

medico-biological problems of physical education and sports, 8. 37-40. Kharkov. [In Ukrainian].

5. Kosheleva L.P. (2014). Pravilnaia osanka – zalog zdorovia cheloveka. [Correct posture is the key to human health]. Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamentaknykh issledovaniy – International Journal of Applied and Basic Research 12. 15-217. Minsk. [In Belarus].

6. Sakmenova O.V. (2016). K voprosu o normirovaniy trenirovochnykh nagruzok pri zaniatiakh fitnesom u lits s narusheniim osanki. [On the issue of normalization of training loads during fitness classes in persons with postural disorders]. Teoriya i praktyka fizicheskoi kultury – Theory and practice of physical education, 6, 12-16. Moskva. [In Russia].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).90

Сироватко З. В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Єфременко В. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розкрито вплив спортивних ігор на підвищення рухової активності у студентів закладів вищої освіти. Проаналізовано сучасний стан рухової активності серед студентської молоді. Виявлено, що волейбол, баскетбол, футбол є одним із найбільш популярних видів спорту серед студентів. Розроблено практичні рекомендації для покращення рухової активності за допомогою спортивних ігор. Виявлено взаємозв'язок рухової активності зі психофізичними станом, чим нижчий рівень рухової активності, тим нижчий рівень здоров'я, і тим гірший психоемоційний стан.

Встановлено, що одним із дієвих способів підвищення рухової активності студентів є залучення їх до спортивних ігор.

Ключові слова: рухова активність, спортивні ігри, студенти закладів вищої освіти, фізичне виховання, фізична підготовленість.

Сыроватко З. В., Ефременко В. Н. Влияние спортивных игр на повышение двигательной активности студентов учреждений высшего образования. В статье раскрыто влияние спортивных игр на повышение двигательной активности у студентов высших учебных заведений. Проанализировано современное состояние двигательной активности среди студенческой молодежи. Выведено, что волейбол, баскетбол, футбол является одним из самых популярных видов спорта среди студентов. Разработаны практические рекомендации для улучшения двигательной активности с помощью спортивных игр. Выведена взаимосвязь двигательной активности с психофизическим состоянием, чем ниже уровень двигательной активности, тем ниже уровень здоровья, и тем хуже психоэмоциональное состояние.

Установлено, что одним из действенных способов повышения двигательной активности студентов является привлечение их к спортивным играм.

Ключевые слова: двигательная активность, спортивные игры, студенты высших учебных заведений, физическое воспитание, физическая подготовленность.

Syrovatko Z., Efremenko V. The influence of sports games on increasing the motor activity of students of higher education institutions. The article reveals the influence of sports games on increasing motor activity among students of higher educational institutions. The current state of physical activity among students is analyzed. It was revealed that volleyball, basketball, football is one of the most popular sports among students. Practical recommendations have been developed for improving physical activity with the help of sports games. The relationship between physical activity and psychophysical state was revealed, the lower the level of physical activity, the lower the level of health, and the worse the psycho-emotional state.

It has been established that one of the most effective ways to increase the motor activity of students is to attract them to sports games.

Long-term reform of the social and productive sphere of our society does not always have a positive effect on the way of life, work and life of various segments of the population, including students. Education in higher education institutions is characterized by chronic emotional and intellectual stress caused by the complication of the vocational training program against the background of significant limitations of motor activity of students.

There is insufficient data on the accounting of typical features of the structure of physical activity of students in the process of physical exercises, there is no information on the possibility of integrating the interests of students in physical culture and sports activities.

Increasing students' motor activity is important for maintaining and improving their health. Currently, medical and biological studies of children's health show that studying in higher education is stressful, accompanied by a decrease in the body's adaptive capacity, developing a number of diseases.

Key words: physical activity, sports games, students of higher educational institutions, physical education, physical fitness.

