



**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 формирование здорового образа жизни студенческой молодежи	76
Зубкова М., Ярошенко П. В. Оздоровительная направленность физического воспитания со студентами с применением различных видов аэробики	83
Зюзюков 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. Особливості підготовки жінок в легкій атлетиці	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 в 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

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, Моллопов 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. Купер 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. Ланцберг 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

исследования показывают, что на первый курс поступают абитуриенты, имеющие всё более низкий уровень здоровья и физической подготовленности. Студенты со слабым здоровьем составляют 20—25% в специальной медицинской группе и 15—20% — в подготовительной медицинской группе [12].

За последние время научные исследования показывают, что количество студентов с неудовлетворительной оценкой деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем составляет 25-48% ,а студенты 1-го курса практически здоровы только 50%. Лишь 12% студентов могут свободно выдерживать напряженный учебный график, социальные, психические а функциональные перегрузки [6], что является следствием слабой физической подготовки в школе. Большинство первокурсниц (72,3%) имеют уровень физического состояния низкий и ниже среднего, 24,3% - средний; только у 3,4% студенток уровень физического состояния был высоким [14]. По данным некоторых исследователей, за последние годы число студенток, имеющих несоответствие показателю выше нормы, составило 21%, ожирение I—II степени - 35%; отмечена тенденция к снижению жизненной емкости легких[13]. Это происходит из-за несоответствия условий учебной и трудовой деятельности физиологическим возможностям организма, стремительного увеличения объемов получаемой информации, нарушения режима питания, хронического эмоционального и интеллектуального напряжения на фоне дефицита двигательной активности. В связи с этим необходимо, чтобы условия обучения в вузе и образ жизни студентов предупреждали развитие хронической формы заболеваний, способствовали укреплению здоровья [6].

Многие исследователи полагают, что причинами таких нарушений являются слабый интерес студенческой молодежи к занятиям физической культурой, нежелание студенток заниматься теми видами спорта, которые традиционно преподаются в вузах[14].

Успешность обучения в вузе, повышение работоспособности, укрепление здоровья студентов, повышение уровня профессионализма во многом зависят от рационального

режима работы и отдыха, степени восстановления организма после физических и умственных нагрузок здорового образа жизни. И в этом весьма полезными могут оказаться средства оздоровительной физической культуры.

Анализ последних исследований и публикаций.

Исследования, по данному направлению разрабатывали: Ротерс Т. Т., Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., Ростовцева М. Ю., Ширковец Е.А., исследование путей оптимизации профессионально-прикладной физической подготовки студентов (Раевский Р. Т., Гареев В. М., Выдрин В., Джумаев А. И., Виноградов Г. П.). Исследования, проведенные по проблем профилактики избыточной массы тела Sheldahl L. M., Виру А. А., Купером К., Schimmoeller S. M., Зайцевой В.В., Sharkey B. J., Лубышева Л. И., Лотоненко А. В.

Цель статьи.

1. Сделай анализ научно - педагогической литературы.
2. Обобщить передовой опыт специалистов по физическому воспитанию.

Результаты исследования. Широко известно, что оздоровительная физическая культура является лучшим средством укрепления здоровья и продления активной жизни [1]. Мышечная деятельность - одна из основных реакций жизнеобеспечения организма. Физическая нагрузка оказывает генерализованное влияние на организм, воздействуя практически на все его физиологические механизмы, регулирует процессы метаболизма, повышая резистентность человека к стрессовым влияниям, оказывает тренирующее влияние на процессы координации и регуляции двигательных и вегетативных функций, прежде всего обеспечивающих диапазон и совершенствование адаптации организма к любым внешним и внутренним воздействиям, и тем самым предотвращающих нарушения здоровья [12]. Для студенческого возраста 17—18 лет характерно развитие самосознания, нового восприятия своего физического облика. Очень многие девушки хотели бы изменить свой внешний вид, в частности уменьшить собственный вес и здесь, неоценимую помощь могут принести различные виды занятий оздоровительной аэробикой. В групповых занятиях оздоровительной аэробикой повышается

самооценка, сглаживается чувство личной неполноценности, повышается уровень самоуважения [11]. В процессе правильно организованных занятий оздоровительной аэробикой улучшается координация движений, совершенствуется чувство ритма, темпа, развиваются положительные эмоции, уверенность в себе, эстетические чувства, значительно улучшается сон, появляется ощущение внутреннего благополучия, уменьшается напряжение, повышается физическая работоспособность [10]. Другими словами, оздоровительная аэробика является прекрасным средством гармонического развития личности. Правильная организация физического воспитания, предусматривающая индивидуальный подход с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей организма, не только способствует физическому развитию, но и является надежным средством предупреждения и коррекции различных отклонений в состоянии здоровья учащейся молодежи [3]. Для того чтобы грамотно и с максимальной пользой для здоровья, проводить занятия оздоровительной аэробикой, нужно знать возрастные особенности реакции организма девушек на физическую нагрузку.

