



MATERIÁLY

XI MEZINÁRODNÍ VĚDECKO-PRAKTICKÁ KONFERENCE



EFEKTIVNÍ NÁSTROJE MODERNÍCH VĚD - 2015

27.04.2015 - 05.05. 2015

Díl 17

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
«Efektivní nástroje moderních věd – 2015». - Díl 17.**
Tělovýchova a sport. Hudba a život.: Praha. Publishing House
«Education and Science» s.r.o - 88 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 Zahradničková

XI sběrné nádobě obsahují materiály mezinárodní vědecko - praktická konference «Efektivní nástroje moderních věd» (27 dubna - 05 května 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., Щеглов Є. М.

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут»

АНАЛІЗ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Актуальність проблеми. Застосування засобів навчання у системі вищої освіти орієнтовано на засвоєння достатньо значного обсягу теоретичного й практичного матеріалу. На заняттях з фізичного виховання у спеціальній медичній групі перед викладачем постають важливі завдання застосування раціонально підібраної рухової діяльності з метою покращення функціональних можливостей організму студентів. Існуюча система вищої освіти повинна дозволити у повній мірі вирішувати завдання, що покладені на систему фізичного виховання впродовж навчання студентів спеціальної медичної групи про що зазначають автори В. И. Дубровский, 2002; Г. М. Любимова, 1999; А. А. Никитина, 1999.

Поліпшення якості фізичного виховання студентської молоді вимагає подальшого вдосконалення наукових основ фізичного виховання у ВНЗ. Вибір засобів, методів фізичних вправ й інтенсивності навантаження на заняттях з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи (СМГ) повинен регламентуватись станом здоров'я і фізичною працездатністю студентів [4, 6].

Дослідження виконувалось у рамках сумісної науково-дослідної роботи викладачів кафедри фізичного виховання й кафедри спортивного вдосконалення НТУУ «Київський політехнічний інститут».

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – рекомендації по проведенню занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи.

Методи дослідження включали вивчення й аналіз літературних джерел.

Результати дослідження.

Спеціальна медична група створюється у вищих навчальних закладах, де є кваліфіковані фахівці з лікувальної фізкультури [2], ця група комплектується зі студентів, що мають значні відхилення в стані здоров'я, наприклад:

1. **Група "А"** формується зі студентів із серцево-судинними й легеневиими захворюваннями.

2. До **групи "Б"** зараховуються студенти із захворюваннями інших внутрішніх органів (шлунково-кишкового тракту, сечостатевої системи), порушеннями обмінних процесів в організмі. В цю же групу можна включити тих студентів, хто має порушення зору (в основному це міопія або короткозорість, від 5,0 до 7,0 D). Студенти з міопією мають обмеження у виконанні стрибкових вправ й вправ, що пов'язані з опором.

3. До **групи "В"** можна віднести студентів з вираженими порушеннями функції опорно-рухового апарату, із залишковими явищами після паралічів й парезів, після перенесених травм верхніх й нижніх кінцівок, з остеохондрозом хребта, із порушенням постави, сколіозом, плоскостопістю.

Основними завданнями фізичного виховання студентів у спеціальних медичних групах є [1]:

- зміцнення здоров'я;
- зменшення або ліквідація наслідків перенесених захворювань;
- усунення функціональних відхилень й недоліків у фізичному розвитку;
- сприяння правильному фізичному розвитку й загартовуванню організму;
- підвищення фізичної активності органів і систем, що ослаблені хворобою;
- засвоєння основних рухових вмінь і навичок;
- формування правильної постави, а при необхідності – її корекція;
- навчання правильному диханню.

Заняття з фізичного виховання у СМГ передбачають також вдосконалення рухової координації й підвищення рівня фізичних якостей студентів, засвоєння техніки виконання і поступове вдосконалення більшості видів фізичних вправ, що входять у програму [5]. Заняття будується відповідно до типового плану й складається з наступних частин:

1. Основним завданням підготовчої частини є фізіологічна підготовка організму й створення оптимальних умов для проведення основної частини занять.

