

2. Костюнина Л. И. Влияние развития ритмичности на прирост показателей двигательных координаций (на примере ловкости) / Л.И. Костюнина, А.В. Чернышева, Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №4. - С. 68-70.
3. Кротов В.Я. Ловкость, координация и координационные способности, как различные механизмы управления движениями / Кротов В.Я., Колтунов Д.И. // Здоровый образ жизни основа профессионального и творческого долголетия // Материалы республиканской научно-методической конференции, Минск, 25-26 января 2007г., Академия управления при Президенте Республики Беларусь. - 2007. - С.21-25
4. Лапутин А.Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации / А.Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. - №1. - 1997. - С. 78-83.
5. Лесаков А.В. Интегральная подготовка футболистов / А.В. Лесаков В.П. Губа, А.В. Антипов. - М: Советский спорт, 2010. - 208 с.
6. Лях В.И. Понятия «координационные способности» и «ловкость» / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1983. - №8. - С. 44-47.
7. Хасан Ясир Хашим (Ирак) Методика повышения скорости и точности действий футболистов 18-19 лет (на опыте подготовки сборной молодежных команд Ирака к междунар. соревн.): автореф. дисс. на соискание научн. степ. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Хасан Ясир Хашим. - М.: СПб, 2005-19 с.
8. Faifer Z. Trening kondycyjny piłkarza, Cz. VII, Koordynacja ruchowa / Z. Faifer // Sport Wyczynowy. - 1993. - №3-4. - S. 75 - 78.
9. Hirtz P. Koordinative Fähigkeiten Gewandtheit - motorische Kompetenz. In: Koordinative Fähigkeiten - koordinative Kompetenz. Herausg. von G. und B. Ludwig Univ / P. Hirtz // Kassel. - 2002. - S. 59-65.
10. Isokawa M.A. Lees, A.-A biomechanical analysis of the instep kick motion in soccer / Isokawa M.A. // Science a. Football (edit. By Reilly. T., Lees. A). - 1988. - P. 95-100.
11. Lees A.A. Biomechanics of soccer – a review / A.A. Lees, L. Nolan // J. of Sport Sciences. - 1998. - №16. - P. 211-234.
12. Ljach W. Przygotowanie koordynacyjne w grach sportowych / W. Ljach // W: Science in Sport Team Games. Red. J. - Bergier, 1995. - P. 70-72.

Брайко Н.І., Ігнатенко Н.В.
Національний Технічний університет України «КПІ»

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Аналіз даних літератури показав, що є достатня кількість інформації щодо методики розвитку рухової активності але відсутні чіткі та науково обґрунтовані практичні рекомендації з питання побудови учбово – тренувального процесу занять з фізичної культури та спорту.

Ключові слова: навантаження, оздоровлення, фізичні вправи, фізичне виховання, життєдіяльність.

Брайко Н.І., Ігнатенко Н.В. Рухова активність як засіб оздоровлення студентів. Аналіз даних літератури показав, що є достаточное количество информации что касается методики развития двигательной активности но отсутствуют четкие и научно обоснованные практические рекомендации что касается построения учебно – тренировочного процесса занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: нагрузка, оздоровление, физические упражнения, физическое воспитание, жизнедеятельность.

Braiko N., Ignatenko N. Motor activity as a means of rehabilitation students. The condition of person's health depends on many factors but among that part of processes which of them a person can control moving activities has the important meaning. An exclusive influence of physical activities on a person's organism is caused their meaning as a factor of natural activities of a person. A person is good adapted to muscle loads that why almost there are no contradictions concerned to application of dosed physical exercises moderately functional possibilities and needs of organism. Moreover sufficient level of moving activities is the important condition of normal functioning of organism. But mankind using medical treatment underestimates possibilities of simple and accessible natural methods of health improvement such as physical exercises. Descending moving activities of population modern researches consider as collateral effect of scientific and technical progress as well as automatization of usual environment. So there is a hypodynamia – insufficient level of physical loads as well as descending intensity and volume of movements at our usual environment. A consequence of hypodynamia is neuroses, fast fatigue, headache, insomnia, increasing development of many negative cases. The latter influence on moving system as well as cardio – vascular system. Because of hypodynamia calzium goes out from bones; exchange of fats is broken. But hypodynamia is easy solved. Providing a development of moving system physical culture promotes overcoming many deviations that why a set of physical exercises is the most important element of almost all healthy systems as well as healthy mode of life.