Под воздействием систематических занятий физической культурой изменяется функциональное состояние нервной системы, в деятельности желез внутренней секреции [2]. Девушки, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, значительно реже болеют в связи с повышением сопротивляемости их организма.

Многими исследователями выявлено, что физиологические сдвиги в ответ на нагрузку у занимающихся оздоровительной физической культурой менее выражены, чем у не занимающихся физической культурой. Это в значительной мере определяется структурными особенностями «спортивного сердца». Установлена зависимость ряда физиологических показателей от ЧСС. Так же было выявлено, что максимальная аэробная работоспособность человека в значительной мере определяется эффективностью функционирования целой цепи звеньев, осуществляющих транспорт кислорода от бронхов и легких до митохондрий [5]. Более адекватным физиологическим показателем, как считает ряд авторов, является предельный,

инковый уровень легочной вентиляции, наблюдаемый при аэробной физической нагрузке максимальной мощности. Легочная вентиляция во время работы предельной мощности возрастает до определенного уровня, т.е. до функционального резерва дыхания. Величина этого резерва не достигает так называемой максимальной вентиляции легких. Практически любые изменения активности управляющих или гомеостатических систем, связанных с действием факторов внешней среды, физическими и эмоциональными нагрузками, находят отражение в уровне функционирования систем кровообращения и дыхания. Одним из главных критериев, определяющим степень развития здоровья, является уровень развития выносливости [2]. Поэтому, важно знать какие физиологические изменения происходят в организме занимающихся при развитии общей выносливости. По данным ряда авторов, при развитии общей выносливости увеличивается жизненная емкость легких и происходят изменения в системе кровообращения. У людей, регулярно занимающихся физической культурой, происходят меньшее снижение концентрации глюкозы в крови, повышается период работы в этих условиях [8]. Доказано, что физические упражнения способствуют увеличению объема мышечной массы. В результате систематических занятий физической культурой и спортом увеличивается поперечный рост костей, мышечный рельеф, усиливается минерализация, повышается количество синовиальной жидкости, повышается эластичность связочного материала, повышается прочность и подвижность суставов [4].

По данным исследователей, с нарастанием тренированности и увеличением стажа занятий интенсивность мышечного кровотока в конечностях снижается в условиях покоя. При этом экономизация кровотока в состоянии покоя наблюдается и в мало нагружаемых в процессе тренировки конечностях. Это связано с повышением утилизации кислорода тканями организма в связи с ростом числа митохондрий, работающей мускулатуры в процессе адаптации мышечных тканей к гипоксии при физической нагрузке. У занимающихся вырабатываются автоматизмы, упрочиваются двигательные навыки, в связи, с чем нарастает тренированность,

совершенствуются координации функций. По мере нарастания тренированности расширяются функциональные возможности организма, более координированными и точными становятся движения и действия занимающихся. Комплексное использование в процессе тренировок упражнений с различным ритмом, временными параметрами, сменой характера двигательной активности ведут к совершенствованию вегетативной нервной системы. Значит, необходимы такие формы и методы занятий оздоровительной физической культурой, которые с большей эффективностью смогли бы влиять на психоэмоциональное, функциональное состояние, физическое развитие и двигательную подготовленность растущего организма девушек[9].

Выводы. Анализ специальной литературы позволил установить, что при правильной организации занятия аэробикой доступны всем студентам. На занятиях аэробикой создается положительный эмоциональный фон, повышается уровень физической подготовленности студентов, а также интерес к занятиям физическими упражнениями. Помимо общего укрепления организма, акцент делается на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Литература

1. Арефьев В. Г. Современные фитнес - технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста. Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2005. - N 1. - С. 73-78.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Г. Л., Медицинская валеология . - Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 65 с.2. Харьков, 2005. - N 1. - С. 73-78.
3. Бальсевич В.К. Проектирование современных национальных систем физического воспитания детей и подростков «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» // " 6 конференция, Варшава 2002, 4.2. - С.217 -218.

