

**Міністерство аграрної політики України
Науково-методичний центр аграрної освіти України
Миколаївська обласна державна адміністрація
Миколаївський державний аграрний університет**



МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнського науково-практичного семінару

«ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ВНЗ ІІІ – ІV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ»

29-30 квітня 2010 року

Семінар зареєстрований в УкрІНТЕІ
(посвідчення № 97 від 10.03.2010р.)

Миколаїв – 2010

Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту у ВНЗ III – IV рівнів акредитації: Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару, 29-30 квітня 2010р. – Миколаїв: МДАУ, 2010. – 110 с.

У збірнику розміщено матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару «Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту у ВНЗ III – IV рівнів акредитації», що проходив 29-30 квітня 2010 року.

Організаційний комітет:

Шебанін В.С., д.т.н., професор, ректор Миколаївського державного аграрного університету.

Бабенко Д.В., к.т.н., професор, перший проректор Миколаївського державного аграрного університету.

Ганганов В.М., д.е.н., проректор з НР Миколаївського державного аграрного університету, заступник голови оргкомітету.

Мозговий В.Л., декан факультету культури й виховання Миколаївського державного аграрного університету.

Петренко Н.В., зав. кафедри фізичного виховання Миколаївського державного аграрного університету.

Жигadlo Г.Б., к.пед.н., доцент, зав.кафедри спортивних дисциплін Миколаївського державного університету ім. В.О.Сухомлинського.

Довгань Н.Ю., к.пед.н., доцент, зав.кафедри фізвиховання Миколаївського державного університету ім.В.О.Сухомлинського.

Мандрик Л.П., секретар, заступник декана факультету культури й виховання Миколаївського державного аграрного університету.

54010, м. Миколаїв, вул. Паризької комуни, 9,

Миколаївський державний аграрний університет, тел. 58-26-15,

www.mdau.mk.ua

@Миколаївський державний
аграрний університет

| | | |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Дзюба З.Г. | <i>Виховання культури здоров'я сучасної молоді у навчально-виховному процесі вищої школи.....</i> | 45 |
| Бреславська Г.Б. | <i>Активне дозвілля у вихованні культури здоров'я....</i> | 47 |
| Чайка Н.С. | <i>Культура здоров'я та якість життя студентської молоді.....</i> | 49 |
| Доній В.М. | <i>Гуманізація освіти як тенденція розвитку фізичного виховання студентів.....</i> | 52 |
| Вербицький В.А. | <i>Підвищення ефективності проведення занять з фізичного виховання студентів засобами східних єдиноборств.....</i> | 54 |
| Конопляник О.В. | <i>Оригінальні системи вдосконалення фізичного здоров'я та перспективи їх впровадження у навчальний процес.....</i> | 56 |
| Мосенцова І.М. | <i>Музичний супровід занять фізичною культурою....</i> | 58 |
| Пильненький В.В. | <i>Організаційні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.....</i> | 59 |
| Боднар А.І. | <i>Особливості режиму рухової активності студентів у системі ВЗН.....</i> | 61 |
| Машкова С.В. | <i>Формування координаційних здібностей студентів педагогічних вузів.....</i> | 65 |
| Каленик Г.А. | <i>Оздоровче значення занять фізичною культурою і спортом.....</i> | 68 |
| Кухаренко О.О. | <i>Дослідження динаміки рівня фізичної підготовленості студентів I курсів ВНЗ м. Миколаєва протягом 2004-2009 рр.</i> | 71 |
| Саказли Ф.І. | <i>Традиційні та нетрадиційні види спорту у вузах Німеччини.....</i> | 73 |
| Шитюк С.В. | <i>Спортивні заходи у ВНЗ Великобританії.....</i> | 75 |
| Мушкей О.В. | <i>Молодіжний спорт у Франції.....</i> | 78 |
| Демидова О.В. | | |
| Хапрова О.Б. | | |
| Чебан Ю.Ю. | | |
| Гурмаза В.В. | | |
| Секція 3: | Психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації | 81 |
| Гладир О.Є. | <i>Психологічні аспекти підготовки баскетбольної команди до змагань.....</i> | 81 |
| Волянський О.М. | <i>Мотивація до занять фізичною культурою і спортом.....</i> | 83 |
| Атлас О.Ю. | <i>Роль психологічної підготовки волейболістів у ВНЗ</i> | 85 |
| Копач В.Н. | <i>Якості психіки і напрямки психологічної підготовки спортсменів у ВНЗ</i> | 87 |

ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Саказли Ф.І., ст.викладач кафедри фізичного виховання. Миколаївський державний аграрний університет.

Принцип оздоровчої фізичної культури полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла визначення, що таке здоров'я: "Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад". Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність в різних умовах – найбільш характерний критерій норми здоров'я.

В сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. За даними різних досліджень, лише близько 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя скоротилася на 7-9 років, в результаті знижується виробничий

68

потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Щоб фізична культура позитивно впливала на здоров'я людини, необхідно дотримуватися певних правил: засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності; фізичні навантаження повинні плануватись відповідно з можливостями студентів; в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю та самоконтролю.

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

і профілактичну, і розвиваючу функцію. Це означає, що з допомогою фізичного виховання необхідно удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність, стійкість до негативних впливів; компенсувати недостаток рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

На сьогоднішній день розроблені і практично випробувані авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації та ефективність. Насамперед, це: контрольовані бігові навантаження (система Купера); режим 1000 рухів (система Амосова); 10000 кроків кожний день (система Міхао Інаї); біг заради життя (система Лід'ярда). В наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку та її різновиди. Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою індивідуального смаку та інтересу. Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальних можливостей тих, хто займається.

Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін

69

речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та іншої систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують довжину функціонального відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи тренують організм людини, збільшують розумову і фізичну працездатність, дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах і т.д.). Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає

більш ефективним, якщо вони паралельно поєднуються з загартуванням у вигляді водних процедур, сонячних та повітряних ванн, а також масажу.

Таким чином, регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих факторів покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

Фізична культура й спорт розвивають в організмі людини здатності пристосування до раптових і сильних функціональних коливань, а також величезну витривалість організму у випадку тривалого, хронічного впливу несприятливих умов.

“Ніщо так не виснажує й не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність” - ці слова належать великому давньогрецькому філософові Аристотелю, і вони так само вірні, так само сучасні, як і тисячоліття назад.

Література:

1. Андронов В.А. Фізична культура і спорт. – М., 1986.
2. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека. – М., 1999.
3. Канішевський С.М. Науково-методичні основи фізичного самовдосконалення студентів. – К., 1999.
4. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья. – М., 1990.