



26

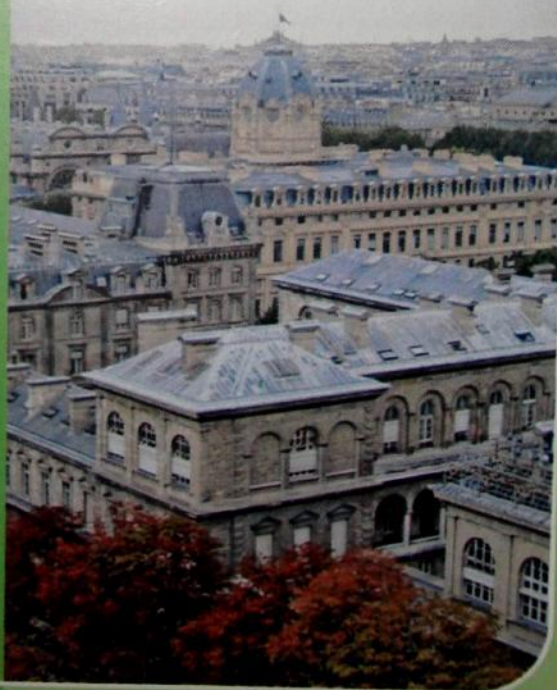
МАТЕРИАЛИ
ЗА VIII МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦИЯ

КЛЮЧОВИ ВЪПРОСИ
В СЪВРЕМЕННАТА НАУКА -
2012

17 - 25 април 2012 г.

Том 26
Лекарство
Физическа култура
и спорт

София
«Бял ГРАД-БГ» ООД
2012



МАТЕРИАЛИ
ЗА VIII МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

«КЛЮЧОВИ ВЪПРОСИ
В СЪВРЕМЕННАТА НАУКА -
2012»

17 - 25 април 2012 г.

Том 26
Лекарство
Физическа култура и спорт

София
«Бял ГРАД-БГ» ООД
2012

То публикува «Бял ГРАД-БГ» ООД, Република България, гр.София,
район «Триадица», бул. «Витоша» №4, ет.5

**Материали за 8-а международна научна практическа
конференция, «Ключови въпроси в съвременната наука», - 2012.
Том 26. Лекарство. Физическа култура и спорт. София.
«Бял ГРАД-БГ» ООД - 80 стр.**

Редактор: Милко Тодоров Петков

Мениджър: Надя Атанасова Александрова

Технически работник: Татяна Стефанова Тодорова

Материали за 8-а международна научна практическа конференция,
«Ключови въпроси в съвременната наука», 17 - 25 април 2012 г.
на лекарство. физическа култура и спорт.

За ученици, работници на проучвания.

Цена 10 BGLV

ISBN 978-966-8736-05-6

© Колектив на автори, 2012
© «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2012

Флига Н.Л., Орехова В.Л. Заняття фізическою культурою – основною критерієм здорового образу життя.....	34
Павський В.В., Стрельникова Е.Я. Тенденції використання ігрових захисних планів «ліберо» на сучасному етапі розвитку волейболу.....	36
Качановська З.П. Формування рухових навчальних дій і проведення ефективного тренувального процесу.....	39
Хлющев В.А. Методика оцінки результативності змагальної діяльності в гандболі.....	41
Пороховська М.В., Талай В.А. Методика навчання змагальної орієнтації в гандболі.....	45
Зубрицька Е.Л. Адаптаційна перебудова органів і систем організму студентів 1-3 курсів факультету фізическої культури і спорту в різних видах спорту.....	47
Грибан Г.П., Денисовець А.П., Ткаченко П.П., Пилипчук П.Б., Ободіньська О.В., Бартош К.А. Визначення фізических навантажень студентами шляхом самооцінки власного фізического стану.....	50
Баламутова Н.М. Педагогічний контроль поточного фізического стану студентів по результатам дослідження нервно-м'язової системи.....	53
Завальнюк А.В., Васильєва С.О. Аналіз фізического стану учнів підліткового віку.....	56
Нурмаханова Ф.Қ. Студенттерді спорттық жарыстарға дайындаудың педагогикалық негіздері.....	59

РАЗВИТИЕТО НА ФИЗИЧЕСКАТА КУЛТУРА И СПОРТА Е В СЪВРЕМЕНИ ЧЛЕНОВЕ

Пастернацький В.В., Куртов І.І., Осіпов Є.В. Організація навчання плаванню дітей дошкільного віку засобами ігор та ігрових вправ.....	63
Осіпова І.В., Коцигой З.О., Осіпов Є.В. Домашні завдання з фізического виховання для студентів спеціальної медичної групи.....	66
Септишева В.П., Харлампов Г.А. Фестиваль дзюдо в Донецьке.....	69

СПОРТНА МЕДИЦИНА И ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Фонфара М.М., Бочкова Н.Л. Визначення фізического розвитку школярів.....	72
Караканиця М.А., Бочкова Н.Л. Особливості фізическої реабілітації при остеохондрозі хребта.....	74

Література.

