



**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В УКРАЇНІ**

збірник статей
за матеріалами
Регіональної
науково-практичної
конференції

29 квітня 2009 року

Зайцев В. О. Здоровье и образование	65
Зайцева И. Средства повышения результативности подачи в тренировочном процессе юных волейболистов.....	70
Зенцева Е.А., Ярошенко П. В. Педагогические основы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи	76
Зубкова М., Ярошенко П. В. Оздоровительная направленность физического воспитания со студентами с применением различных видов аэробики	83
Зюсюков А. В., Платонов В. Н. Развитие системы физического воспитания в условиях непрерывного образования	90
Калашник В. Основы формирования скоростно-силовых качеств в процессе подготовки юных волейболистов	101
Казютинская М. Ю. Причины образования дефектов осанки и роль корригирующих упражнений для исправления этих дефектов	106
Кібко С. А. Особенности подготовки женщин в легкой атлетике	111
Клименко А. Г., Клименко И. Г., Бергина Р. Н. Методика обучения зонной системы защиты в баскетболе	116

Колесник Т. А., Гайдук Н. А. Повышения двигательной активности студентов средствами физической культуры и спорта.....	124
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Лебедєва Ю. Методика навчання техніці блокування нападаючого удару	132
---------------------------------------------------------------------------------------	-----

Лебедєва Ю. Методика навчання техніці виконання прийому-передачі в падінні.....	137
----------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Луганська О. М., Ливацький О. В. Аналіз основних відомостей про швидкісні здібності людини.....	141
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Мещерякова Д. И. Роль волевой подготовки и спортивной деятельности	149
---------------------------------------------------------------------------------------	-----

Михайлюк А. А., Баев А. В., Кудинов Н. И. Физическая культура – основа здорового образа жизни	159
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Мищенко А. А. Аналіз виконання практичного завдання 2 етапу Всеукраїнської студентської олімпіади зі спеціальності „Фізичне виховання”	164
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Очкалов О. Ф. Анализ техники расслабления и методика применения ее на занятиях по гимнастике	170
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Павлова Н. А. Социально-педагогические аспекты формирования физической активности школьников.....	177
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

высокой надежности и стабильности для совершенствования навыка подачи.

3. Тренерам юношеских команд следует больше уделять внимание технико - тактической подготовке волейболистов, развитию различных физических качеств, а также следует применять в тренировке специальные устройства для обучения и совершенствования подач, использовать тренажеры.

Литература

1. Ахмеров Э.К. «Волейбол для начинающих», - Минск.: «Польня», 1995.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учеб. для ин-то и академий физической культуры.-М.: ФОН, 2000.
3. Беляев А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе. - Автореф. канд. дис. М., 1974.
4. Железняк Ю.Д., Кулянский В. А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре.- М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2005.
5. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.Н. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения.- Москва: АСАДЕМА, 2002.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Зенцева Е. А.,
Ярошенко П. В.

*Старобельский факультет
Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко*

Ключевые слова: Здоровье, студенческая молодежь, здоровый способ жизни, физическое воспитание.

Ключові слова: Здоров'я , студентська молодь, здоровий спосіб життя, фізичне виховання.

Постановка проблеми. На современном этапе общественного развития, когда остро стоят проблемы формирования подрастающего поколения, подготовки его к полноценной самостоятельной жизнедеятельности, особое значение имеет совершенствование системы физического воспитания и формирование здорового образа жизни учащихся. При этом приоритетными являются направления, связанные с применением таких форм и методов обучения и воспитания, использование которых с большей эффективностью формирует ценностное отношение молодежи к средствам физической культуры [1].

Здоровье студентов обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физической культурой [2].

Физическая культура занимает одно из важных мест в гуманитарном педагогическом процессе становления и совершенствования профессиональной компетентности будущего специалиста, определяя его деятельностный потенциал [3].

