

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ У КОНТЕКСТІ
ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ
З ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТУ**

Періодичне видання

Випуск 5

РІВНЕ – 2008

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту „Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Упорядник: Демчук С. П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доц. кафедри ТМФВ.

За загальною редакцією завідувача кафедрою ТМФВ к.п.н., проф. **Кіндрата В.К.** Рівненського державного гуманітарного університету.

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів. Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичної культури, тренерів, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичної культури та спорту.

Друкується за рішення науково-методичної ради РДГУ (протокол № 4, від 19.03.2008 року)

Друкується за рішенням кафедри ТМФВ від 11.03.2008 року.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несе автор публікації.

виконують завдання щодо засвоєння й удосконалення розучених на уроках вправ.

Висновок. Молодшим школярам подобаються прості змагання, конкурси. Вони можуть мати форму завдань: хто швидше пробіжить 25-30 м, хто покаже кращий результат зі стрибків у довжину (висоту) з місця чи з розбігу, хто якнайдалі кине м'ячик (сніжку, камінець), хто влучить у ціль. Бажано використовувати й такі види змагань, як біг з обручем (в обручі), скакалкою, стрибки на швидкість і точність. Ці та інші змагання, які організуються дітьми самостійно у дворах за місцем проживання, дають значний ефект у фізичному вихованні дітей. Цікаві та корисні для молодших школярів спортивні розваги й атракціони (катання на санках, велосипедах, накидання кілець, ігри в кеглі, їзда на самокатах тощо).

Література

1. Новиков В. К. Вместо гимнастики до учебных занятий // Физическая культура в школе — 1990 — № 1.
2. Час здоров'я // Физическая культура в школе — 1988 — № 1.
3. Дорохов Р.Н. Физическое развитие детей школьного возраста. Медицина подростков и спорт. Смоленськ, 1975 – С. 5-38.
4. Пономарьов Н., Коробков А.В. Фізичне виховання. К., – 1987.
5. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового способу жизни. – К.: Здоровье, – 1997.
6. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоров'я. М., 1995.
7. Канішевський С.М. Науково – методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентів. К.: ІЗМИ, 1997.

Викл. кафедри фіз.вих Янчук В.П.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЛЮДЕЙ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ

Питання здорового способу життя, ефективності використання засобів фізичної культури в повсякденному житті людей розумової праці, зокрема, студентства, завжди було актуальне. Особливо в цей бурхливий період інформатизації суспільства в сферах науки і техніки, коли людина отримує значний обсяг професійних знань і великої кількості різнобічної інформації. Невпинно росте темп життя. Все це обумовлює ріст навантаження на психічну, розумову і емоційну сферу діяльності. Це торкається і студентства [1, 3].

За статистичними даними час на навчання студентської молоді складає 6-8 годин на день, самопідготовка займає 3-5 годин. Таким

чином, в середньому навчальна робота займає 9-12 годин. Ці дані говорять про те, що навчання вимагає надмірних розумових зусиль, нервового напруження, здатності перебороти великий потік всебічної інформації. Так може виникати втома. Якщо в процесі еволюції до м'язової втоми наш організм адаптувався і вміє себе захистити, то до інтелектуальної втоми еволюція не відпрацювала реакції, котрі б захищали центральну нервову систему від перенапруги. На відміну від фізичної, розумова (нервова) втома не приводить до припинення роботи, а лише посилює збудження, нервовні порушення, які накопичуються, приводять до змін функціонального стану різних органів і систем організму. Тому люди розумової праці повинні навчитись управляти своїм організмом і вірно оцінювати свої можливості і силу.

Новітні наукові дані говорять про неоціненну користь занять фізичними вправами для людей, які працюють при підвищених нервово-емоційних навантаженнях, в умовах гіподинамії [2, 3]. Питаннями оздоровчого впливу занять з фізичного виховання займалися відомі провідні вітчизняні спеціалісти такі як В.М. Платонов, Л.П. Матвеев, А.Д. Новіков, В.А. Головін, А.В. Коробков, В.І. Ільїніч, В.М. Заціорський, М.М. Булатова. Вони приділили особливу увагу методиці занять з фізичного виховання, організації самостійних занять, розвитку основних фізичних якостей [1, 2, 4].

