

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА
СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ**



ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ВАЛЕОЛОГІЇ, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

**Збірник наукових праць за матеріалами
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції**

1-2 жовтня 2015 року

ХЕРСОН - 2015

УДК 796.035: 383.1

ББК 75.1: 74.200.54

Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Херсон: Видавництво ПП Вишемирський В.С., 2015. – 238 с.

У збірнику представлені результати наукових досліджень в галузі валеології, фізичної реабілітації, фізіології людини та лікувальної і оздоровчої фізичної культури. Збірник адресований науковим співробітникам, викладачам вищих навчальних закладів, лікарям-санологам, інструкторам з лікувальної фізичної культури, фахівцям в області фізичної реабілітації та фізичної культури, аспірантам і студентам.

Матеріали статей надруковані за поданням авторів із збереженням змісту та стилю викладу. Редакційна колегія не несе відповідальність за достовірність і якість викладеного матеріалу.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Возний Сергій Степанович	відповідальний редактор, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.
Ромаскевич Юрій Олексійович	заступник відповідального редактора, головний лікар Херсонського обласного центру здоров'я та спортивної медицини, доктор медичних наук, професор.
Кедровський Борис Григорович	декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат технічних наук, професор.
Куц Олександр Сергійович	доктор педагогічних наук, професор Херсонського державного університету.
Смутьський Валерій Леонідович	доктор педагогічних наук, професор Херсонського державного університету.
Маляренко Ірина Валентинівна	завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонського державного університету.
Голяка Сергій Кіндратович	відповідальний секретар, кандидат біологічних наук, доцент Херсонського державного університету.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Андрєєва Регіна Ігорівна – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Антіпова Раїса Василівна - тренер з фітнесу (пілатес та калланетика), м. Харків.

Апанасенко Геннадій Леонідович – д.м.н., професор, завідувач кафедри спортивної медицини та валеології Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П.Шупіка, м. Київ

Балушка Людмила Миронівна – викладач Львівського державного університету внутрішніх справ.

Барановська Юлія Володимирівна – викладач Херсонського державного університету.

Безгребельна Олена Петрівна – старший викладач Національного університету «Львівська політехніка».

Блавт Оксана Зіновіївна – к.фіз.вих., доцент Національного університету «Львівська політехніка».

Бугаєвський Костянтин Анатолійович – к.м.н., доцент Запорізького державного медичного університету.

Василенко Катерина – магістрант Херсонського державного університету.

Возний Сергій Степанович – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету.

Волошин Олександр Олексійович - аспірант Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Гацосва Лілія Степанівна – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Гетманська Ольга Миколаївна – викладач Херсонського державного університету.

Гіль Микола Миколайович - викладач Львівського державного університету внутрішніх справ.

Годлевський Петро Мечиславович – к.фіз.вих., доцент Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне.

Голод Роман Іванович - викладач Львівського державного університету внутрішніх справ.

Голяка Сергій Кіндратович – к.б.н., доцент Херсонського державного університету.

Горбаненко Лариса Георгіївна – вчитель фізичної культури навчально-виховного комплексу №48, м. Херсон, вчитель вищої категорії.

Городинська Інна Володимирівна – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Грабовський Юрій Антонович – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

тренування борця на поясах в ускладнених умовах тренування.

3. Значне скорочення тривалості виконання прийому відбувається після правильного психорегуляторного впливу.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з вивченням та розробкою нових методик для покращення підготовки фізичного і вольового розвитку борців на поясах.

Література

1. Арзютов Г.М. Атакуючі дії боротьби на поясах з урахуванням вольової підготовленості (огляд літератури) / Г.М. Арзютов, О.О. Волошин // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. - Серія 15. «Науково –педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова. - 2015. – Випуск 3 (56). – С.35-38.

2. Арутюнян А.А. Изучение психо-физиологической устойчивости у спортсменов в процессе психорегуляторного воздействия : автореф. дис. на соискание науч. ступени канд. биол. наук : спец. 03.00.09 „Физиология человека и животных" / А.А. Арутюнян. — Ереван, 2003. - 27 с.

3. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – С. 693 – 695.

4. Коленков А.В. Моделирование специальной физической подготовленности борцов высокой квалификации в заключительном макроцикле на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей: дис. Кандидата наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01 / Коленков Александр Васильевич. — К., 2005. — 209 с.

5. Радченко Ю.А. Контроль технічної підготовленості борців греко-римського стилю з урахуванням психофізіологічних особливостей: Дис. Кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Ю.А.Радченко. – Київ, 2011. – 186 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА СТРУКТУРИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Гацюєва Л.С.

