



**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

**Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»**

19-20 квітня 2018 року

Ужгород – 2018

**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ (ФІЛІЯ) КОМІТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ МОН УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, СІМ'Ї ТА МОЛОДІ
УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ
РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

19-20 квітня 2018 року

Ужгород - 2018

УДК 796.011.3-057.87(063)

ББК Ч481.354л0

А 43

А43. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). – Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – 123 с.

У збірнику представлені матеріали І науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» «Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі».

Усі матеріали подаються в авторській редакції

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Миронюк Іван Святославович -	відповідальний редактор, декан факультету здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», доктор медичних наук, доцент
Маріонда Іван Іванович	заступник відповідального редактора, завідувач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент
Товт Валерій Адальбертович	відповідальний секретар, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент

УДК 796.011.3-057.87(063)

ББК Ч481.354л0

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2018

УДК 796-057.87-056.2

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ У СПЕЦІАЛЬНІЙ МЕДИЧНІЙ ГРУПІ

Ковач Шандор Арпадович

викладач кафедри фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Актуальність досліджень направлених на оздоровлення студентської молоді зумовлена значним погіршенням її фізичного стану та проблемою активізації рухового режиму. У зв'язку з цим впровадження у режим навчання й відпочинку студентів занять з фізичної культури - один із основних моментів наукової організації навчального процесу у вищому навчальному закладі. Численні дослідження показали, що оптимальне й постійне навантаження дає можливість збільшити резерви досягнення ефективності фізичного виховання студентів. Зміна соціальних умов життя та забруднення довкілля, яке спостерігається останнім часом на Україні зумовлює вирішення актуальної проблеми сьогодення - здоров'я дітей та молоді.

Аналіз останніх джерел публікацій. Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що дана проблема вивчалась в працях Апанасенка Г.А., Попова Л. А., Берзіна В. І., Гармаша Л. С. та багатьох інших і вказують на зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я студентів.

Мета. Вивчити та проаналізувати вплив деяких фізичних, валеологічних та медико-біологічних методів на фізіологічні та фізичні показники здоров'я й успішності студентів, а також узагальнити теоретичні аспекти здорового способу життя студентів у сучасних умовах та визначити основні важелі мотивації на збереження здоров'я.

Постановка завдань: Проаналізувати дані джерел літератури щодо впливу фізичних навантажень та шляхів покращення здоров'я студентів. Вивчити дані літератури щодо фізичного стану та адаптаційного потенціалу студентів в умовах сучасного рівня життя населення України. Провести пошук, і аналіз даних літератури по проблемі адаптації студентів до навчання у ВНЗ.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблеми стану здоров'я підростаючого покоління є найактуальнішими. Особливо це стосується студентської молоді, яка є основою і майбутнім нашого суспільства. Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я

студентів за весь період навчання у вузі показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості у них після другого курсу сповільнюються, а на четвертому і п'ятому навіть помітно знижені. У старшокурсників, які покинули обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами і спортом, чітко проявляється зниження фізичної працездатності і погіршення стану здоров'я. Дана проблема потребує більш детального вивчення, тому виникає необхідність продовжити дослідження, беручи до уваги вікові, індивідуальні особливості та умови проживання студентської молоді. Це дасть можливість, розробити практичні рекомендації щодо раціонального використання засобів і методів фізичної культури в програмі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів освіти.

Численні дослідження показали, що оптимальне й постійне навантаження дає можливість збільшити резерви, досягти ефективності фізичного виховання студентів. Однак наукові рекомендації, які є на сьогодні, не орієнтують на всебічний розвиток і фізичну підготовленість, особливо студентів із низьким рівнем соматичного здоров'я. Більшість програм торкаються якогось одного виду рухової активності й спрямовані на фізичний розвиток однієї, в кращому випадку двох фізичних якостей. Фундаментальних досліджень із проблеми покращення здоров'я за допомогою ефективних методів комплексу різних засобів фізичної культури явно недостатньо. Відсутні розробки сучасних методів оздоровчого тренування, що значною мірою зменшує педагогічний вплив засобів, форм в у навчально-виховному процесі студентів.

Є підстави думати, що недостатнє навантаження одних органів і систем і перевантаження других, неминучі при однобічному фізичному тренуванні, призводить до атрофії або передчасного зношування, наслідком чого є підвищення відсотків захворювань.

Отже, чим більш різноспрямована фізична підготовленість людини, тим менше у неї слабих ланок в окремих органах і системах організму, тим краще вона пристосовується до важкої протидії негативним впливам зовнішнього середовища, тим стійкіша вона біологічно.