Для збереження хорошого самопочуття і працездатності не слід надіятись на безмежні резерви свого організму – важливо виховувати в собі високу культуру поведінки, розвивати культуру думки і підтримувати розумний режим життя, а саме – планомірний розпорядок праці, відпочинку та сну, раціональне харчування, відмова від згубних звичок, фізична активність. Такі чинники і є необхідною умовою організації здорового способу життя, що сприяє відновленню, підтримці та розвитку резервних можливостей організму. Учбові заняття по фізичному вихованню і самостійні заняття фізичними вправами різної спрямованості в певній мірі забезпечують оволодінням нормативами державного тестування, удосконаленням навчальної та методичної підготовленості студентів в області фізичного виховання, в підготовці до педагогічної діяльності.

Існують різні форми фізичних вправ у режимі праці та відпочинку. В навчальні дні – це ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурна пауза, учбові (обов'язкові) і самостійні заняття по фізичному вихованню. В вихідні дні – прогулянки, туристичні походи, спортивні ігри [1, 2, 3].

Мета роботи. Визначення особливості впливу занять фізичної культури на людей розумової праці.

Щоб виявити, які форми та засоби фізичної культури і в якій

мірі використовують студенти РДГУ у повсякденному житті, було проведено соціологічне дослідження. Провівши опитування 135 студентів перших та третіх курсів факультетів документальних комунікацій і менеджменту (ДКМ), української філології (УФ), математики та інформатики (МІ), фізико-технологічного та художньо-педагогічного (ФТХП), щодо використання занять фізичною культурою і спортом у режимі праці, побуту і відпочинку, ми зрозуміли, що самим популярним видом рухової активності є прогулянки на свіжому повітрі. Вони проводяться щоденно 68% опитаних від 1 до 3-х годин і у вихідні дні 95%. Регулярними також у 82% молоді є самостійні заняття з розвитку фізичних якостей (Рис. 1).

Таблиця 1

**Градація форм фізичної культури
в режимі праці і відпочинку (%) студентів РДГУ**

Факультети	ДКМ	УФ	МІ	ФТХП	Всього
Форми занять фізичними вправами в режимі праці:	82	90	100	77	88
- із них самостійні заняття з розвитку рухових якостей,	82	83	97	55	82
- ранкова гігієнічна зарядка,	46	21	0	0	20
- мікропаузи,	54	86	82	50	70
- фізкультурні паузи	8	43	64	9	32
- спортивні секції:	10	0	6	18	7
- ігрові види спорту	26	5	9	18	14
- оздоровчий біг	10	7	3	9	7
- прогулянки	62	60	100	46	68
Фізичні вправи в вихідні дні:					
- прогулянки	84	98	96	88	94
- туризм	15	38	15	64	30
- ігрові види спорту	31	29	0	41	24
- плавання	0	0	0	5	1
- загартування.	8	2	0	18	6

Студенти, які при нагоді можуть зайнятись ігровими видами спорту : настільним тенісом, волейболом, футболом складають всього 14%, а в вихідні дні – 24%. Як показали результати дослідження на учбові заняття і самопідготовку витрачається 8 – 10 годин в день. При цьому, фізичні вправи в режимі розумової праці систематично використовують 32% студентів у вигляді фізкультурних пауз і 71% у

вигляді мікропауз. Не є популярними серед студентства ранкова гігієнічна зарядка 20%, оздоровчий біг 7%. Бажання займатись плаванням є у половини опитуваних, але змоги реалізувати не мають.



Рис.1. Градація форм засобів фізичної культури у режимі праці студентів РДГУ (%)

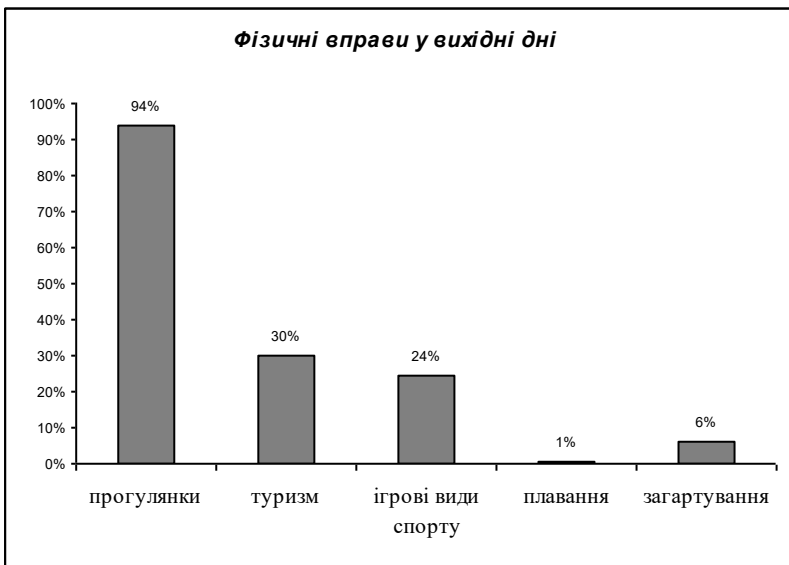


Рис.2. Градація форм засобів фізичної культури у вихідні дні студентів РДГУ (%)

