

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**СТУДЕНТСЬКА
СПОРТИВНА НАУКА – 2016**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
II Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції**

16 травня 2016 р.

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2016**

ЗМІСТ

J. G. Bashtannyk

PECULIARITIES OF IMPROVING VESTIBULAR STABILITY FOR ACROBATS, AGED 9-10 YEARS 7

К. В. Барвінок, С. М. Гришук

ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ МАСИ ТІЛА 13

В. Р. Буренко, О. М. Демідова, А. В. Федоряка

ВПЛИВ РІЗНИХ ВИДІВ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ 15–16 РОКІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 17

А. В. Гагіна, Ю. С. Ляшко

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗОННОГО ПРЕСИНГУ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ 22

А. А. Гуманкова, А. М. Яблонська

ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДІТЕЙ У ПАРКОВИХ КОМПЛЕКСАХ США 27

Д. М. Денисюк

ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ 31

А. Ю. Колбут, І. І. Вовченко

З ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У БАРАНІВСЬКОМУ РАЙОНІ 36

І. В. Колесник, І. І. Вовченко

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ГІМНАСТИКИ ШЛЯХОМ ПОЧАТКОВОГО ВІДБОРУ В ДЮСШ 42

К. М. Кузьменко, О. М. Колумбет, С. М. Черновський

ВІДНОШЕННЯ МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ ДО ПРОФІЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ 48

ВІДНОШЕННЯ МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ ДО ПРОФІЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ

*К. М. Кузьменко, О. М. Колумбет, С. М. Черновський
Київський національний університет
технологій та дизайну*

Анотація. Стаття присвячена вивченню професійної спрямованості фізичного виховання студентів. Звертається увага та те, що вагоме значення у їхній професійній підготовці належить спеціальним знанням і вмінням, які повинні бути зорієнтовані на подальшу професійну діяльність.

Постановка проблеми. Специфіка праці дизайнера призводить за спостереженнями до ряду хронічних захворювань (хвороби серця, кровоносних судин, порушення обміну речовин, робоча міопія, обумовлена постійною напругою органів зору, порушення постави тощо) [1, 2, 6].

Перебування людини протягом чотирьох годин в малорухомій вимушеній позі веде до значного погіршення функціонального стану організму [3–5]. Найбільшою мірою страждають органи, що пов'язані з регуляцією центральної нервової системи та функцій серцево-судинної системи, знижується витривалість до статичних зусиль. Спостерігається погіршення показників вищої нервової діяльності, а також погіршення сприйняття часу і ряду інших психофізичних показників, що характеризують професійну працездатність. У ряді досліджень показано, що фахівці, праця яких супроводжується значною гіподинамією, хворіють протягом року на 15,4% більше спеціалістів, діяльність яких характеризується наявністю періодів достатньо високої рухової активності. Доказано, що продуктивність розумової діяльності в умовах гіподинамії вже на другий день знижується майже в два рази, різко погіршується концентрація уваги, збільшується загальний час на виконання розумової операції.

Аналіз останніх досліджень. Багаточисельні дані показують, що систематичне фізичне тренування є надійним способом підвищення рівня фізичної працездатності [1, 3–5]. Фізичні вправи ведуть до ряду позитивних зрушень в організмі: удосконалюється взаємодія процесів збудження і гальмування у центральній нервовій системі, регуляція вегетативних функцій, робота серця, рух крові по судинах, кровопостачання головного мозку, що дуже важливо при напруженій розумовій роботі.

Аналіз відношення студентів до фізичного виховання та вплив фізичного виховання на здоров'я або майбутню професію вивчався багатьма вченими, зокрема М. В. Божиком, Н. Ю. Борейком, І. Б. Верблюдовим, С. А. Горбуновим, В. С. Гуменним, О. Е. Коломійцевою, Т. І. Кудряшовою, А. В. Лейфою, Е. І. Маляром, А. Г. Моїсеєвою, А. В. Осіпцовим, Л. П. Пилипесом, П. Шмиговим та іншими. В той же час, авторам не вдалося повною мірою освітити проблеми фізичного виховання в контексті підготовки саме дизайнерів.

