

самоосвіти з метою формування здатності до навчання протягом всього життя, швидко адаптуватися в мінливих життєвих ситуаціях, самостійно критично мислити, грамотно працювати з інформацією, володіти інформаційною культурою тощо.

Отже, засоби самостійної пізнавальної діяльності являють собою все те, що необхідно для реалізації мети даного виду діяльності (самостійне рішення пізнавальних завдань), їх можна класифікувати за цільовим призначенням: за метою отримання інформації або за метою отримання інструментальної допомоги в засвоєнні різних джерел інформації.

Встановлено, що в своїй самостійній навчальній діяльності здобувачі вищої освіти віддають переваги дидактичним засобам навчання та засобам отримання інформації з електронних джерел, до яких входять інтернет, електронні підручники й навчальні посібники, мультимедіа та навчальні системи.

ДЖЕРЕЛА

1. Бондаренко В. Педагогічні аспекти організації самостійної роботи майбутніх фахівців фізичної культури / В. Бондаренко // Педагогічні науки. – №54, 2012. – С. 54-60
2. Євсєєв Л. Г. Деякі аспекти формування знань майбутніх учителів фізичної культури / Л. Г. Євсєєв, В. Митурич // Фізична культура, спорт і здоров'я нації. – №6, 2006. – С. 323-325
3. Ковалів О. Електронний навчально-методичний комплекс, як засіб комплексної дії в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури / О. Ковалів // Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Сер.: Педагогічні науки. – №121 (1), 2013. – С 260-263
4. Гринченко І. Б. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності в умовах інформатизації суспільства / І. Б. Гринченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – №112 (2), 2013. – С. 69-73

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Кокотєєв Павло Генадійович

старший викладач

Медведєв Олексій Олегович

асистент

Одеський національний політехнічний університет

м. Одеса Україна

Анотація. В статі розглядається: користь фізичної активності у студента та розповідається як впливає відсутність фізичного навантаження на організм студента. З'ясуємо, які завдання вирішуються в процесі фізичного виховання та скільки годин в тиждень потрібно займатися фізичною активністю аби вона приносила користь.

Ключові слова. Студент, фізичне виховання, фізичне навантаження.

Кожному студенту потрібно піддавати себе фізичним навантаженням. Фізичні навантаження сприятливо впливають на здоров'я студента. Для кожного віку свої фізичні навантаження. Велика частина студентів ведуть сидячий спосіб життя. Для різноманітності їх діяльності в навчальному плані присутні «заняття фізичної культури».

За уставом ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

Фізичне виховання - педагогічний процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічного впливу і самовиховання. У процесі

фізичного виховання педагогічні впливи, а також зусилля тих, хто займаються самостійно, повинні передбачати розвиток фізичних якостей, навчання рухових дій і формування спеціальних знань.

Низький рівень фізичної активності призводить до своєрідного «дефіциту» м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок виконання фізичних вправ. Фізичні вправи впливають на стан здоров'я студентів, сприяють гармонійному формуванню організму, підвищують його функціональні резерви і захисні сили, виховують необхідні рухові навички.

Тим паче це потрібно студентам у яких переважно сидячий спосіб життя.

Фізичне виховання, спорт, фізичний відпочинок - елементи, що входять до пристрою фізичної культури. Студенти які систематично займаються фізичною культурою, спортом і демонструють досить хорошу високу активність, складається конкретний стандарт повсякденного правильного режиму дня, відпочинку. Збільшується впевненість в собі, поведінці, рівень життєвого тону, гарне самопочуття, легкість в повсякденні. Активні студенти виявляють більше комунікабельності, демонструють стрімку готовність до співпраці, радіють, менше бояться критики. У вищих навчальних закладах заняття є основною формою фізичного виховання.

У процесі фізичного виховання вирішуються наступні завдання:

- Оздоровчі
- Освітні
- Виховні

Заняття фізичними вправами здійснюють всебічний позитивний вплив на організм:

- Розвивається стійкість до м'язових напружень та стресових чинників. Під впливом сильних подразників в організмі людини може виникнути сильна напруга або стрес. За допомогою м'язових напружень при поступовому збільшенні фізичного навантаження реакція тривоги починає проявлятися значно слабкіше або зникає зовсім. Після декількох тренувальних занять в організмі розвивається стан підвищеної стійкості, як відносно м'язових навантажень, так і до факторів, що викликають стрес.