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, исправление и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с, ил.
2. Уитмар Дж.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности / Пер. с англ. / Киев: Олимпийская литература, 1997. – 502 с.

К. ред. и. Грибан Г.П., Денисовець А.П., Ткаченко П.П., Пилишчук П.Б.,
Ободзінська О.В., *Бартош К.А.

Житомирський національний агроєкологічний університет

**Житомирський інститут медсестринства*

ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТАМИ ШЛЯХОМ САМООЦІНКИ ВЛАСНОГО ФІЗИЧНОГО СТАНУ

Процес фізичного виховання у ВНЗ вимагає створення умов для індивідуального і диференційованого фізичного навантаження студентів з урахуванням рівня їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я, морфофункціонального статусу тощо. Оперативному і доступному вирішенню цих завдань у навчальному процесі з фізичного виховання може сприяти самооцінка студентами власної фізичної працездатності та фізичного стану.

Встановлення чітких критеріїв оцінки працездатності та фізичного стану організму, об'єму його функціональних резервів дозволяє перейти від емпіричного дозування навантажень до застосування науково-обґрунтованих рухових режимів з найбільш об'єктивною енергетичною оцінкою [4]. Фізичним станом студента можна управляти, змінюючи його в необхідному напрямку [3]. На фізичний стан студентів, з одного боку, діє досить багато факторів, а з іншого, фізичний стан суттєво впливає на цілий ряд показників життєдіяльності, в тому числі і на працездатність студентів [1, с. 59].

Фізичний стан студентів визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак, серед яких можна виділити: здоров'я (відповідність показників життєдіяльності, стійкість організму до несприятливих зовнішніх чинників), будова тіла, фізична працездатність, функціональний стан органів і систем організму, фізичний розвиток, фізична підготовленість, технічна підготовленість тощо.

Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізична підготовленість, стан здоров'я. Виділяють 5 рівнів фізичного стану (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий) у здорових людей [6].

Оцінка рівня фізичного стану студента може використовуватися як критерій оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, а також як критерій готовності до навантажень різного характеру, а загалом може бути критерієм ефективності процесу фізичного виховання у ВНЗ [5]. Відсутність можливості вчасного отримання інформації про стан студента знижує ефективність даного процесу, а інколи призводить і до негативних наслідків [2].

Існує досить велика кількість діагностичних систем та тестів оцінки рівня фізичного стану [1, с. 60–74], але всі вони мають ряд недоліків:

- різноманітну інформативність, досить часто різні показники характеризують одну функцію або декілька тестів характеризують однакові показники з однаковою інформативністю;
- можуть бути одержані тільки в результаті поглиблених методів функціональних досліджень за допомогою велоергометричних або степ-тестових навантажень з реєстрацією електрокардіограми і газоаналізу;
- вимагають для їх проведення певних умов і багато часу для оцінки фізичного стану студентів;

• значна їх частина характеризує фізичний стан дорослого населення або дітей, що є досить важким завданням для практичного їх застосування в навчальному процесі з фізичного виховання студентів;

• є досить складними і потребують спеціальної підготовки від викладацького складу та забезпечення кафедр фізичного виховання спеціальним обладнанням.

Виходячи з вищесказаного, слід зазначити, що основними завданнями оцінки фізичного стану студентів в навчальному процесі з фізичного виховання повинні бути:

- оцінка умов і організації проведення навчальних занять;
- вивчення функціонального стану студента з метою оцінки його фізичної підготовленості;
- вивчення впливу фізичного навантаження на організм у процесі навчального заняття;
- оцінка відповідності фізичного навантаження та використовуваних засобів фізичного виховання можливостям організму студента для позитивного впливу на подальшу навчальну діяльність;
- визначення засобів фізичного виховання для відновлення і поліпшення розумової та інтелектуальної діяльності.

