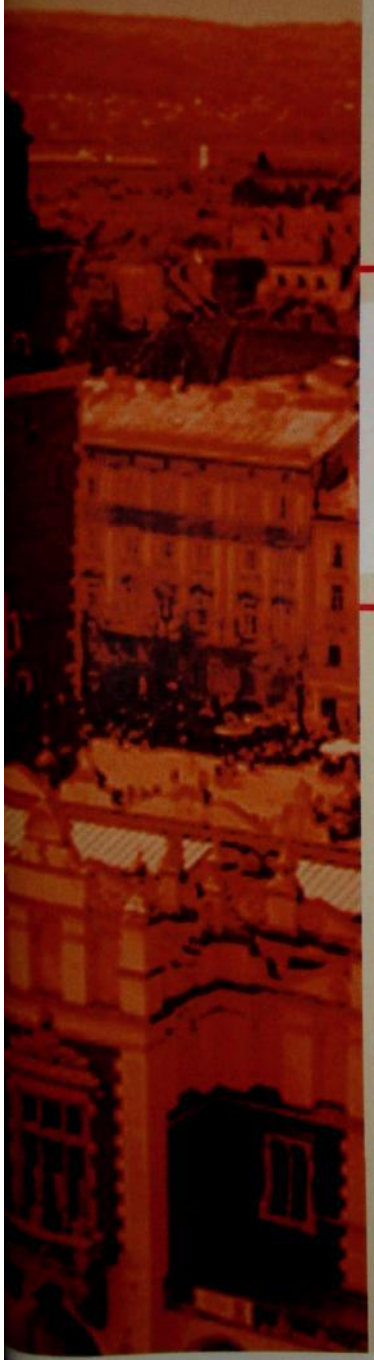
MATERIAŁY IX MIĘDZYNARODOWEJ NAUKOWI-PRAKTYCZNEJ KONFERENCJI

NAUKOWA PRZESTRZEŃ EUROPY –2013

07-15 kwietnia 2013 roku



Volume 36
Budownictwo i architektura
Fizyczna kultura i sport

Przemyśl
Nauka i studia
2013

MATERIAŁY

IX MIĘDZYNARODOWEJ NAUKOWI-PRAKTYCZNEJ KONFERENCJI

«NAUKOWA PRZESTRZEŃ EUROPY – 2013»

07-15 kwietnia 2013

Volume 36
Budownictwo i architektura
Fizyczna kultura i sport

Przemyśl
Nauka i studia
2013

Wydawca: Sp. z o.o. «Nauka i studia»

Redaktor naczelna: Prof. dr hab. Sławomir Górniak.

Zespół redakcyjny: dr hab.Jerzy Ciborowski (redaktor prowadzący), mgr inż. Piotr Jędrzejczyk, mgr inż Zofia Przybylski, mgr inż Dorota Michałowska, mgr inż Elżbieta Zawadzki, Andrzej Smoluk, Mieczysiaw Luty, mgr inż Andrzej Leśniak, Katarzyna Szuszkiewicz.
Redakcja techniczna: Irena Olszewska, Grażyna Klamut.
Dział spredaży: Zbigniew Targalski

Adres wydawcy i redacji:
37-700 Przemyśl , ul. Łukasińskiego 7
tel (0-16) 678 33 19
e-mail: praha@rusnauka.com

Druk i oprawa:
Sp. z o.o. «Nauka i studia»

Cena 54,90 zł (w tym VAT 22%)

Materiały IX Międzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji «Naukowa przestrzeń Europy - 2013» Volume 36. Budownictwo i architektura. Fizyczna kultura i sport.: Przemyśl. Nauka i studia - 88 str.

W zbiorze ztrzymają się materiały IX Międzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji «Naukowa przestrzeń Europy - 2013». 07-15 kwietnia 2013 po sekcjach: Budownictwo i architektura. Fizyczna kultura i sport.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Żadna część ani całość tej publicacji nie może być bez zgody Wydawcy – Wydawnictwa Sp. z o.o. «Nauka i studia» – reprodukowana, Użyta do innej publikacji.

BN 978-966-8736-05-6

© Kolektyw autorów, 2013
© Nauka i studia, 2013

FIZYCZNA KULTURA I SPORT

FIZYCZNA KULTURA I SPORT: PROBLEMU, BADANIA, PROPOZYCJI

Исмиянов В.В., Карпова М.А., Григорьева А.В., Дубровская Д.Г. Утренняя гигиеническая гимнастика как часть здорового образа жизни студента 42

Исмиянов В.В., Булдакова Д.В., Головина Ю.А., Ткач О.В. Здоровье студентов в период экзаменационной сессии 44

Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Власова Н.А. Особенности показателей максимальной частоты движений участника олимпийских игр 47

Шукевич Л.В., Котович Е.В., Глебик И.И. Особенности физического развития дзюдоистов 49

Зубрицкая Е.Л. Сравнительный анализ физиологических показателей студентов занимающихся различными видами спорта, обучающих на ФФКиС 52

