

Міністерство освіти і науки, молоді і спорту України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
Редакція науково-методичного журналу
«Теорія та методика фізичного виховання»

Матеріали наукової конференції

**«АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ»**

VIII Всеукраїнська наукова конференція
(29 листопада 2012 року)

Харків
«ОВС»
2012

ББК 75.1
А38

Редакційна колегія:

Прокопенко І.Ф., академік АПН України — голова

Худолій О.М., доктор наук з фіз. вих. і спорту, проф. — заступник голови

Микитюк О.М., д-р пед. наук, проф.

Єрмаков С.С., д-р пед. наук, проф.

Камаєв О.І., д-р пед. наук, проф.

Іващенко О.В., канд.пед. наук, доц. — секретар

Мірошниченко В.І., канд. пед. наук, доц.

Марченко С.І., канд. пед. наук, доц.

Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту: Матеріали
А 38 VIII Всеукраїнської наукової конференції (29 листопада 2012 р., м. Харків)
/ Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С.Сковорди/ За редакцією проф. О.М. Худолія.
— Харків: ОВС, 2012. — 60 с.

У збірнику вміщені матеріали доповідей конференції, що висвітлюють актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в Україні.

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, докторантів, аспірантів.

Наукове видання

**«АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ»**

VIII Всеукраїнська наукова конференція
(29 листопада 2012 року)

Відповідальний за випуск *О. М. Худолій*

Комп'ютерна верстка *М. О. Худолій*

Підписано до друку 20.11.2012. Формат 60×90 ¹/₁₆. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 3,75. Обл.-вид. арк. 4, 02.
Вид. № 11-12. Зам. № 11-52. Тираж 100 прим. Ціна договірна.

Видавець «ОВС» ТОВ

Україна, 61003 м. Харків, пл. Конституції, 18, к. 11.

e-mail: ovc@ovc.kharkov.ua; <http://www.ovc.kharkov.ua>, тел. 756-73-38.

Свідцтво Держкомінформу України

Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Віддруковано в друкарні «Цифра прінт»

61166 Харків, вул. Культури, 20в.

© Харківський національний педагогічний
університет ім. Г.С. Сковороди, 2012

© Видавництво «ОВС» ТОВ, оригінал-
макет, 2012

ють безліч компонентів необхідних для успішного засвоєння знань, формування рухових навичок, розвитку фізичних і моральних якостей, зміцнення здоров'я студентів.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ТА ПСИХОЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ

Курінна В.В.

Черкаський державний технологічний університет

Актуальність. Навчальна діяльність молоді — є одна з найважливіших форм для подальшого життя, а функція предмету «фізична культура» — сприяти гармонійному формуванню здоров'я. Тому дослідження цього питання є актуальним, бо допоможе краще зрозуміти, як можна за допомогою фізичних вправ позитивно впливати на функціональні зміни та психологічний стан організму молоді.

Проблемою гармонізації фізичного і психоемоційного розвитку в процесі навчання студентів займаються багато вітчизняних і зарубіжних суспільних діячів, педагогів і вчених. Відомо, що здоров'я людини формується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Як зазначається в Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання — здоров'я нації» в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, а особливо молоді. Майже 90% підлітків мають відхилення у здоров'ї, понад 50% — незадовільну фізичну підготовку. Саме це факт нас дуже сьогодні хвилює і ставить за мету — вивчити вплив фізичного виховання на ряд змін у психологічних та функціональних показниках.

Організація та методи дослідження. З метою вивчення вищезазначеного ми провели дослідження на студентах Черкаського національного університету ім. Б. Хмельницького. Були організовані експериментальна (А) і контрольна (В) групи студентів в кількості по 15 чоловік. В групі (А) заняття проводилися чітко за розкладом у першій половині дня, а також основні лекції та практичні заняття проводилися неподалік від спортивного центру. Заняття в цій групі мали характер підвищеної емоційності — в програму включено ба-

гато спортивних ігор та проведення святкових спортивних заходів. Об'єм рухової активності складав у середньому 72%, ЧСС 115—130 уд. за хв. В групі (В) заняття проводилися за звичайним розкладом, але водночас фізичне навантаження відбувалося у часі наближеному до іспитів. Об'єм рухової активності був 58% ЧСС 130—160 уд. хв. Ми скористались такими методами дослідження:

1. Історичний метод аналізу класифікації і систематизації теоретичних факторів науково-методичної літератури.
2. Аксиометричний метод інтерпретації теоретичних факторів і формувань висновків.
3. Логічний дедуктивний метод, конкретизація складових загального.

Результати дослідження та їх обговорення. З отриманих даних маємо, що із збільшенням часу очікування іспиту відбувається зростання нервової напруги. Спостерігається підвищення артеріального тиску, ЧСС погіршення працездатності.

Особливо слід зазначити різницю рівня самооцінки психоемоційного настрою. У студентів групи (А), показник самооцінки тривоги був менше на 23—57%, настрою — вище на 17—39%, самопочуття на 4—16%. Також було встановлено, що відвідування занять з фізичного виховання залежить від місця їх проведення. Група студентів, у котрих заняття проводилися неподалік від спортивного центру, втрачали значно менше часу на підготовку до занять з фізичного виховання. Емоційна напруга, при цьому, була найменша. В той час, як студенти, які втрачали багато свого часу для того, щоб розпочати свої заняття фізичними вправами, мали погіршений емоційний та фізіологічний стан.

Після проведення святкових спортивних заходів, також можна відзначити зміни в показниках стану здоров'я: стан тривоги — зменшення на 38%, працездатність — збільшення на 25-57%, активність — збільшення на 15-28%, настроїв — покращення на 70-90%. При позитивних емоціях, які виникають під час занять фізкультурою, відбувається різке збудження симпатичної частини автономної нервової системи, покращується діяльність органів чуття, підвищується тонус і працездатність центральної нервової системи. Отримані результати свідчать про те, що заняття з фізичного виховання значно впливають на функціональний стан та психоемоційну стійкість. Вони являються біологічним стимулятором позитивних реакцій та зрушень в організмі.

Висновки. Аналіз літературних джерел та статистичних даних показує, що в цілому збереженню і зміцненню стану організму молоді, як майбутній основній продуктивній частині населення, формуванню здорового способу життя і збільшенню рухової активності, сприяє застосування фізичних вправ та фізкультурно-оздоровчих засобів. В той же час, представлені результати досліджень підтверджують необхідність у:

- підвищенні мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- покращенні умов для занять,
- включенні нових видів рухової активності у структуру занять які б збільшували інтерес у молоді.

У нашій подальшій роботі передбачається дослідження мотиваційної сфери студентів, яка дає можливість намічати шляхи корекції та формування таких потреб, задоволення яких найбільш сприятливо для їхнього здоров'я і фізичного вдосконалення.

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ЮНАКІВ 17–20 РОКІВ

Сергієнко В. М. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Постановка проблеми. Сучасна система фізичного виховання студентської молоді є пріоритетом у формуванні фізичної культури, здорового способу життя, спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців. Для того щоб цей процес був успішним, необхідно здійснювати контроль і діагностику рівня рухової підготовленості. Рухова підготовленість студентів вищих навчальних закладів у багатьох випадках визначається розвитком рухових здібностей, а також оволодінням руховими вміннями і навичками, що напряму пов'язані з розвитком координаційних здібностей, роль яких посилюється у навчальній та спортивній діяльності. Водночас питання щодо методології кількісної і якісної оцінки розвитку координаційних здібностей молоді, яка навчається є недостатньо дослідженими.