Тому для забезпечення оптимального оздоровчого ефекту навчальних занять з фізичного виховання, корекції фізичних навантажень, відповідно до функціональних і фізичних можливостей організму студентів необхідний вихідний рівень їх працездатності. Найбільш оперативним показником може бути самооцінка студентів власної працездатності. Проведені дослідження підтвердили її неоднорідність і неоднозначність розвитку (табл. 1). Чим вища загальна фізична працездатність студента, тим більший обсяг роботи при певному зростанні ЧСС він може виконати. Результати досліджень підтвердили, що студенти добре

орієнтуються і можуть визначити свою працездатність, яка суттєво підтверджується їхньою фізичною підготовленістю і має кореляційні зв'язки з реальними показниками, що отримані за допомогою експериментальних методик.

Таблиця 1
Самооцінка студентами власної фізичної працездатності (в %, n = 647)

Рік навчання	Стать	Фізична працездатність					
		відмінна	добра	посередня	низька	погана	не визначена
I	чол.	6,7	50,5	32,3	4,8	—	5,7
	жін.	3,7	39,0	47,6	6,1	2,4	1,2
	всього	5,3	45,6	39,0	5,3	1,1	3,7
II	чол.	14,1	65,5	14,1	6,3	—	—
	жін.	4,7	45,0	37,7	9,4	1,6	1,6
	всього	7,1	50,1	31,8	8,6	1,2	1,2
III	чол.	5,7	45,7	28,6	17,1	2,9	—
	жін.	3,9	39,3	35,3	13,7	—	7,8
	всього	4,6	41,9	32,6	15,1	1,2	4,6
IV	чол.	8,8	47,1	26,4	11,8	5,9	—
	жін.	3,5	45,8	34,1	11,8	2,4	2,4
	всього	5,0	46,2	31,9	11,8	3,4	1,7
Всього по ВНЗ	чол.	8,8	53,3	26,1	8,0	1,3	2,5
	жін.	4,2	43,3	38,6	9,8	1,7	2,4
	всього	5,9	47,0	34,0	9,1	1,5	2,5

В той же час результати досліджень підтвердили, що спеціально організований освітній процес під час навчальних занять дозволяє студентам вільно орієнтуватися в оцінці своєї фізичної підготовленості, працездатності, фізичного стану, зрозуміти суттєві відмінності між цими чинниками, що в подальшому надає можливість студентам підбирати засоби фізичного виховання і режими навантажень під час навчально-тренувальних занять. Такий підхід має велике практичне значення не тільки під час навчальних занять у ВНЗ, а в подальшій життєдіяльності студента під час канікул, закінчення ВНЗ, в сім'ї тощо.

Література:

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – С. 55–80.
2. Григорьев В.К. Физическое воспитание студентов: / В.К. Григорьев, Н.А. Третьяков // Теория и методика физического воспитания: учеб. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 167–183.
3. Зацюрский В.М. Спортивная метрология: / В.М. Зацюрский – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 8–9.
4. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів: навч. посіб. / П.Д. Плахтій – Кам'янець-Подільський: КПДПУ, 1997. – 112 с.

5. Сіренко Р. Фізичний стан як критерій якості процесу фізичного виховання студентів: / Р. Сіренко, Т. Козакова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – ДОВ «Вінниця». – Вінниця, 2004. – С. 140–144.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.

К.п.н. Баламутова Н.М.

*Національний університет «Юридическая академия Украины
им. Ярослава Мудрого», Украина*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ТЕКУЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

В осуществлении педагогического контроля центральным может являться оценка физического состояния человека, изменяющегося с течением времени. Срочная диагностика этого состояния преподавателем физической культуры и тренером имела бы большое значение, так как позволила бы вносить коррективы в управление и планирование учебно-тренировочного процесса [1,2].

Цель данного исследования заключалась в выявлении объективной методики оценки текущего физического состояния студентов на основании изучения функционального состояния нервно-мышечной системы.

Методы исследования.

Функциональное состояние нервно-мышечной системы студентов оценивалось на основании кинематометрии и рефлексометрии.

Организация исследования.

Изучение пространственно-временной характеристики движения верхней конечности происходило при помощи кинематометра М.Жуковского. Исполненный метод позволил измерить угол движения руки в локтевом суставе при выполнении заданного движения. В исследовании приняли участие 100 студентов Национального университета «Юридическая академия Украины им. Ярослава Мудрого».

Методика выполнения заданного движения следующая. Испытуемый, сидя на стуле, сгибает одну руку в локтевом суставе (между плечом и предплечьем угол равен 90°). При этом плечо плотно прижато к туловищу. По команде испытуемый максимально быстро выпрямляет руку в локтевом суставе.

Производилось три записи графика движения. Первая – в спокойном состоянии, т.е. перед началом эксперимента не выполнялась физическая работа.