Постановка проблеми. Підвищення рухової активності студентів має важливе значення для збереження і покращення їх стану здоров'я. В даний час медико-біологічні дослідження здоров'я дітей показують, що навчання в закладах вищої освіти носить стресовий характер, супроводжується зниженням адаптаційних можливостей організму, розвиваючи цілий ряд захворювань.

Рухова активність - це діяльність людини, спрямована на формування фізичних кондицій, необхідних і достатніх для досягнення і підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості [3]. Головне в досягненні фізичної активності є системне використання фізичних вправ, в основі яких лежить досягнення і підвищення інтересу до рухової діяльності.

Дослідження в галузі рухової активності ґрунтуються виключно за допомогою засобів і методів, організації занять для розвитку рухових компонентів.

Недостатньо даних про облік типових особливостей структури фізичної активності студентів в процесі занять фізичними вправами, відсутня інформація про можливість інтегрування інтересів студентів у фізкультурно-спортивну діяльність. Тому, проблема недостатньої рухової активності та способи її підвищення стала предметом вивчення ряду наукових досліджень. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що досліджуваний напрямок не розкрито і вимагає додаткових розробок.

Аналіз літературних джерел. Ю. Д. Желєзняк, А. Н. Беляєв, В. І. Гнатчук, В. Н. Платонов, та ін. й узагальнення передового досвіду підготовки студентів - волейболістів та їх участі в змаганнях різного рівня свідчить про постійне зростання конкуренції, що, зі свого боку, висуває все більш високі вимоги до рівня технічної, загальної й спеціальної підготовленості волейболістів. Ці завдання вирішуються за допомогою комплексного системного підходу при побудові тренувального процесу [3]. Різні аспекти досліджуваної проблеми висвітлені в працях таких учених, як А. В. Івойлов, Ю. Н. Клєшев, А. А. Гажуловський, С. С. Єрмаков; навчанням нових рухів, що передбачають розвиток фізичних якостей і координаційних здібностей людини, займалися О. О. Приймаков, А. С. Ровний, В. М. Платонов. Концепції профільного навчання в старшій школі досліджували С. Вольянська, В. Люлька, О. Мельник, Н. Шиян та ін.; профільного навчання за спортивним напрямом – Л. Іванова, О. Лакіза, С. Операйло, І. Пилипок, О. Плахотнік, Н. Чапрак й ін.

Сучасні спеціалісти успішно розробляють нові й удосконалюють уже наявні методи та засоби тренування й розширюють можливості використовуваних засобів, спрямованих на формування рухових навичок здобувачів вищої освіти у процесі занять з фізичного виховання. Проте, недостатню наукову розробленість мають питання щодо впливу спортивних ігор на підвищення рухової активності у студентів закладів вищої освіти [6].

Виклад основного матеріалу дослідження. Тривале реформування суспільно-виробничої сфери нашого суспільства не завжди позитивно відбивається на способі життя, праці і побуті різних верств населення, в тому числі і студентської молоді. Навчання у закладах вищої освіти характеризується хронічним емоційним та інтелектуальним напруженням, викликаним ускладненням програми професійного навчання на тлі істотного обмеження рухової активності студентів [1].

Характерною особливістю студентської молоді є низький рівень відповідальності за власне здоров'я, поширеність факторів ризику здоров'ю (куріння, вживання алкоголю, наркотиків і т.д.). Необхідні невідкладні соціально-педагогічні та лікувально-профілактичні заходи по збереженню і зміцненню здоров'я молоді [4].

В зв'язку з цим сучасний процес фізичного виховання у ЗВО повинен бути спрямований, перш за все, на формування у студентів здорового способу життя, на основі активізації у молоді рухової активності.

Рухова активність є природною потребою гармонічного розвитку людського організму, збереження і зміцнення здоров'я у всіх періодах життєдіяльності. Якщо людина в дитячому віці обмежена в природній потребі рухатися, то його природні розумові та фізичні задатки не отримують належного поступального розвитку [8].

Обмеження рухової активності призводить до негативних функціональних і морфологічних змін в організмі, зниження розумової та фізичної працездатності людини [7].

