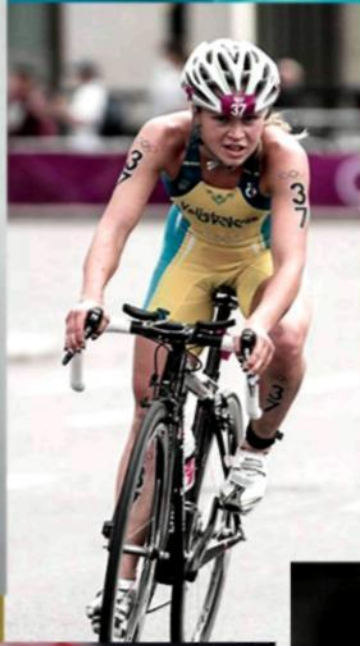


# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**у контексті державної  
програми розвитку фізичної культури в Україні:  
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

<b>Куц О. С., Леонова В. А.</b> Адекватність фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні студентів з низьким рівнем здоров'я .....	230
<b>Павловський В. А., Пампура М. М.</b> Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень у дітей підліткового віку, що займаються волейболом .....	232
<b>Прудникова М. С.</b> Исследование функционального состояния велотуристов 35-45 лет в период предподходной подготовки .....	235
<b>Пур Хейдари Рудбери Анвар Морад, Манжуловский В. Н.</b> Обоснования к использованию физической реабилитации у больных с нарушением коронарного кровообращения, осложненного гипертонической болезнью .....	238
<b>Соломонко А. О.</b> Вплив занять з фізичного виховання на динаміку фізичного розвитку та підготовленості студентів Львівського кооперативного коледжу економіки і права .....	241
<b>Ушкаленко О. А.</b> Комплексна оцінка рівня здоров'я та адаптаційних можливостей студентів .....	245
<b>Христова Т. Е.</b> Комплексный подход физической реабилитации детей со сколиозом .....	247
<b>Чернуха І. С., Горощенко В. Є.</b> Вплив фізичних навантажень різної інтенсивності та тривалості на рівень тестостерону в крові спортсменів .....	250
<b>Шевчук Д. В., Шевчук Т. В., Євдоченко О. С.</b> Оцінка впливу фізичного навантаження на функціональний стан м'язового апарату у дітей .....	252
<b>Яблонська А. М.</b> Роль фізичних вправ у оздоровленні студентів спеціальної медичної групи .....	254
<b>Яковлів Є. В.</b> Фізичний розвиток студенток спеціальних медичних груп .....	257

молодшого шкільного віку, які відвідували лише шкільні заняття фізкультури (контрольна група).

3. Систематичні заняття у фізкультурному гуртку призводять до більш інтенсивнішого розвитку не тільки силових якостей учнів, а й інших фізичних якостей – витривалість, швидкість, спритність, гнучкість.

4. Інтенсивніший вплив фізичних навантажень (експериментальна група) сприяє зміцненню м'язового апарату у дітей молодшого шкільного віку, що дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури, вчителям початкових класів, тренерам з видів спорту урізноманітнювати зміст процесу фізичного виховання, спорту та самостійну рухову діяльність учнів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бурухин С. Ф. Гимнастика – это очень важно / С. Ф. Бурухин // Физическая культура в школе. – 2000. – №8. – С. 10-12.
2. Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного эффекта физической тренировки / А. А. Виру // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 9. – С. 16-20.
3. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: RENORIKA: Высш. шк., 1985. – 282 с.
4. Коханець П. П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки: автореф. дис. ... канд. з наук фіз. виховання і спорту. – Львів, 2006. – 20 с.
5. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів: автореф. дис. ... канд. з наук фіз. виховання і спорту. – Харків, 2007. – 22 с.
6. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів факультету фізичної культури педагогічних університетів. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. – 144 с.
7. Таратаковский М. С. Уроки физической гармонии. – М.: Молодая гвардия, 1983. – 110 с.

#### АНОТАЦІЇ

##### ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНИЙ СТАН М'ЯЗОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ

Шевчук Д. В., Шевчук Т. В., Євдоченко О. С.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Здійснено аналіз науково-методичної літератури з проблеми особливостей фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, експериментально визначено особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

**Ключові слова:** м'язовий апарат, молодший шкільний вік, функціональний стан, фізичні навантаження.

##### ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МЫШЕЧНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ

Шевчук Д. В., Шевчук Т. В., Євдоченко О. С.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Проведен аналіз науково-методичної літератури по проблемі особливостей фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, експериментально визначено особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

**Ключевые слова:** мышечный аппарат, младший школьный возраст, функциональное состояние, физические нагрузки.

##### ASSESSING THE IMPACT OF EXERCISE ON MUSCLE FUNCTIONAL STATE APPARATUS IN CHILDREN

Shevchuk D., Shevchuk T., Evdochenko O.

