



**MATERIAŁY
VIII MIĘDZYNARODOWEJ
NAUKOWI-PRAKTYCZNEJ
KONFERENCJI**

**«NAUKOWA PRZESTRZEŃ
EUROPY – 2012»**

07-15 kwietnia 2012

**Volume 19
Pedagogiczne nauki
Muzyka i życie
Fizyczna kultura i
sport**

Przemyśl
Nauka i studia
2012

MATERIAŁY

VIII MIĘDZYNARODOWEJ
NAUKOWI-PRAKTYCZNEJ KONFERENCJI

«NAUKOWA PRZESTRZEŃ EUROPY – 2012»

07-15 kwietnia 2012

Volume 19
Pedagogiczne nauki
Muzyka i życie
Fizyczna kultura i sport

Przemyśl
Nauka i studia
2012

Wydawca: Sp. z o.o. «Nauka i studia»

Redaktor naczelna: Prof. dr hab. Sławomir Górniak.

Zespół redakcyjny: dr hab. Jerzy Ciborowski (redaktor prowadzący), mgr inż. Piotr Jędrzejczyk, mgr inż. Zofia Przybylski, mgr inż. Dorota Michałowska, mgr inż. Elżbieta Zawadzki, Andrzej Smoluk, Mieczysław Luty, mgr inż. Andrzej Leśniak, Katarzyna Szuszkiewicz.

Redakcja techniczna: Irena Olszewska, Grażyna Klamut.

Dział sprzedaży: Zbigniew Targalski

Adres wydawcy i redakcji:

37-700 Przemyśl, ul. Łukasińskiego 7

tel (0-16) 678 33 19

e-mail: praha@rusnauka.com

Druk i oprawa:

Sp. z o.o. «Nauka i studia»

Cena 54,90 zł (w tym VAT 22%)

Materiały VIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Naukowa przestrzeń Europy - 2012» Volume 19. Pedagogiczne nauki. Muzyka i życie. Fizyczna kultura i sport. Przemyśl. Nauka i studia - 72 str.

W zbiorze ztrzymają się materiały VIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Naukowa przestrzeń Europy - 2012». 07-15 kwietnia 2012 po sekcjach: Pedagogiczne nauki. Muzyka i życie. Fizyczna kultura i sport.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część ani całość tej publikacji nie może być bez zgody

Wydawcy – Wydawnictwa Sp. z o.o. «Nauka i studia» – reprodukowana,

Użyta do innej publikacji.

ISBN 978-966-8736-05-6

© Kolektyw autorów, 2012

© Nauka i studia, 2012

Занкина Е.В., Михайлюк Л.П. О значении физической культуры в жизни студента.....	44
Андреевко Т.А., Малькова Л.В. Критерии индивидуальной оценки тренировочной нагрузки в спортивной гимнастике.....	46
Соловейова Л.Г. Спрямованість вправ при фізичному вихованні студентів.....	49
Лисявский В.К., Ляхова Т.П., Стрельникова Е.Я. Особенности в игровой подготовке нападающих первого темпа в волейболе.....	53
Приходченко К.І., Приходченко В.В., Приходченко О.В. Умови підвищення рівня культури фізичного здоров'я населення.....	56

ROZWÓJ FIZYCZNEJ KULTURY I SPORTU W NOWOCZESNYCH UMOWACH

Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Денисовець А.П., Пантус О.О., Бартош К.А. Шляхи підвищення рухової активності у студентів спеціальної медичної групи.....	58
---	----

SPORTOWA MEDYCyna I REHABILITACJA

Приходченко В.В., Приходченко О.В., Приходченко К.І. Обстеження як метод підвищення рівня здоров'я населення.....	61
---	----

BADANIE FIZYCZNEJ ZDOLNOŚCI DO PRACY U SPORTOWCÓW

Селіверстов С.І. Навантаження у спортивних тренуваннях.....	64
---	----

ROZWÓJ FIZYCZNEJ KULTURY I SPORTU W NOWOCZESNYCH UMOWACH

К. пед. н. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Денисовець А.П., Пантус О.О.,
Бартош К.А. *

Житомирський національний агроекологічний університет

**Житомирський інститут медсестринства*

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Рухова активність є однією із необхідних умов життєдіяльності і основною формою поведінки людини в зовнішньому середовищі. Дефіцит рухової активності призводить до порушення діяльності серцево-судинної системи, зниження показників ЖЕЛ, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Захворюваність в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, ніж у студентів з достатнім рівнем рухової активності [6].

Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну. Рухова активність обумовлюється трьома чинниками – біологічними, соціальними та особистісними.

Найбільш ефективними фізкультурно-оздоровчими технологіями фізичного виховання із студентами спеціальної медичної групи є ті, що використовують методичні принципи: поступовості і безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження рівню здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості, збільшення рухової активності [1, 2, 3, 4] та систематичним виконанням спеціальних комплексів вправ [5].

Сучасна система фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи у ВНЗ України, недостатньо вирішує завдання збереження здоров'я, відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності. Причинами є застаріла методична система фізичного виховання студентів, відсутність інноваційних засобів і технологій фізичного виховання та збільшення кількості студентів звільнених від занять з фізичного виховання в межах 1,6–3,3 % [5] та від 0,5 до 2,2 % [3].

Одним із шляхів покращання здоров'я та профілактики захворювань є рухова активність студентів, яка підвищує працездатність, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи.

Дозована рухова активність має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив на студентів з відхилення у стані здоров'я. Поєднані в певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоровчий і тренувальний ефект. Особливо слід відзначити вибірковий вплив фізичного тренування в залежності від захворювання або аномалії студента.

Низький теоретичний і методичний рівень знань студентів в галузі здоров'я і оздоровчої фізичної культури також негативно впливає на процес рухової активності, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості. Вагомою причиною низької фізичної активності студентської молоді є також відсутність інформації про важливість фізичних вправ і рухів. Серед опитаних студентів 22,8 % чоловіків і 26,9 % жінок вказали, що однією із причин низького фізичного розвитку та певніння займатися фізичними вправами є відсутність теоретичної підготовленості і певних знань.

Подолання причин низької рухової активності студентів спеціальної медичної групи залежить від побудови методичної системи виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи, де орієнтирами виступають такі критерії виховання особистості студента:

1. Наявність у студентів активної потреби глибокого самопізнання, саморозвитку та самооздоровлення на базі адекватної самооцінки свого організму, отриманої у навчально-тренувальному процесі та фізкультурно-оздоровчих заходах з фізичного виховання.

2. Усвідомлення студентами феномену цінності здорового способу життя як необхідної умови мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, зміцнення здоров'я, збереження високої працездатності та життєдіяльності.

3. Активне прагнення студентів до усвідомлення краси спортивної постави, естетичного сприйняття легких, граціозних, вишуканих рухів та створення свого естетичного образу.

4. Здатність студента створювати і послідовно втілювати власну програму фізичного саморозвитку.

5. Відкритість до удосконалення себе, яка стає можливою за наявності залюбності до самокритики і позитивного сприйняття зауважень щодо свого фізичного розвитку і вдосконалення.

Література:

1. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропет. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130–132.
2. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – С. 119–118.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – С. 389–432.

4. Грибан Г.П. Удосконалення організації і проведення навчальних занять зі студентами спеціальної медичної групи / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко, Д.О. Дзензелюк [та ін.] // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: зб. наук. праць за матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2011. – С. 97-101.

5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С.І. Присяжнюк – К.: Центр навч. літератури, 2008. – 504 с.

6. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей: [монография] / А.Г. Сухарев – М.: Медицина, 1991. – 272 с.