У підготовчій частині заняття небажано давати занадто багато нових вправ: це може викликати нервово стомлення, що згодом буде позначатись на засвоєнні рухових навичок основної частини занять. Рекомендується включати в розминку не більше 8 - 10 вправ, між якими виконувати дихальні вправи.

2. Основна частина заняття спрямовано на формування й вдосконалення рухових навичок. Студенти здобувають і вдосконалюють спеціальні знання й рухові вміння, саме ця частина заняття спрямовано на досягнення розвитку фізичних і вольових якостей.

Засоби, що використовуються в основній частині, досить різноманітні, тому що вони спрямовані на розвиток основних фізичних якостей (швидкості, сили й ін.). У заняття включаються вправи, які спрямовані на зміцнення опорно-рухового апарату: біг, стрибки, вправи зі скакалкою. Також, доцільно використовувати рухливі й спортивні ігри, естафети, метання предметів. З метою регулювання й зниження фізичного навантаження застосовуються повільна хода й дихальні вправи – у перервах між різними видами навантажень.

У міру росту фізичної підготовленості й поліпшення функціонального стану студентів за узгодженням з лікарем можна перейти до спеціалізованих занять одним з видів спорту, наприклад: гімнастикою, легкою атлетикою, плаванням, спортивними іграми (волейбол, теніс, бадмінтон, баскетбол за полегшеними правилами, футбол на зменшеній площадці за спрощеними правилами) [3].

3. Метою заключної частини заняття є повернення функціонального стану організму до початкового рівня.

У заклічній частині заняття необхідно використовувати найпростіші гімнастичні вправи у поєднанні з дихальними, повільну ходу, вправи на розслаблення м'язів.

На заняттях зі спеціальними медичними групами важливим є застосування індивідуального підходу до студентів СМГ у залежності від їхнього функціонального стану – диференціювання фізичного навантаження, тобто, якщо існує потреба окремим студентам зменшують навантаження. Наприклад, студенти, які мають порушення зору відстороняються від виконання стрибкових вправ, вправ з нахилами і обертових рухів тулубу.

Інтенсивність і обсяг навантаження рекомендується змінювати протягом всього навчального року:

- **1-й семестр** – характерна невисока щільність занять (55 %);

· **2-й семестр** – характеризується щільністю у 55 %, як у 1-ому семестрі, це пов'язано з тим, що, по-перше, у початковий період занять навантаження має бути незначним й потім поступово підвищуватись; по-друге, у 1-ом і в 2-ому семестрах засвоєння нового навчального матеріалу вимагає багато часу;

· **3-4-й семестр** – щільність навчальних занять помітно зростає на II-ому курсі, оскільки студенти вже засвоїли необхідні рухові дії, придбали деякі вміння й навички, підвищили рівень фізичної підготовленості – щільність занять до 4-ого семестру підвищується до 65-75 %.

Інтенсивність занять визначається за показником частоти серцевих скорочень (ЧСС) і залежить від характеру й етапу занять. Так, на заняттях з перевагою навчання руховим діям ЧСС має становити 95-135 уд/хв., на наступних етапах, де обсяг роботи (кількість вправ, довжина відрізків, кількість повторень тощо) й швидкість їхнього виконання зростають, ЧСС збільшується до 130-170 уд/хв.

Ефективність навчальних занять з фізичного виховання у СМГ визначається такими показниками, як рівень функціонального стану студента й відповідність фізичних навантажень, що він має виконувати. Отримані дані вивчених фізіологічних показників студентів СМГ об'єктивно свідчать про значну напругу, наявність нервової й кардіо-респіраторної дезадаптації основних функціональних систем організму студентів. Ефективність науково організованого оптимального оздоровчого процесу і його впливу на соматичні, фізіологічні, психологічні й індивідуально обумовлені можливості особистості студента до самореалізації в процесі м'язової діяльності, тобто має позитивну спрямованість.