Особливого значення набуває гармонізація рухової активності та професійного становлення молоді в період здобуття вищої освіти, коли пред'являються високі вимоги не тільки до розумової діяльності, але і фізичної працездатності [3].

Таким чином, виникають суперечності між незадовільним фізичним станом сучасної молоді і недостатньою руховою активністю студентів у процесі навчання в ЗВО, як необхідна умова зміцнення і підтримки здоров'я; між необхідністю підвищення рухової активності студентів у процесі фізичного виховання у ЗВО і недостатнім його програмно методичним забезпеченням

Значною мірою через дефіцит рухів процес адаптації студентів до навчання у ЗВО протікає досить повільно, викликаючи нервово-психічні зриви і різноманітні розлади серцево-судинної системи. Недостатність рухової активності особливо негативно позначається на стані здоров'я студентів ЗВО. Проблема гіпокінезії студентської молоді залишається однією з домінуючих в дослідженнях як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців [2].

Залишаються не вирішеними ряд актуальних проблем, пов'язаних з методологічними підходами до оцінки оздоровчої ефективності діючих і розроблених комплексів фізичних вправ для складання програм фізичної підготовки студентів, а також з вибором основних засобів для реалізації спортивної спрямованості, передбаченої вимогами нової програми з фізичного виховання: використовувати засоби обраного виду спорту в «чистому» вигляді або додавати вправи з інших видів спорту [5].

Основний підхід до проблеми управління руховою активністю базується на положеннях про те, що завдання і зміст процесу фізичного виховання до трудової діяльності повинні відповідати сучасним вимогам життя.

Науково-технічний прогрес істотно перетворює умови життя і діяльність людини, змінюється темп життя, молодь більше веде малорухливий спосіб життя, що негативно позначається на стані їхнього здоров'я. Адже загальновідомо

взаємозв'язок рухової активності зі психофізичними станом, чим нижчий рівень рухової активності, тим нижчий рівень здоров'я, і тим гірший психоемоційний стан [2].

Тому, одним із дієвих способів підвищення рухової активності студентів є залучення їх спортивних ігор. Важливо зазначити, що серед численних видів спорту, що культивуються в закладах вищої освіти, волейбол, баскетбол, футбол завжди мали велику популярність серед студентської молоді.

Спортивні ігри традиційно популярні серед всіх категорій населення країни завдяки різнобічному впливу на організм людини, в тому числі емоційного. Тому вони служать ефективним засобом підвищення рівня рухової активності серед студентської молоді [6].

Це дієвий засіб фізичного виховання, який створює необхідні умови для гармонійного фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку й дозвілля студентів їх самореалізації, набуття навичок здорового способу життя [5].

Науковці наголошують, що спортивні ігри забезпечують необхідний рівнем рухової активності, що позитивно позначається на роботі фізіологічних процесів, покращується робота всіх органів і систем організму тих, хто займається [1, 2, 5].

Науковці розглядають спортивні ігри як масову форму занять фізичною культурою. Для студентів найкращими для занять видами спорту є волейбол, баскетбол, бадмінтон і теніс, які не тільки допомагають сформувати позитивне ставлення до рухової активності, але й позитивно впливають на здоров'я. Важливе значення також мають розвиток витривалості, швидкості та спритності, підтримка тону м'язової мускулатури, формування стійкості до застудних захворювань унаслідок зміцнення імунітету [7].

Основне завдання фізичного виховання – формування потреби в заняттях фізичними вправами, покращення рухової активності, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, інтелектуальний, моральний, етичний та естетичний розвиток.

Найважливіша особливість спортивних ігор полягає в тому, що вони представляють універсальний вид фізичних вправ. Заняття іграми впливають одночасно на рухову і психічну сферу тих, хто займається. Вибір поведінки в постійно мінливих умовах гри зумовлює широке включення механізмів свідомості в процеси контролю і регулювання. В результаті збільшується сила і рухливість нервових процесів, удосконалюються функції регулювання діяльності всіх систем організму корою головного мозку і центральною нервовою системою [4].