Федосова А.С. Фізкультура і основи здорового способу життя студента 55

Симашко Д.О., Макеев Д.А. Исключение борьбы из олимпийских игр 57

Шмигов П.В., Пономаренко К.С. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання педагогічних вузів на сучасному етапі 59

ROZWÓJ FIZYCZNEJ KULTURY I SPORTU W NOWOCZESNYCH UMOWACH

Завгородняя О.В., Корж Д.Л. Значение и роль физической подготовки в жизни студента 63

Грибан Г.П., Пуздимір М.І., Ткаченко П.П., Ободзінська О.В., Сметанникова Т.В., Денисовець А.П., Плотіцин К.В. Соціальні та духовні потреби студентів у руховій активності 65

Кондратьева М.Н., Попова Е.С. Простая сенсомоторная реакция и ее особенности в различные фазы овариально-менструального цикла 70

Грибан Г.П., Пуздимір М.І., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Денисовець А.П., Пантус О.О., Плотіцин К.В. Критерії оцінки фізичного стану студентів 76

SPORTOWA MEDYCYNA I REHABILITACJA

Бочкова Н.Л., Литовченко Н.П. Здоровий спосіб життя як фактор профілактики серцево-судинних захворювань 80

Єфімов С.В. До питань впливу фізичних вправ на організм людей похилого віку 82

К. пед. н. Грибан Г.П., доц. *Пуздимір М.І., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Денисовець А.П., Пантус О.О., Плотіцин К.В.
Житомирський національний агроекологічний університет
**Вінницький національний аграрний університет*

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Рівень фізичного стану студентів залежить від багатьох чинників, основні із яких пов'язані зі способом життя і рівнем рухової активності. Систематичні навчальні та позанавчальні заняття фізичними вправами є важливою запорукою нормального фізичного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом. Тому викладач фізичного виховання повинен володіти достатнім об'ємом знань, вмінь і навичок, які дозволили б йому обґрунтовано вирішувати питання оцінки фізичного стану студентів для нормування фізичних навантажень у процесі занять з фізичного виховання, щоб не допускати перевантаження студентів.

Вирішення цього завдання у значній мірі залежить від того, наскільки професійно і вміло викладач володіє навичками оцінки рівня фізичного стану студентів. Адже ефективне використання одного з найпотужніших оздоровчих засобів – фізичних вправ, не можливе без врахування відповідності інтенсивності та об'єму фізичних навантажень функціональним можливостям організму. Нехтування цим положенням (при виконанні наднормативних навантажень), як правило, призводить до негативного впливу фізичних вправ на здоров'я студентів. З іншого боку, виконання недостатніх навантажень (допорогових величин) не сприяє росту функціональних ефектів проведеного навчального заняття [8].

Ось чому перш ніж призначити величину фізичних навантажень для студентів, необхідно визначити об'єм функціональних резервів даного контингенту студентів, рівень толерантності їх до запропонованих навантажень у процесі навчальних та самостійних занять. Встановлення чітких критеріїв оцінки фізичного стану організму, об'єму його функціональних резервів дозволить перейти від емпіричного дозування навантажень до застосування науково-обґрунтованих рухових режимів з найбільш об'єктивною енергетичною оцінкою [8].

З позиції фізіологічної науки «фізичний стан» людини – це відповідність показників життєдіяльності організму нормативам з урахуванням віку і статі, це можливість тканин, органів, систем організму максимально збільшити свою функцію в порівнянні з станом спокою. Фізичний стан – це також рівень стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища [8].

Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: у першу чергу фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю студентів [3]. За визна-

ченням В.П. Зайцева [4], фізичний стан студентської молоді включає наступні показники: 1) здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норми та ступеня стійкості організму до несприятливих зовнішніх дій; 2) будову тіла; 3) стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень рухових якостей.

Л.Я. Іващенко та Н.П. Страпко [5] пов'язують це поняття лише з рівнем розвитку максимальних аеробних можливостей, тобто витривалістю. Тому що максимальне споживання кисню використовують як інтегральний показник оцінки фізичного стану людини. В той же час Г.Л. Апанасенко [1] має іншу думку, згідно з якою фізичний стан визначається не одним показником, а сукупністю взаємопов'язаних ознак.

Фізичний стан – за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість. Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізична підготовленість, стан здоров'я. Виділяють п'ять рівнів фізичного стану (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий) у здорових людей [9].

Для обґрунтування структури фізичного стану О.А. Пирогова [7] провела комплексну клініко-інструментальну оцінку функціонального стану і фізичної працездатності у здорових чоловіків. Встановлено, що низькі значення працездатності супроводжуються вираженим зниженням резервних можливостей організму, яке в умовах напруженої м'язової діяльності проявляється мінімальними величинами серцевої продуктивності, обмеженнями кисневого забезпечення роботи, максимальним споживанням кисню, напруженістю судинних реакцій. Для визначення структури і градацій фізичного стану, а також виділення чинників, що його визначають, проведені багатофакторний, множинний кореляційний і регресійний аналізи з використанням параметрів фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, дозволили констатувати, що структура фізичного стану не може бути зведена до одного показника. Вона визначається сукупністю чинників, провідними серед яких є працездатність та потужність кардіоваскулярного резерву. У стані м'язового спокою структура фізичного стану визначається функціональним станом серцево-судинної ситеми і віком.

