



MATERIÁLY

XI MEZINÁRODNÍ VĚDECKO-PRAKTICKÁ KONFERENCE



VĚDA A VZNIK - 2015

22.12. 2015 - 30.12. 2015

Díl 12

**Tělovýchova a sport
Hudba a život**



Praha
Publishing House
«Education and Science» s.r.o.



Vydáno Publishing House «Education and Science»,
Frýdlanská 15/1314, Praha 8
Spolu s DSP SHID, Berdianskaja 61 B, Dnepropetrovsk

**Materiály XI mezinárodní vědecko - praktická konference
«Věda a vznik – 2015».** - Díl 12. Tělovýchova a sport.Hudba a
život.: Praha. Publishing House «Education and Science» s.r.o -
72 stran

Šéfredaktor: Prof. JUDr. Zdeněk Černák

Náměstek hlavního redaktor: Mgr. Alena Pelicánová

Zodpovědný za vydání: Mgr. Jana Štefko

Manažer: Mgr. Helena Žáková

Technický pracovník: Bc. Kateřina Zahradníčková

XI sběrné nádobě obsahují materiály mezinárodní vědecko - praktická
konference «Věda a vznik» (22 - 30 prosinců 2015 roku)
po sekcích Tělovýchova a sport.Hudba a život.

Pro studentů, aspirantů a vědeckých pracovníků

Cena 270 Kč

ISBN 978-966-8736-05-6

© Kolektiv autorů, 2015

© Publishing house «Education and Science» s.r.o.

Захарова І. Ю.

*Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут»*

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАННЯ У ВНЗ

Актуальність проблеми. В сьогоденній час існує необхідність вдосконалення традиційних й впровадження нових форм й методів проведення оздоровчої, фізкультурної й спортивної роботи зі студентами у ВНЗ, й визначення напрямків розвитку рухової активності в студентів впродовж їх навчання (С. И. Белых, 2011; В. В. Стригин, А. Ю. Петров, 2004; И. С. Барчуков, 2003).

Повнота й інтенсивність різноманітних житнепроявлених студента безпосередньо залежить від рівня здоров'я, його "якісних" характеристик, які значною мірою визначають якість навчання: рівень соціальної і навчальної активності, ступінь рухової активності, характер і способи проведення дозвілля й відпочинку. У той же час тут проявляється й зворотна залежність: стиль життя студента, ступінь і характер його активності в побуті, особливо у навчальній діяльності, багато в чому визначають стан його здоров'я, така

взаємозалежність відкриває значні можливості для профілактики й зміцнення здоров'я [6].

Стан здоров'я студента здійснює вплив на продуктивність навчальної діяльності й тим самим на динаміку економічного розвитку суспільства – залежно від їхніх показників оцінюється можливість участі студента в певних сферах життєдіяльності, тому вже на етапі вибору спеціальності й виду професійного навчання об'єктивно виникає, ставиться й вирішується проблема психофізіологічної відповідності особистості студента конкретним видам професійної діяльності. Таким чином розвиток всіх факторів, що здійснюють вплив, й від яких залежить збереження і покращення стану здоров'я студентів, є актуальним питанням аналізу сьогодення [3].

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ «Київський політехнічний інститут».

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – визначити основні напрямки розвитку рухової активності студентів протягом навчання у ВНЗ.

Методи дослідження включали вивчення й аналіз літературних джерел.

Результати дослідження.

Сучасні життєві умови висувають підвищені вимоги до здоров'я студентів вищого навчального закладу [1], і тому головне для них – бути здоровими. Один з обов'язкових факторів здорового способу життя студентів – систематичної, відповідної підлоги, віку, стану здоров'я використання фізичних навантажень. Вони представляють собою поєднання різноманітних рухових дій, що виконуються у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами й спортом, об'єднаних терміном "рухова активність", тобто, якщо однією з неодмінною складовою здорового способу життя є висока рухова активність, можна із упевненістю говорити про те, що в професійній підготовці майбутніх фахівців заняття фізичною культурою і спортом характеризуються як комплексний засіб фізичного, інтелектуального й морального розвитку студента впродовж навчання у ВНЗ. Рухова активність взаємозалежна з режимом навчальної діяльності студента. Відомо, що тривале й значне обмеження фізичної активності людини призводить до негативних змін, у тому числі, до погіршення фізичної і розумової працездатності, зниженню функції уваги, мислення, пам'яті. В умовах недостатності повсякденної рухової активності студентів фізичне виховання повинне забезпечити розвиток рухових якостей, а так само високий рівень працездатності [4, 5].

