



11

МАТЕРИАЛИ  
ЗА XII МЕЖДУНАРОДНА  
НАУЧНА ПРАКТИЧНА  
КОНФЕРЕНЦИЯ

## НОВИНАТА ЗА НАПРЕДНАЛИ НАУКА - 2016

15 - 22-ти май, 2016

Том 11

Лекарство  
Биологии  
Физическа култура и  
спорт

София  
«Бял ГРАД-БГ» ООД  
2016



Д. пед. н.. професор Грибан Г.П., Яблонська А.М.,  
Твердохліб Ж.О., Блажівський Г.В.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ТА ЧИННИКИ ЇЇ ПОКРАЩАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Причинами низької фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я студентської молоді є недостатня увага батьків, вчителів шкіл, викладачів вищих навчальних закладів до питань фізичного виховання в сім'ях, середніх загально-освітніх, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах. Нинішня система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу дітей, учнівської і студентської молоді в руховій активності.

Одним із найважливіших завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання у вищих навчальних закладах України, є зміцнення здоров'я і підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентської молоді, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму.

Рухова активність є засобом здійснення рухової функції і виконує важливе загальнобіологічне значення. Виявляючи тонізуючу дію на центральну нервову систему, вона сприяє більш досконалому й економічному пристосуванню організму до навколишнього середовища. Зміна функціонального стану центральної нервової системи (зниження тону) в умовах гіпокінезії - одна з основних причин погіршення адаптаційних можливостей організму. Обмеження рухової активності призводить до зниження захисних механізмів організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвитку схильності до різних захворювань [1, 3].

Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну [4]. Т.Ю. Круцевич [3] під руховою активністю розглядає невід'ємну частину способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально-економічними і культурними чинниками, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді.

Рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи. Окрім того, рухова активність має велике значення як для підтримання, так і для зниження маси тіла.

Фізична підготовленість студентів залежить від обсягу рухової активності. Індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, котрий можна виразити кількісними показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму [3]. В той же час рухова активність - досить об'ємне поняття, яке обумовлене великою кількістю різноманітних чинників (генетичні, соціальні, психологічні, фізіологічні, економічні, екологічні, культурні, особистісні, побутові тощо), а також є основою життєдіяльності людини в навколишньому середовищі [1]. На рівень рухової активності впливають вік, стать, тип конституції, морфо-функціональні можливості, тип нервової системи, спадковість, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, спосіб життя, мотивація, географічні і кліматичні умови, система освіти, організація фізичного виховання, програмне забезпечення, спортивні традиції, кількість вільного часу і характер його використання, наявність і доступність спортивних споруд та висококваліфікованих кадрів тощо [1,2].

Дозована рухова активність має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив на студентів, що мають відхилення у стані здоров'я. Поєднані в певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоровчий, тренувальний ефект. Такою системою є систематичне фізичне тренування. Особливо слід відзначити вибіркового вплив фізичного тренування під час розвитку фізичних якостей.

Недостатність рухової активності сучасної студентської молоді є соціальним, а не біологічним феноменом. Тому в такому випадку суттєва роль покладається на фізичну активність студентів, яка в кінцевому результаті спрямована на зміну стану їх організму, на набуття нового рівня фізичних якостей та здібностей, яких не можна досягти ніяким іншим шляхом, окрім занять фізичними вправами та спортом. Вивчення структури мотивів, потреб та інтересів студентів до занять фізичною культурою та спортом є вихідними позитивними показниками, які суттєво впливають на рухову активність особистості студента.

Фізкультурно-спортивна спрямованість особистості все ж не може бути визначена лише на основі врахування її потреб та інтересів. Дуже важливо знати і враховувати ціннісні орієнтації особистості студента. Одні і ті ж потреби та інтереси, що набули статусу мотивів діяльності, можуть реалізовуватись особистістю заради досягнення різних цінностей. Визначивши основні мотиви, які спонукають студентів до занять фізичними вправами та спортом, можна експериментально оцінити їх рейтингову значущість в загальній ієрархії. Домінуючими мотивами є: поліпшення стану здоров'я, розвиток фізичних якостей, удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків статури.