Key words: load, health improvement, physical exercises, physical education, life activities.

Актуальність Стан здоров'я людини залежить від багатьох чинників, однак серед тієї частини процесів, якими може свідомо керувати сама людина, рухова активність має вирішальне значення. Винятковий вплив фізичної активності на людський організм обумовлюється її значенням як чинника природної діяльності людини. Людина добре адаптована до м'язових навантажень, і тому майже не існує протипоказань до використання дозованих фізичних вправ в міру функціональних можливостей та потреб організму. Більше того, достатній рівень рухової активності є важливою умовою нормального функціонування організму. На жаль, людство, покладаючись на медикаментозне лікування, недооцінює можливості простих і доступних природних методів оздоровлення, таких, як фізичні вправи [1.2.3]. Зниження рухової

активності населення сучасні дослідники розглядають як побічний ефект науково-технічного прогресу та автоматизації побуту. Так виникла хвороба цивілізації — гіподинамія, тобто недостатній рівень фізичних навантажень, зменшення інтенсивності та обсягу рухів в процесі життєдіяльності. Наслідками гіподинамії є неврози, швидка втомлюваність, головний біль, безсоння, збільшення ризику розвитку багатьох хронічних захворювань. Особливо страждають опорно-руховий апарат, серцево-судинна, статеві та ендокринна системи. Через гіподинамію збільшується вихід кальцію з кісток, порушується обмін жирів, зростає кількість холестерину в крові, виникає ризик розвитку атеросклерозу. Утім гіподинамія - не якась невиліковна недуга, а проблема, яка легко вирішується. Забезпечуючи розвиток рухового апарату, фізична культура сприяє подоланню багатьох відхилень, тому комплекс фізичних вправ є найважливішою складовою майже всіх оздоровчих систем та здорового способу життя [6.7.8]. Ті, хто займаються фізичними вправами з метою оздоровлення, що не опанували методики оздоровчого фізичного тренування, не знають принципів його побудови припускаються типових помилок, а саме: неправильний вибір засобів для занять, унаслідок чого вплив здійснюється тільки на окремі органи та системи організму (наприклад, заняття тільки оздоровчим бігом, тільки атлетичною гімнастикою тощо); нераціональне поєднання вправ різної спрямованості під час комплексного тренування (наприклад, одночасний розвиток сили та загальної витривалості на одному занятті); несистематичне застосування окремих засобів фізичного тренування; недостатня або надмірна доза фізичного навантаження (рівень навантаження не відповідає стану здоров'я, тренуваності, віку) [4.5.6]. Найпоширенішою є остання помилка, яка призводить до того, що фізичне тренування або не дає користі для підвищення та збереження досягнутого рівня здоров'я, або викликає передчасний знос окремих органів та систем організму. Зрозуміло, що фізичні вправи необхідні будь-якій людині, але з позицій оздоровчого фізичного тренування приділяти їм надто багато часу - така сама помилка, як і займатися надто мало [3.6]

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження проводиться аналіз літературних джерел, аналіз якості проведення навчальних занять, бесіди зі студентами та анкетування студентів Національного Технічного університету України «Київський політехнічний інститут».

Завдання дослідження – проаналізувати літературні джерела з обраної теми дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Рух - основний зовнішній вияв діяльності й разом із тим важливий фактор як фізичного, так і психічного розвитку організму, важливий чинник розвитку узагальнюючої функції мозку. Природні передумови залежності динамізму розвитку живих систем від діяльнісних звершень, і в тому числі від активної рухової діяльності, що здійснюється систематично, помічені досить давно великими мислителями. Виняткова роль рухового аналізатора у розвитку вищих психічних функцій людини підтверджується численними дослідженнями фахівців.

