

– Вправи скіппінгу розвивають м'язи (тренуються усі групи м'язів: рук, ніг, плечей, пресу, спини, сідниць, а підвищення тонуусу м'язів, позбавляє від в'ялості шкіри);

– Вправи скіппінгу розвивають правильну поставу, спритність, координацію, «стрибучість»;

– Вправи спалюють зайві калорії (доведено, що під час роуп-скіппінгу калорій спалюється більше, ніж під час бігу);

– Застосування роуп-скіппінгу на заняттях з фізичного розвитку підвищує інтерес дошкільників до занять, формує навички регулярних занять фізичними вправами, створює великі можливості для творчого пошуку нетрадиційних форм організації та проведення занять [5];

– Скакалка – це той предмет, котрий любляють дошкільнята, він є емоційно-привабливим, доступний з фінансової точки зору, її можна використовувати в будь-якому місці і в будь-який час [4];

Як зазначає доктор Кеннет Купер – 10 хвилин занять скіппінгом дають такий же ефект для здоров'я, як подолання на велосипеді чотирьох кілометрів за шість хвилин, 12 хвилин плавання та бігу на два кілометри.

Список використаних джерел:

1. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури / І. Гільова // Фізичне виховання в школі. – 2007. – № 3.

2. Заклюжний В. Л. Впровадження інноваційних технологій в системі роботи фізкультурно-оздоровчого комплексу / В. Л. Заклюжний // Фізичне виховання в школі. – 2006. – № 3.

3. Книга вчителя фізичної культури: довідк.-метод. вид. / [упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова]. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005.

4. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання у початкових класах / М. П. Козленко, Е. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек. – Київ : Вища школа, 1984.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література. – 2012.

Топчієва Г.О.

старший викладач,

Національний університет харчових технологій

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Питання рухової активності та здоров'я людини було актуальними ще за часів Аристотеля (IV ст. до н.е.), який говорив про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Сьогодні це питання також потребує посиленої уваги, оскільки обмежена рухова активність у теперішній час є однією з головних причин низки важких хронічних захворювань внутрішніх

органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини [2, с. 7].

Внаслідок недостатньої рухової активності знижуються сила і працездатність скелетної мускулатури. Це призводить до порушення постави, викривлення хребта, плоскостопості, затримки вікового розвитку швидкості, спритності, координації рухів, гнучкості, витривалості, сили тощо. Тривале перебування в одноманітному положенні (за партою на заняттях, вдома за столом після занять), викликає статичне навантаження на певні групи м'язів, що призводить до їх стомлення і посилює несприятливий вплив гіпокінезії.

Гіпокінезія (греч. *huro* – зниження, зменшення, недостатність; *kinesis* – рух) – особливий стан організму, який обумовлюється недостатністю рухової активності. В окремих випадках це призводить до виникнення гіподинамії.

Гіподинамія (греч. *huro* – зниження; *dinamis* – сила) – сукупність негативних морфо-функціональних змін в організмі внаслідок тривалої гіпокінезії. Зокрема, це можуть бути зміни у м'язах, загальна фізична детренованість, детренованість серцево-судинної системи, демінералізації кістей, зміна водяносолевого балансу, системи крові, зниження ортостатичної стійкості тощо.

Як наслідок порушується функціональна активність всіх органів та систем людини, порушується діяльність регуляторних механізмів, координація рухів, знижується тонус м'язів, витривалість та інші показники важливі для повноцінного життя та успішного навчання.

Оскільки гіпокінезія викликає порушення обміну речовин, то у людини може з'явитись надлишкове відкладення жиру. Встановлено, що кількість жінок, котрі страждають від ожиріння, в нашій країні перевищує 70%, чоловіків – 40% [5].

Повсякденна навчальна робота, екзаменаційні сесії з їхнім інтенсивним навантаженням двічі протягом року, навчальні і виробничі практики – все це вимагає від студентів не тільки ретельності, але і гарного здоров'я, гарної психофізичної підготовленості. Багатьма дослідженнями доведено, що студенти, які регулярно займаються спортом і не переривають тренування навіть у період іспитів, більш впевнено проходять ці етапи студентського життя. Тому, вибір студентом будь-якої форми рухової активності: різноманітна фізична праця, заняття фізичною культурою, спортивно – ігровою діяльністю – вже сам по собі стає сприятливим явищем для організму, оскільки знижує дефіцит рухової активності, сприяє нормальному функціонуванню різноманітних систем організму, зміцнює здоров'я [6, с. 32].

Велика роль в області фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах належить ігровим видам спорту, які впливають на всебічний розвиток студента, формують та розвивають його фізичні й моральні якості поведінки.

На розвиток теорії й практики використання спортивних ігор у фізичному вихованні значний вплив зробили різні автори, серед них А. Э. Беланов, Е. В. Щеглова (2006), А. Г. Мовсесов, С. П. Миронович (2005) та інші.

Фізичне виховання студента, представляє собою педагогічний процес, що спрямований на виховання фізичних якостей, вдосконалення форм і функцій організму, формування рухових навичок і вмінь, а також на отримання певних теоретичних знань у напрямку фізичної культури людини [4, с. 45].