На рухову активність студентів суттєво впливає їхня фізкультурно-спортивна спрямованість, яка являє собою систему органічно поєднаних та притаманних особистості потреб, інтересів, цінностей, які визначають головні напрями, мотиви поведінки та діяльності, помислів та вчинків у процесі навчальних занять з фізичного виховання, під час самостійних занять фізичними вправами та спортом, участі у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, які проводяться кафедрою, спортивним клубом та спортивними організаціями.

Досить важливим чинником для підвищення рухової активної і студентів є ступінь та якість опанування теоретичними знаннями та культурними цінностями в галузі фізичної культури та спорту. Наявність певної суми теоретичних знань в області анатомії і фізіології, гігієни і біохімії, психології і педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, валеології є однією з головних відмінностей, що характеризує ступінь соціалізації студента, його зрілість як особистості. Без знань свого організму, його функціональних можливостей, фізичного розвитку і підготовленості студент не може бути зрілою особистістю при зміцненні власного здоров'я засобами фізичного виховання.

Для підвищення рухової активності студента, його свідомості, активності та самостійності під час проведення навчальних занять та інших фізкультурно-оздоровчих заходів необхідно: а) чітко визначити цінності фізичної культури і спорту в житті студента, місце і роль фізичних вправ у здоровому способі його життя; б) систематизувати старі та розробити нові методи розвитку інтересів і мотивів та свідомого ставлення до занять фізичними вправами; в) впровадити інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології у позанавчальний час студентів; г) сформувати взаємовідносини між студентами та викладачами на демократичних та гуманних засадах і співробітництві; д) розвивати та впроваджувати нові форми самостійних занять фізичними вправами та додаткові самостійні заняття

студентів, розширити мережу клубів за спортивними уподобаннями і активізувати студентське самоврядування в галузі фізичної культури; є) вивчити досвід та технології фізкультурно-оздоровчої діяльності провідних європейських країн та США і впровадити їх в життєдіяльність студентської молоді в Україні. Для визначення обсягу рухової активності студентів, оптимального фізичного навантаження, раціонального врахування їх взаємодії з соціальними, біологічними та психологічними чинниками, що впливають на фізичний стан, важливе значення має диференційований підхід. Враховуючи стан здоров'я студентів можна рекомендувати такі шляхи активізації рухової активності: 1) включити в руховий режим дозовану ходьбу, вправи зі скакалкою, підтягування, вправи на гнучкість, загальнорозвиваючі вправи та біг; 2) використовувати у навчальному процесі з фізичного виховання фізичні навантаження анаеробного та аеробного характеру; 3) виконувати систематично фізичні вправи для розвитку сили основних груп м'язів та загальної витривалості; 4) впровадити у руховий режим рухливі і спортивні ігри та плавання.

#### Література:

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія - Житомир: Вид-во «Рута», 2009. - 594 с.
2. Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. - Вил. 8. - Т. 3. - Львів: НВФ «Українські технології», 2004. - С. 124-127.
3. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. - Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. - К.: Олімпійська література, 2008. - 367 с.
4. Bouchard C, Shephard R.J. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts // C Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens (Eds.). Physical activity, fitness, and health. - Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. - P. 77-88.

Якивець О.В., Павлун Т.О., Любимов В.А.

### **ПРОПОЗИЦІЇ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗА ДОПОМОГОЮ ТРЕНАЖЕРНИХ ЗАЛІВ**

Актуальність теми: Здоровий спосіб життя майбутнього покоління - це одна з найактуальніших проблем сьогодення. Кожна країна чекає майбутнього від свого нового покоління, яке буде здоровим, здатним працювати, захищати Батьківщину, жити у відповідності з вимогами суспільства і своєю індивідуальністю. Інтерес студентів до предмету потрібно можливо створювати,