У той же час ігрова діяльність відрізняється складністю і різноманітністю рухів. У них, як правило, можуть бути залучені всі м'язові групи, що сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату. Мінливість ігрових умов вимагає постійного пристосування використовуваних рухів до нових ситуацій. Тому рухові навички формуються гнучкими, пластичними. Удосконалюється спритність, розвивається здатність створювати нові рухи з раніше засвоєних.

Аналіз літературних джерел та узагальнення даних з фізичної підготовленості студентів, що навчаються, дало можливість розробити практичні рекомендації на основі використання спортивних ігор:

1. Складання робочих навчальних програм з фізичного виховання студентів має здійснюватися з урахуванням їх рухових режимів, як до вступу до ЗВО, так і в процесі навчання в ньому, а також індивідуальних вихідних даних фізичного розвитку, рухової підготовленості та рівнів здоров'я.

2. При розробці диференційованих програм по фізичній підготовці, на основі застосування спортивних ігор, необхідно керуватися принципом пріоритетного вибору засобів і методів, що забезпечують в найбільшому обсязі виконання навантажень в режимі змішаного енергозабезпечення, які за своїм впливом є найбільш оздоровчо-ефективними для підвищення резервних можливостей організму студентів.

3. З різноманіття засобів фізичної підготовленості студентів доцільно використовувати поєднання засобів базового виду спорту – баскетболу, волейболу, футболу, тощо (в обсязі до 60%) з елементами ритмічної (20%), атлетичної і основної гімнастики (по 7%), а також елементів легкої атлетики (3 %). При проведенні занять повинні чергуватися повторний, інтервальний, ігровий і змагальний методи, що істотно сприяють поліпшенню фізичного розвитку і рухової підготовленості, а також підвищенню рівня здоров'я студентів.

4. Для підвищення оздоровчої ефективності застосовуваних засобів і методів фізичної підготовленості доцільно здійснювати фізіолого-педагогічний контроль освітнього процесу, використовуючи для цього як традиційні методи обліку показників фізичного розвитку і рухової підготовленості, так і комплексні методи вимірювання рівнів здоров'я студентів.

Таким чином, при визначенні впливу спортивних ігор на організм людини, їх значення в системі фізичного виховання необхідно виходити із загальної характеристики ігрових дій. У спортивних іграх застосовуються різноманітні рухи і дії: ходьба, біг, стрибки, раптові зупинки, повороти, різні метання і удари по м'ячу. Гравці, доцільно застосовуючи ігрові прийоми, прагнуть спільно зі своїми партнерами домогтися переваги над противником, який чинить активний опір. Крім того, спортивні ігри є одним з ефективних засобів, які допомагають зняти нервову напругу і викликати позитивні емоції та мають позитивний вплив на підвищення рухової активності.

Висновки. Таким чином, запропоновані рекомендації з використанням спортивних ігор як засобу підвищення рухової активності студентської молоді забезпечують не тільки компенсацію дефіциту рухової активності у студентів закладів вищої освіти і й позитивно впливають на їх фізичну підготовленість, морфо функціональні та психофізичні показники.

Література

1. Колос В. М. Баскетбол: теорія і практика / В.М. Колос. – Мінськ.: Полімя, 1988. – 167 с.
2. Ядвіга Ю. П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання / Ю. П. Ядвіга, Г. В. Коробейніков, Г. С. Петров [та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 12. – С. 202–204.
3. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола / А. И. Вальтин. – К. : 2003. – 149с.

3. Бублей Т. А. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Бублей Тетяна Анатоліївна ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2018. – 19с.4
5. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учеб. пособие. М., 1982. - 156с.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296с.
7. Демчишин А. Підготовка волейболістів / А. Демчишин, Б. Пилипчик. – К.: Здоров'я, 1989. – 154с.
8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посіб. / М.М. Линець. –Л.: Штабар, 1997. – 207с.