Якщо такі доступні види рухової діяльності як оздоровчий біг, ранкова гігієнічна зарядка не викликають особливої зацікавленості, можливо, увагу приверне найперша у світі зарядка, яку розробив і

неухильно виконував давньоєгипетський цілитель і жрець Гермес Трисмегист. Вік цих вправ – понад два тисячоріччя. Здавалося б, які «секрети» можна з них запозичити? Проте коли вчені вперше знайшли папіруси Гермеса, вони були вражені фізіологічною обґрунтованістю і високою ефективністю вправ. Деякі навіть вважають, що одноразова зарядка Гермеса перевершує по тонізуючому впливі місяць занять по системі хатха-йоги. У всякому разі більшість єгипетських фараонів, що використовували її, відрізнялися прекрасним здоров'ям. Можливо тому крізь глибину століть до нас дійшли знання про користь гімнастики Гермеса. Якщо ви станете систематично робити зарядку Гермеса, то завжди будете бадьорими, міцними, витривалими, підвищите опірність організму до інфекцій та застуди, зміцните нервову систему, органи дихання і кровообігу, покращите сон, нарешті, досягнете активного довголіття.

Гімнастику Гермеса можна проводити в чотири етапи:

Перший етап – розминка у виді бігу підтюпцем на місці не менше 5 хв. Він необхідний, щоб вивести організм зі сну, розбудити його, розігріти м'язи, підготувати тіло до виконання основних вправ. Пробіжку найкраще робити босоніж, оголеним по пояс, чи у легкому спортивному одязі. Бажано під ноги поставити масажну доріжку «із шипами».

Кожен місяць тривалість пробіжки збільшуйте на 5 хв. і доведіть до 20 хв.

Другий етап – силові вправи зарядки Гермеса. Вони побудовані на ритмічному чергуванні максимальної напруги і глибокого розслаблення мускулатури тіла. Переходити від стану напруги до розслаблення і назад необхідно якнайшвидше, майже миттєво. Одночасно здійснюється різкий, короткий, поверхневий вдих так, щоб струмінь повітря сильно вдаряв по носоглотці, а в легені пропускалися мінімально можлива кількість повітря. Виконання рухів повинно точно збігатися з ритмікою подиху. У момент переходу в стан розслаблення виробляється короткий енергійний видих усіма грудьми через широко відкритий рот. У період розслаблення дихання вільне.

Тривалість періодів напруги і розслаблення без обліку миттєвих переходів з одного стану до іншого складає близько 4 секунд в кожному. Лише через рік занять її можна збільшити до 6 секунд. Ще більше підвищення може привести до негативних результатів. Вправи бажано робити максимально оголеним, щоб дихала вся шкіра. Під час зарядки необхідно сконцентрувати увагу на диханні і рухах.

Силові вправи Гермеса є одним із самих могутніх засобів, спрямованих на підвищення збудливості центральної нервової системи. Цьому сприяє те, що рухи робляться з великою амплітудою, у сполученні з затримками дихання на вдиху і значній ізотермічній

напрузі окремих груп м'язів. При цьому відбувається збільшення мозкового і периферичного кровообігу, чому сприяють інтенсивні повороти, нахили тулуба, рухи руками, чергування напруги і розслаблення окремих груп м'язів, зміна пози з перерозподілом маси тіла на інші м'язові групи, затримки дихання та ін.

ПЕРША ВПРАВА «ХРЕСТ»

1. Встаньте прямо, ноги на ширині пліч, руки опущені вздовж тіла, м'язи розслаблені, дихання вільне.

2. Зробіть різкий, короткий вдих. Одночасно пальці рук стисніть у кулаки, витягнуті руки розкиньте в сторони на рівні пліч і відведіть за спину, закиньте голову, максимально прогніть тіло назад, максимально напружте м'язи. У такому положенні затримайте дихання на вдику протягом 4 с.

3. Зробіть різкий видих усіма грудьми через рот, одночасно кидком загніть тулуб уперед так, щоб витягнуті руки майже діставали до підлоги. Після цього змахніть руками хрест – навхрест для зняття напруги і поверніться у вихідне положення. Повністю розслабтеся на 4с. Дихання вільне. Повторіть вправу 4 рази.

ДРУГА ВПРАВА «РУБАННЯ ДРОВ»

1. Поставте ноги на ширину плечей, коліна тримайте прямими. Нахиліть тіло вперед, звівши руки майже до підлоги, і розслабте м'язи. Дихання вільне.