Херсонський державний університет

Анотація. У статті аналізується організація та структура занять фізичним вихованням зі студентами спеціальної медичної групи та визначаються особливості їх проведення.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти спеціальної медичної групи

Постановка проблеми. Фізичне виховання є однією з форм масової оздоровчої фізичної культури, організація і зміст якої чітко сформульовані у рекомендаціях Міністерства освіти і науки України [4]

Стан здоров'я, фізичний розвиток і фізична підготовленість студентів поки

ще не досягли бажаного рівня. Крім того, з кожним роком зростає число студентів, які мають відхилення у стані здоров'я та які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, кількість яких сьогодні становить 30-40% від загальної кількості студентів. При цьому простежується негативна тенденція зниження опірності організму, як призводить до розвитку хвороб. Це викликає серйозні побоювання фахівців [6].

Стає очевидною необхідність здійснення спеціальних досліджень з метою підвищення ефективності процесу фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи як головною умовою поліпшення показників їх фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості, і, як наслідок, забезпечення продуктивного і ефективного процесу адаптації до занять у ВНЗ.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Основний зміст занять фізичною культурою зі студентами спеціальної медичної групи спрямований на забезпечення загальної фізичної підготовки, усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, на ліквідацію відставання у розвитку рухової функції і виховання фізичних якостей, а також на формування професійно-прикладних навичок і умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності [3]. Поряд з професійним рівнем, стан здоров'я студентів слід розглядати як один з показників якості підготовки фахівців вищої кваліфікації [2].

Розпочав своє навчання у ВНЗ студент-першокурсник опиняється в нових соціальних і психофізіологічних умовах. Адаптація до комплексу факторів, специфічних для вищої школи, є багаторівневий соціально-психофізіологічний процес і супроводжується значним напруженням компенсаторно-приспосувальних систем організму. Постійне розумове і психоемоційне напруження часто призводить до зтягування і зриву процесу адаптації і на цьому тлі розвитку цілому ряду захворювань [1].

Сучасні дослідження свідчать, що у студентів перехід до нових соціальних умов викликає спочатку активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних резервів організму, особливо в перші роки навчання [1, 2]. Зростання захворюваності студентів проявляється на зниженні загального рівня їх фізичного розвитку, та негативно позначається на ефективності навчального процесу, а надалі обмежує їх виробничу та суспільно-корисну діяльність.

Спеціалізований напрям процесу фізичного виховання людини з відхиленнями в стані здоров'я, згідно наказу Міністерства освіти і науки України та положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, є фізичне виховання у студентів спеціальних медичних груп [6]

Незважаючи на накопичений досвід у вирішенні проблем, пов'язаних зі зміцненням здоров'я студентів у ВНЗ України, є питання які мають суттєві прогалини. Розробка різних форм організації та проведення фізичного виховання у ВНЗ України особливо зі студентами СМГ є на сьогодні актуальною проблемою.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей організації та структури занять фізичним вихованням зі студентами спеціальної медичної

групи.

Організація та методики дослідження. Дослідження проводилося у Херсонському державному університеті. Був здійснений хронометраж та проведена пульсометрія на заняттях з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи згідно вимог МОН України [5]

Результати дослідження. Основною формою занять з фізичного виховання студентів СМГ є навчальні заняття за програмою, на яких студенти опановують теоретичними і практичними знаннями, які у подальшому використовує на самостійних заняттях.

Спеціально підібраних фізичні вправи здатні підвищити адаптивні можливостей організму студентів. Формування груп для занять фізичною культурою відбувається на підставі висновків лікарів про основне захворювання (супутні захворювання не враховуються).

Можливо тому заняття з фізичного виховання у ВНЗ зі студентами спеціальних медичних груп не завжди забезпечують їх оптимальне фізичний розвиток і фізичну підготовленість.

Згідно мети дослідження нами були проаналізовані практичні заняття з фізичного виховання у СМГ Херсонського державного університету.

Заняття зі студентами СМГ будуються на основі загально-педагогічних принципів: всебічності, свідомості, поступовості, індивідуальний підхід та систематичність. Традиційно заняття зі студентами СМГ складається з чотирьох частин: вступна, підготовча, основна та заключна (у зв'язку з особливостями стану здоров'я, процеси впрацювання і відновлення в них сповільнені, що вимагає робити підготовчу за заключну частини більш тривалими). Кожна частина виконує свої завдання.

Вступна частина (4-10 хвилини). В цій частині відбувається самоспостереження за частотою пульсу, частотою дихання, за власним самопочуттям, виконуються дихальні вправи.