Анализ последних исследований и публикаций. Учеными исследуется здоровья студенческой молодежи и влияние различных факторов на формирование здорового образа жизни студентов: (В.П.Буйлов, О.А. Науменко, С.К. Сергеев, Е.Н. Пожарскаяи., Н. А. Агаджанян, Ю. А. Андреев, А. В. Белоконь, О. П. Добромыслова, Г. А. Кураев и др.). Также исследуется влияние различных факторов на формирование здорового образа жизни студентов : (В.П.Буйлов, О.А. Науменко, С.К. Сергеев, Е.Н. Пожарскаяи др.).

Цель статьи.

1. Сделать анализ научно - педагогической литературы о влиянии образа жизни на здоровье студенческой молодежи. Обобщить передовой опыт специалистов по физическому воспитанию.

2. Рассмотреть здоровый образ жизни как социальное явление, исследовать условия, необходимые для формирования здоровья у студенческой молодежи.

Результаты исследования. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия (производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно - бытовом, духовном, оздоровительном, учебном), в конечном счете, определяются уровнем здоровья [2].

Понятие здоровья определяется, как «полное физическое, психическое и социальное благополучие» [13].

Так, здоровый человек отличается постоянным равновесием основных жизнеобеспечивающих систем организма и устойчивостью к различным неблагоприятным природным модификаторам. Однако говоря о здоровье, следует помнить, что оно не является раз и навсегда только даром природы. Состояние здоровья человека в основном зависит от образа его жизни [4].

В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье молодежи ухудшилось [5]. В связи с ухудшением состояния здоровья студентов в процессе профессиональной подготовки и последующим снижением уровня работоспособности повысилась озабоченность общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой. Вот почему активизировалось внимание к образу жизни студентов [6].

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации [2]. Это отражается в таких важнейших компонентах режима дня, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закалывающих процедур,

выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и других. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятых за 100%, весьма значимо. Так, на сон приходится 24-30%, на питание - 10- 16%, на двигательную активность - 15-30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Известно, что человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы адаптации исчерпываются, человек начинает испытывать дискомфорт, утомление, и, в конечном результате, заболевает. Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни и соблюдать постоянный режим дня [2].

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закалывающие процедуры и так далее, то есть ведет здоровый образ жизни [2].

Под здоровым образом жизни понимаются [8] используемые формы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, усиливают адаптивные возможности организма человека, способствуют восстановлению, поддержанию и развитию его резервных уровней, а также выполнению профессиональных функций. Режим дня - нормативная основа здорового образа жизни для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, то есть соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента [2].

Одна из обязательных составляющих режима дня студента - систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями [2].

Физические упражнения имеют большое значение как способ поддержания высокого уровня жизнедеятельности студентов [7].

Физическая активность ведет не только к расходованию, но одновременно и к накоплению энергетических ресурсов организма в процессе его деятельности, систематические занятия физическими упражнениями создают оптимальную устойчивость функций как в условиях покоя, так и в условиях активной работы организма [10]. Для нормальной работы всех систем организма необходим оптимальный уровень развития мышечной силы [9].

Известно, что любая физическая активность благоприятно влияет на организм человека в целом и на отдельные его системы. При выполнении физических упражнений активизируются сердечно - сосудистая и дыхательная системы, усиливается обмен веществ. Во время мышечной деятельности усиливаются импульсы из рецепторов, участвующих в движении (зрительного, слухового и тактильного), одновременно с этим возбуждается двигательная зона коры головного мозга [11].

Под влиянием мышечной активности улучшается деятельность желез внутренней секреции, прежде всего надпочечников. Гормоны мозгового слоя надпочечников повышают артериальное давление, одновременно расширяя артерии головного мозга. Гормоны коркового слоя надпочечников повышают сопротивляемость организма и оказывают противовоспалительное действие.

Во время мышечной работы улучшаются обменные процессы в тканях и процессы регенерации клеток. Мышечное сокращение служит в качестве своеобразного насоса, выжимающего кровь из вен по направлению к сердцу.

