

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова  
Сибирский государственный аэрокосмический университет имени акад.М.Ф.Решетнева

Харьковский национальный технический университет

сельского хозяйства имени П.Василенко

Харьковская государственная академия физической культуры

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

# **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*сборник статей VI международной научной конференции*

*2 февраля 2010 г.*

**Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях** //Сборник статей VI международной научной конференции, 2 февраля 2010 года. - Белгород-Харьков-Красноярск, 2010. - 128с.  
(Укр., рус.)

В сборнике представлены статьи по проблемам спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях.

Для аспирантов, докторантов, тренеров, спортсменов, преподавателей учебных заведений, учителей средних школ.

Электронная версия сборника размещена на сайте:  
<http://www.sportscience.org>

Обсуждение по адресу <http://www.ksada.org/>  
Замечания, пожелания и предложения направлять по e-mail:  
[konf2009@bk.ru](mailto:konf2009@bk.ru)

Печатается в авторской редакции.

Издается по решению Ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол №5 от 29.01.2010г].

Редакционная коллегия:

- Ермаков С.С., д.п.н., проф., (г.Харьков);
- Олейник Н.А., канд.наук ф.в.с, проф., (г.Харьков);
- Гринь Л.В., доц., (г.Харьков);
- Ашанин В.С., канд.физ.-мат.наук, проф., (г.Харьков);
- Зайцев В.П., к.мед.наук, проф., (г.Харьков);
- Крамской СИ., кан.соц.наук, проф., (г.Белгород);
- Кузьмин В.А., доц., (г.Красноярск);
- Толстопятов И.А., проф., (г.Красноярск);
- Манучарян СВ., (отв.секретарь, г.Харьков).

© Харьковская государственная академия  
дизайна и искусств. 2010

© Д.В. Русланов, обложка, 2010

<b>Олейник Е.Г.</b> Игровая деятельность при освоении дисциплины «Физическая культура» в вузе.....	<b>69</b>
<b>Пазенко В.И., Коннов А.В., Коннов В.М.</b> Количественная оценка техники удара по мячу в футболе.....	<b>72</b>
<b>Петренко Н.В., Медведева Л.М.</b> Оздоровча фізична культура: напрямки та принципи.....	<b>76</b>
<b>Пильненькая Т.Д.</b> Перспективы развития европейского гандбола в высших учебных заведениях.....	<b>80</b>
<b>Помазан А.А.</b> Результати анкетування батьків, діти яких беруть участь у відборі до занять гімнастикою.....	<b>85</b>
<b>Русланов Д.В.</b> Техника и биомеханика ударов в бадминтоне: бэкхенд.....	<b>91</b>
<b>Русланов Д.В.</b> Техника и биомеханика ударов в бадминтоне: форхенд.....	<b>93</b>
<b>Семёнов А.И.</b> Развитие специальной выносливости пловцов-стайеров в годичном цикле подготовки.....	<b>96</b>
<b>Тесленко Л.Н.</b> Задачи профессионально-прикладной физической подготовки в художественном вузе.....	<b>100</b>
<b>Умаров В.С., Кирина Е.Д.</b> Основы обучения нижней передаче мяча.....	<b>105</b>
<b>Чуча Ю. И.</b> Прогнозируем и отбираем . .....	<b>112</b>
<b>Чуча Ю. И.</b> Физические кондиции и их развитие у игроков.....	<b>114</b>
<b>Шевченко Н.И., Манучарян С.В., Зайцев В.П.</b> Физическая реабилитация больных с черепно-мозговыми травмами у лиц молодого возраста, перенесших оперативные вмешательства.....	<b>117</b>

## Оздоровча фізична культура: напрямки та принципи

Петренко Н.В., старший викладач

Медведєва Л.М., старший викладач

*Миколаївський державний аграрний університет*

У статті розглядається оздоровча фізична культура як основний засіб покращення стану здоров'я та працездатності людини. Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує організувати процес фізичного виховання, щоб він виконував і профілактичну і розвивальну функцію.