Вправи на заняттях зі студентами СМГ рекомендується застосовувати таким чином:

· при захворюваннях суглобів використовуються вправи для збільшення рухливості в суглобах й зміцнення нервово-м'язового апарату;

· при функціональних захворюваннях нервової системи рекомендуються вправи на увагу й координацію рухів, гри, які необхідно чергувати із вправами на розслаблення, і дихальні вправи;

· при порушеннях постави (сколіоз тощо), варто застосовувати вправи для зміцнення м'язів плечового поясу й тулубу (спини, грудей і черевного пресу), а також для виховання правильної постави, варто широко використовувати вправи у вихідних положеннях, що розвантажують хребет, а також виси на гімнастичній стінці.

Висновок.

При виборі фізичних вправ для оздоровчо-лікувального впливу важливо розуміти, що вирішальне значення в цьому важливому питанні відіграє не величина навантаження, а ступінь готовності організму до її виконання. Цю особливість необхідно враховувати в процесі фізичного виховання студентів у СМГ.

Подальше дослідження планується провести з метою визначення особливостей проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи.

Література

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие / Э. Г. Булич. – М.: ВШ, 1986. – 225 с.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура: учебник / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 608 с.
3. Завьялов А. И. Волейбол для специального медицинского отделения вуза: уч. пособие / А. И. Завьялов, Л. Я. Чернов. – Красноярск: б. и., 2005. – 156 с.
4. Разумов А. Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине / А. Н. Разумов, О. В. Ромашин. – Изд. 2-е перераб. и доп. – М.: МДВ, 2007. – 264 с.
5. Тишкова Н. А., Кулешова В. И. Проблемы физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья // Проблемы проектирования региональных систем физического воспитания: Тез. докл. Международной конф. – Тула, 1997. – С. 88-89.
6. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

OBSAH

TĚLOVÝCHOVA A SPORT

TĚLOVÝCHOVA A SPORT: PROBLÉMU, VÝZKUMY, NABÍDKY

Ефременко В.М. Засоби тренування.....	3
Джекенов П.С., Турсумбаев А.С. Научно-методические основы развития прыгучести в баскетболе	5
Копбаев Б.Т., Сиротина Н.М. Здоровый образ жизни студента	10
✓Захарова І.Ю., Щеглов Є.М. Аналіз проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи	13 - 17
Щеглов Є.М., Захарова І.Ю. Плавання як засіб фізичного розвитку студента.....	17
Назаров А.А., Әбділлаев Ә.К. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінің спорттық білім беру жүйесі ретінде қарастырылуы.....	21
Тропин Ю.Н., Пономарев В.А. Обзор чемпионата Европы до 23 лет 2015 года по спортивной борьбе.....	26
Сиротинская Е.К. Мотивация студенток высших учебных заведений к самостоятельным занятиям физической культурой	29
Любомирова Л.П., Нурдыгин Е.А., Королева Л.А. Массовая физическая культура и спорт в СССР в конце 1940-х гг.(на примере Пензенской области) 31	
Уракова Д.С., Нурдыгин Е.А., Королева Л.А. Добровольные спортивные общества Пензенской области в конце 1940-х гг.....	34
Burlaka I. The reaserch on motivation of students for practising sports and exercise in tennis groups.....	37
Рожко Г.Т., Юлдашева У.П. Влияние физических упражнений на мышцы.....	40

VÝVOJ FYZICKÉ KULTURY A SPORTU V MODERNÍCH PODMÍNKÁCH

Недошак В.С. Використання східних единоборств (карате) в навчанні фізичної культури у ВНЗ як засобу самовдосконалення особистості	42
Копбаев Б.Т., Сиротина Н.М. Современные проблемы физического воспитания среди студентов вузов	46
Шонов Е.Ш. Қазақ күресінің шығу тарихы бүгінгісі болашағы.....	49
Макашев К.О., Хохлов А.Г., Вишнякова Н.П. Взаимосвязь формирования здорового образа жизни и учебно-познавательной деятельности студентов	52
Козлова Т.Г. Вплив засобів каланетики на показники фізичних якостей студенток відділення «шейпінг».....	54