Підготовча частина (20-25 хвилин). Завданням підготовчої частини уроку є підготовка організму до виконання основного завдання. При виконанні загально-розвиваючих вправ особливу увагу слід звернути на глибину і ритм дихання. У цій частині заняття не слід давати багато нових вправ і інтенсивні навантаження. Щоб зберегти достатнє м'язове навантаження і не допустити стомлення студентів, слід використовувати принцип «розсіювання» навантаження. Спеціальні дихальні вправи, дозволяють зменшити ступінь функціонального напруження організму.

Основна частина (25-30 хвилин). Вирішується головне завдання: виховання основних фізичних якостей, розвиток і вдосконалення рухових умінь і навичок. Дуже важливо уникати втомлюваності під час виконання «одноманітних» рухів. Для цього необхідно «розсіювати» навантаження на різні м'язові групи. Рекомендуються нові вправи. Вправи, що вимагають точності виконання, легше засвоюються на початку основної частини. Вправи з напругою повинні чергуватися з вправами на дихання і розслаблення. Навантаження регулюється за рахунок темпу виконання вправ, амплітуди рухів, за рахунок використання гімнастичних снарядів і вибору вихідного положення.

Ігри, що підвищують емоційне навантаження, краще проводити в кінці основної частини заняття.

Заклучна частина (20-25 хвилин). Основне завдання привести організм студентів у відносно спокійний стан, зняти нервові збудження, відновити дихання і ЧСС. Виконуються дихальні вправи і вправи на розслаблення. У заклучній частині уроку рекомендується включити вправи на ті групи м'язів, які не були задіяні на уроці, а також вправи на увагу і формування правильної постави. Необхідно підвести підсумки, звернути увагу студентів на їхні досягнення та помилки і обов'язково нагадати студентам про важливість самостійних занять фізичними вправами відповідно до медичних рекомендацій за профілем захворювання.

Аналіз даних занять здійснювався з позиції впливу на рівень загальної фізичної працездатності, функціональні можливості постуральних м'язів і основного захворювання, для зарахування у спеціальну медичну групу. Для цього нами був здійснений хронометраж та пульсометрія заняття з фізичної культур[5].

Конфігурація пульсової кривої заняття зі студентами СМГ відповідає вимогам дотримання послідовності розподілу навантаження на заняттях фізичними вправами (Рис. 1).

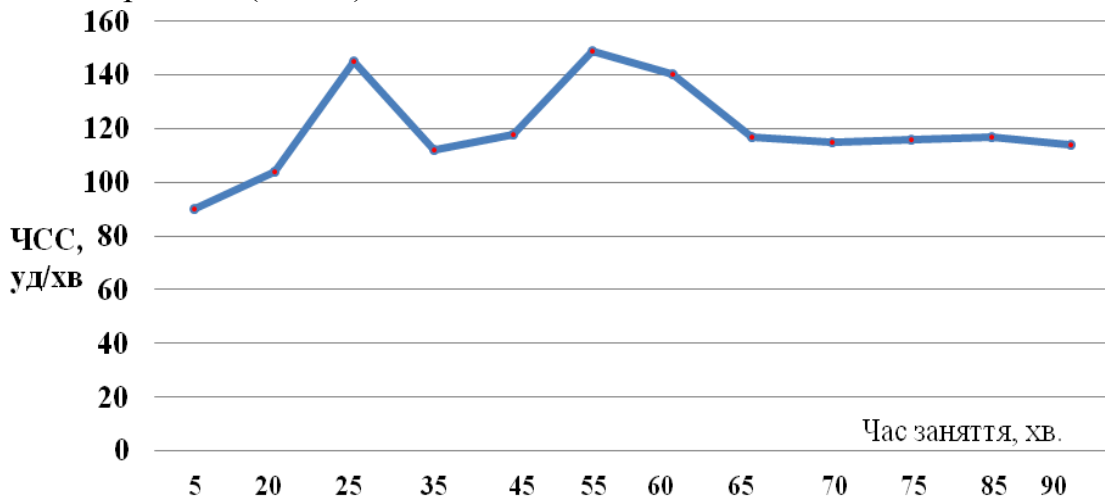


Рис. 1. Пульсова крива заняття з фізичного виховання зі студентами СМГ

За результатами наших досліджень також було встановлено, що загальна щільність заняття у студентів СМГ складає 84% (відповідно до гігієнічних вимог, величина загальної щільності заняття має становити не менше ніж 80–90%), моторна щільність уроку – 52% (при гігієнічній нормі не менше 60% [4]), що не задовольняє нашим вимогам.

