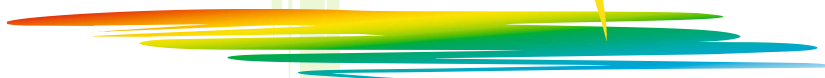


**Здоровьесберегающие технологии,  
физическая реабилитация и рекреация  
в высших учебных заведениях**



*IV международная  
научная конференция  
25-26 ноября 2011г.*



Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова  
Харьковский национальный технический университет  
сельского хозяйства имени П.Василенко  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет имени акад.М.Ф.Решетнева  
Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины  
Олимпийская академия Украины  
Украинская академия наук  
Харьковская государственная академия физической культуры  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ,  
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*IV международная научная конференция.  
25-26 ноября 2011 г.*

Белгород-Красноярск-Харьков  
2011

**Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях:** сборник статей IV международной научной конференции. Белгород-Красноярск-Харьков: ХГАДИ, 2011. – 220 с.

(Укр., рус.)

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья студентов, его физической реабилитации и рекреации, лечебной и оздоровительной физической культуры. В нем также отражены средства физической культуры, ее формы и методы, основные принципы здоровьесберегающих технологий и профилактики заболеваний.

Материалы сборника представляют теоретический и практический интерес для аспирантов, студентов, докторантов, тренеров, спортсменов, преподавателей учебных заведений, учителей средних школ.

Электронная версия сборника размещена на сайте:  
<http://www.sportscience.org>

Обсуждение по адресу <http://www.ksada.org/>  
Замечания, пожелания и предложения направлять по e-mail:  
[konf2009@bk.ru](mailto:konf2009@bk.ru)

Печатается в авторской редакции.

Издается по решению Ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол №2 от 28.10.2011г.].

Редакционная коллегия:

- Ермаков С.С., д.п.н., проф. - гл. редактор (г.Харьков);
- Олейник Н.А., канд.наук ф.в.с, проф. (г.Харьков);
- Гостищев В.К., академик РАМН, д.мед.наук, проф. (г. Москва);
- Ашанин В.С., канд.физ.-мат.наук, проф. (г.Харьков);
- Бессонов А.Е., д.мед.наук, проф. (г. Москва);
- Крамской С.И., канд.соц.наук, проф. (г. Белгород);
- Колесниченко В.А., д.мед.наук, ст.н.с. (г.Харьков);
- Истомин А.Г., д.мед.наук, проф. (г.Харьков);
- Арутюнян Т.Г., канд.п.н. доц. (Красноярск);
- Кузьмин В.А., доц., (г. Красноярск);
- Толстопятов И.А., проф. (г. Красноярск);
- Зайцев В.В., канд.мед.наук, проф., отв. редактор (г.Харьков);
- Манучарян С.В., отв.секретарь (г.Харьков).

© Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова, 2011  
© Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени П.Василенко, 2011

# **Організація навчальних занять з фізичного виховання у ВНЗ для збереження та підвищення розумової та фізичної працездатності**

Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.

*Українська державна академія залізничного транспорту*

Структура організації навчального процесу впливає на організм студента, змінюючи його функціональний стан та діє на працездатність. Ця обставина має враховуватися при проведенні навчальних занять з фізичного виховання, які безпосередньо впливають на зміни працездатності студентів.

Для того, щоб переконатися у правильності цього ствердження, був проведений річний експеримент, в якому перевірялася доцільність проведення навчальних занять у такі періоди, коли працездатність знижується та погіршується самопочуття: наприкінці навчального дня (остання пара), на початку та наприкінці тижня (понеділок, п'ятниця). Отримані результати порівнювалися з даними студентів, у яких заняття проводилися згідно звичайного планування. У результаті експерименту встановлено, що усі показники: працездатність, самооцінка, настрій, активність, самопочуття на окремих відрізках навчального року значно краще, ніж у групах з експериментальним режимом занять.