Слід відзначити, що в процесі формування потреби в заняттях фізичною культурою має місце стихійність та свідомість. Свідомість обумовлена тим, що ті хто навчаються, проявляючи самостійну активність, концентрують свою увагу на тих предметах, явищах і видах діяльності, які їм подобаються, відповідають їх прагненням, бажанням, здібностям а отже й викликають в них відповідну потребу. Свідомий шлях формування потреби відбувається в результаті цілеспрямованої виховної дії суспільства на свідомість тих, хто навчається, з метою прищепити та розвинути в них ті або інші соціальні інтереси. Але як в першому, так й в іншому випадку, протягом неодноразових практичних дій ті хто навчаються, розуміючи потребу, співвідносять її з суспільною діяльністю, визначаючи тим самим, наскільки вона відповідає реально існуючій соціальній потребі. В зв'язку з цим, для успішного формування потреби особа, яка навчається, перш за все повинна мати в своєму розпорядженні інформацію про її соціальну значущість, «престижність» та мати правильне уявлення про те, наскільки потреба відповідає її прагненням та бажанням. Тому особливо важливою та абсолютно необхідною умовою процесу цілеспрямованого формування потреби є вироблення в студентів правильного, об'єктивного відношення до всіх матеріальних та духовних цінностей суспільства, заснованого на науковому світогляді. В структурі потреб в заняттях фізичними вправами виділяють декілька фаз. Перша фаза – формування внутрішньої структури потреб за допомогою їх усвідомлення в різних формах. Друга фаза – реалізація внутрішньої структури потреб в заняттях фізичними вправами, спортом та туризмом, з певною тривалістю та регулярністю; участь в спортивних змаганнях. Третя фаза – вдосконалення внутрішньої структури потреб під впливом практичних занять фізичними вправами та спортом, під впливом досвіду фізкультурно – спортивної діяльності. Критерієм сформованості потреби в заняттях фізичними вправами є такий рівень самосвідомості особи, який активно сприяє діяльності, яка направлена на досягнення фізичного вдосконалення та здорового способу життя. Рухову активність не можна розглядати як суто механічну дію, завдяки якій людина долає силу тяжіння та пересувається в просторі чи тренує відповідні м'язи, зв'язки і суглоби. Щоб скоротити м'язи, потрібен імпульс кори головного мозку, яка є морфологічною основою другої сигнальної системи і людської свідомості. Будь-яка фізична вправа, перш ніж стати функціональним навантаженням для м'язів, є функціональним навантаженням для нервових клітин головного мозку. Саме тому фізичні вправи справляють позитивний вплив на нервову систему, сприяють формуванню й удосконаленню структур мозку, стимулюють його функції і підвищують працездатність. Слід зазначити розкриття останніх років: мозок дорослої людини здатен утворювати нові нервові клітини. Раніше вважалося, що клітини мозку не відновлюються. Сьогодні доведено, що фізичні вправи сприяють утворенню клітин у мозку. Однак це відбувається тільки тоді, коли вправи виконуються із задоволенням, а не як примусова праця. Разом із новими нервовими клітинами вчені знаходили і нові кровоносні судини, які покращують кровопостачання мозку. Крім того, між нервовими клітинами встановлюються й нові нервові зв'язки. Фахівці стверджують, що регулярні фізичні тренування додають не лише роки до життя, а й життя до років, маючи на увазі відчуття бадьорості, оптимізму, повноти життєдіяльності, які дають фізичні вправи. Оскільки будь-яке фізичне тренування справляє вплив перш за все на центральну нервову систему, то суб'єктивне покращення стану організму є особливо цінним виявом оздоровчого ефекту.