- Розвивається стійкість до нестачі кисню (гіпоксії) у фізично тренуваних людей в порівнянні з нетренованими. Виконання різних фізичних вправ (біг, плавання, веслування) супроводжується виникненням в організмі в певних обсягах кисневого боргу. При систематичних заняттях (тренуваннях) удосконалюються механізми регуляції діяльності організму в умовах гіпоксії.

- Зростає стійкість організму до дії токсичних речовин. Багатоденні м'язові навантаження після радіоактивного опромінення організму в деяких випадках не тільки покращують перебіг хвороби, але і сприяють одужанню. У людей, що працюють з радіоактивними речовинами, картина крові ніколи не погіршується так, як у слабо фізично підготовлених людей [1, с. 266].

ВООЗ рекомендують щоб фізична активність приносила користь потрібно займатися приблизно 2 години на тиждень з помірною інтенсивністю; чи щоб збільшити користь, яку приносять здоров'ю, треба займатися приблизно по 3 години на тиждень з середнім навантаженням.

Відсутність фізичного навантаження може привести до: судинно-серцевих захворювань, схильності до повноти, зниження імунітету, порушення обміну речовин. Переваги фізичної активності для студентів: поліпшення стану мускулатури, а також серцевої і дихальної системи; поліпшення станів кісток і функціональне здоров'я; зниження ризику розвитку гіпертонії, ішемічної хвороби серця.

Так фізичні навантаження це добре, але якщо ж підібрати не правильний комплекс вправ або ж взяти навантаження яке тобі не підходить, це може привести до серйозних

наслідків: збільшення кількості молочної кислоти (до речі як раз через збільшення її кількості в м'язі після надмірного навантаження починають боліти м'язи і це приносить дискомфорт), розтягненні і порвані зв'язки (Частіше виникає через погану гнучкість, людина починаючи займатися не розраховує свої можливості), вивихи (виникають через надмірні вагові навантаження), деформація будови кісток. Тож слід пам'ятати про дозування навантаження. І якщо студенти займаються самі поза пар, то їм варто відзначити, що короткі заняття протягом дня в сукупності дають той же ефект. Наприклад, 10-хвилинне фізичне навантаження тричі на день майже так само корисне, як і 30-хвилинне. Тому не обов'язково виснажувати себе тривалими, важкими тренуваннями, щоб отримати суттєву користь для здоров'я. [2, с. 135].

Тільки фізична активність та усвідомлена потреба в заняттях фізичною культурою і спортом, можуть зберегти і зміцнити стан здоров'я, підвищити рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

ДЖЕРЕЛА

1. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

2. Вісник Національного авіаційного університету. Серія : Педагогіка. Психологія. : зб. наук. пр. – К., 2015. – Вип. 6. – С. 134-139.

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗВО

Моднов Дмитро Юрійович

старший викладач

Моїсєєва Ірина Дмитрівна

студент

Одеський національний політехнічний університет

м. Одеса, Україна

Анотація. Здоров'я студентської молоді – найважливіша передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту. І надійна гарантія інтелектуального майбутнього України.

Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів у підвищенні рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, протікання психічних процесів, мотиваційної готовності студентської молоді до подальшої професійної діяльності. Заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах спрямовані на удосконалення рухових умінь та навичок, розвиток фізичних та психомоторних здібностей, поглиблення теоретичних та практичних знань, підвищення рівня спортивної тренуваності. Все ж таки одним з найбільш ефективних засобів, що застосовуються для вирішення завдань щодо формування фізичної культури і спорту серед студентської молоді, є спортивна спрямованість. Спортивні ігри такі як: футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон, настільний теніс та інші, є прекрасним засобом мотивації та розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах [1, с. 26].

Особливе місце серед спортивних ігор займає волейбол. Для волейболу характерна різноманітність рухових навичок та ігрових дій, які відрізняються не тільки по інтенсивності зусиль, але і за координаційною структурою, що сприяє розвитку всіх фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Важливо підкреслити, що під час занять волейболом ці якості гармонійно доповнюють один одного.

Ключові слова: волейбол, студенти, фізичні якості, фізична підготовленість.