Рухова активність є природною потребою людини в русі, деяке зниження рухової активності в студентські роки повинно компенсуватись підвищенням інтенсивності занять, витрати часу на фізичне навантаження з оздоровчою спрямованістю повинні збільшуватись. Систематичні заняття фізичною культурою й спортом є ефективними засобами збереження й зміцнення здоров'я, гармонійно-

го розвитку особистості студента, профілактики захворювань, й обов'язковими умовами здорового способу життя й виконання рухової активності [2, 7].

Поняття "рухова активність" містить у собі суму всіх рухів, що виконуються людиною в процесі життєдіяльності й позитивно впливають на всі системи організму й необхідні кожній людині. Систематичні тренування роблять м'язи більш сильними, а організм у цілому – більш пристосованим до умов зовнішнього середовища. Під впливом м'язових навантажень збільшується частота серцебиття, м'яз серця скорочується сильніше, підвищується артеріальний тиск, що призводить до функціонального вдосконалення системи кровообігу. Під час м'язової роботи збільшується частота дихання, заглиблюється вдих, підсилюється видих, поліпшується вентиляційна здатність легенів, інтенсивне повне розправлення легенів ліквідує в них застійні явища й служить профілактикою можливих захворювань.

З метою керування процесом самостійної рухової активності (самостійним тренуванням) необхідно:

- визначення мету самостійних занять – зміцнення здоров'я, загартовування організму, поліпшення загального самопочуття, підвищення рівня фізичної підготовленості, підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту;
- визначення індивідуальних особливостей студента – спортивних інтересів, умов харчування, навчання й побуту, його вольових і психічних якостей, відповідно до індивідуальних особливостей визначається реально досяжна мета занять;
- розробка й коректування плану тренувальних занять із урахуванням індивідуальних особливостей студента і динаміки показників стану здоров'я, фізичної та спортивної підготовленості, що отримані у процесі занять;
- визначення зміни змісту, організації, методики й умов занять, а також застосовуваних засобів тренування для досягнення найбільшої ефективності занять залежно від результатів самоконтролю та обліку тренувальних навантажень, облік проробленої тренувальної роботи дозволяє аналізувати хід тренувального процесу, вносити корективи в план тренувань.

Методичні принципи, якими необхідно керуватись при проведенні самостійних тренувальних занять, що здійснюють вплив на підвищення рухової активності, є наступними:

- **принцип свідомості** й активності припускає поглиблене вивчення студентом теорії й методики проведення самостійного спортивного тренування, усвідомлене відношення до тренувального процесу, розуміння цілей і завдань занять, раціональне застосування засобів й методів тренування в кожному занятті, облік обсягу та інтенсивності вправ і фізичних навантажень, що виконуються, вміння аналізувати й оцінювати підсумки тренувальних занять;
- **принцип систематичності** вимагає безперервності тренувального процесу, раціонального чергування фізичних навантажень й відпочинку, спадковості й послідовності тренувальних навантажень від заняття до заняття, епізодичні

заняття або заняття з великими перервами (більше 4-5 днів) неефективні й призводять до зниження досягнутого рівня тренуваності;

• **принцип доступності й індивідуалізації** зобов'язує планувати й включати в кожне тренувальне заняття фізичні вправи, що за своєю складністю й інтенсивністю є доступними для виконання, при визначенні змісту тренувальних занять необхідно дотримувати правил: "від простого – до складного", "від легкого – до важкого", "від відомого – до невідомого", а також здійснювати облік індивідуальних особливостей: підлога, вік, фізичну підготовленість, рівень здоров'я й ін., підбор вправ, обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень необхідно здійснювати відповідно до можливостей певного студента;

• **принцип динамічності й поступовості** визначає необхідність підвищення вимог до студентів, застосування нових, більш складних фізичних вправ, збільшення тренувальних навантажень за обсягом інтенсивності, перехід до більш високих тренувальних навантажень повинен проходити поступово із врахуванням функціональних можливостей та індивідуальних особливостей студентів.

