

Міністерство освіти, науки, молоді та спорту України
Академія наук вищої школи України
Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання та здоров'я людини

X МІЖНАРОДНІ
НОВОРІЧНІ БІОЛОГІЧНІ ЧИТАННЯ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
(Випуск 10)

Миколаїв - 2010

УДК 57 (082)
ISBN 966-630-019-2

Підготовлено до друку редакційною колегією Х Міжнародних Новорічних біологічних читань.

Відповідальний редактор: С.В.Гетманцев.
Відповідальний секретар: Л.М.Сулова.

Х Міжнародні Новорічні біологічні читання. Збірник наукових праць, Випуск 10
/Під ред. С.В. Гетманцева. - Миколаїв: МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2010. - 364 с.

Оргкомітет Х Міжнародних Новорічних біологічних читань

Будак В.Д. Голова оргкомітету, д.т.н., професор, член-кореспондент АПН України, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Миколаївського національного університету ім. В.О.Сухомлинського

Грищенко Г.В. к.м.н., доцент, проректор з наукової роботи Миколаївського національного університету ім. В.О.Сухомлинського

Рожков І.М. д.б.н., професор, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету ім. В.О.Сухомлинського

Ходосовцев О.Є. д.б.н., професор, завідувач кафедри ботаніки, Херсонський державний університет

Гетманцев С.В. К.б.Н., доцент, Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Наконечний І.В. д.б.н., професор, Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Цебржинський О.І. д.б.н., професор, завідувач кафедри біології, Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Спринь О.Б. к.б.н., доцент, Херсонський державний університет

Коробейніков Г.В. д.б.н., професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Фомченко І.В. к.вет.н., доцент, Державна академія ветеринарної медицини, м. Вітебськ, Білорусь

У збірнику наукових праць Х Міжнародних Новорічних біологічних читань розглядаються актуальні питання фізичного виховання та спорту, відображено дані сучасних досліджень з медико-біологічних проблем підвищення працездатності та зміцнення здоров'я різних груп населення. Розкриваються деякі аспекти сучасних проблем біології і медицини. Рекомендується молодим вченим, аспірантам, магістрантам, студентам.

Адреса: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24,
Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського,
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спорту.
Кафедра теорії і методики фізичного виховання та здоров'я людини
Тел.: (0512) 37-88-06, 37-88-03

Матеріали збірника друкуються мовою оригіналу. Редакція залишає за собою право редагувати й скорочувати матеріал.

Козубенко А.С., Пильненький В.В., Абрамов К.В. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МОРФО-ДИНАМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	59
Коробейніков Г.В., Дудник О.К. БІОЛОГІЧНЕ СТАРІННЯ ЛЮДИНИ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ.....	63
Кудрявцев С.Д. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....	69
Лабортас Ю.А., Олейник В.П. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЭВОЛЮЦИОННОГО РАЗВИТИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.....	72
Медведева Л.М., Петренко Н.В. ЗАСОБИ ЗАГАРТУВАННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА МОЗКОВУ АКТИВНІСТЬ.....	73
Медведева Л.М., Петренко Н.В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ ЯК ЖИТТЄВА НЕОБХІДНІСТЬ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ.....	76
Могильний Ф.В. АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ХЛОПЧИКІВ 5-9 КЛАСІВ.....	79
М'який О.В. СЕРЦЕВО-СУДИННА СИСТЕМА ЯК ОДИН З ПОКАЗНИКІВ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	83
Первов Г.А., Саказли Ф.І. МИКОЛАЇВСЬКІ СПОРТСМЕНИ У 2010 РОЦІ.....	88
Первов Г.А. У МОЛОДІЖНІ ІГРИ УКРАЇНИ.....	89
Пономаренко В.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ІЗ СЕНСОНЕВРАЛЬНОЮ ТУГОВУХІСТЮ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	90
Раздайбедін В.М., Боярчук О.Д. ДИНАМІКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРИСТОСУВАЛЬНИХ РЕАКЦІЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ ПУБЕРТАТНОГО ВІКОВОГО ПЕРІОДУ ПІД ВПЛИВОМ ТРИВАЛИХ БАГАТОРГЧНИХ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ.....	94
Садовський О.В., Кісельов А.Ф., Гінкул В.М., Рожков І.М. МИКОЛАЇВСЬКІЙ КІННОСПОРТИВНІЙ ШКОЛІ 50 РОКІВ: ВИТОКИ, РОЗВИТОК, ДОСЯГНЕННЯ.....	98
Сергієнко Ю.П. ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КУРСАНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ.....	102
Сокол О.В., Богуш В.Л., Гетманцев С.В., Резниченко О.И., Овчарук С.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	105
Тамов С.Л. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЛІЦЕЇСТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ ВІЙСЬКОВИХ ЛІЦЕЇВ З ПОСИЛЕНОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	108
Тараканова В.К., Курандо В.Ф., Пильненький В.В. УТОМЛЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА СТАТИЧЕСКИМИ УСИЛИЯМИ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКИ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	111
Тараканова В.К., Борецкая Н.А. ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКТИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ПРИ СКОЛИОЗЕ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	112
Тахтарова І.К., Захарова А.О. ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ВАЛЕОЛОГИЯ».....	114