О.Є. Котов [6] констатує, що основу фізичного стану студентів складають: фізичний розвиток, фізична підготовленість та функціональні можливості організму. Показники фізичного стану студентів мають достовірні взаємозв'язки. Найбільша кількість взаємозв'язків спостерігається між антропометричними даними. Найтісніше пов'язані між собою маса тіла, довжина тіла, окружність грудної клітки, окружність плеча, передпліччя, талії, тазу, стегна, гомілки.

Крім того, фізичний стан студента залежить від зовнішніх та внутрішніх чинників. Одним із внутрішніх чинників є відповідальне ставлення студента до власного фізичного стану. Чинниками підвищення рівня фізичного стану є: систематичні заняття фізичними вправами, профілактика захворювань, загартування організму, раціональне харчування, активний відпочинок, боротьба зі шкідливими звичками тощо.

Аналіз наукових джерел [3, 4, 5, 7] та власні дослідження [2] дають підстави стверджувати, що на фізичний стан студентів, з одного боку, діє досить багато чинників (ставлення до власного фізичного стану, рухова активність і рухові функції, спосіб життя, спадковість, захворювання, побутові, кліматичні і метеорологічні умови тощо), а з іншого, фізичний стан суттєво впливає на цілий ряд показників життєдіяльності студентів.

Фізичний стан студентів, якого стихійно досягає студент під впливом умов життя, звичайно, далекий від бажаного. Тому фізичним станом студента необхідно керувати, використовуючи спеціальні засоби – переважно фізичні вправи. Науково обґрунтований навчальний процес та модернізація методичної системи фізичного виховання у ВНЗ дає змогу підвищити рівень усіх рухових якостей, а отже управляти фізичним станом студентів. Можливість управління фізичним станом студентів реалізується і базується на визначених методологічних постулатах, що враховують закономірності управління фізіологічними системами. Знання об'єктивних закономірностей процесу фізичного виховання дозволяє спрямувати в оптимальному напрямку вдосконалення функцій організму, підвищити працездатність та фізичну підготовленість студентів.

Процес фізичного виховання у ВНЗ вимагає створення умов для індивідуального і диференційованого фізичного навантаження студентів з урахуванням рівня їх фізичного розвитку, стану здоров'я, фізичної підготовленості, морфофункціонального статусу тощо. Вирішенню цих завдань повинна сприяти інтегральна оцінка рівня фізичного стану студентів. Адже досить часто використання декількох тестів не може забезпечити загальну оцінку фізичного стану студентів. Тому цією проблемою займаються педагоги і психологи, фізіологи і біохіміки, медики і морфологи.

Сучасна система фізичного виховання нараховує досить велику кількість діагностичних систем оцінки рівня фізичного стану, які не дозволяють адекватно і швидко оцінити фізичний стан студентської молоді. Тести і методики мають ряд недоліків, а саме:

- різноманітну інформативність, досить часто різні показники характеризують одну функцію або декілька тестів характеризують однакові показники з однаковою інформативністю;
- можуть бути одержані тільки в результаті поглиблених методів функціональних досліджень за допомогою велоергометричних або стептестових навантажень з реєстрацією електро-кардіограми і газоаналізу;
- вимагають для їх проведення певних умов і багато часу для оцінки фізичного стану студентів;

- значна частина тестів характеризує фізичний стан дорослого населення або дітей, що є досить важким завданням для практичного їх застосування в навчальному процесі з фізичного виховання студентів;

- є досить складними і потребують спеціальної підготовки від викладацького складу та забезпечення кафедр фізичного виховання спеціальним обладнанням.

Виходячи з вищесказаного, слід зазначити, що основними завданнями оцінки фізичного стану студентів у процесі фізичного виховання є:

- оцінка умов і організації проведення навчальних занять;

- вивчення функціонального стану студента з метою оцінки його фізичної підготовленості;

- вивчення впливу фізичного навантаження на організм у процесі навчального заняття;

- оцінка відповідності фізичного навантаження та використовуваних засобів фізичного виховання можливостям організму студента для позитивного впливу на подальшу навчальну діяльність;

- визначення засобів фізичного виховання для відновлення і поліпшення розумової та інтелектуальної діяльності.

Література:

1. Апанасенко Л.Г. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Л.Г. Апанасенко. – СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 124 с.

2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.

3. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. / О.В. Дрозд. – Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 1999. – 21 с.

4. Зайцев В.П. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов / В.П. Зайцев // Вопросы физического воспитания студентов. – Вып. 22. – М., 1991. – С. 3–6.

5. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоровья, 1988. – 160 с.

6. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. ... канд. наук фіз. вих. / Є.О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.

6. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А. Пирогова. – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.

7. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів: навч. посіб. / П.Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: КПДПУ, 1997. – 112 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. – Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.