Література:

1. Байрамов Р. Інформація по неолімпійським видам спорту на території Харківської області за 2012–2015 роки / Байрамов Р. // Роль та місце неолімпійських видів спорту у загальній фізичній культурі суспільства : матеріали круглого столу до Дня кафедри менеджменту фізичної культури 12 грудня 2015 р. – Харків, 2015. – С. 21.
2. Бондар Т. С. Перспективи розвитку неолімпійських видів спорту в сфері дозвілля / Т. С. Бондар // Стратегічне управління розвитком галузі «фізична культура і спорт». – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 131.
3. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викл. і студ. / Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ» ; «Говерла», 2015. – 88 с.
4. Фізкультура у нашому житті [Електронний ресурс] // Сайт Головного управління статистики у Харківській області. – Режим доступу: http://kh.ukrstat.gov.ua/index.php/pres-vypusky/1468-pres-vipuski-za-2015-r-lipen

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Катерина Федик, Віктор Лешик

Українська академія друкарства, м. Львів

Актуальність дослідження. Систематичні фізичні навантаження роблять м'язи сильнішими, а організм людини пристосованішим до умов зовнішнього середовища. У зв'язку з впливом фізичних навантажень збільшується показник частоти серцебиття, піднімається артеріальний тиск. Це призводить до функціонального удосконалення кровоносної системи. Під час роботи м'язів збільшується показник частоти дихання, покращується вентиляційна здатність легень. Регулярні фізичні вправи спричиняють розвиток скелетної мускулатури, ріст і розвиток кісток.

Люди, які виконують необхідний обсяг фізичної активності краще виглядають, стресостійкіші, здоровіші психічно, а також у них менше проблем зі здоров'ям.

Все це загальновідомі факти для того, хто ретельно досліджує вплив фізичних навантажень на організм людини. Тому темою дослідження є менш

відомий вплив систематичних м'язових навантажень на розвиток особистості, тобто вплив регулярних фізичних вправ на психічний стан людини.

Мета роботи – подати загальну характеристику впливу фізичного навантаження на формування та розвиток особистості.

Завдання роботи – віднайти та подати якомога більше аспектів впливу фізичних навантажень на формування та розвиток особистості.

Результати дослідження. Тіло людини надзвичайно сильно зв'язане із мисленням. До прикладу, варто згадати дослідження американського психолога Гарвардської школи бізнесу Еммі Кадді, а також окремі дослідження Девіда Мацумото, професора психології. Обидва дослідники займались питанням психологічної стійкості, сили лідерства, та їхнього зв'язку з рухами людей. Психологи дійшли висновку, що приймаючи певні пози тіла, люди стають більш впевненими у собі, стають ближчими до ідеалу лідера та набувають психологічної стійкості. Відповідно, можна зробити висновок, що деякі зміни положення тіла, можуть доволі сильно впливати на психіку людини.

Особистість, перш за все, суб'єкт соціокультурного життя, невід'ємною частиною якого є розумова працездатність.

Російський вчений М. Є. Введенський ще у минулому столітті проводив дослідження розумової працездатності людей, зокрема студентів. М. Є. Введенським та В. Н. Русановим встановлено, що фізичне навантаження малої інтенсивності (ЧСС 110–130 уд/х в.) помірно підвищує розумову працездатність студентів у наступні шість годин навчальної праці. Фізичне навантаження середньої інтенсивності (ЧСС 130–160 уд/х в.) викликає найбільший підйом рівня розумової працездатності студентів та зберігається до кінця навчального дня.

Фізичні навантаження малої та середньої інтенсивності доцільно розглядати як засіб стимулювання та продовження періоду високої розумової працездатності.

Фізичні тренування різносторонньо впливають на психічні функції, забезпечуючи їхню активність та стійкість. Встановлено, що стійкість уваги, сприйняття, пам'яті, залежить від рівня різносторонньої фізичної підготовки. В процесі занять спортом загартовується воля, характер, удосконалюється вміння керувати собою, швидко та правильно орієнтуватися в різноманітних ситуаціях, своєчасно приймати рішення.