Висновки.

1. Значні розумові й психофізичні навантаження студентів впродовж навчання у ВНЗ при відсутності раціонального поєднання навчальних занять, відпочинку й необхідного рухового режиму можуть стати причиною погіршення їхнього стану здоров'я й зниження загальної працездатності.

2. Рухова активність дає можливість мати міцне фізичне й психічне здоров'я, крім того, заняття обраним видом спорту є важливим чинником соціалізації особистості студента.

Подальше дослідження планується провести з метою аналізу особливостей індивідуального підходу до фізичної підготовки студентів вищого навчального закладу.

Література

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Издательство: Гардарики, 2007. – 218 с.

2. Вовк В. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів. Монографія. – Луганськ: видавництво СУДУ, 2002. – 176 с.

3. Глагошук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / О. Г. Глагошук; Інститут вищої освіти АПН України. – К., 2008. – 233 с.

4. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. – 144 с.

5. Капустин Е. Н. Здоровый образ жизни учащейся молодежи. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1991. – 69 с.

6. Мунтян В. С. Физическое воспитание в вузе – инвестиции в здоровье будущих специалистов / В. С. Мунтян // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф.– Х.: НТУ "ХП", 2010. – С. 32–35.

7. Прищепа И. М. Молодежь и здоровый образ жизни / Прищепа И. М., Казанцева О. Г. – Витебск: Вестник УО "ВГУ им. П. М. Машерова". – 2010. – №2 (56). – С. 90–96.

OBSAH

TĚLOVÝCHOVA A SPORT

TĚLOVÝCHOVA A SPORT: PROBLÉMU, VÝZKUMY, NABÍDKY

Родионова М.Х. Влияние индивидуального стиля деятельности на успешность ее выполнения на примере настольного тенниса	3
Турсумбаев А.С. Профессионально важные качества тренера.....	6
Добровольський Е.В. Спеціальна фізична підготовка студентів-гімнастів.....	11
Добровольський Е.В. Оптимальна рухова активність студентів	14
✓ Захарова І.Ю. Основні напрямки розвитку рухової активності студентів протягом навчання у ВНЗ.....	18–22
Щеглов Є.М. Технічна підготовка студентів з плавання.....	22
Мишустин В.Н., Сабуркин П.А. Спортивная обусловленность построения межсоревновательных этапов подготовки юных тяжелоатлетов различной подготовленности.....	26

VÝVOJ FYZICKÉ KULTURY A SPORTU V MODERNÍCH PODMÍNKÁCH

Қамысбаева Ж.Қ., Аязбеков Б.Б. Шынығудың ағзаға әсері және негізгі ұстанымдары.....	33
Турсумбаев А.С., Ахметов Н. Значение физической культуры в формировании культуры здоровья студентов	35

SPORTIVNA LÉKAŘSTVÍ A REHABILITACE

Қамысбаева Ж.Қ., Байзакова Н.О. ЛФК при повреждениях и заболеваниях органов дыхания.....	38
Турсумбаев А.С., Ергешев С.С. Методика проведения массажа при растяжение связок суставов.....	40

HUDBA A ŽIVOT

HUDBA: STUDIUM A PŘEDNÁŠENÍ

Плаксин А.С. Основные направления в работе с ансамблем.....	43
Ковальчук Е.Ю. Подготовка учащихся к концертному выступлению	46
Козловская Е.В. Музыкальное воспитание и массовая культура	50