УДК 796.015

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ ЯК ЖИТТЄВА НЕОБХІДНІСТЬ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ

Медведева Л.М., Петренко Н.В.

Миколаївський державний аграрний університет

В статті розглядаються питання, пов'язані з фізичним вихованням громадян в сучасному українському суспільстві, а також взаємозв'язок спорту і якості життя. Акцентується увага на потребі фізичного виховання української молоді.

Ключові слова: фізична культура, здоров'я, фізичне тренування, якість життя.

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

Роль спорту як значущого соціального явища розкрита в роботах М.О. Олійника, Л.І. Лубишевої, В.Г. Бауера. Дослідженням засобів фізичної культури в режимі роботи та відпочинку населення займалися В.І. Столярів, М.В. Кудрявцева, М.М. Філіппов, В.І. Жолдак. Невивченими залишаються питання щодо взаємозв'язку спорту і якості життя.

Постановка завдання. Дослідження теоретичних аспектів фізичного виховання, роль спорту як життєво необхідна складова кожної людини.

Виклад основного матеріалу. Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування. Систематично вживані фізкультура та спорт - це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття, і нарешті - здоров'я.

Для збереження та зміцнення здоров'я, попередження хвороб та завчасної старості необхідна свідома, висококультурна поведінка людей, заснована на розумінні складних закономірностей, що формують стан здоров'я людей та характер хвороб.

76

Так звані "хвороби цивілізації" можна лікувати за допомогою фізичної активності та вірного режиму. В нашій країні здійснюється широкий комплекс заходів, що мають за мету створення нормальних умов праці та побуту, оздоровлення зовнішнього - в тому числі і виробничого — середовища, подальший розвиток охорони здоров'я. І все ж таки активність людини, засоби фізичної культури та спорту є важливими методами профілактики хвороб та найважливішими факторами вдосконалення, зміцнення здоров'я, що в кінцевому підсумку підвищує творчу активність людини, її працездатність.

Більше двох третин населення країни не займається фізкультурою систематично. Серед причин цього - і брак вільного часу, і віддаленість спортивних баз від місця мешкання, і деякі психологічні моменти, такі, приміром, як відсутність звички до занять, почуття скутості, що зупиняє багато кого перед заняттями оздоровчим бігом. І нарешті, однією з причин, що не має виправдань, є лінь. Є і ще одна важлива причина, що заважає розвиткові фізичної активності людей - відсутність знань та вмінь займатися. Для

підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі.

Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, вмісту кисню в повітрі тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження. Все це в кінцевому підсумку сприяє високій активності людини, подовженню її творчого життя.

Безперечно, що фізкультурні заняття, позитивно впливаючи на людину, підвищують ефективність її праці. Однак, віддача від таких занять проявляється опосередковано через ряд складових: підвищення працездатності, скорочення економічних видатків від втрат робочого часу при втомлюваності робітників або хворобі, покращення професійних рухових навичок, підвищення громадської активності, покращення трудової дисципліни, краще використання вільного часу.

Фізична культура - невід'ємна частина життя людини. Вона займає досить важливе місце в навчанні, роботі людей. Заняття фізичними вправами відіграє значну роль у працездатності членів суспільства, саме тому знання й уміння по фізичній культурі повинні закладатися в освітніх установах різних рівнів поетапно. Чималу роль у справу виховання і навчання фізичній культурі вкладають і вищі навчальні заклади, де в основу викладання повинні бути покладені чіткі методи, способи, що у сукупності вибудовуються в добре організовану і налагоджену методичку навчання і виховання студентів.