Систематичні заняття фізичною культурою під час іспитів ще не стало доброю традицією, хоча мається деякий позитивний досвід в УкрДАЗТ.

Так після здачі кожного іспиту проводилися заняття зі спортивних ігор, з легкоатлетичних вправ помірної інтенсивності тривалістю до 60 хвилин. Результати свідчать про те, що у групі студентів, які відвідували заняття з фізичного виховання, у порівнянні з тими, хто їх не відвідував, показники розумової працездатності, психоемоційного і функціонального стану були вищі.

Вивчення змін якості уваги за період іспитів показало, що у порівнянні зі студентами, які вели пасивний режим життєдіяльності, у студентів, які займалися фізичними вправами, показники стійкості, зосередженості, переключення і об'єму уваги виявилися значно вищими.

Згідно з цим встановлено, що для успішного виховання основних фізичних якостей необхідно спиратися на закономірну періодику працездатності у навчальному році. У першій половині кожного семестру доцільно застосовувати фізичні вправи для розвитку швидкісних, швидко-силових якостей та швидкісної витривалості з інтенсивністю частоти серцевих скорочень 120-180 уд./хв.; у другій половині кожного семестру заняття мають бути спрямовані на розвиток сили, загальної та силової витривалості з інтенсивністю частоти серцевих скорочень 120-150 уд./хв.

Перша частина семестру збігає з більш високим функціональним станом організму, друга – з його відносним зниженням. Заняття, які побудовані на основі такого планування роблять стимулюючий вплив на розумову працездатність студентів, покращують їх самопочуття, забезпечують прогресивне підвищення рівня фізичної підготовленості у навчальному році.

Під час планування та організації навчальних і самостійних занять з фізичного виховання у режимі навчального дня у період впрацьовування стимулює період високої працездатності. Проведення занять у такому режимі у період високої працездатності (друга пара) сприяє її збереженню до кінця навчального дня, включаючи період самопідготовки. Заняття з частотою серцевих скорочень 160 уд./хв. рекомендуються використовувати на останніх годинах навчального розкладу.

Для студентів, які мають низький рівень фізичної підготовки, використання такого режиму призводить до зниження розумової працездатності. Продовжувати продуктивну підготовку вони зможуть лише після 4-5 годин відпочинку. За цією причиною такий режим небажаний у часи навчальної діяльності (іспит, залік, контрольні роботи).

Заняття два рази на тиждень у сполученні фізичних навантажень з розумовою працездатністю мають свої особливості. Найбільш високий рівень розумової працездатності спостерігається у сполученні двох занять при частоті серцевих скорочень 130-160 уд./хв. з інтервалом у 1-3 дні. Позитивний, але менший ефект при чергуванні занять з частотою серцевих скорочень 130-160 уд./хв. та 110-130 уд./хв.

Звичайно, що для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я та для студентів, які мають високий рівень фізичної підготовленості, мають бути внесені зміни у режим занять. У цілому, чим вище рівень фізичної підготовленості, тим вище рівень стійкості розумової працездатності до рухових навантажень. Слід враховувати також процес адаптації до фізичних навантажень визначеної інтенсивності та тривалості, у ході якої розумова працездатність стає більш стійкою.

Перевірка ефективності різноманітного сполучення режимів при двох заняттях на тиждень на протязі одного семестру дозволила виставити «зону» оптимального впливу між розумовою та фізичною працездатністю. Цьому відповідає використання занять з режимом ЧСС 130-160 уд./хв.

Підвищення оптимального режиму з використанням засобів фізичного виховання підвищує ефект у руховій діяльності, але призводить до низького рівню розвитку рухових здібностей та мало ефективний до підвищення навчально-трудової діяльності.

У практиці фізичного виховання виникає проблема, як сполучати успішне виконання обов'язків у навчанні і підвищення спортивної майстерності. Друга задача вимагає 5-6 навчально-тренувальних занять на тиждень, а іноді й двох на день. Встановлено, що проведення двох занять на тиждень обмежує можливості студентів-спортсменів у навчальній діяльності; осо-

бливо якщо обидва заняття були значні за обсягом.

