MATERIAŁY X MIĘDZYNARODOWEJ NAUKOWI-PRAKTYCZNEJ KONFERENCJI

NAUKOWA PRZESTRZEŃ EUROPY - 2014

07-15 kwietnia 2014 roku

Volume 38

Fizyczna kultura i sport

Przemyśl
Nauka i studia
2014

MATERIAŁY

X MIĘDZYNARODOWEJ NAUKOWI-PRAKTYCZNEJ KONFERENCJI

«NAUKOWA PRZESTRZEŃ EUROPY - 2014»

07-15 kwietnia 2014 roku

Volume 38
Fizyczna kultura i sport

Przemyśl
Nauka i studia
2014

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 X Międzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji «Naukowa przestrzeń Europy - 2014» Volume 38. Fizyczna kultura i sport. : Przemyśl. Nauka i studia - 64 str.

W zbiorze ztrzymają się materiały X Międzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji «Naukowa przestrzeń Europy - 2014». 07-15 kwietnia 2014 roku po sekcjach: 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.

ISBN 978-966-8736-05-6

© Kolektyw autorów, 2014
© Nauka i studia, 2014

SPIS

FIZYCZNA KULTURA I SPORT

FIZYCZNA KULTURA I SPORT: PROBLEMU, BADANIA, PROPOZYCJI

Смовженко А.М., Шарафутдінова С.У. Вплив фізичного виховання на формування психологічних якостей студентів 3
Занкина Е.В. Физическая культура и спорт младших школьников 7
Булгаков И.А. Особенности физического воспитания детей начальной школы....9
Д.пед.н.Грибан Г.П., *Пуздимір М.І., Трухан Л.В., Яблонська А.М., Погребенник Л.І., Савитська Н.О. Загальні поняття та критерії фізичного стану студентів 11
Соколова М.О., Кондратьєв В.О. Організаційно-правове регулювання в галузі фізичної культури і спорту у сучасних умовах розвитку України 14
Кузьменко В.А. Развития силовой выносливости у студентов средствами туризма..... 18

ROZWÓJ FIZYCZNEJ KULTURY I SPORTU W NOWOCZESNYCH UMOWACH

Шарипова Г.К. Спорт как школа воспитания моральных и психологических качеств 21
Зенина И.В. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на здоровье студентов технических вузов 24
Рубінчик В.А. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у БДПУ ...26
Нестерова Т.Д., Хотієнко.С.В. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах 28
Соловьев Г.М., Шульженко А.В. Гуманизация профессионального образования специалистов в области физической культуры и спорта..... 33
Sportowa medycyna i rehabilitacja 36
Чустрак А.П., Гойман В.В. Комплексна реабілітація дітей з руховими порушеннями..... 36
Kabush T.Ju., Pak S.Ju. Sports medicine and rehabilitation 40
Демчучена И.В., Попелюк Н.О.Пасько Т.В. Лечебная физкультура при хирургическом лечении внутренних органов 42
Смірнов К.М. Основні напрямки фізичної підготовки студентів у плаванні ... 47

Д. пед. н. Грибан Г.П., *Пуздимір М.І., Трухан Л.В., Яблонська А.М., Погребенник Л.І., Савитська Н.О.
Житомирський державний університет імені Івана Франка
**Вінницький торгово-економічний університет*

ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ТА КРИТЕРІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Вирішення завдань покращання фізичного стану студентів залежить від того, наскільки професійно і вміло викладач володіє навичками його оцінки. Адже ефективне використання одного з найпотужніших оздоровчих засобів – фізичних вправ, не можливе без врахування інтенсивності та об'єму фізичних навантажень функціональним можливостям організму. Нехтування цим положенням призводить до негативного впливу фізичних вправ на здоров'я студентів. З іншого боку, виконання недостатніх навантажень не сприяє росту функціональних можливостей організму.

Тому 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. Встановити також чіткі критерії оцінки фізичного стану організму, об'єму його функціональних резервів, перейти від емпіричного дозування навантажень до застосування науково-обґрунтованих рухових режимів з найбільш об'єктивною енергетичною оцінкою [2, 7].

