

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ПРО НЕДОРЕЧНІСТЬ ЗМЕНШЕННЯ ГОДИН НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Козерук Ю. В., к.пед.н., ст. викл., Субботенко І. Ю., студ.
*Чернігівський національний педагогічний університет
імені Т. Г. Шевченка*

За останні роки в Україні багатьма фахівцями спостерігається зниження обсягу рухової активності, що в свою чергу негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та морфо-функціональному стані організму. Це обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я дітей і молоді в процесі навчання (Н.І. Турчина, 2009; М.А. Колос, 2010).

«Турбота про здоров'я – це одна з найважливіших праць педагога» писав В. Сухомлинський. Важливою складовою турботи про здоров'я та основною здорового способу життя є – заняття фізичними вправами.

Фізичні вправи, це рухові дії, що спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання та підпорядковані його закономірностями. Вони є основним засобом фізичного виховання, що використовують з метою розвитку рухових якостей, умінь та навиків. Фізичні вправи – це засіб самовдосконалення людини, перетворення його біологічної, інтелектуальної, емоціональної та соціальної суті.

В процесі занять фізичними вправами у певному діапазоні змінюється функціональний стан організму, а саме:

1. поліпшення самопочуття та настрою;

2. позитивний вплив на:

– м'язи (збільшення сили м'язів, покращується кровопостачання, відкриваються резервні капіляри, нарощується обсяг м'язів, посилюється трофічний апарат м'язів, зростає поверхня прикріплення м'язів до кісток, таким чином подовжується зв'язкова частина);

– кістки (збільшення кісткової маси) та шкіру;

– серцево-судинну систему (посилується систолічний об'єм крові (від 50-70 мл крові до 90-110 мл у спокої, до 150-200 мл

при великих фізичних навантаженнях), зменшується частота серцевого скорочення, збільшуючи час відпочинку (діастола), під час якого серце отримує збагачену киснем артеріальну кров, дужчає серцевий м'яз, зростає обсяг циркулюючої крові, збільшується кількість працюючих капілярів, обсяг обміну речовин з використанням кисню збільшується в десятки разів);

– систему дихання (зростає кількість альвеол в легенях (на 15-20%), удосконалюється дихальний апарат, збільшуються резерви дихального апарату (життєва ємність легень), нарощується максимальне споживання кисню (на 20-30%), зменшується частота дихання, стаючи більш економною, збільшується вентиляція легень, що супроводжується підвищенням аерації, нарощується амплітуда руху діафрагми, що благотійно впливає на внутрішні органи, діафрагма під час активних рухів стає додатковим (допоміжним) органом кровообігу органів травлення, діафрагма виконує своєрідний м'який масаж внутрішніх органів);

– мозок, він як найактивніший споживач енергії має свій прояв в інтенсивному використанні кисню;

3. покращується загальний обмін речовин, збільшується кількість процесів оновлення та виведення з організму шкідливих речовин;

4. контроль ваги тіла, зменшується жировий шар, що дає змогу формувати статуру тіла.

5. збільшується стійкість організму до інфекційних захворювань, загартовується організм, з'являється задоволення від м'язового скорочення.

Зменшення кількості занять фізичними вправами в закладах освіти – це шлях до погіршення стану здоров'я дітей та молоді. Заняття фізичними вправами відіграють важливу роль у всебічному розвитку дошкільників, школярів, учнів та студентів. Тому не доцільно, а навіть небезпечно скорочувати в навчальних закладах кількість годин, що відводяться на ці заняття.