2. Миттєво зімкніть пальці рук у замок, зробіть різкий короткий вдих, одночасно розпрямите спину, підніміть руки нагору і за головою, як при змаху сокирою, максимально прогніть тіло назад, закиньте голову. Максимально напружте всі м'язи. У такому положенні затримайте дихання на вдику протягом 4с.

3. Зробіть різкий видих через рот і через ліву сторону поверніться у вихідне положення. Нахиліть тіло вперед, розімкніть руки й опустіть вниз. Повністю розслабтеся протягом 4 с. Дихання вільне. Повторити вправу 4 рази: 2 рази – через праву сторону, 2 рази – через ліву.

ТРЕТЯ ВПРАВА «МЕТАННЯ ДИСКА»:

1. Станьте прямо, поставте ноги на ширину пліч, опустіть руки вздовж тіла, розслабте м'язи. Дихання вільне.

2. Зробіть різкий короткий вдих, одночасно стисніть пальці рук у кулак, протягніть вперед праву руку і відведіть назад ліву, розгорніть корпус у сторону уявного кидка, прийміть позу дискобола, що завмер у момент кидання диска. Максимально напружте всі м'язи. Намагайтеся не відривати ноги від підлоги. Утримуйте прийняту позу під час

затримки дихання протягом 4с.

3. Зробіть різкий видих через рот і поверніться у вихідне положення. Повністю розслабтеся протягом 4с. Дихання вільне. Повторіть вправу 4 рази: 2 рази – кидок правою рукою, 2 – рази лівою.

Третій етап – вправи по рівномірному розподілі тонуусу в м'язах усього тіла. Власне кажучи це ті вправи, що й на другому етапі, але вони виконуються плавно і без напруги, щоб «розрядити» раніше напружені м'язи, що не брали участі у рухах. Дихання глибоке, ритмічне. Формула дихання 4 (4) + 4 . Виконання вправ повинно точно відповідати ритму дихання.

Перша вправа:

1. Станьте прямо, поставте ноги на ширину плечей, витягніть руки прямо перед собою, зведіть долоні разом.

2. Зробіть вдих через ніс протягом 4 с., одночасно розведіть руки в сторони на рівень пліч. Затримайте подих на 4 с., руки відведіть за спину.

3. Зробіть видих через рот протягом 4 с. і одночасно плавно поверніть руки у вихідне положення. Повторіть вправу 4 рази.

Друга вправа:

1. Злегка розставте ноги, зігніть тіло вперед, торкніться пальцями рук пальців ніг. Коліна тримайте прямими.

2. Зробіть вдих протягом 4 с., одночасно розпрямите тіло, витягніть вперед руки на рівень грудей. Затримайте подих на 4 с., у той же час підніміть руки над головою і прогніть назад.

3. Зробіть видих через рот протягом 4 с. і плавно поверніться у вихідне положення. Повторити вправу 4 рази.

Третя вправа:

1 Станьте прямо, ноги на ширині пліч, розведіть руки в сторони на висоті пліч.

2 Зробіть вдих протягом 4 с. і потім затримайте дихання на 4 с. За цей час максимально поверніть вправо тіло з витягнутими руками так, щоб бачити стіну за спиною. Ноги від підлоги не відривайте.

3 Зробіть вдих протягом 4 с. і плавно поверніться у вихідне положення. Повторити вправу 4 рази: 2 рази – у праву сторону, 2 рази – у ліву.

Четверта вправа:

1 Ляжте на спину, поклавши під потилицю зведені разом долоні.

2 Зробіть вдих протягом 4 с., одночасно підніміть ноги перпендикулярно до підлоги. Затримайте подих на 4 с. і в цей час зробіть 2 обертальні рухи ногами в праву сторону.

3 Зробіть видих протягом 4с. і одночасно плавно повертайте ноги у вихідне положення. Повторити вправу 4 рази – з обертанням вліво.

Четвертий етап – Стабілізація тонусу організму. Досягається прийняттям поперемінно холодного і гарячого душу тривалістю по 2 хв. кожний. Контрастність душу повинна поступово наростати, після третього місяця досягти максимум і залишитися постійною. При цьому загальна тривалість процедури подвоюється. Починати її необхідно завжди з холодного душу і закінчувати гарячим. Тим самим гімнастика Гермеса закінчується могутнім підвищенням збудливості нервової системи, зберігається почуття свіжості і бадьорості у всьому тілі. У перші три місяці тривалість холодного і гарячого душу – по 2 хв., на четвертому місяці – по 3 хв., а далі – по 4 хв.