Коли мова йде про студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, до головних завдань, що стоять перед фізичним вихованням у ВНЗ, повинні бути додані: підвищення рівня неспецифічної резистентності організму, корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату і рухова корекція вторинних відхилень основного захворювання, що спонукає нас до подальших пошуків нових засобів та форм фізичного виховання зі студентами спеціальної

медичної групи.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Проведений аналіз виявив деякі протиріччя у системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах зі студентами СМГ: з одного боку між недостатньою загальною щільністю заняття фізичним вихованням зі студентами СМГ (яка складає 84%) і неможливістю збільшити кількісну характеристику занять (з причини великого учбового навантаження), з іншого боку - недостатньої моторної щільності уроку (52%) - і неможливістю (у зв'язку зі станом здоров'я) змінити структуру занять, збільшивши інтенсивність занять, та які б створили оптимальні умови для адаптації студентів перших курсів до нових соціальних умов. Саме це і спонукало нас до пошуку, у подальшому, нових форм та методів фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи.

Література

1. Волкова, Т.И. Физическое воспитание студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры (ЛФК): Учеб. пособие / Т. И. Волкова. Чебоксары: ЧИЭМ СБГПУ, 2007. - 235 с.
2. Кобза М.Т. Фізіологічний аналіз впливу занять фізичним вихованням на адаптацію до фізичних навантажень та здоров'я студентів - Автореф. дис. канд. біол. наук. - 03.00.13. – Сімферополь, 2002. - 18 с.
3. Крुцевич Тетяна, Нестеренко Олександр. Ставлення студенток до предмету “Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах // Спортивний вісник Придніпров'я (Науково-теоретичний журнал), 2004. - №7. – С. 57-59.
4. Лист Міністерства № 1/9-343 від 01.07.2014 "Про організацію навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладів і вивчення базових дисциплін в основній школі"
5. Наказ Міністерство охорони здоров'я України, Міністерство освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674 Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах.
6. Павлюк, Н. Б. Адаптация к обучению студентов первого курса педагогического вуза средствами физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Наталья Борисовна. - Ярославль, 2006. - 20 с.

РОЛЬ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ГІМНАСТОК ХУДОЖНЬОГО СТИЛЮ

Голяка С.К., Ектова Тетяна

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Спроби зв'язати окремі властивості особистості з фізичними особливостями людини відомі ще з античних часів. Одна з перших типологічних моделей була запропонована Гіппократом. Вивчення особистісних

Василенко Катерина, Гунченко В.В., Стрикаленко Є.А. ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ШКОЛЯРІВ В СЕКЦІЯХ З БАСКЕТБОЛУ.....	51
Волошин О.О. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ АЛИШ З УРАХУВАННЯМ ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ.....	56
Гацюєва Л.С. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА СТРУКТУРИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	59
Голяка С.К., Ектова Тетяна РОЛЬ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ГІМНАСТОК ХУДОЖНЬОГО СТИЛЮ.....	63
Голяка С.К., Мельничук О.В., Котенко О.В., Обозна В.В., Разуменко А.В. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ГАРМОНІЙНІСТЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ.....	67
Голяка С.К., Ласька С.С., Шестак Ольга ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ОРГАНІВ ЗОРУ ШКОЛЯРІВ В АСПЕКТІ ВАЛЕОЛОГО-ГІГІЄНІЧНОЇ ОСВІТИ.....	73
Грабовський Ю.А., Кільніцкий О.Ю., Зажерило Роман ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ НА ХЕРСОНЩИНІ.....	78
Грецький Ігор ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОМОТОРНИХ ПОКАЗНИКІВ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	86
Григор'єв В.Г., Смульський В.Л. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ХДУ І – ІІ КУРСІВ	89
Григор'єв В. Г., Смульський В.Л. РІВЕНЬ ІНТЕРЕСУ СТУДЕНТІВ ВНЗ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ	99
Гузар В.М., Шалар О.Г., Сапронова Ю.В. ОСНОВНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ ГАНДБОЛІСТОК.....	108
Гуртова Т. В., Людовік Т. В. РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ	113
Еделев О.С., Шалар О.Г., Попович Тетяна ОСОБЛИВОСТІ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ГАНДБОЛІСТОК.....	116
Жосан І.А., Шалар О.Г., Кащисин О.М. ОЦІНКА КОРИСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАПАДНИКІВ У ЖІНОЧОМУ ФУТБОЛІ.....	120