Спорт для людини – могутній засіб самопізнання, самовираження, самоутвердження. Воля людини проявляється під час здійснення свідомої діяльності, спрямованої на досягнення певної цілі та пов'язаної з подоланням перешкод. А у спорті тренування та змагання – це завжди подолання перешкод.

Серед вольових якостей, які найбільше піддаються впливу у процесі фізичного виховання слід назвати:

– цілеспрямованість – прояв волі, що характеризується ясністю поставлених цілей, чітким здійсненням певної діяльності, яка забезпечує їхню реалізацію;

– наполегливість і впертість – прояви волі, що характеризуються тривалим збереженням енергії та активності в процесі боротьби задля досягнення цілі;

– самоконтроль – прояв волі, що характеризується можливістю керувати власними діями в умовах емоційного напруження;

– рішучість і сміливість – прояви волі, що характеризуються своєчасністю та обдуманістю реалізації цілей, подоланням страху взяти на себе відповідальність за певне рішення та його виконання;

– ініціативність – прояв волі, що характеризується здатністю долання труднощів новими, нетрадиційними засобами та методами.

Спортивна діяльність дозволяє ставити конкретні цілі, контролювати та оцінювати свою діяльність. Ця особливість фізичних навантажень певним чином впливає на формування у особистості впевненості в собі та своїх силах, розвиток можливостей досягнення намічених цілей. Спорт здатний покращувати тіло та фізичні параметри, що в першу чергу підвищує самооцінку людини. Особливо ефективні, згідно досліджень Річарда Петтіта і Пабло Бріньола, ті фізичні навантаження, що покращують поставу людини.

Висновки. Зв'язок тіла і мислення – беззаперечний факт. Деякі аспекти впливу взаємозв'язку між ними подані в даній роботі, а також підтверджені дослідженнями американських психологів Еммі Кадді та Девіда Мацумото.

Фізичні навантаження здатні позитивно впливати на мислення та психічний стан людини. Зокрема фізична активність стимулює розумову працездатність.

Стійкість уваги, сприйняття, пам'ять – залежать від рівня фізичної підготовки. Крім того спорт здатен розвивати вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість, впертість, самоконтроль, рішучість, сміливість, ініціативність.

Фізична активність забезпечує хорошу самооцінку, зокрема через свій вплив на поставу людини. Корегування постави – інструмент підвищення рівня самооцінки, що було доведено науковцями у сфері психології.

Література:

1. Введенский М.Е. Умственная и физическая работоспособность в условиях оптимального и ограниченного использования средств физической культуры и спорта / Введенский М.Е. // Научные проблемы охраны здоровья студентов. – Москва, 1989. – С. 89–91.
2. Моргунов Ю.А. Влияние на физическое и психологическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры : метод. реком. / Ю.А. Моргунов. – Москва, 2009.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ. ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ШЕЙПІНГОМ

Вероніка Завійська, Любов Лукасевич, Ігор Блащак

Львівська комерційна академія

В останні роки ми стали свідками бурхливого розвитку оздоровчої фізичної культури, яка стала одним із основних факторів здорового способу життя. Оздоровча спрямованість фізичної культури конкретизується у найрізноманітніших фізкультурно-оздоровчих технологіях: аеробіка (Ю.І. Таран, Т.В. Івчатова, 2008), аквафітнес (Н.О. Гоглювата, 2004), силова гімнастика (Ф. Делав'є, 2006), пілатес (А. Наконечна, 2011). Розроблено й обґрунтовано програми занять для жінок зрілого віку з оздоровчої аеробіки (Н.С. Бєляєв, 2009; Г.Г. Кружило, К.В. Четвертак, 2011; В.А. Чубакова, 2006), бодібілдингу (Козубей П.С., 2009). Досліджено вплив занять оздоровчим фітнесом на рівень фізичного стану жінок зрілого віку (А.В. Гіптенко, 2009), корекцію статури (Івчатова Т.В., 2005). Доведено ефективність оздоровчо-профілактичних занять із фітнесу з використанням елементів танцю, аеробіки, гімнастики йогів та ін. (В. Крендєлєва, 2008; С.В. Томілова, 2004), використання фізичних вправ з обтяженнями (О.В. Сапожнікова, 2010). Великої популярності набуває шейпінг [3], пріоритетом якого є оз-