Reference

- 1.3. Buble T. A. (2015) Differentiation of physical science has the right to scientists of special medical groups as a strategy of protecting the health of students. T. A. Buble, O. Yu. Putrov // Scientific Hour Writing Series 15 "Scientific-pedagogical problems of physical culture / physical culture and sport /" P. Dragomanova. – S. 75-77.
- 2.5. Demchishin A. (1989) Training of volleyball players / A. Demchishyn, B. Pylypchik. - K.: Health. - 154 pp.
- 3.6. Linetz M. M. (1997) Fundamentals of the method of development of motor qualities: teach. manual / M.M. Linetz - L.: Staff. - 207pp.
- 4.7. Vilensky M. Ya. (1982) Physical culture in the scientific organization of the learning process in higher education: Textbook. allowance. M.- 156p.
- 5.8. Volkov L. V. (2002) Theory and methods of children's and youth sports: a textbook / L.V. Wolves. - K.: Olympic literature. - 296p.
6. Kolos V. (1998) Basketball: theory and practice / V. Ear. - Minsk.: Polymya. - 167 p.
7. Valtin A. (2003) Problems of modern basketball / A. Valtin. - K. - 149c.
8. Yadviga Yu. (2009) Influence of motor activity on the psycho-emotional state of university students of economic specialties in modern learning conditions / Yu. Yadviga, G. Korobeynikov, G. Petrov [etc.] // Pedagogy, psychology and medical biol. problems of physical education and sports: coll. Science. works / ed. SS Yermakov. - H. - № 12. - P. 202–204.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).91
УДК: 612.825:616

Сичов Сергій Олександрович
доктор педагогічних наук
професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини
Національний технічний університет України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського
Київ, Україна
Сиротинська Олена Каленівна
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського Київ, Україна

ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ БЕЗОПЕРАЦІЙНОГО ЛІКУВАННЯ СКОЛІОЗУ У ПІДЛІТКІВ

У статті розглянуті питання застосування гімнастичних вправ як засобу безопераційного лікування сколіозу у підлітків. Визначені причини збільшення числа дітей та підлітків, які страждають захворюваннями опорно-рухового апарату, особливо сколіозом. Надані рекомендації та головні завдання при застосуванні гімнастичних вправ для підлітків, це: мобілізація викривленого відділу хребта, корекція деформації і стабілізація хребта, ліквідація патологічних змін інших органів. Розглянуті найбільш ефективні гімнастичні вправи для підлітків, до яких відносяться: гімнастика з фітболами, гімнастичні вправи (симетричні, асиметричні), гімнастика на тренажерах і головне гімнастика за методом К.Шрот.

Показані загальні позитивні тенденції лікування підлітків при застосуванні гімнастичних вправ.

Ключові слова: підлітки, сколіоз, деформація, хребет, гімнастичні вправи, фітбол, тренажери, гімнастика К.Шрот.

Сычев С.А., Сиротинская Е.К. Гимнастические упражнения как средство безоперационного лечения сколиоза у подростков. В статье рассмотрены вопросы применения гимнастических упражнений как средства безоперационного лечения сколиоза у подростков. Определены причины увеличения числа детей и подростков, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата, особенно сколиозом. Даны рекомендации и главные задачи при применении гимнастических упражнений для подростков, это: мобилизация искривленного отдела позвоночника, коррекция деформации и стабилизация позвоночника, ликвидация патологических изменений других органов. Рассмотрены наиболее эффективные гимнастические упражнения для подростков, к которым относятся: гимнастика с фитболами, гимнастические упражнения (симметричные, асимметричные), гимнастика на тренажерах и главное гимнастика по методу К.Шрот.

Показаны общие положительные тенденции лечения подростков при применении гимнастических упражнений.

Ключевые слова: подростки, сколиоз, деформация, позвоночник, гимнастические упражнения, фитбол, тренажеры, гимнастика К.Шрот.