Гімнастику Гермеса можна робити двічі в день, ранкова після сну як зарядку і ввечері для відновлення сил після стомлюючої роботи, але не пізніше чим за 1,5 годин до сну. В останньому випадку вона робиться без розминки, а тривалість контрастного душу зменшується вдвічі.

Висновки: фізична культура і спорт в режимі праці побуту і відпочинку студентів займає вагоме місце. Сучасна студентська молодь веде активний спосіб життя, використовує в своїй життєдіяльності засоби фізичної культури, які спонукають до цього не так усвідомлення корисності вправ для зняття нервового напруження, для профілактики захворювань, як підготовка до здачі державних тестів із розвитку фізичних якостей. Регулярні заняття і побудова правильного режиму праці формують у молодій людині сильний вольовий характер, додають впевненості на шляху до самореалізації.

Щоб фізичні вправи стали невід'ємною частиною життя молодих людей, потрібно підвищити можливість вибору виду рухливої діяльності, розширити сітку секційних занять з аеробіки, східних мистецтв, таких корисних для релаксації організму, створювати базу для ігрових видів спорту, включаючи, великий теніс, бадмінтон.

Література:

1. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физ. культуры. Под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова Из. 2-е. М.: Физкультура и спорт, – 1976. – 412 с.
2. Физическое воспитание; Учебник под. ред. В.А.Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова. М.: Высшая школа, 1983. – 391с.
3. М.Я. Виленский, В.И Ильинич. – Физическая культура работников умственного труда. М.: Знание, 1987. – 96 с.
4. В.М. Платонов, М.М. Булатова. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995 р. – 317с.

ЗМІСТ

Кіндрат В.К. Концепція освітньої діяльності та перспективи розвитку підготовки фахівців напряму „Фізичне виховання” в Рівненському державному гуманітарному університеті	3
Кіндрат В.К. Розвиток педагогічних здібностей у процесі самостійної роботи майбутніх вчителів фізичної культури	14
Мамчур С.Л. Засоби гімнастики як основа формування педагогічних умінь у процесі учбової практики студентів педагогічного факультету	19
Демчук С.П. Основні критерії ефективності підготовки фахівців ВНЗ	21
Злуніцина Н.В., Наумова Н.І. Нетрадиційні методи у зміцненні та оздоровленні організму людини	
Полюхович Л. Формування здорового способу життя, як складова частина фізичного виховання студентів	30
Брежицька І. Медико-педагогічний контроль за розвитком фізичних якостей студентів	34
Кузнєцова О.Т. Організація самостійної роботи студентів педагогічних вузів з дисципліни „Теорія і методика тестування у фізичному вихованні”	38
Шумарова О. Особливості використання нетрадиційних засобів фізичного виховання (на прикладі національної скаутської організації України „пласт”)	47
Власюк Г.І. Проблеми професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури	51
Чалій Л.В. Спортивний туризм як складова фізичної культури	57
Дутчак В.В. Методика розвитку витривалості, гнучкості та прудкості	63
Тройнін І.О. Важливі аспекти педагогічної майстерності вчителя фізичної культури	69
Семенович С.В. Алкоголь у молодіжному середовищі	71
Базиліук Н.О., Ужеліна О.М. Новітні технології фізичного виховання студентської молоді	78
Панчук А.П. Позакласна фізкультурно-масова робота	84
Колесник Ж.М. Психологічна культура майбутнього вчителя фізичної культури	89
Залужна С. „Особливості навчання рухових дій у фізичному вихованні”	92
Парфенюк М.Г. Організація форм фізичного виховання у позаурочний час	97

Янчук В.П. Особливості впливу занять фізичної культури на людей розумової праці	103
Лукашук І. Витривалість в системі спортивної підготовки спортсменів – регбістів віком 10-12 років	111
Вітрук В.О. Розумова працездатність, як психолого-педагогічна проблема	115
Пасєка М. Особливості навчання дітей самостійним заняттям	119
Радіца М. Формування вмінь і навичок працювати самостійно.....	125

Наукове видання

ЗБІРНИК

наукових статей з галузі фізичної культури та спорту

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
КОНТЕКСТІ ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

Періодичне видання

Випуск 5

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту „Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Підписано до друку 19.03.2008 р. Формат 60x84 1/16.
Гарнітура Times New Roman. Папір офсетний.
Друк різнографічний. Умовн. друк. арк. 7,7.
Наклад 300 прим. Зам. № 46/1.

Віддруковано засобами оперативної поліграфії
редакційно-видавничого відділу
Рівненського державного гуманітарного університету