The article is dedicated to sanitary physical culture as the main way of increasing level pictures of health and capacity to work of the person. The principle to sanitary directivity obliges the specialist culture and sport so organize the process of the physical education to dared two main functions and developing.

Ключові слова: оздоровча спрямованість, фізична реабілітація, фізична рекреація.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах розвитку відбувається в суспільстві різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. Лише 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, знижується потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження у поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя, є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Науково доказано, що здоров'я людини на 20% залежить від лікарів, на 30% від природного стану навколишнього середовища, 50% від умови і способу життя [2]. За даними Латвійського інституту фізичної культури, половина випускників та випускників середньої школи мають надмірну масу тіла. Кількість жінок, котрі страждають ожирінням у нашій країні перевищує 50%, а чоловіків -30%. Згідно з М.М. Яковлєвим до 60 - річного віку доживають 90% худорлявих і лише 60% повних, до 70 - річного віку відповідно 50% і 30%, до 80 - річного віку - 30% і 10%. Якщо врахувати те, що збільшення маси тіла на 10% відносно до

нормальної скорочує життя на 14%, збільшення на 20% -скорочує тривалість на 45%, а збільшення на 25% скорочує життя на 74%.

**Ціль роботи.** Розкрити зміст й основні напрямки оздоровчої фізичної культури з метою впровадження фізичних вправ, як засобу покращення фізичної працездатності.

**Основний матеріал досліджений.** Фахівці вважають, що низька рухова активність призводить до розвитку ішемічної хвороби серця. У людей, у яких недостатня рухова активність, порушується обмін речовин, погіршується функція дихання. Все це приводить до зниження витривалості, падіння працездатності. Істотно підвищується ймовірність серцево - судинних захворювань, надмірна маса тіла і стреси. Відомі кардіологи відзначають, що при надмірному нервово - емоційному збудженні рухова активність і фізична робота найбільш сприятливі для нормалізації діяльності.

76

Принцип оздоровчої фізичної культури полягає в тому що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. «Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад». Щоб фізична культура давала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил:

- засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;
- фізичні навантаження повинні плануватися відповідно до можливостей учнів;
- у процесі використання всіх форм фізичної культури потрібно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів фізичної культури і спорту так організовувати фізичне виховання, щоб воно виконувало

і профілактичну, і розвивальну функцію. Це означає, що за допомогою фізичного виховання можна було б:

- удосконалити функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність до негативних впливів;
- компенсувати використання всіх форм фізичної культури, потрібно забезпечити регулярність[4].

На сьогодні розроблені і впроваджені авторські комплекси та програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги - доступність, простота реалізації й ефективність. Насамперед це:

- 1) режим 1000 рухів (Система Амосова);
- 2) біг заради життя (Система Лідярда);
- 3) 10 000 кроків кожен день.

У наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна віднести: аеробіку і її різновиди: степ, джаз, аквааеробіку, танцювальну аеробіку (сіті - джем, хіп - хоп), фітнес, шейпінг, стретчінг. Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою смаку й інтересу.

Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони правильно поєднуються із загартуванням у вигляді водних процедур, сонячних і повітряних ванн, а також масаж. У системі оздоровчої фізичної культури виділяють основні напрями: оздоровчо - рекреативний, оздоровчо - реабілітаційний [1].

Оздоровча - рекреативна фізична культура - це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (рухливі і спортивні ігри, туризм, полювання).

Основними видами фізичної рекреації є гімнастика, фізкультурні паузи, туризм, пішохідні і лижні прогулянки, масові ігри: волейбол, теніс, бадмінтон.

Оздоровча - реабілітаційна фізична культура - це спеціально спрямоване використання фізичних вправ як засобів лікування і відновлення функцій організму, порушення або втрачених внаслідок захворювання, травм та інших причин. В оздоровчо-реабілітаційній фізичній культурі значно зростає роль таких методичних принципів, як принцип індивідуалізації і поступового підвищення навантаження [3].