*Zhytomyr State University named after Ivan Franko*

The article the analysis of scientific and methodological literature of physical features of children of primary school age, experimentally determined physical features of children of primary school age.

**Keywords:** muscular system, primary school age, functional status, exercise.

##### РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ОЗДОРОВЛЕННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Яблонська А. М.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Метою фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи є формування фізичної культури та можливостей направлено використання її різноманітних засобів для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до професійної діяльності. Досягнення поставленої мети передбачає вирішення виховних, навчальних і оздоровчих завдань. Для студентів, котрі в зв'язку з перенесеними захворюваннями, не можуть в повній мірі виконувати фізичні вправи, фізичне виховання набуває особливого значення. Тому застосування засобів фізичної культури з лікувальною та профілактичною метою широко використовується при комплексному лікуванні не тільки в лікарнях, поліклініках, санаторіях, але й в

індивідуальному порядку. Правильне застосування лікувальної фізичної культури прискорює одужання, сприяє відновленню порушеної працездатності і повернення до нормальної життєдіяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ефективність фізичного виховання у спеціальних медичних групах залежить від: правильності вибору засобу; системності впливу фізичних вправ та послідовності їх використання; регулярності впливу; тривалості виконання фізичних вправ; поступовості збільшення фізичного навантаження; індивідуалізації фізичних навантажень залежно від віку, статі, хвороби і стану здоров'я студентів; узгодження вправ загального та спеціального спрямування; системності та своєчасності лікарсько-педагогічного контролю. Під час складання лікувально-оздоровчих комплексів чітко й обґрунтовано підбираються вправи, що призначені для компенсації недоліків у стані здоров'я, його корекції, а також вправи профілактично-оздоровчої спрямованості, що дають змогу залучати до роботи органи та системи, які не зачеплені захворюванням [2].

Самостійні заняття студентів з регулярним не менше трьох разів на тиждень, повторенням спеціальних оздоровчо-тренувальних комплексів вправ, набуває великого значення [3, с. 39–48]. Наукові дослідження і узагальнений досвід свідчать, що дозоване фізичне навантаження чинить потужну протидію багатьом функціональним порушенням різних органів і систем. Це все доводить необхідність застосування оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання з метою: загального видужування і зміцнення організму студентів; зміцнення м'язової системи та активізації кровообігу; удосконалення фізичного розвитку та фізичної підготовки студентів; здобуття методичних навичок та умінь в організації самостійних занять фізичними вправами; виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою та фізичним самовдосконаленням; набуття навичок професійно-прикладної фізичної підготовки; морально-вольової та естетичної підготовки студентів [1, 2].

Спеціально-розвиваючі вправи впливають на розвиток конкретних рухових якостей, викликають в організмі специфічні функціональні зрушення [4, 123–126]. Тому розробка сучасних педагогічних та профілактично-оздоровчих технологій, які сприяють зміцненню і збереженню здоров'я студентської молоді, розвитку потенційних можливостей організму, є найважливішим завданням сучасної педагогіки.

**Метою статті є розробка рекомендацій для оптимізації програми з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи.**

**Методи та організація досліджень.** Аналіз науково-методичної літератури, програм з фізичної культури для вищих навчальних закладів; узагальнення власного педагогічного досвіду та передової педагогічної практики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз медичного обстеження студентів університету показує, що з кожним роком чисельність студентів в основній групі знижується, а у підготовчій, та спеціальній групі підвищується. Зростання захворюваності студентів відбувається на фоні зниження загального рівня їхнього фізичного розвитку. Однією з визначальних причин цієї тенденції є недостатня рухова активність студентів. Встановлено, що успішність навчання у ВНЗ має тісний зв'язок із функціональним станом і здоров'ям, оскільки проблеми пов'язані з погіршенням здоров'я молоді, призводять до зниження працездатності та підвищення втомлюваності студентів.

На основі досвіду проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціального навчального відділення можна сформулювати основні концептуальні положення щодо методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання: проведення занять на відкритому повітрі протягом навчального року; використання фізичних вправ циклічної структури з помірною інтенсивністю навантаження для розвитку рухової якості витривалості; накопичення студентами власного арсеналу фізичних вправ різноманітної спрямованості та набуття досвіду їхнього використання з профілактичною та реабілітаційною метою: оволодіння методикою самооцінки розвитку рухових якостей.

Основним специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи – рухові дії, які використовуються у відповідності з закономірностями фізичного виховання.

Всі фізичні вправи поділяються на:

1) швидко-силові види вправ, які характеризуються максимальною інтенсивністю або потужністю зусиль (спринтерський біг, метання, стрибки, піднімання штанги ін.);

2) види вправ, які потребують переважного проявлення витривалості в рухах циклічного характеру (біг на середні та довгі дистанції, лижні гонки, ходьба, плавання, веслування);

3) види вправ, які потребують головним чином координаційних та інших здібностей в умовах суворо заданої програми рухів (гімнастичні та акробатичні вправи, стрибки у воду, фігурне катання, синхронне плавання);

4) види вправ, які потребують комплексного виявлення фізичних якостей в умовах змінних режимів рухової діяльності, безперервної зміни ситуацій і форм дій (боротьба, бокс, фехтування, спортивні ігри тощо).