За дослідженнями І.П. Павлова, моторний аналізатор є найсильнішим у корі головного мозку і відіграє провідну роль у всій нервовій та гуморальній регуляції дихання, кровообігу та інших вегетативних процесів організму. Навколо нього, ніби навколо стрижня, зосереджується діяльність усіх інших аналізаторів, тому регуляція діяльності найважливіших внутрішніх органів і вегетативних функцій залежить від вихідного стану й активної діяльності моторного апарату. Саме недостатня рухова активність сьогодні є однією з головних причин низки тяжких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення

обміну речовин, погіршення психічного стану людини. Фізичні вправи не тільки розвивають фізичні якості, забезпечуючи довготривалу фізичну дієздатність, а й сприяють лікуванню всіх органів і систем організму. Слід зазначити, що для ефективного виконання будь-якої справи необхідно визначити мету діяльності. Чітке усвідомлення основної мети діяльності має надзвичайно важливе значення, адже мета є одним з основних елементів свідомої діяльності людини, який характеризує передбачення в мисленні майбутнього результату і шляхів його досягнення. Фізичні вправи можна виконувати з різною метою, наприклад, для того, щоб позбутися зайвої ваги чи, навпаки, для нарощування м'язової маси, розвитку певних фізичних якостей, досягнення високого спортивного результату чи з метою оздоровлення організму. Залежно від мети обирають відповідні засоби й методику тренувань. Оздоровчий вплив властивий будь-якому різновиду рухової активності, але ефект суттєво різниться залежно від правильності підбору фізичних вправ, дотримання методики їх застосування, індивідуальних особливостей організму людини, яка сприймає цей вплив тощо.

Оздоровчий вплив занять фізичною культурою і спортом на сьогодні залишається недостатньо дослідженим. Відносно добре вивченими є питання впливу різновидів вправ на рухові функції людини, натомість важливі для здоров'я внутрішні ефекти тренуваності залишаються майже невідомими. Приміром, ще немає науково обґрунтованої відповіді на питання: у чому полягає відмінність впливу на діяльність внутрішніх органів, наприклад, гімнастики і плавання або стрибків у довжину і у висоту? Однак відомо, що кожен з видів циклічної рухової активності по-різному впливає на організм людини. Наприклад, швидкий біг справляє зовсім інший вплив, ніж повільний. У першому випадку ефект тренуваності полягає в збільшенні потужності анаеробних механізмів енергозабезпечення, а в другому - аеробних, тобто таких, що мобілізують систему транспорту кисню (органи кровообігу та дихання). Отже, функціональний зв'язок скелетної мускулатури з центральною нервовою системою, а через неї з внутрішніми органами дуже складний за своєю структурою і різноманітний за формами впливу на життєдіяльність організму. Завдяки цьому існує можливість цілеспрямовано впливати на ефективність оздоровчої дії фізичних вправ. Приміром, багато дослідників висловлюють переконання, що відпрацьована до дрібниць протягом тисячоліть система йоги має значно більше переваг порівняно з лікувальною гімнастикою, фізіотерапією та іншими засобами зовнішнього впливу на організм, відкритими європейською наукою. Не дивно, що рекомендації йоги вивчаються науково-дослідницькими центрами всього світу. Теоретичне розроблення питання про вплив фізичних вправ на внутрішні органи передбачає аналіз численних складних фізіологічних процесів в організмі і забезпечує практичну можливість віднайти ефективні способи попередження й усунення багатьох патологічних явищ.