Оздоровчо - реабілітаційний напрям представлено в основному трьома формами:

- 1) групи ЛФК при диспансерах, лікарнях;
- 2) групи здоров'я в колективах фізичної культури;
- 3) самостійні заняття.

Індивідуальні заняття реабілітаційного типу можуть також мати як загальнооздоровчий так і спеціально спрямований характер. Велику роль у системі підготовки спортсменів відіграє спортивна - реабілітаційна фізична культура. Вона спрямована на відновлення функціональних і пристосувальних можливостей організму після довгих періодів напружених тренувальних навантажень, особливо під час перетренування та ліквідації наслідків спортивних травм.

Оздоровче тренування чітко відрізняється від спортивного:

- поступове нарощування інтенсивності та тривалості навантажень;
- різноманітність засобів;
- системність занять.

Постійне збільшення часу для оздоровчого тренування - ось головна тенденція, яка повинна визначити руховий режим людини до глибокої старості.

Найбільш часто профілактично - оздоровчий ефект фізичного тренування пов'язують із використанням вправ помірної інтенсивності. У зв'язку з цим отримали поширення рекомендації до використання з оздоровчою ціллю циклічних вправ (біг, їзда на велосипеді, гребля та інші).

Оздоровча ходьба - найбільш доступний вид фізичних вправ - може бути рекомендована людям усіх вікових груп, які мають різну підготовку і стан

здоров'я. Особливо ходьба корисна людям, які ведуть малоактивний спосіб життя [3].

Однаковою для всіх залишається тільки одна вимога, яка забезпечує пристосування організму для зростаючого тренувального навантаження.

78

Плавання є гарним засобом впливу на серцево - судинну систему. Горизонтальне положення тіла в воді, ефективна дія м'язів в поєднанні з глибоким диханням. Полегшена робота серця під час плавання робить можливим тривале плавання в повільному темпі й для людей похилого віку.

Їзда на велосипеді зміцнює серцево - судинну й дихальну системи. Великий оздоровчий аеробний ефект дає і заняття на комп'ютеризованому велотренажері з автоматичним завданням навантаження. Зі всіх видів фізичних вправ найбільшу користь для здоров'я приносять ті, які виконуються довгий час і при достатньо повному забезпеченні киснем, тобто рухи виконуються в аеробному режимі. Саме до таких вправ належить пересування на лижах. Якщо під час ходьби, бігу та їзди на велосипеді втягуються в роботу переважно м'язи ніг, то під час пересування на лижах в роботу втягуються і м'язи верхніх кінцівок та тулуба.

Аеробіка - система вправ у циклічних вправах спорту, пов'язаних із проявом витривалості (ходьба, біг, плавання) направлена на підвищення функціональних можливостей серцево - судинної і дихальної системи. Дихальна гімнастика - це спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури [2,4].

### **Висновки.**

Оздоровча фізична культура - основний засіб покращення стану здоров'я та працездатності людини, що виражається в активізації та вдосконаленні обміну речовин, покращенні діяльності центральної нервової системи.

Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної й інших систем до умов м'язової діяльності, відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження.



Фізична культура забезпечує позитивний вплив на здоров'я людини за умов дотримання певних правил:

- 1) засоби й методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, що мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;
- 2) фізичні навантаження повинні плануватися відповідно до можливостей учнів;
- 3) у процесі використання всіх форм фізичної культури потрібно забезпечити регулярність і єдність педагогічного контролю та самоконтролю.

#### Література:

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. - К.: Олімпійська література, 2005.- 471с.
2. Окамото Г. Основи фізичної реабілітації: Навч. посібник/ Г.Окамото; пер. з англ. Ю.Кобіва, К.А.Добриніної. - Львів, 2002. - 232 о.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. К.: Штабр, 2007. - 218с.
4. Соколовський В.С. Лікувальна фізична культура : Підручник. - Одеса: Одес. мед. ун-т, 2005. - 234 с.
5. Язловецький В.С., Верич Г.Є., Мухін В.М. Основи фізичної реабілітації: Навч. посібник. -Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. - 238с.