

Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова
Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева
Харьковский национальный университет имени В.Н.Карачина
Харьковская государственная академия дизайна и искусств
Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени П.Василенко

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

V международная научная конференция

(21 апреля 2009 года)

Харьков-Белгород-Красноярск 2009

Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях //Сборник статей V международной научной конференции: под ред. проф. Ермакова С.С., 21 апреля 2009 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. - 196 с.

(Укр., рус, англ. яз.)

В сборнике представлены статьи по проблемам физического воспитания и спорта 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 просьба направлять по e-mail:

sport2005@bk.ru

sportart@gmail.com

Редакционная коллегия:

Гридчин А.М., д.т.н., проф., г.Белгород, Россия;

Рудычев А.А., д.э.н., проф., г.Белгород, Россия;

Лесовик В.С., д.т.н., проф., г.Белгород, Россия;

Шаповалов Н.А., д.т.н., проф., г.Белгород, Россия;

Крамской СИ., к.с.н., проф., г.Белгород, Россия;

Ермаков С.С., д.п.н., проф., г.Харьков, Украина;

Олейник Н.А., к.н.ф.в.с, проф.; г.Харьков, Украина;

Зайцев В.П., к.м.н., проф.; г.Харьков, Украина;

Манучарян СВ., отв. секретарь, г.Харьков, Украина;

Ашанин В.С., к.ф.-м.н., проф.; г.Харьков, Украина;

Кузьмин В.А., доц., г.Красноярск, Россия;

Толстопятов И.А., проф., г.Красноярск, Россия.

©Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова, 2009 ©

Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2009

© Д.В. Русланов, обложка, 2009

Иванов Е.А. О некоторых аспектах гуманистического подхода в организации физической подготовки студенческой молодёжи.....	63
Іванов Є.О., Канішевська Н Б. Проблеми фізичної підготовленості студентської молоді України у ХХІ столітті.....	66
Кадач О.В. Скурихина Н.В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем, посредством использования новых технологий.....	70
Клепцова Т. Н., Федотенко Г. В., Гниденко Е.К., Беседина Л.Л. Социологические аспекты физической активности и здорового образа жизни.....	73
Козина Ж.Л., Лазебник О.А., Григорьев А.В. Применение интерактивных технологий в качестве современного средства обучения в спортивных играх..	76
Коруковец А.П. Основные характеристики атакующего удара в волейболе...	79
Корчевская О.Т. Двигательная активность как фактор сохранения и укрепления здоровья.....	82
Крамской С.И., Амельченко И.А. Из опыта проведения научных конференций кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова	85
Крамской С.И., Банников В.В. Пляжный гандбол - игра больших возможностей.....	88
Кривцов А.С. Структура меткого выстрела в пулевой стрельбе.....	94
Куликов И.А. Некоторые особенности контроля мяча в теннисе.....	97
Куликова И.В. Комплексное использование аэробики и шейпинга в учебных занятиях по физической культуре со студентками.....	100
Курганский Андрей Викторович. Использование моделей в системе управления профессиональным футбольным клубом.....	103
Лукавенко Олена Геннадіївна, Стратій Наталія Володимирівна. Фізична реабілітація, як основний захід відновлення фізичного вдоров'я і психологічного статусу студентської молоді.....	106
Малинаускас Ромуальдас Казимерович. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов.....	110
Мальков А. П. Йога как предлагаемая система духовного и физического роста современного молодого человека.....	113
Мальцева Т.Н., Кобцева А.В. Анализ деятельности специализированных спортивных школ по бадминтону в мире.....	116
Мухін Євген Олексійович. Шейпінг як інноваційна система у фізичному вихованні студентів.....	120
Олейник Е.Г. Методика развития общей (аэробной) выносливости для студентов, занимающихся оздоровительным бегом.....	123
Панарин А.И. Спортивно-оздоровительные мероприятия, как важнейшее средство формирования профессионального самоопределения студентов ВУЗов.....	126
Петренко Н.В., Нікольчев А Д., Боровський Д.Л. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах (тези).....	131

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ (ТЕЗИ)

Петренко Н.В., Нікольчев АД., Боровський Д.,Л,
Миколаївський державний аграрний університет

В наш час в умовах швидкого перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки громадян, яка необхідна для успішної трудової діяльності.

Перед вищими навчальними закладами стоїть важливе завдання - корінне і всебічне поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців.

У нових умовах підвищується соціальна значимість фізичного виховання у формуванні всебічно і гармонійно розвиненої особистості - випускника ВУЗу з високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності.

Дуже важливо вміти правильно використовувати свій вільний час. Адже від цього залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я людини, повнота його життєдіяльності. Фізична культура і спорт тут займають важливе місце.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура - це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та

використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності.