Важливо зауважити, що занадто високий рівень фізичного навантаження, характерний для висококваліфікованих спортсменів, також може зашкодити здоров'ю. Виснажливі спортивні тренування перенапружують серцево-судинну систему і весь організм, порушують функції відновлення, сприяють утворенню вільних радикалів, знижують імунітет. Гіпердинамія стимулює надмірну секрецію гормонів стресу і процеси обміну речовин, що зумовлює необхідність споживання великої кількості їжі, прискорює процеси старіння, скорочує тривалість життя, тому не має нічого спільного зі здоров'ям. Існує універсальний закон доцільності й відповідності, згідно з яким надмірна стимуляція згубна, недостатня - також. Життєдіяльність організму забезпечують гармонія і рівновага різноманітних процесів та впливів. Найкращі функціональні пристосованості організму відповідають оптимальні (не низькі і не високі) показники артеріального тиску, маси тіла, рівня холестерину в крові тощо. Підтримання здоров'я на належному рівні вимагає оптимальної повсякденної рухової фізичної або трудової активності. Слід зазначити, що фізична праця не може повністю замінити оздоровче фізичне тренування. Трудові дії мають зовсім іншу мету та завдання та, на відміну від фізичних вправ, спрямовані на предмет виробничої діяльності, а не на організм людини. Зовнішня схожість фізичної вправи з трудовими чи побутовими діями не може бути підставою для підміни одного іншим. Адже характеристики оздоровчих фізичних вправ (тривалість, інтенсивність, послідовність, спосіб виконання тощо), на відміну від фізичної праці, підпорядковуються іншим закономірностям. Фізична праця навіть із високим рівнем фізичного навантаження не здатна цілеспрямовано, різнобічно та оптимально впливати на фізичний розвиток людини. Тільки правильно побудоване оздоровче фізичне тренування дозволяє найбільш ефективно впливати на процеси фізичного розвитку, вдосконалення людини і створює умови, необхідні для гармонійного розвитку всіх органів і систем людини. Якою б важкою не була фізична праця, не слід зовсім відмовлятися від фізичних вправ. Активний організм швидше відновлює свої сили, ніж пасивний. В основі позитивного ефекту зміни одного варіанту рухових дій на інший лежить відомий феномен "активного відпочинку", відкритий видатним фізіологом І.М. Сеченовим. Так, він установив, що працездатність руки, втомленої роботою на ручному ергографі, відновлюється швидше і повніше, якщо в період її відпочинку працюватиме інша рука. Аналізуючи цей феномен, І.М. Сеченов припустив, що аферентні імпульси, які надходять під час відпочинку від інших працюючих м'язів, сприяють кращому відновленню працездатності нервових центрів, наче заряджаючи їх енергією. Крім того, праця одною рукою активізує кровообіг у судинах іншої руки, що також прискорює процеси відновлення працездатності втомлених м'язів.

Активний відпочинок виявляється не лише під час переключення навантаження на інші м'язові групи, а й у разі виконання тієї самої роботи, але з меншою інтенсивністю. Наприклад, перехід від бігу з великою швидкістю до бігу підтюпцем також виявляється ефективним для більш швидкого відновлення. Доведено, що концентрація молочної кислоти в крові зменшується швидше під час активного відпочинку, тобто в умовах роботи меншої інтенсивності, ніж під час пасивного відпочинку. З фізіологічної точки зору, позитивний ефект легких фізичних вправ у кінці тренування або після змагань є проявом феномену активного відпочинку. Заняття фізичними вправами, побудоване з урахуванням принципів оздоровчого фізичного тренування, дозволяє оптимізувати фізіологічні процеси в організмі, рівномірно розподілити витрачену (накопичену) енергію після фізичної праці, стимулюючи процеси відновлення. У разі сильної втоми доцільно виконати хоча б деякі легкі вправи, які у своїй більшості не перевтомлюють організм, а навпаки, сприяють накопиченню енергії, нормалізації фізіологічних функцій. Використання фізичних вправ з метою оздоровлення буде ефективним за умов дотримання принципів оздоровчого фізичного тренування. Принципами оздоровчого фізичного тренування є вихідні положення, які відображають закономірності процесу оздоровлення за допомогою фізичних вправ і визначають вимоги до побудови та організації занять. Знання принципів та їх практична реалізація дозволяють забезпечити ефективність оздоровчого фізичного тренування, швидше досягти бажаного результату та уникнути помилок.