4. Верховая Т. В. Динамика упруго-вязких свойств скелетных мышц женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом : Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. - N 5. - С. 79-85.
5. Виноградов П. А., Душанин А. П. Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни - М.: Советский спорт, 1996, с.133.
6. Гилев. Г. А. Необходимость реформирования физкультурного образования студенчества // Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи : Мат-лы московской межвуз.научно-метод.конф.- М., 1995.- С.3.
7. Зайцева Г. А. Дифференцированный подход к студентам с нарушениями осанки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию: Автореф. дисс. ... канд.пед.наук. -М.,1992.
8. Кручевич Т.Ю. Система контроля физического состояния детей и подростков в процессе физического воспитания // «Современный олимпийский спорт для всех»; 6 конференция, Варшава 2002, 4.2. - С.253 - 254.
9. Кашуба В. А., Верховая Т. В. Перспективы развития биомеханических технологий в фитнес индустрии - с. .
10. Луценко Д. Ю. Уровень физического и функционального состояния женщин , занимающихся оздоровительным фитнесом // Физическая культура , спорт та здоров'я: III Міжнародна наукова конференція студентів та аспірантів. - Харків. 2001. - С.89-9012.
11. Ростовцева М. Ю. Повышения физической работоспособности женщин молодого возраста средствами ритмической гимнастики: Автореф. дис.ин-т физ. культуры. - пос. Малаховка 1990. - 24с.
12. Харисова И.М., Ахмадуллина Х. М. Заболеваемость по обращаемости среди студентов вузов// Мат-лы I научно - практ. конф. - М.,1994.-С45.
13. Шабельникова Г. С. Здоровье студента как основополагающий фактор организации процесса

физического воспитания Тезисы докл. III научно - практ. Конф.: «Физическая культура и олимпийское движение Урала».- Ижевск, 1995. С.16-17.

14. Цыба И. А. Методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий : Автореф.дисс. ... канд.пед.наук.- М., 2000.

РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Зюсюков А. В.,
Платонов В. Н.**

*Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка*

Ключевые слова: учебный процесс, физическая культура, непрерывное образование.

Аннотация. В статье рассмотрены особенности системы физического воспитания, где на практике реализуется идея непрерывного образования: от детской школы раннего развития через специализированную экономико-правовую школу до высшего учебного заведения. Показаны преимущества системы физического воспитания в этих условиях, обусловленные возможностью перестройки содержания физического воспитания на основании использования современных теорий обучения, воспитания и развития личности человека.

Постановка проблемы. Социальные проблемы в обществе тесно связаны с проблемами здоровья нации. Только за последние десять лет средняя продолжительность жизни граждан Украины значительно сократилась: женщин — на 3-4 года, мужчин — на 10-11 лет. Рост количества заболеваний у 71 % учащихся связан с малоподвижным образом жизни, а 90 % студентов имеют существенные отклонения в состоянии здоровья [8]. В этих условиях значительно возрастает роль

физического воспитания как одного из наиболее эффективных средств укрепления и сохранения здоровья.

Здоровье нации формируется и закладывается с первых дней жизни ребенка, а физическое воспитание играет в этом чрезвычайно важную роль. Оно влияет не только на здоровье и физическое состояние растущего организма, но и тесно связано с психическим здоровьем ребенка [1].

Проанализируем положение с физическим воспитанием детей в нашей стране. В детских дошкольных заведениях часто отсутствуют инструкторы по физической культуре, не хватает соответствующего оборудования, а иногда и спортивного зала. Во время прогулок воспитатели не всегда проводят подвижные игры, направленные на укрепление физической составляющей здоровья.

С приходом ребенка в школу ситуация еще больше обостряется. Уже с первых классов уроки физической культуры могут заменяться более «важными», по мнению учителя, предметами: родным языком, математикой и др. Кроме того, уроки могут не проводиться и из-за отсутствия учителя физической культуры, а также через не всегда обоснованные медицинские освобождения от уроков физической культуры, которые достают родители с наилучших побуждений. Именно на этом этапе обучения у ребенка начинает формироваться убежденность в необязательности уроков физической культуры. В высшем учебном заведении занятия физической культурой, как правило, заканчиваются с последним зачетом по данному предмету.

В то же время, в период обучения ребенка в школе, а потом и в ВУЗе растут его интеллектуальные запросы и нагрузки, следствием чего является увеличение психоэмоционального напряжения, возникновение усталости, что приводит к возникновению стрессовых ситуаций, неврозов, состояний депрессии или агрессивности. В результате формируется негативное отношение не только к учебному заведению, но и к процессу обучения в целом.

Исправление такой ситуации возможно только при условиях изменения отношения к физической культуре в