У той же час проведення до початку навчання короткочасного інтенсивного тренування у сполученні з вечірніми об'ємними заняттями дозволяє краще навчатися.

Виходячи з вище переліченого необхідно підкреслити, що щоб підвищити можливості навчальних занять, доцільно приділяти увагу розвитку функцій уваги, пам'яті, мислення, прояв яких необхідний у навчальній діяльності та активно їх розвивати у рамках занять фізичним вихованням.

Рішення цієї проблеми пов'язано з включенням студентів у процес самовиховання, оволодіння прийомами самопізнання, а також самоаналізу, самооцінки.

Характеристики успішного використання засобів фізичної культури у навчальному процесі, які забезпечують стан високої працездатності студентів у навчально трудовій діяльності, наступний:

тривале збереження працездатності;

здатність до швидкого відновлення;

емоційна та волевовільна стійкість до факторів, які збивають від благоприємних умов праці;

успішне виконання вимог навчання та добра успішність;

високий рівень самоорганізації та дисципліни у навчанні, побуті і на відпочинку;

раціональне використання бюджету вільного часу для особистого та професійного розвитку.

Усунути стомлення та відновити працездатність можливо якщо підвищити рівень загальної та спеціалізованої тренованості організму, оптимізувати його фізичну, розумову та емоційну активність.

Профілактиці та віддаленню розумового стомлення, зниженої працездатності сприяє мобілізація тих сторін психічної активності та рухової діяльності, які не пов'язані з тими, що призвели до цього. Необхідно активно відпочивати, переключатися на інші види діяльності, використовувати арсенал засобів відновлення.

Оздоровчий ефект занять фізичною культурою зв'язаний, насамперед, з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості та розумової і фізичної працездатності.

