрением / Ю.И. Курпан // Теория и практика физической культуры. – 1976. –№10. – С.57-59.
8. Курпан Ю.И. Физическое воспитание студентов при аномалиях рефракции органов зрения/ Ю.И. Курпан //Тезисы докладов научно-методической конференции по проблемам физического воспитания студентов вузов. – М., 1979. – С.8-10.

Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе легкоатлетов-спринтеров 10-16 лет

Н.С. Ситникова,

Классический приватный университет

Современный темп спортивной жизни, недостаточный социально-экономический уровень обеспечения, сложная психологическая обстановка способствуют ухудшению физического состояния спортсменов, снижению их функциональных возможностей, неполноценной адаптации к внешним факторам и, как следствие, развитию неблагоприятных изменений в организме и появлению различного рода заболеваний. Не случайно в работах ведущих специалистов в области физического воспитания и спорта отмечается, что одним из наиболее эффективных средств оптимизации системы многолетней подготовки спортсменов является разработка и внедрение в тренировочный процесс различных восстановительных мероприятий [1; 2; 7].

Очевидно, что эффективность подготовки спортсмена во многом зависит от правильного отношения тренера к восстановительным мероприятиям. Каждый тренер, занимаясь с юными спортсменами, должен осознать, что использование восстановительных средств при работе с начинающими спортсменами достаточная мера ускорения восстановительных процессов в их организме [3; 4; 5].

В рамках этой проблемы важными представляются вопросы, направленные на изучение эффективности восстановительных мероприятий на различных этапах многолетней подготовки, обоснование целесообразности применения отдельных компонентов восстановительных мероприятий, а также их соответствия возрастнополовым особенностям спортсменов, их спортивной специализации и квалификации.

Для работы с легкоатлетами в ДЮСШ и СДЮШОР используется «Программа по легкой атлетике», которая является основным документом планирования и