Мета дослідження – визначення міри потреби занять з фізичного виховання у майбутніх дизайнерів.

Результати досліджень та їх обговорення. Анкетуванням були охоплені студенти першого курсу Київського національного університету технологій та дизайну. Всього було опитано 654 студента у віці від 17 до 19 років (юнаків – 119 (18%), дівчат – 535 (82%)), які займалися фізичним вихованням згідно до програми з фізичного виховання для основної медичної групи (з навантаженням 2 години на тиждень).

Більшість опитаних студентів абсолютно не займалися спортом, за виключенням академічних занять (71,6%) і тільки 28,4% студентів займаються спортом. Із них: шейпінгом (12,8%), плаванням і спортивними танцями (6,1%), спортивними іграми, єдиноборствами, легкою атлетикою (5,4%), іншими видами спорту (4,1%).

У коло питань, які входили до анкети, були включені й такі, що відображали мотиви і потреби студентів у

виборі спеціальності, їх відношення до фізичного виховання, до профільної фізичної підготовки як важливого чинника формування професійних психофізіологічних характеристик, фізичних якостей і властивостей особи.

На питання «Чому Ви вибрали дизайнерську спеціальність?» відповіді юнаків і дівчат суттєво відрізняються. Дівчата обирають професію дизайнера тому, що люблять малювати (39,2%), мріяли з дитинства (26,1%), гадають що вона престижна (17,2%), із-за достатньої оплати (11,0%). Юнаки обирають професію дизайнера тому, що мріяли з дитинства (29,3%), люблять малювати (22,3%), щоб не піти в армію (19,4%), гадають що вона престижна (10,4%). Відповідно з цим, заняття з фізичного виховання відвідують, тому що це «важливо для моєї майбутньої професії» (юнаки – 45,6%, дівчата – 61,1%), «подобається вчитися» (32,9% і 36,2% відповідно), тому що це необхідно (27,1% і 24,7% відповідно); 27,3% юнаків та 14,1% дівчат відвідують заняття з фізичного виховання для отримання гарної оцінки.

Торкаючись питання відвідування студентами занять з фізичного виховання, слід зазначити, що відвідують заняття «постійно» 81,4% юнаків і 67,9% дівчат, а 18,6% юнаків і 32,1% дівчат – «коли є бажання».

В результаті проведеного аналізу було виявлено, що заняття з фізичного виховання студенти відвідують більшою мірою для того щоб «зберегти і укріпити здоров'я» (75,1% і 59,9% відповідно), «підтримати свою загальну фізичну підготовленість» (58,4% і 59,1% відповідно), що «це така ж необхідність, як і інші предмети» (36,3% і 41,4% відповідно), для «отримання заліку» (36,1% і 33,8%), «відпочити і розважитись» (31,4% і 28,9% відповідно).

При відповіді на запитання «Якби у Вас був вибір на заняттях з фізичного виховання, то якому виду спорту Ви б віддали перевагу», дівчата виразили бажання займатися у тренажерному залі (46,1%), різними видами гімнастики (35,6%), плаванням (35,1%) і спортивними іграми (29,2%). Юнаків більше приваблюють

спортивні ігри (50,4%), тренажерний зал (32,9%), плавання (31,9%) та єдиноборства (31,4%). Малою популярністю у респондентів користується легка атлетика (19,3% і 18,9% відповідно), загальна фізична підготовка (14,1% і 12,7% відповідно) і шахи (10,0% і 5,8% відповідно).

Радикально змінити відношення юнаків і дівчат до занять фізичним вихованням могла б, на думку студентів, різноманітна програма з фізичного виховання (40,1% і 51,3% відповідно), цікаві змагання (37,4% і 33,1% відповідно), нетрадиційні види спорту (29,6% і 36,1% відповідно), хороша спортивна база (31,6% і 20,2% відповідно).

