

спортивної діяльності для підвищення активності студентів як суб'єктів фізичної культури. Вченими зроблений висновок, що формування мотивації залежить від суб'єктивних і об'єктивних умов [1].

Мотивування являє собою сукупність фактів, аргументів і доказів, які переконують у значимості для молодого покоління фізичних вправ, що вивчаються.

Та перед тим як застосувати такий підхід на практиці, ми повинні були з'ясувати причини низької ефективності стандартного процесу фізичного виховання. Для цього було проведено анкетування серед викладачів фізичного виховання. Отримали наступні результати:

- неолік матеріально-технічної бази-34,4%;
- недостатня кількість академічних занять-24,1%;
- низьке охоплення студентів поза академічними формами занять-24,1%;
- недосконалість програмно-нормативного забезпечення-17,4%

Основні висновки. Постійне підтримання навчальної мотивації студентів дасть їм змогу свідомо засвоювати знання, формувати вміння та навички; розвиватиме позитивне ставлення молодого покоління до процесу фізичного виховання й сприятиме залученню до систематичних занять фізичними вправами.

ЛІТЕРАТУРА

1.Биченко В. Оптимізація фізичного виховання головний фактор мотивації студентів до занять фізичною культурою / В. Биченко, С. Лавренюк. *Вісник Черкаського університету : [зб. наук. ст.]. Серія : Педагогічні науки.* Видво ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2011. С. 20–24.

2.Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Вид. друге, стереотип. К. : ІЗМН, 2012. 270 с.

3.Лимарева Ю. М. Реалізація принципу свідомості у навчанні студентів вищих навчальних закладів України (друга половина ХІХ століття) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки»; Мелітопольський держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького. Мелітополь, 2012. 20 с.

Анастасія Димова,

студентка 4 курсу

факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини

Наук керівник : **Л. М. Кравченко,**

к.хім.н. доцент (БДПУ)

ОСНОВНІ ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ В СИСТЕМІ КРОВООБІГУ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ

Актуальність проблеми. Фізична культура і спорт є дуже важливими факторами у зміцненні здоров'я людини, його фізичному розвитку і вихованні, а також у профілактиці захворювань. Найбільш відомі фахівці в галузі здорового способу життя (Г.Гілмор, А.Лідьяр, М.Амосов) пов'язують процес

зміцнення здоров'я з розвитком витривалості. Саме в процесі розвитку цієї фізичної якості підвищуються функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, відповідальних за постачання організму киснем, розширюються резервні можливості печінки, нирок, збільшується капіляризація м'язів, покращується стійкість до несприятливих зрушень у внутрішньому середовищі організму і зовнішнього впливу. Фізичні навантаження викликають перебудову різних функцій організму, особливості і ступінь яких залежать від потужності, характеру рухової діяльності, рівня здоров'я та тренуваності. Слід підкреслити, що вираженість змін функцій організму у відповідь на фізичне навантаження залежить, насамперед, від індивідуальних особливостей людини.

Ступінь досліджуваності проблеми. У контексті визначення основних функціональних змін в системі кровообігу людини під час фізичних тренувань вагомим є те, що існує значна кількість наукових і методичних праць, де розглядається дане питання сучасними дослідниками, а саме: Дубровським В.І.(спортивна медицина), Макоровою Г.А.(спортивна медицина), Маліковим В.М.(функціональна діагностика та спорт) [1,2], але дослідження процесів адаптації організму людини до фізичних навантажень, підтримання здоров'я на належному рівні завжди є актуальними і корисними для здійснення професійної діяльності.

Мета дослідження. Визначити основні функціональні зміни в системі кровообігу під час фізичних тренувань, їх вплив на організм та норми, проаналізувати наукові дослідження з даної проблеми, дослідити функціональні та структурні зміни в організмі людини під час тренувань.