Складовою частиною методички навчання фізичній культурі є система знань по проведенню занять фізичними вправами. Без знання методички занять фізкультурними вправами неможливо чітко і правильно виконувати їх, а отже ефект від виконання цих вправ зменшиться, якщо не зовсім пропаде. Неправильне виконання фізкультурних занять приводить лише до втрати зайвої енергії, а отже і життєвої активності, що могло б бути спрямоване на більш

корисні заняття навіть тими ж фізичними вправами, але в правильному виконанні, чи іншими корисними справами.

Протягом останніх років в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилися здоров'я і фізична підготовка населення, зокрема студентської молоді. Це, насамперед, пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання населення, основними причинами котрої є: знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури та спорту; відставання від сучасних вимог усіх ланок підготовки і перепідготовки фізкультурних кадрів; недооцінка у вищих навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і спорту; залишковий принцип її фінансування [1]. Отже, виникла необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання студентської молоді.

Фізичне виховання у сфері вищої освіти має на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються у вищих навчальних закладах, потреби самостійно опановувати знання, вміння й навички управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців [2]. Завданнями фізичного

77

виховання у вищих навчальних закладах є: формування у студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок).

За даними літератури, тільки за останні п'ять років кількість студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 41%. Крім того, відбувається значне зниження функціональних показників студентів, які займаються в основній медичній групі, що свідчить про неадекватність адаптаційних механізмів і прискорення темпів біологічного старіння.

Спосіб життя студентів у нашій країні також насичений багатьма факторами, які погіршують здоров'я. Серед них: нерациональна праця, часто

неадекватна фізичним можливостям, що погано поєднується з відпочинком; зниження рухової активності; надлишок інформації; значні навчальні й емоційні перенапруження, пов'язані з екзаменаційними стрес-факторами; хронічне недосипання; недостатнє і нерегулярне харчування [3].

Відомо, що сучасна молодь захоплюється різними видами фізичної активності, серед яких фітнес-аеробіці належить одне з перших місць. Існує безліч різних систем фітнес-аеробіки, що об'єднують можливість ефективної дії взагалі на фізичний стан і моделювання фігури тих, хто нею займається. Саме різноманітність, постійне оновлення логічно побудованих і науково обгрунтованих програм, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу і танцювальному стилю рухів дозволяє фітнес-аеробіці протягом уже 4 років утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурної діяльності. Саме тому заняття оздоровчою фітнес-аеробікою можна рекомендувати студентам як ефективну форму фізичного виховання, що виразно підтверджує бажання наших студентів відвідувати заняття з фізичного виховання [4].

Висновки. Світовий досвід показує, що спорт має універсальну здатність у комплексі вирішувати проблеми підвищення рівня здоров'я населення і формування здорового морально-психологічного клімату в колективах і в суспільстві в цілому. Всесвітньо визнано, що заняття спортом сприяють зміцненню здоров'я та профілактики різних неінфекційних захворювань і шкідливих звичок (пияцтва, тютюнопаління, токсикоманії і т. ін.). Причому, як відзначають американські фахівці, використання фізичної активності й спорту з метою попередження захворюваності вимагає незначних додаткових витрат держави. Розуміння того, що майбутнє будь-якої країни неможливо без здорових членів суспільства, призвело до підвищення ролі спорту в діяльності багатьох країн, активного використання його у підтримці та зміцненні здоров'я населення.

Література

1. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України, 11.01.2006р., № 4 //Інформаційний збірник. — 2006. — М 10-12. —С. 16-37.

2. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: монографія: зб. наук, праць /ред. С. С. Єрмаков; ХДАДМ. —Х, 2009.— № 1. — 228 с.

3.Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. —Х. : ОВС, 2007. —271 с.

4.Дубогай О. Фізкультура як складова здоров 'я та успішного навчання дитини / О.Дубогай. — К. : Шк. світ ; Вид. Л. Галіцина, 2006. — 128 с.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN VITAL FOR PEOPLE

Medvedeva L.M., Petrenko N.V.

Summary. In the article questions are examined related to physical education of citizens in modern Ukrainian society, and also intercommunication of sport and quality of life. Attention is accented on the necessity of physical education of the Ukrainian young people.