Доцільність включення швидко-силових вправ в оздоровче тренування очевидно пораховано. Протипоказання можуть лише стосуватися осіб із певними захворюваннями, такими як: гіпертонія, атеросклероз, стенокардія тощо) і осіб з низьким рівнем здоров'я.

Отже, авторами доведено, що найбільшої ефективності оздоровчого тренування можна досягти за умови використання базових методичних принципів, зокрема цілеспрямованості засобів тренування, спрямованого на фізичну підготовленість.

- Визнання на усіх освітянських рівнях пріоритету оздоровчої спрямованості фізичного виховання, на жаль, залишається лише декларативним гаслом. Воно не підкріплено конкретними діями щодо впровадження у навчальний процес об'єктивних критеріїв оцінки стану здоров'я тих, хто займається фізичною культурою і спортом;

- Першим кроком у цьому напрямку могло б бути визначення показників, які характеризують стан соматичного (фізичного) здоров'я студентів, що займаються фізичною культурою і спортом. Визначення рівня (класу) здоров'я студента дозволяє оптимізувати процес фізичного виховання у напрямку його подальшої індивідуалізації та підвищення мотивації до фізичного самовдосконалення;

- Матеріальне забезпечення, яке потрібне для проведення експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я, не вимагає значних коштів на придбання приладів, дуже просте за виконанням і займає 7-10 хв;

- За останні роки відчутною стала проблема зниження адаптаційних можливостей підлітків, що часто є наслідком зриву складних механізмів регуляції функціональних систем людини, серед яких основне місце належить вегетативній нервовій системі, розлади якої протікають у вигляді вегето-судинних дистоній.

Вегето-судинна дистонія - це стан, який найчастіше визначається у студентів і характеризується порушенням вегетативної регуляції серця, судин, внутрішніх органів, залоз внутрішньої секреції, пов'язаних з первинними або вторинними відхиленнями з боку структурних і функціональних властивостей центральної і периферичної нервової системи.

Оздоровче тренування суттєво покращує діяльність органів і систем організму. Чим більш різноспрямована фізична підготовленість людини, тим менше у неї слабких ланок в окремих органах і системах організму, тим краще вона пристосовується до важкої протидії негативним впливам зовнішнього середовища, тим стійкіша вона біологічно. Можна виділити такі групи цілей фізкультурно-оздоровчої діяльності, які допомагають зміцнювати здоров'я, підвищують працездатність, активізують розумову діяльність, знімають втому: комунікативно-виховні цілі - направлені на зміцнення колективних зв'язків, виховання вольових якостей, підвищення особистого престижу; організаційно-педагогічні цілі - направлені на набуття умінь і навичок колективного інструктора, організатора масової фізкультурної і спортивної роботи, пропагандиста. Зміцнення фізичного стану та здоров'я - це найпомітніший та безпосередній вплив фізичної культури, який формує індивідуальний стиль рухової активності й режим праці та відпочинку. Завдяки фізичній культурі для людини відкривається шлях до досягнення гармонійності душі і тіла. Серед

ефективних оздоровчих засобів фізичної культури особливо виділяються циклічні види: біг у різноманітних режимах, плавання, велоспорт, швидка ходьба, туризм. Традиційно важливою формою оздоровлення є ранкова-гігієнічна гімнастика при виконанні якої основне правило - пропрацювати максимальну кількість м'язів та суглобів.

Отже, чим більш різноспрямована фізична підготовленість людини, тим менше у неї слабких ланок в окремих органах і системах організму, тим краще вона пристосовується до виживання і протидії негативним впливам зовнішнього середовища, тим стійкіша вона біологічно.

Список використаної літератури:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. —К: Здоров'я, 1998. —248 с.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. - С.-ГІ Петрополис, 1992. - 123 с.
3. Верзін В.І., Гармаш Л.С., Коцур Н.І. Валеологічна концепція у вихованні дітей, що зазнали впливу малих доз радіації // Культура здоров 'я як предмет освіти: 36. Наук-метод праць Режкол.: С.Шмалей та ін. - К.: Херсон, 1998. - С. 1-7.
4. Безматерных Л.З., Куликов В.П. Диагностическая эффективность методов количественной оценки индивидуального здоровья // Физиология человека. - 1997. - т.24, №3. - с. 79-85.
5. Вейн А.М., Яковлев Н.А., Каримов Т.К., Слюсарь Т.А. Лечение вегетативной дистонии: традиционные и нетрадиционные подходы (Краткое руководство для врачей). — М., 1993.-237 с.