

Abstract. The article chosen non-traditional sports that do not require sophisticated equipment or inventory and easy to digest. In physical education classes, students are offered to study Streetball, Korfbal, Netball, Speedminton, Ringo, Soccer and Altimat.

Keywords: Physical Education, Streetball, Korfbal, Netball, Speedminton, Ringo, Soccer and Altimat..

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ТА УСПІШНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Катерина Огніста, Андрій Огністий, Христина Банаховська
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Одним з основних чинників здорового способу життя сучасної людини є раціональна рухова активність, що проявляється у вигляді природних локомоцій (ходьба, біг, плавання), ігрових дисциплін, силових і гімнастичних комплексів, тренажерних систем, а також різних нетрадиційних вправ, як правило, інноваційного характеру. Сьогодні весь цей арсенал засобів фізкультурно-оздоровчого впливу, спрямованих на досягнення і підтримку фізичного благополуччя, прийнято позначати терміном «рухова активність». Його поява і популярність об'єктивно відображають ситуацію принципового реформування галузі фізичного виховання в умовах конкуренції, ініціативи та ринкової економіки, коли турбота про належний рівень психофізичної підготовленості стає особистою справою людини.

Практика фізичного виховання та багаточисельні дослідження дають підставу стверджувати, що рухова активність студентів суттєво залежить від ефективності процесу фізичного виховання який в більшості зорієнтований на оволодіння технікою вправ, розвитком якостей, виконанням контрольних нормативів а на здоров'я, як на одне із важливих завдань фізичної культури звертають увагу тільки у випадках, коли студенти відносяться до спеціальної медичної групи. Тому ми поставили перед собою завдання більш глибоко розібратись у теоретичних підходах, що характеризують рухову активність студентської молоді, як тієї частини суспільства від якої залежить подальший розвиток та процвітання нашої держави.

Дослідження виконується в рамках плану наукових досліджень творчої наукової лабораторії з фізичного виховання, спорту та олімпійської освіти «СОКРАТ» (Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка).

Аналіз літературних джерел. Сьогодні індустрія спортивно-оздоровчих послуг пропонує велике розмаїття науково-обґрунтованих програм профілактично-оздоровчого спрямування, дослідженням та описом яких займались науковці В. Бальсевич (2009), О. Благий, Ю., Усачев (2008), Л. Івашенко. С. Гоніянц, Л. Сіднева, Т. Лисицька (2000), А. Огністий (2017), М. Segar (2008) та ін. Результати їх досліджень доводять що оптимальна рухова активність сприяє сповільненню інволюційних процесів та підвищенню фізичного потенціалу організму. Негативні тенденції в стані здоров'я та недостатня фізична активність призводять до погіршення якості життя (О. Апаічев, 2016; Р. Баннікова, О. Марченко, А. Рашед, 2008; В. Кашуба, 2010; J.D. Bowen, 2006).

Мета: обґрунтувати поняття «рухова активність» та її вплив на здоров'я студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, аналіз та синтез.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування людини на всіх етапах її еволюційного розвитку відбувалось на тлі активної м'язової діяльності, яка є однією з визначальних умов, що забезпечує нормальну роботу серцевої та дихальної систем, постійність внутрішнього середовища організму, його гомеостаз тощо. Незаперечним фактом є зв'язок рухової активності зі станом фізичного здоров'я людини [1].

Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)

Будь-який рух відбувається завдяки означеній функції людини. Аналіз наукових праць М.О. Бернштейна, В.М. Заціорського, А.Н. Лапутіна, В.Д. Кряжева, Н.А. Фоміна з даної проблеми дозволив визначити, що під поняттям «рухова функція» більшість фахівців розуміють сукупність фізичних якостей, рухових умінь та навичок.

Будь-яка рухова функція організму людини забезпечуються опорно-руховою, м'язовою та нервовою системою. Порушення однієї з цих ланок приводить до обмежень її динамічних можливостей.

Рухова активність є біологічною потребою людини, що обумовлена для нормального розвитку й життєдіяльності організму. Рухова активність представляє собою обсяг всіх рухів, що виконує людина впродовж своєї життєдіяльності [4]. Це є ефективним засобом збереження й зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості, допомагає у профілактиці захворювань. Оптимальний режим рухової активності здійснює вплив на здоровий спосіб життя людини, недостатній її обсяг негативно позначається на загальному стані здоров'я, знижує обмін речовин, розвиваються хвороби різних функціональних систем – серцево-судинної і дихальної системи, опорно-рухового апарату [2, 3, 5].