При цьому необхідно враховувати, що 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 і духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом.

Викладач фізичного виховання повинен володіти достатнім об'ємом знань, вмінь і навичок, які дозволили б йому науково обґрунтовано вирішувати питання оцінки фізичного стану студентів для нормування фізичних навантажень у процесі занять з фізичного виховання, щоб не допускати перевантаження студентів.

З позиції фізіологічної точки зору «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 [7].

О.В. Дрозд [3] вважає, що фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: у першу чергу фізичною працездатністю, функціональним

станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю студентів. Крім того, фізичний стан студента залежить від зовнішніх та внутрішніх чинників. Одним із внутрішніх чинників є відповідальне ставлення студента до власного фізичного стану.

За визначенням 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 5 рівнів фізичного стану (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий) у здорових людей [10].

Для обґрунтування структури фізичного стану О.А. Пирогова [6] 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 виявляється 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.

У результаті досліджень [9] також встановлено, що фізичний стан студентів не залежить від приналежності до конкретного ВНЗ і визначається чо-

тирма ідентичними чинниками з однаковим рівнем змінних. Питома вага цих чинників для структури фізичного стану чоловіків і жінок неоднакова. Чинник антропометричного статусу, відповідно, складає 26,1 % – чоловіки, (41,4 % – жінки), швидкісно-силової підготовленості, відповідно, – 25,0 (2,1) %, енергетичного потенціалу – 15,2 (21,9) %, стійкості до гіпоксії – 6,9 (5,5) %.

Фізичний стан студентів за показниками частоти серцевих скорочень і рівня артеріального тиску у стані спокою може бути охарактеризований як нижчий за середній і низький. Зі збільшенням терміну навчання майже вдвічі зростає частка студентів з гіпертонічним типом реакції серцево-судинної системи. У 20 % юнаків і 18,3 % дівчат наявні дуже низькі показники хвилинного об'єму крові. Зниження функціональних можливостей серцево-судинної системи виявлено у 35 % чоловіків і 25,5 % жінок за індексом подвійного добутку, коефіцієнтом економізації кровообігу. Напруження адаптаційного потенціалу системи кровообігу, який відображає кількісну характеристику адаптаційно-пристосувальної реакції цілісного організму, виявлено протягом навчання у 58–74 % студентів [8].

Такий фізичний стан, якого стихійно досягає студент під впливом умов життя, звичайно, далекий від бажаного. Тому фізичним станом студента необхідно керувати, використовуючи фізичні вправи. Можливість цілеспрямованого керування фізичним станом реалізується при певних умовах і в певних межах у процесі фізичного виховання. Сутність цього процесу полягає в переводі фізичного стану студентів з низького на більш високий рівень і збереженні його протягом відповідного відрізку часу. Тому фізична підготовка повинна бути оптимально регламентована і базуватись на визначених методологічних постулатах і концепціях, що враховують закономірності управління фізіологічними системами. Знаючи і вміло використовуючи ці об'єктивні закономірності процес фізичного виховання можна спрямувати в оптимальному для особистості напрямку, забезпечити гармонійне вдосконалення функцій організму, підвищити працездатнісгь тощо.

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. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А. Пирогова. – К.: Здоров'я, 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. Поташнюк Р. Напрями оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи учнівської та студентської молоді / Р. Поташнюк, І. Поташнюк, Г. Іванова // Вісник Технологічного університету Поділля. – № 5. – Ч. 3 (48). – Хмельницький, 2002. – С. 27–30.

9. Приходько В. Методология разработки региональных программ двигательной подготовки студентов / В. Приходько, Н. Иващенко, В. Жванова // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теор. жур. Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 2. – 2006. – С. 147–148.

10. 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. – 392 с.

Соколова М. О., Кондратьєв В.О.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У СУЧАСНИХ УМОВАХ РОЗВИТКУ УКРАЇНИ

Фізична культура і спорт є важливими засобами підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувати ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.