У своїй основі фізична культура, як і кожна з видів культури, має духовну і матеріальну форми вираження, її духовна сторона проявляється у зростанні

загального інтелекту людини, у зміні її психоемоційного стану, розумових здібностей, у надбанні науково-теоретичних знань з галузі фізичної культури та спорту, інших гуманітарних та біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки) та їх раціональне використання в повсякденному житті. [3]

Сутність використання спорту полягає в підвищенні енергетики організму, що є передумовою до підвищення адаптації організму до навколишнього середовища. Це найбільш повно відбито в енергетичному правилі кісткової мускулатури, сформульованому І.А.Аршавським [1; 2]. Сутність цього правила в тім, що кожна чергова рухова активність кісткової мускулатури, регульована самим організмом, і, що здійснюється в границях фізіологічного стресу, стимулює надмірність анаболічних процесів, збагачуючи його додатковими пластичними структурами і енергетичними резервами.

Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді і прилучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодих людей, що іноді більш важливо, чим оздоровчий вплив фізичної культури. [4]

Фізичне виховання - органічна частина загального виховання і тому воно характеризується всіма загальними ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на вирішення певних конкретних завдань. Головним напрямком фізичного виховання у вищій школі є формування здорової, розумово підготовленої, соціально активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини.

Фізичне вдосконалення характеризується станом здоров'я та всебічним розвитком людини, до якого відносяться стан розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок, загальний рівень працездатності, морфофункціональні зміни організму і його окремих систем і органів, засвоєння спеціальної системи знань тощо. Так, наприклад, під впливом систематичних занять фізичними вправами розвивається швидкість, швидкісно-

силові якості, сила, витривалість, гнучкість, спритність тощо; удосконалюється за формою, будовою і функцією тіло людини та його окремі органи і системи (збільшується маса м'язової і кісткової тканин, зростає маса легень, їх дихальний об'єм та життєва ємність, збільшуються м'язова маса та об'єм серця, викид крові з нього тощо).

132

Діапазон можливостей при цьому великий. Однак, слід зазначити, що як розвиток фізичних якостей, так і вдосконалення форми, будови та функції організму обумовлені природними задатками людини, якими наділена вона за спадковістю. А тому вдосконалювати розвиток рухових якостей, будову тіла можна до певних показників. [7]

В умовах сучасного виробництва фізична культура сприяє підвищенню працездатності людей і економічної ефективності виробництва. У сучасному світі істотно наростає усвідомлення ролі фізичної культури як фактора удосконалювання природи людини і суспільства. Здоровий спосіб життя в цілому, фізична культура і спорт зокрема, стають соціальним феноменом.

Використовуючи фізичні вправи в режимі праці і відпочинку, раціональне харчування і т.д. можна в широкому діапазоні змінювати показники здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Правда статистика моторошнувата, вона свідчить про те, що наше суспільство хворе, що в ньому практично не залишається здорових людей. У даному випадку мова вже не йде про катастрофічний ріст захворювань СНІДом і венеричними хворобами, про підліткову наркоманію й алкоголізм. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей і підлітків, половина яких має хронічні захворювання, причому недолік рухової активності провокує в них хвороби серцево-судинної і кістково- м'язової систем. Через низький рівень стану здоров'я близько 1 млн. дітей шкільного віку сьогодні цілком відлучені від занять фізичною культурою. Поширеність гіподинамії серед школярів досягла 80%. Уперше за 40 років лікарі зштовхнулися з проблемою гіпотрофії

юнаків закличного віку, що відбивається на комплектуванні Збройних сил [4]. Здоров'я молодого покоління, що погіршується, диктує необхідність зайнятися цією проблемою невідкладно.

Важливо включити фізичну культуру і спорт у базисний навчальний план освітніх установ. Фізичне виховання повинне реалізовуватися через визначені форми занять; додаткові (факультативні) заняття, у тому числі з учнями, що мають відхилення в стані здоров'я; через фізкультурно оздоровчі заходи в режимі дня, позаакадемічні форми занять (спортивні секції, групи спортивного удосконалювання, самостійні заняття); спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи. Усе це повинно забезпечити кожному студентові рухову активність не менш 8-10 годин на тиждень. [5]

В даний час з'явився цілий ряд професій, пов'язаних із обмеженням рухів. Рухова гипокінезія є причиною порушень фізіологічних ритмів в організмі. Слід зазначити, що одночасно з тривалим обмеженням рухів, зросла схильність людини різноманітним стресовим факторам. Вчені в області фізіології вважають, що цьому може протистояти заняття фізичною культурою і спортом. Ніякі ліки не можуть замінити надлишкове нагромадження структурно-енергетичних потенціалів, що виникають при руховій активності.

133

Дані медичної науки і багаторічний досвід людства показує, що фізичні вправи є могутнім засобом зміцнення здоров'я і підвищення стійкості й опірності організму людини стосовно багатьом інфекційним й особливо не інфекційним захворюванням. [6]

Аналізуючи все вище сказане, можна зробити висновок, що у світі спостерігається стійка тенденція підвищення соціальної ролі фізичної культури і спорту. Величезний соціальний потенціал фізичної культури і спорту необхідно повною мірою використовувати на благо процвітання України.

Навчальні заняття (обов'язкові і факультативні) - основна форма фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Самостійні заняття дозволяють

збільшити загальний час занять фізичними вправами й в сукупності з навчальними забезпечують оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання.

Фізична культура і спорт у ВУЗІ є невід'ємною частиною здорового способу життя студентів.