

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди
Природничий факультет
Міністерство науки і вищої освіти Республіки Польща
Поморська академія у Слупську
Інститут біології та охорони довкілля

Перша міжнародна конференція молодих учених
«ХАРКІВСЬКИЙ ПРИРОДНИЧИЙ ФОРУМ»

Харків, 19-20 квітня 2018 року

коли людина здатна зробити себе сама, знайти підхід до себе, вивчити свої сильні і слабкі сторони і навчитися в будь-якій ситуації самому в собі пробуджувати бажання рухатися вперед, досягати нових вершин, досягати поставлених цілей. Самомотивація дуже індивідуальна, тому кожна людина вибирає різні способи для того, щоб мотивувати себе. Але є певні методи, які надають позитивний вплив на більшість людей. Самомотивація – це бажання або прагнення людини до чого-небудь, засноване на його внутрішніх переконаннях; стимул для дії, яку він хоче зробити.

Після проведення дослідження, також, було виділено п'ять груп волонтерів: із високим рівнем самомотивації, рівнем вище середнього, середнім, нижче середнього, низьким. Виходячи із результатів дослідження психофізіологічного показника емоційної складової інтелекту у досліджуваних студентів даного факультету, виявилось, що у них домінує вище середнього та високий рівень самомотивації, що разом складає 60,46%. На останньому місці виявилася кількісно група з низьким рівнем самомотивації, вона була найменш чисельною. У цій групі було на 18,9% менше досліджуваних, ніж у групах з середнім та нижче середнього рівнями даної емоційної складової інтелекту.

Таким чином, можна сказати, що студенти першого курсу факультету дошкільного виховання, психології, початкового навчання, мають позитивний результат щодо рівня внутрішньої мотивації, яка для людини при грамотному підході може виявитися набагато більш ефективною і дієвою, ніж зовнішня.

Після визначення характеристик сили нервової системи, нами було виділено три групи – з сильною нервовою системою, із середньою по силі нервовою системою та із слабкою нервовою системою. З метою порівняння показників управління своїми емоціями у різних за силою нервової системи групах провели аналіз характеристики управління своїми емоціями. Найбільша домінуюча кількість волонтерів з високим рівнем керування емоціями (на 9,5% більше, ніж у інших групах) відмічена у тих, хто має сильну нервову систему. Кількість тих, що мають середній рівень управління своїми емоціями також більша серед волонтерів із сильною нервовою системою (на 16,7 % більше, ніж у середньої сили нервової системи). Серед волонтерів із слабкою нервовою системою кількість із середнім рівнем управління емоціями була на 2,4 % меншою. Найменший рівень управління емоціями виявився у досліджуваних із слабкою нервовою системою (85, 7%), а проміжний рівень – у досліджуваних із середньою силою нервової системи. Оскільки низька здатність до управління емоціями призводить до високої навчальної тривожності, то можна сказати, для представників із слабкою нервовою системою вірогідність високої навчальної тривожності більша. Вивчення питання тривожності є актуальним (Коц С.М., 2015, 2016)

Таким чином, було б не погано попрацювати над підвищенням рівня досліджуваної психофізіологічної складової – управління своїми емоціями. Високий рівень управління емоціями дає можливість ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми, правильно орієнтуватись в різних життєвих ситуаціях. Це дає можливість досягнути успіху в усіх сферах суспільного життя.

Матлай А.В, Петрик А.О, Комісова Т.Є.
**ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ СПОРТСМЕНІВ
ТА НЕ СПОРТСМЕНІВ**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Гострою проблемою сучасного суспільства є значне зниження фізичної активності студентів у зв'язку з "абсолютно сидячим" стилем життя, який стає звичним, навіть необхідним та комфортним, незважаючи на його негативний вплив на здоров'я. В середньому 9,5 год. за добу студенти і старшокласники проводять сидячи в навчальних закладах, готуючись до занять, спілкуючись в Інтернеті або граючись за комп'ютером тощо, що обумовлює виникнення залежності від гіпокінезії (Горобей М.П., 2014).

Найважливішими параметрами здоров'я є показники фізичного розвитку людини та її можливості переносити фізичні навантаження. Від рівня фізичної підготовленості студента залежить його працездатність, стан здоров'я, а в майбутньому і загальний рівень підготовленості фахівця до професійної діяльності. Вивчення динаміки фізичної підготовленості студентів дозволяє зробити оцінку чинників зовнішнього впливу і засобів фізичного виховання для подальшого удосконалення навчального процесу. Кількісна оцінка фізичної працездатності необхідна: для оцінки функціональних резервів організму при організації фізичного виховання населення, у самодіяльному спорті та спорті високих досягнень; при підборі, плануванні і прогнозуванні навчально-тренувальних навантажень спортсменів; при визначенні рухового режиму хворих в клініках і центрах реабілітації та при оцінці ефективності фізичної реабілітації хворих; при визначенні ступеню індивідуальності у лікарсько-трудої експертизі; для диференціальної діагностики окремих захворювань, визначення вірогідності розвитку серцево-судинних, в першу чергу виявлення доклінічних форм коронарної недостатності, прогнозування протікання захворювань (Яремко Є.О., 2009). Незважаючи на достатньо велику кількість робіт по визначенню фізичною працездатності у студентів, ці дослідження не втрачають актуальності.