Увеличению притока венозной крови к сердцу, кроме того, способствуют усиленные дыхательные движения, сопровождающие мышечную деятельность. Другой фактор воздействия физических упражнений на периферическое кровообращение может быть кратко охарактеризован как мобилизация резервных возможностей сосудистой системы - перераспределение крови в виде уменьшения ее депонированной и увеличения циркулирующей массы, расширение капиллярного русла за счет открытия ранее не функционировавших капилляров, ускорение артериального кровотока.

Кроме этого, физические упражнения способствуют повышению притока крови к венечным артериям. В миокарде, как и в скелетной мускулатуре, возрастает число функционирующих капилляров, активизируются обменные процессы, увеличивается степень поглощения и утилизации кислорода, с чем и связано повышение сократительной функции миокарда [12].

Установлено, что наибольшую эффективность для сохранения и улучшения здоровья имеют достаточно интенсивные и сложные по координации физические упражнения.

Регулярные занятия физическими упражнениями расширяют способность человека к переключениям в трудовой деятельности, его компенсаторные возможности способствуют лучшей активизации процессов восстановления, помогают лучше подготовиться к требованиям жизни.

Выводы. Из всего сказанного следует, что в современных условиях регулярные занятия физической культурой являются действенным средством для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма, а также благоприятного воздействия на формирование у них активной жизненной позиции, развитие интереса к социальной информации, расширение информационных контактов.

Литература

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №4. - с. 2-7.
2. Виленский М. Я. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики. 2000. - с. 131-174.
3. Кряж В. Н., Еужаловский А. А., Ворсин Е. Н. Концепция базовой программы физического воспитания учащихся и студентов Белорусской ССР // Теория и практика физич. культуры. - 1991. - № 6. - с. 2-8.
4. Горелов А. Д., Кузнецов А. И., Дмитренко О.А. Пути сохранения здоровья //Тезисы Всерос. науч.-практ. конф. - СПб.: 2001. - с. 85.
5. Комков А. Г., Малинин А. В. Шаробайко И. В., Варлачев Г. К. Тенденции изменения уровня физической активности школьников (по результатам выполнения международной программы «Здоровье и поведение детей школьного возраста») / Программа и материалы науч. конф. - СПб НИИФК, 1999. - с. 28.
6. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. - М.: Советский спорт, 1996. - с. 14-21.
7. Дунаев К. С, Молодцов И. Г. Некоторые проблемы физической культуры в нефизкультурных ВУЗах // Мат. Всерос. науч.-практ.конф. - СПб.: 2000. - с. 60.
8. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». - Ростов Н /Д: Феникс, 2002. - с. 80-94.
9. Кулер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. - 2-е изд. доп., перераб. - М.: ФиС, 1989. - 224 с.
10. Лехтман Я. Б. Вегетативная нервная система и ее роль в двигательной деятельности человека. - Л., 1969.

11. Ландберг Л. А., Матов В.А, Здоровье и спорт. - М.: Спринт, 1986. - с.70-78.
12. Лисицкая Т. С, Сиднева Л. В. Хореография в аэробике. - М.: Федерация аэробики России, 2001.
13. Мотылянская Р.Е., Стогова Л. И., Иорданская Ф. А. Физическая культура и возраст. - М.: 1967.
14. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.-520 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ

Зубкова М.,
Ярошенко П. В.

*Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко*

Ключевые слова: Здоровье, студенческая молодежь, оздоровительные программы, физическое воспитание, аэробика.

Ключові слова : Здоров'я , студентська молодь, оздоровчі програми, фізичне виховання, аеробіка .

Постановка проблемы. Контроль сохранения и укрепления здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач физического воспитания в вузе. Однако, несмотря на неоднократные попытки реформирования системы физического воспитания, в последние годы наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи, особенно девушек [7].

За последние десять лет отмечается снижение основных показателей физического развития детей и подростков, прослеживается общая тенденция к ухудшению их соматического здоровья. Статистические и научные