

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

ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Фадеева А. О., студ., Король С. А., викл.
Сумський державний університет
alina3fadeeva16r@yandex.ru

На сьогоднішній день здоров'я розглядається науковцями як процес збереження і збільшення резервних можливостей організму (психічних, фізіологічних, фізичних), тобто динамічний процес, який покращується або погіршується в залежності від того образу (стилю) життя, який веде людина [1]. Велику роль у зміцненні здоров'я студентів відіграє процес фізичного виховання у ВНЗ. Зважаючи на негативні тенденції у стані здоров'я студентської молоді виникає необхідність на посиленні оздоровчої спрямованості фізичного виховання.

Для досягнення максимального оздоровчого ефекту від занять фізичними вправами необхідно дотримуватися принципів оздоровчого тренування: *поступовості* (ґрунтується на поступовому збільшенні фізичного навантаження для досягнення необхідних віково-статевих характеристик резервів функцій); *систематичності* (полягає в систематичному використанні фізичних вправ у відповідності з функціональними можливостями організму студентів); *індивідуалізації* (базується на суворій відповідності фізичного навантаження до індивідуальних психофізіологічних характеристик та рівню фізичної підготовленості студентів); *комплексного застосування засобів різної спрямованості* (передбачає використання широкого спектру фізичних вправ, спрямованих на розвиток усіх фізичних якостей, створюючи умови для гармонійного розвитку людини); *позитивного психоемоційного настрою під час виконання фізичних вправ* (застосування у заняттях засобів, що викликають інтерес у студентів та формують стійку мотивацію до занять в позанавчальний час) [3].

Фізичні вправи виступають головним засобом в оздоровчому тренуванні.

Результати дослідження [4] підтвердили високу ефективність фізкультурно-оздоровчих занять при наступному співвідношенні засобів для розвитку фізичних якостей: на загальну витривалість використовувати 50–60 % усього часу, на силу і силову витривалість – 15–20 %, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10 %, на гнучкість – 10 %, на спритність 10–15% від загального часу занять.

При програмуванні і проведенні фізкультурно-оздоровчих занять особливої уваги потребує вибір оптимального фізичного навантаження, що здійснюється з урахуванням впливу основних його взаємопов'язаних компонентів: 1) вид вправи (специфічність); 2) оздоровчий потенціал; 3) особливості енергозабезпечення (аеробне, анаеробне, змішане); 4) інтенсивність навантаження; 5) об'єм навантаження; 6) кратність занять; 7) розподілення навантаження у часі; 8) взаємозв'язок навантаження різної направленості [2].

Література:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А. А. Бишаева. – М. : КНОРУС, 2013. – 304 с.
2. Криволапчук И. А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека / И. А. Криволапчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 8–14.
3. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2009. – 400 с.
4. Пильненький В. В. Ритмічність застосування засобів різної спрямованості як чинник ефективності оздоровчого тренування / В. В. Пильненький // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: матеріали наук. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 312–315.