Два навчальних заняття, які передбачені навчальною програмою з фізичного виховання, недостатньо для вирішення завдання реабілітації здоров'я студентів. Тільки комплексне поєднання навчальних та самостійних занять фізичними вправами може успішно формувати і вдосконалювати у студентів спеціального навчального відділення фізичні якості та навички, необхідні їм у майбутній професійній діяльності. Підвищення оздоровчого ефекту фізичних вправ студентів спеціального навчального відділення залежить від: диференційованого застосування засобів фізичної культури залежно від захворювання та індивідуальних особливостей організму; використання спеціальних фізичних вправ у комплексі з вправами, що посилюють оздоровчий вплив фізичного тренування та активного відпочинку; систематичного використання самостійних оздоровчо-тренувальних занять для підвищення функціональної діяльності систем і органів, що цього потребують, залежно від стану здоров'я.

Позитивні зрушення, що досягаються на заняттях лікувально-оздоровчою фізичною культурою, щодня потрібно закріплювати під час самостійних занять вдома. Вони допомагають ліквідувати прояви захворювання або

його залишкові прояви, попередити можливі ускладнення. Сформована стійка система звичок і потреб занять фізичними вправами допоможе особам з хронічним перебігом захворювань свідомо використовувати засоби фізичного виховання для підтримання та поліпшення стану власного здоров'я. Під час занять зі спеціальною медичною групою використовують таку класифікацію фізичних вправ: загальнооздоровчі, загально розвиваючі, спеціально-розвиваючі, спеціально-оздоровчі вправи.

Загальнооздоровчі вправи: циклічні динамічні, що використовуються з малою та середньою інтенсивністю, спеціально підібрані гімнастичні вправи із повторюваним циклом рухів. Ці вправи легко дозуються за інтенсивністю, тривалістю застосування і добре порівнюються із можливостями організму. Вони діють на усі системи організму і головним чином на крово- та лімфообіг, дихальну систему, стимулюють неспецифічні, загальні захисні сили організму.

Дихальні вправи справляють оздоровчу дію на дихальну, серцево-судинну, нервову системи, обмін речовин і практично усі функції організму. В ослабленому організмі дихальні функції значно знижуються, збільшуючи процес хвороби. Основні характеристики раціонального дихання, якого необхідно досягти студентам, займаючись дихальною гімнастикою, – це вміння дихати на повні груди, ритмічно при поєднанні дихальних рухів із рухами тіла. Застосовуються також вправи з довільною видозміною характеру або тривалості фаз дихального циклу, котрі розвивають носове, грудне, діафрагмальне та повне дихання, що покращують дренажну функцію дихальних шляхів.

Загально розвиваючі, або загально стимулюючі вправи справляють різнобічний вплив на усі функції організму, сприяють підвищенню показників фізичного розвитку та основних рухових якостей. Застосовуються за відсутності в організмі хворобливих змін, які можуть бути протипоказаннями до їх виконання. До них належать динамічні циклічні вправи аеробного характеру. Розвиваючий ефект цих вправ спостерігається у разі систематичних занять щоденно не менше 10–15хв.

#### **Висновки**

Удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи вимагає залучення нових нетрадиційних засобів фізичної культури на основі експериментальних досліджень. Засоби нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики (аеробіка, ритмічна гімнастика, шейпінг тощо) сприяють розвитку витривалості, працездатності та інших фізичних якостей у студентів, які мають певні відхилення в стані здоров'я, а також підвищують інтерес і мотивацію їх до занять фізичною культурою, формують здоровий спосіб життя, вирішуючи основні завдання процесу фізичного виховання.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Грибан Г.П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті / Г.П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вип. 112. – Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 106–111.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. – Житомир: Вид-во Рута, 2009 – 594 с.
3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С.І. Присяжнюк. – К: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Вид-во Олімпійська література, 2008. – т. 1– 391 с.

#### **АНОТАЦІЇ**

##### **РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ОЗДОРОВЛЕННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

Яблонська А. М.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Проаналізовано літературні джерела з питань ефективного використання фізичних вправ для організації занять з фізичного виховання зі студентами спеціального навчального відділення.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, оздоровчі вправи.

##### **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Яблонская А. Н.

*Житомирский государственный университет имени Ивана Франко*

Проанализировано литературные источники по вопросам эффективного использования физических упражнений для организации занятий по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, оздоровительные упражнения.

##### **THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN HEALTH IMPROVEMENT FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP**

Yablonska A.

*Zhytomyr State University named after Ivan Franko*

The literary sources were analyzed the problems of effective usage of physical exercises for organizing lessons of physical education with the students of a special educational department.

**The Keywords:** physical education, students, health-improving exercises.