Метою наших досліджень є визначення фізичної працездатності студентів, що мають різні рівні фізичної підготовки.

У дослідженні прийняли участь студенти II курсу факультету психології та соціології, природничого факультету та факультету фізичного виховання віком 17-22 років у кількості 123 чоловік. Студенти були розподілені на чотири групи. До I та III групи віднесли юнаків та дівчат, які займаються спортом. II та IV склали юнаки та дівчата, які у повсякденному житті переважно ведуть «сидячий» спосіб життя.

Фізичну працездатність визначали за допомогою субмаксимального тесту PWC₁₇₀. Тест використовується з метою визначення ступеня працездатності організму при пульсі 170 за хвилину. Вибір саме цієї частоти зумовлений наступним: зона оптимального функціонування серцево-судинної системи в процесі виконання м'язового навантаження знаходиться в межах 170-190 уд/хв.; взаємозв'язок між ЧСС і потужністю виконаного фізичного навантаження зберігає лінійний характер до 170 уд/хв.; при більш високій ЧСС лінійний характер залежності порушується внаслідок активації анаеробних (гліколітичних) механізмів м'язової діяльності.

Абсолютну величину PWC₁₇₀ визначали аналітичним способом за стандартною формулою, описаною Карпманом (Карпман В. Л., 1988).

Відносна величина PWC₁₇₀ характеризує залежність фізичної працездатності від маси тіла. Ця величина дає змогу порівнювати фізичну працездатність людей з різними масами тіла.

Наші дослідження показали, що у студентів фізичного виховання та спорту, (I група юнаки та III група дівчата) характерним був значно вищий рівень фізичної працездатності у порівнянні зі студентами, які ведуть малорухомий спосіб життя (II група юнаки та IV група дівчата) (табл.1, 2).

Таблиця 1.

Фізична працездатність юнаків спортсменів та не спортсменів

Група	Статистичні характеристики	Показники фізичної працездатності	
		абсолютне значення PWC ₁₇₀ , кгм/хв.	відносне значення PWC ₁₇₀ , кгм/хв./кг
I	n	27	27
	\bar{x}	3658*	51.91*
	$\pm s$	262,2	3,9

II	n	21	21
	\bar{x}	1865*	22.91*
	$\pm s$	124,1	3,86

Примітка : * – вірогідність різниці при $P \leq 0,05$

Таблиця 2.

Фізична працездатність дівчат спортсменів та не спортсменів

Група	Статистичні характеристики	Показники фізичної працездатності	
		абсолютне значення PWC_{170} , кгм/хв.	відносне значення PWC_{170} , кгм/хв./кг
III	n	37	37
	\bar{x}	1794*	30,58*
	$\pm s$	144,6	5.2
IV	n	38	38
	\bar{x}	1549*	26,33*
	$\pm s$	97,7	1,63

Примітка : * – вірогідність різниці при $P \leq 0,05$

Таким чином за результатами дослідження виявлено, що у студентів, які систематично займаються спортом, рівень фізичної працездатності вірогідно вищий у порівнянні зі студентами, що ведуть малорухомий спосіб життя.

Повсякденна недостатня рухова активність студентів не забезпечує оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму, не створює умов для зміцнення здоров'я, тому доцільно рекомендувати заняття спортом студентам гуманітарних спеціальностей та з малорухомим способом життя, як засіб підвищення функціонального стану всіх систем організму.

У подальшому планується вивчення динаміки фізичної працездатності студентів впродовж навчального року, у спортсменів ще й у залежності від їхньої спортивної спеціалізації.

Мирзак А.С., Іщенко Д.В., Коц В.П.

ДО ВИВЧЕННЯ ПИТАННЯ ПРО СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Велика частина людей впускає в своє життя величезну кількість негативних переживань, кількість яких неабияк перевершує кількість позитивних емоцій. Про такі випадки вчені відразу кажуть – людина переживає постійний стрес, а враховуючи його наслідки, будь-яка людина просто зобов'язана працювати над міцним захистом своєї психіки від перенапруг. Так звана стресостійкість і є так необхідна нам оборонна система, здатна протистояти стресу тільки в тому випадку, якщо розвивати її до високого рівня.

Зрозуміло, прибрати стрес життя назавсім не можна, тому що він цілком і повністю складається з комплексу різних факторів, що впливають на нас. Ми не в силах змінити нічого з цього, але цілком можемо контролювати власне ставлення до цього. Також треба контролювати емоції.