#### **Інформація об авторах**

**Шепеленко Татьяна Валерьевна**

старший преподаватель

**Лучко Ольга Ростиславовна**

старший преподаватель

Украинская государственная академия железнодорожного транспорта

*Поступила в редакцию 26.10.2011г.*

Козин В. В. ....	102
Актуальные проблемы состояния здоровья школьников в Украине .....	105
Колесниченко В.А., Зайцев В.П., Манучарян С.В., Евсютина В.Б. ....	105
Характеристика спортивного ориентирования, как средства повышения здоровья и физической подготовленности студентов .....	108
Коломиец Н.А. ....	108
Значение тенниса в структуре активного отдыха студентов вузов .....	111
Комоцкая В.А., Курмаева Е.В. ....	111
Некоторые методические приемы борьбы с шахматными просмотрами и зевками .....	114
Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Иванов М.В. ....	114
Творческий подход к освоению начальной стадии партии – важное условие успешной игры шахматиста .....	117
Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Манин О.Ю. ....	117
Восстановление и поддержание здоровья студентов средствами физической культуры .....	120
Косухин В.В., Кривцов А.С., Завизионова Н.А. ....	120
Формування морально-вольових якостей студентів коледжів спортивного відділення .....	123
Крайнюк О.П. ....	123
Организация активного отдыха студентов в санатории-профилактории .....	127
Крамской С.И., Зайцев В.П., Маслова Н.Н., Евсютина В.Б., Манучарян С.В., Альсаббах Имадеддин .....	127
Здоровьесбережение в образовательном процессе: опыт критического осмысления гуманитарной парадигмы .....	131
Крамской С.И.1, Кудряшов В.В. 1, Мусиков Г.В. 1, Кудряшов М.В. 2 .....	131
Психическая готовность как главный критерий успеха состязаний .....	134
Красницкая О.В., Толкунова И.В. ....	134
Благоприятные и негативные рекреативные тренировочные средства для стрелков .....	138
Кривцов А.С., Косухин В.В. ....	138
Педагогическое общение .....	142
Курилкин А.И. ....	142
Рекреация как неотъемлемая составляющая физической культуры .....	146
Кутергин Н.Б., Горботенко А.В., Авдеев А.Г. ....	146
Формирование у студентов осознанного отношения к здоровью как ценности и роль физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья .....	149
Кучеренко А.С. ....	149
Занятия волейболом в подготовке инженера-строителя .....	152
Лазарева Е.А. ....	152
Transformacioni procesi motorickih sposobnosti pod uticajem bazične pripreme kod mladih rukometaša .....	156
Saša Marković, Katarina Heredok, Kristina Marković .....	156
Некоторые аспекты системы здоровьесбережения в образовательном пространстве вуза .....	164
Носков А.В. ....	164
Эффективность процесса приобщения студентов к оздоровительной деятельности .....	169
Омельченко Т.А. ....	169
Аутотренинг .....	173
Русланов Д.В., Голяка И.А. ....	173
Проблематика отдельных аспектов здорового образа жизни студенческой молодежи .....	176
Самофалова Е.А. ....	176
Влияние корпоративной составляющей на физическое воспитание студентов .....	179
Толстомятов И.А. ....	179
Физическое воспитание студентов посредством спорта высших достижений .....	184
Толстомятов И.А. ....	184
Оздоровительный эффект занятий физической культурой на песке со студентами специального учебного отделения .....	188
Тулинова Н.А., Машковская Л.С., Завизионова Н.А. ....	188
Организационно-методические аспекты формирования здорового образа жизни личности студента .....	191
Хайбуллина Д.Р., Красильникова Е.В. ....	191
Текущий контроль за физической подготовленностью в отделении офп .....	195
Чайковская О.Е. ....	195
Використання сучасних технологій у вирішенні питань здоров'я студентів .....	199
Чепракова М.О. ....	199
Восстановительные процессы в период тренировочного сбора .....	203
Чуча Ю. И., Кузьменко В. А., Покровенко С. М. ....	203
Організація навчальних занять з фізичного виховання у внз для збереження та підвищення розумової та фізичної працездатності .....	207
Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. ....	207
Влияние дозированной физической нагрузки на концентрацию отдельных микроэлементов крови и функциональное состояние организма футболистов .....	210
Ящанин Ниеле*, Приймаков Александр**, Ящанин Ян***, Кришковецс Евгений**** .....	210
The effect of rational nutrition on university students' body weight control .....	214
Mykhaylo Lytovka .....	214

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ,  
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Сборник статей IV международной научной конференции.  
25-26 ноября 2011 г.,  
Белгород-Красноярск-Харьков*

Сборник издан при поддержке:

- Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова;
- Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнёва (г. Красноярск);
- Научного центра информационной медицины «ЛИДО» (г.Москва).

Идея, проект и формат ежегодных международных конференций по проблемам физического воспитания и спорта в вузах:

***д.п.н., проф. Ермаков Сергей Сидорович;  
канд.мед.наук, проф. Зайцев Вячеслав Петрович;  
канд.соц.наук, проф. Крамской Сергей Иванович;  
доц. Кузьмин Владимир Андреевич.***

1. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях (проводится в I семестре уч.г.).
2. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях (проводится во II семестре уч.г.).
3. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях (проводится во II семестре уч.г.).

Адрес редакции: [konf09@bk.ru](mailto:konf09@bk.ru)  
<http://www.sportsscience.org>

Статьи публикуются в авторской редакции.

Свидетельство о внесении в государственный реестр  
субъекта издательской деятельности ДК №860 от 20.03.2002г.  
Оригинал-макет подготовлен РИО ХГАДИ: С.С. Ермаков

Подп. к печати 01.11.2011. Формат 60x80 1/16. Бумага: офисн.  
Печать: ризограф. Усл. печ. л. 13.75. Тираж 100 экз.  
Напечатано в РИО ХГАДИ

61002, г.Харьков, ул. Краснознаменная, 8.