Сутність дослідження. Рухова діяльність істотно впливає на розвиток і стан серця. В першу чергу, серця: збільшуються маса і розміри серцевого м'яза. У тренуваних людей маса серця складає в середньому 500 г, у нетренуваних – 300г. Об'єм серця у спортсменів більше на 30%, ніж у людей, які не займаються спортом. Збільшення об'єму серця, особливо лівого шлуночка супроводжується підвищенням його скоротливої здатності, збільшенням систолічного і хвилинного об'ємів. Активна рухова діяльність викликає розширення кровоносних судин, зниження тонуусу їх стінок, підвищення їх еластичності. При фізичних навантаженнях майже повністю розкривається мікроскопічна капілярна мережа, яка в спокої задіяна лише на 30-40%. Все це дозволяє істотно прискорити кровообіг і, отже, збільшити надходження поживних речовин і кисню в усі клітини і тканини організму. У стані спокою у здорових нетренуваних людей ЧСС перебуває у межах 60-80 уд/хв, у спортсменів – 45-55 уд/хв і нижче. Значення ЧСС у результаті систематичних занять фізичними вправами знижуються, і називаються фізіологічною брадикардією.

Частота серцевих скорочень у тренуваних осіб нижча, ніж у нетренуваних. Регулярні тренування дають можливість підвищити продуктивність роботи серця в спокої і під час фізичних навантажень при меншій частоті серцевих скорочень за рахунок збільшення ударного об'єму серця. Це підвищує економічність скоротливої функції міокарду в зв'язку з тим, що відносно зменшується потреба в кисні. Брадикардія зумовлена також підвищенням вагусного впливу на діяльність серця. Вона більш виражена у осіб, які займаються циклічними видами спорту, направлених

переважно на розвиток витривалості. Частота серцевих скорочень може знижуватись до 40 ударів за хвилину. В процесі інтенсивних тренувань у спортсменів розвивається робоча гіпертрофія – тоногенні розширення шлуночків і передсердь з потовщенням м'язових волокон. Маса серця досягає 350-500 г порівняно з 280-350 г у нетренованих. Ступінь цієї гіпертрофії не перевищує фізіологічні норми [1].

Основні висновки. Аналіз наукових публікацій, дослідження функціональних та структурних змін в організмі людини під час тренувань показує, що робоча гіпертрофія серця супроводжується покращенням скоротливої здатності міокарду, покращенням коронарного кровообігу. Це сприяє збільшенню ударного об'єму при порівняно меншому хвилинному об'ємі під час тренувань (економічність діяльності) і є проявом підвищення функціональної здатності серця тренуваних осіб.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубровский В.И.- Спортивная медицина – 2002 год – 512 с.
2. Маліков М.В., Сватєєв А.В., Богдановська Н.В.- Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навч. Пос. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.

Ігор Дойнов,

студент 2 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу
Бердянського державного педагогічного університету

Науковий керівник: **І. І. Хіврич,**

викладач фізичного виховання (БЕГК БДПУ)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

Актуальність проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства активізувалась увага до здорового способу життя студентів, що пов'язано зі стурбованістю суспільства що до здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою і зростанням захворюваності в процесі їх професійної підготовки з подальшим зниженням працездатності. Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження і розвиток здоров'я студентів і формування у них здорового способу життя сьогодні має пріоритетне значення.

Ступінь досліджуваності проблеми Сучасний освітній процес часто зумовлює погіршення здоров'я студентів. Ці статистичні дані підтверджують щорічним медичним оглядом студентів у вузі. В 2015 г. медичний огляд, проведений міжвузівської поліклінікою, показав, що 75% студентів мають хронічні захворювання: це остеохондроз, сколіоз, плоскостопість, різні захворювання зорових органів, нервово-психічні розлади і алергічні захворювання. Відзначається тенденція до зростання такої хвороби як ожиріння. Майже третина юнаків за медичними показниками не підходять для служби в збройних силах. До причин, що викликають погіршення здоров'я студентів, відносяться високі розумові навантаження, інтенсифікація навчального процесу та існуюча його