Негативне відношення до теоретичних занять у (61,9% і 67,4% відповідно) юнаків і дівчат суперечить бажанню дізнатися на лекціях про різні проблеми у фізичній культурі та спорті, на яких на перший план виходить важлива проблема профілактики професійних захворювань за допомогою фізичних вправ (16,1% і 14,8% відповідно), «про роль фізичних вправ як чинник, який впливає на увагу, пам'ять, мислення» (17,1% і 19,3% відповідно), «про основні засоби відновлення організму після навчання» (19,3% і 24,1% відповідно), Але все ж таки респонденти хотіли б знати «про масаж» (40,6% і 50,4% відповідно), та «про режим харчування» (34,2% і 50,6% відповідно).

Слід зауважити, що у студентів, як у майбутніх фахівців, відсутня інформація про уміння і способи правильного відновлення своєї працездатності. На питання про способи відновлення працездатності, від юнаків і дівчат були отримані такі відповіді: «сплю» (55,4% і 66,1% відповідно), «лежу на дивані» (19,9% і 24,0% відповідно), «досить трохи пройтися» (19,3 і 23,6% відповідно). Лише (11,9% і 15,3% відповідно) респондентів відповіли, що їм для цього досить «виконати 2-3 вправи, щоб підбадьоритися» і жоден студент не відмітив, що для відновлення «у мене є свій комплекс фізичних вправ».

На запитання «Хотіли б Ви знати і застосовувати на практиці фізичні вправи, які допомагають в освоєнні професійних вмінь та навичок» респонденти відповіли: «так» (68,4% і 53,6% відповідно), «ні» (4,8% і 8,2% відповідно), «не знаю» (26,8 і 38,2% відповідно).

На питання «Які види спорту і фізичні вправи допомагають в оволодінні професією?» юнаки відповіли: плавання (33,1%), спортивні ігри (30,2%), загальнорозвиваючі вправи (29,1%) і легка атлетика (27,2%), а дівчата вважають, що їм допомагають в оволодінні професією: загальнорозвивальні вправи (60,6%), плавання (27,0%) і легка атлетика (15,4%). А загалом студенти вважають, що в оволодінні професією найбільш за все допомагають загальнорозвивальні вправи (89,7%), плавання (60,0%), легка атлетика (42,6%), спортивні ігри (38,6%).

На питання «Як ви оцінюєте роль фізичного виховання у збереженні та зміцненні здоров'я?» відповіді юнаків і дівчат збігаються. 50,4% і 62,7% відповідно – «треба просто вести активний спосіб життя», 36,7% і 34,2% відповідно – «треба обов'язково займатися фіз. культурою», 15,0% і 18,3% відповідно – «бажано займатися фізичною культурою», 2,1% і 1,4% відповідно – «треба взагалі уникати занять з фізичного виховання».

Висновки. Академічні заняття з фізичного виховання відіграють значну (майже вирішальну) роль у зміцненні здоров'я майбутніх фахівців, у формуванні професійних якостей та навичок. Провідна роль у активізації цього процесу лежить на викладачах (і не тільки на викладачах з фізичного виховання). Заохочення студентів до додаткових занять (секції, самостійні заняття) сприяє покращанню стану їх здоров'я, знижує втому тощо. Правильна організація навчального процесу та раціонально побудований вільний час також сприяють покращанню самопочуття студентів, зниженню втоми.

Література

1. Божик М. В. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх вчителів-предметників / М. В. Бо-

- жик // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 9. – С. 17–19.
2. Борейко Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів / Н. Ю. Борейко : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Луганськ, 2008. – 24 с.
 2. Волков В. А. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. А. Волков. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
 3. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. – М. : Советский спорт, 2010. – 296 с.
 4. Колумбет О. М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : навч.-метод. посіб. / О. М. Колумбет, Н. Ю. Максимович. – К. : КМПУ, 2009. – 128 с.
 5. Пащенко А. К. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогических вузов / А. К. Пащенко : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Волгоград, 2004. – 200 с.