Спортивні ігри для студентів мають велике виховне значення, дозволяють формувати багато рухливих якостей, усебічно розвивати молодий організм. У процесі спортивної гри студенти навчаються володіти різними рухами, в них з'являється активність, виховується ритміка, вміння поводитися в колективі, розвивається здатність до самостійного прийняття рішень, оцінювання ситуації.

Спортивно – ігрова діяльність яка проводиться у вищому навчальному закладі: баскетбол – є одним із таких засобів фізичного розвитку й виховання студентів. Висока швидкість виконання рухів, часта зміна ритму і темпу дій, постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяють збільшенню сили, рухливості й лабільності нервової системи. Не тільки за рахунок фізичних зусиль, а й завдяки психологічній рівновазі, емоційній стійкості, витримці, точності, швидкості прийняття рішень. Баскетбол є спортивною командною грою з м'ячем у якій грають дві команди, кожна з яких складається з п'яти гравців. Ціль кожної команди – закинути руками м'яч у кошик суперника й перешкодити іншій команді опанувати м'ячем і закинути його у свій кошик.

Футбол (фут зал) – це командний вид спорту, в якому метою є забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (крім рук) якнайбільшу кількість разів, ніж команда суперника. У цей час самий популярний і масовий вид спорту серед студентів.

Волейбол – це вид спорту, в якому дві команди змагаються на спеціальній площадці, що розділена сіткою, прагнучі направити м'яч на сторону суперника таким чином, щоб він приземлився на майданчику супротивника.

Настільний теніс – це спортивна гра, що заснована на перебиванні м'яча ракетками на ігровому столі з сіткою, гра відбувається за певними правилами. Метою гравців є досягнення ситуації, коли м'яч не буде відбитий суперником або ж, відбитий м'яч, внаслідок занадто великого динамічного зусилля, перелетить за ігрову частину стола гравця. Настільний теніс є найбільш доступною грою в системі студентської освіти з дисципліни «Фізична культура і спорт», це відбувається тому, що настільний теніс, як вид спортивних ігор не вимагає значних матеріальних витрат й місця для проведення навчально-тренувальних занять.

Розмаїтість рухових дій, що виконуються в ігрових видах спорту, є різними за координаційною структурою й інтенсивності в залежності від виду спорту, але сприяють розвитку всіх фізичних якостей. В процесі ігрової діяльності студенти одержують достатньо значне й у той же час посилене фізичне навантаження у поєднанні з нервово-емоційною розрядкою [3, с. 79].

Дослідження, які були проведені Л.П. Пилипей [7], показують, що 2 години обсягу тижневого рухового режиму не дають відчутного поліпшення здоров'я і фізичної підготовленості. Оптимальними є 4-10 годин рухової активності. Це основний і найбільш дієвий засіб впливу на ступінь фізичної підготовленості й оптимізації психофізичного стану для успішного навчання студентів. Обсяг тижневої рухової активності більше 10 годин ставить під сумнів успішну підготовку, але сприяє поліпшенню фізичної підготовленості.

Спеціалісти вважають, що для того, щоб отримати бажаний результат, мінімальні витрати енергії під час виконання вправ повинні становити

300–500 ккал. Найбільш затратними є біг з досить великою швидкістю (9–13 км/год. – витрачається 600–1000 ккал/год.), їзда на велосипеді (9–15 км/год. – 600–1100 ккал/год.), ходьба (130 крок./ хв. – 390 ккал./год.), баскетбол, теніс, футбол тощо. Під час занять кількість повторень одних і тих же вправ повинно становити 20 – 50% від максимальної кількості повторень протягом 15–30 секунд (МП) [5, с. 29].

Стан здоров'я студентської молоді – одна з найактуальніших педагогічних проблем сучасності. Р. Ф. Ахметов, Р. Валецька відзначають, що важливим кроком до формування загальноєвропейського освітнього простору стала нова модель вищої освіти, яка має забезпечити всебічний розвиток, гармонійність і цілісність особистості, її здібностей та обдарувань [1].

Таким чином, систематичні заняття студентів спортивно-ігровою діяльністю ефективно сприяють досягненню високого рівня функціонування та надійності нервової, серцево-судинної, м'язової системи, зорового та слухового аналізаторів. А також, таких необхідних якостей, як загальна витривалість, спритність і координація рухів, швидкість реакції, обсяг, розподіл і переключення уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, комунікабельність.

Список використаних джерел:

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. Мухін В. М., Міхеєнко О. І. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини [Електрон. ресурс] / Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2001. – № 13. – С. 6-11.
3. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Ученик для ВУЗов. Изд. 5 / Ю. Д. Железняк – М.: Академия, 2008. – 520 с.
4. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 5. – С. 44-46.
5. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 1993. – 131 с.
6. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиров. – М. : «Академия», 2007. – 256 с.
7. Пилипей Л. П. Особливості організації навчально-виховного процесу студентів Української академії банківської справи. Зб. наук. праць [«Педагогічні основи навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти України»] – Харків: 2004. – С. 175-181.