ВИСНОВКИ

1. Результати досліджень дозволяють зробити висновок про необхідність корекції рухової активності та оздоровлення студентів.
2. Робити це потрібно, насамперед в процесі базового фізичного виховання, яке здійснюється в вищому навчальному закладі шляхом формування навичок використання здорового способу життя та фізичної підготовки, яка забезпечує ефективне виховання майбутніх фахівців щодо їх трудової діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України № 2984 ІІІ «Про вищу освіту» / Відомості Верховної Ради – 2002 - № 20 – 134
2. Криволапчук И. А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека // Физическая культура – 2004 - № 5 – с. 8 – 14.
3. Матеріали І, ІІ, ІІІ Всеукраїнських науково – практичних конференцій «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи» - Донецьк, Дон НУ, 2000, 2002, 2004 – 1241 с.
4. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский – Одесса: Наука и техника, 2008 – 556 с.
5. Рыбковский А. Г. Педагогические основы физического воспитания: Учебное пособие / А. Г. Рыбковский – Донецк, Дон НУ, 2010 – 161 с.
6. Шмер В. В. Характеристика образа жизни современных студентов технического вуза / В. В. Шмер // Актуальные вопросы модернизации высшего образования: Сборник материалов региональной научно – методической конференции – Новосибирск, 2010 – с. 226 – 228.
7. Dudley G. A., Fleck S. J. (1987). Strength and training: Are they mutually exclusive? Sports Medicine, 4; 79 – 85.
8. Hoffman J. Physiological Aspects of Sport Training and Performance / J. Hoffman – Champaign: Human Kinetics, 2002 – P. 343 – 368.
9. Skripko A. Technische Mittel im Training der Leichtathleten // Techniques in Athletics / The 1 – st International Conference – Koln: DSHS, 1990 – Volume 2 – P. 825 – 832.

Булах С.М.

СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ КОНЦЕПТУАЛЬНОЇ МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ІНСТРУКТОРІВ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті ґрунтовно розкрито структурні компоненти концептуальної моделі підготовки майбутніх інструкторів з атлетичної гімнастики до професійної діяльності. Запропонована автором модель спрямована на підготовку професійної, компетентної, творчо розвинутої особистості, що зорієнтована на професійну діяльність у галузі фізичної культури та спорту, а виокремлені та описані структурні компоненти системи підготовки дають можливість використовувати її в інших напрямках підготовки фахівців. Концептуальна модель відповідає всім вимогам сучасного моделювання систем.

Ключові слова: інструктор з атлетичної гімнастики, модель, моделювання, структурні компоненти.

Булах С.М. Структурные компоненты концептуальной модели подготовки будущих инструкторов по атлетической гимнастике к профессиональной деятельности В статье обстоятельно раскрыты структурные компоненты концептуальной модели подготовки будущих инструкторов по атлетической гимнастике к профессиональной деятельности. Предложенная автором модель направлена на подготовку профессиональной, компетентной, творчески развитой личности, которая ориентирована на профессиональную деятельность в области физической культуры и спорта. Выделенные и описанные структурные компоненты системы подготовки дают возможность использовать ее в других направлениях подготовки специалистов. Концептуальная модель отвечает всем требованиям современного моделирования систем.

Ключевые слова: инструктор по атлетической гимнастике, модель, моделирование, структурные компоненты.

Bulah S. M. Structural components of the conceptual model of preparation of future trainers on athletic gymnastics for professional work. The article detailed the structural components of a conceptual model of training of the future instructors to professional activities. Proposed by the author of the model meets all requirements of the modern simulation systems. In the process of model development proceeded from the fact that the main purpose of preparation of future trainer-teacher to professional activity in higher educational institutions is the gradual formation of future trainer-teacher readiness for professional activities based on personal approach to teaching students through the creation of corresponding organizational-pedagogical conditions. The aim of the article is the disclosure of key components of the conceptual structural-functional model of preparation of future instructors to professional activity. Components of training identified four subsystems, namely: organizational, technological, diagnostic-corrective, procedural and substantive and effective-reflective. Under the system of preparation of future instructors understand a set of elements, the internal connection which is stronger than external. The model of professional training of future instructors is understood by us as an open dynamic system neratzia, which implies taking into account content, objectives, principles, methods, functions, technologies of professional training. We theoretically substantiated and developed a conceptual model of professional training of future instructors aimed at the training of professional, competent, creative personality, which is focused on professional activities in the field of physical culture and sport are identified and described the structural components of the system of training provided the opportunity to use it in other areas of training. Further elaboration of the problems we see in the development of prospects prolonged result training of future specialists.

Key words: instructor of athletic gymnastics, model, modeling, structural components.