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує, принаймні, чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну [6, 7]. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і в сукупності визначають стан здоров'я людини. Загальноприйнятим у міжнародному спілкуванні є визначення здоров'я, викладене у Преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби або фізичних вад». Здоров'я людини – це процес збереження і розвитку її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя [1].

Як свідчить вітчизняний і зарубіжний досвід, рухова активність, як основний, але не єдиний, засіб фізичної культури має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних із розвитком та здоров'ям людей. Використання різноманітних форм фізичного виховання сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню тривалості життя; забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей [7].

Важливе значення має також підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища: стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, травм, гіпоксії [6]. У результаті підвищення неспецифічного імунітету підвищується і стійкість до простудних захворювань.

Проте використання граничних тренувальних навантажень, необхідних у великому спорті для досягнення «піку» спортивної форми, нерідко призводить до протилежного ефекту – обмеження імунітету і підвищення сприйнятливості до інфекційних захворювань. [7].

Підводячи підсумок вище викладеного ми можемо зробити висновок, що рухова активність як поняття викликає жвавий інтерес у науковців та практиків, залишається основою розробки та реалізації оздоровчих програм та є невід'ємною частиною здоров'я та благополуччя студентської молоді.

Подальші перспективи наших досліджень будуть полягати у розробці оптимальних режимів рухової активності молоді та дослідження їх на здоров'я студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Беляк Ю.І. Порівняльний аналіз самооцінки здоров'я жінок з різним за активністю способом життя / Ю. І. Беляк, Н. О. Опришко // Актуальні проблеми розвитку руху

- «Спорт для всіх: досвід, досягнення, тенденції»: матеріали II Міжнар. наук.- практ. конф. [м. Тернопіль, 24-25 трав. 2007 р.] / М-во освіти і науки України, Укр. академія наук [та ін.]. – Тернопіль, 2007. – Т. 1. – С. 161-165.
3. Благий О.Л. Обґрунтування експрес-способу оцінки фізичної працездатності тих, що займаються самостійними формами фізкультурно-оздоровчих занять // Матеріали Всеукр. наук. конф. «Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти». – Тернопіль, 1997. – С. 153–155.
 4. Короткий спортивний словник-довідник / Авт.-укладачі М. Д. Зубалій, В. В. Сіркізюк. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2003. – 216 с.
 5. Программирование занятий оздоровительным фитнесом /Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с. – Библиогр. : с. 197–198.
 6. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / уклад. : В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К. : НАУ, 2013. – 52 с.
 7. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.

Анотація. У публікації розкривається поняття рухова активність, як основний, але не єдиний, засіб фізичного виховання який має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних із розвитком та здоров'ям студентської молоді.

Ключові слова: студент, здоров'я, фізичне виховання, рухова активність.

Ohnyta K., Ohnytiy A., Banakhovska Ch. Motor activity of the hearing and successful learning of students in higher education

Abstract. The publication discloses the concept of motor activity, as the main, but not the only, physical education tool that has many opportunities to solve a complex of problems related to the development and health of student youth.

Keywords: student, health, physical education, physical activity.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН 11 – 12- РІЧНИХ ШКОЛЯРІВ В ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ

Інна Омеляненко, Володимир Омеляненко

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Постановка проблеми. Чисельні дослідження [5,7,8] переконливо доводять, що лише урок фізичної культури не спроможний подолати гіпокінезію та гіподинамію підлітків та задовольнити потреби організму обсягом рухової активності для збереження та поліпшення їх здоров'я. Тому система фізичне виховання школярів передбачає комплексне використання урочної, позакласних та позашкільних форм занять.

Однією з позашкільних форм фізичного виховання школярів є літні оздоровчі табори. Основним напрямом їх діяльності є активний відпочинок, який має на меті, хоча б частково, компенсувати недостатню оздоровчу спрямованість шкільної системи фізичного виховання [6]. Літнє дозвілля сучасних школярів, з характерним для нього тривалим перебуванням за монітором комп'ютера у відсутності навіть обов'язкової форми фізичного виховання, посилює актуальність проблеми організації фізичного виховання у літніх оздоровчих таборах. Важливість її розв'язання передбачена нормативно-правовим забезпеченням діяльності закладів оздоровлення та відпочинку дітей, які визначають соціальне замовлення в Україні на поліпшення їх стану здоров'я, відновлення життєвих сил, створення відповідних умов для продовження навчального та виховного процесів, розвитку їх творчих здібностей [1,2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науково-педагогічній літературі представлено результати дослідження специфічної ролі літнього оздоровчого табору як соціально-педагогічного середовища для раціонального фізичного виховання й розвитку