

чого успішному формуванню рефлексивної компетентності; неоднозначність думок з приводу застосування компетентнісного підходу у вищій освіті. Вирішення цих протиріч є основою нашого дослідження.

Список використаних джерел:

1. Акмеология: Учебник / Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2002. – С. 313-314.
2. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. Авторская версия / И.А. Зимняя. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 20 с.
3. Кулюткин Ю.Н. Муштавинская И.В. Образовательные технологии и педагогическая рефлексия. – СПб.: ГУПМ, 2002. – 48 с.
4. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования / А.В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 5. – С. 55-61.

The article deals with the process of formation reflective competence of the future teacher of physical culture.

Key words: reflective competence, pedagogue, physical culture, professional activity, pupils.

Отримано 12.10.2009

УДК 008.11:37.015.31:796

А. А. Ішук

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ОСНОВНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЧЕРЕЗ РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ТА ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

У статті узагальнені основні фактори формування оздоровчого впливу на організм через рухову активність та фізичні вправи. Розкриття загальних принципів проведення гімнастики як одного з методів лікування та оздоровлення.

Ключові слова: рухова активність, фізичні вправи, фізичне навантаження, рухові навички, ранкова гімнастика, динамічні стереотипи.

Актуальність. Фізичні вправи займають важливе місце в підтриманні організму в тонусі (активному стані). Важливе місце посідають гігієнічні основи фізичних вправ.

Однією із найпоширеніших форм фізичних рухів є гігієнічна гімнастика. Вона повинна стати необхідною формою щоденної фізичної активності кожної людини, зокрема, осіб з обмеженим фізичним навантаженням на роботі і в побуті. Завдяки широким можливостям індивідуального вибору, дозуванням вправ, їх різноманітності і ступеня складності, гімнастика вважається універсальною формою реалізації фізичної активності людини. У зв'язку з широким залученням різних ділянок організму до фізичних рухів, гімнастика здійснює активний вплив на весь організм, насамперед, на м'язову систему, органи дихання і кровообігу.

Мета дослідження: визначення основних аспектів формування здорового способу життя через рухову активність з метою лікування та оздоровлення

організму за допомогою гімнастичних вправ, що забезпечують потреби організму в активній діяльності, відпочинку і сну, які є обов'язковими компонентами здорового способу життя, та потреб організму з метою оздоровлення.

Методи дослідження. Вивчення літературних джерел, засвоєння і узагальнення основних аспектів рухової активності та фізичних вправ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Деякі дослідники стверджують, що в нашому ХХІ-му столітті фізичне навантаження зменшилося в 100 разів, в порівнянні з попередніми сторіччями. Якщо як слід розібратися, то можна дійти висновку, що в цьому твердженні немає або майже немає ніякого перебільшення. Важко навіть перерахувати всі позитивні явища, що виникають в організмі під час розумно організованих фізичних вправ. Воістину – рух цей життя. Звернемо увагу лише на основні моменти.

В першу чергу слід сказати про серце. У звичної людини серце працює з частотою 60–70 ударів в хвилину. При цьому воно споживає певну кількість живильних речовин і з певною швидкістю зношується (як і організм в цілому). У людини абсолютно не тренованого серце робить в хвилину більшу кількість скорочень, також більше споживає живильних речовин і звичайно ж швидше старіє. Все інакше у добре тренованих людей. Кількість ударів в хвилину може дорівнювати 50, 40 і менше. Економічність серцевого м'яза істотно вище за звичний. Отже зношується таке серце набагато повільніше.

Фізичні вправи приводять до виникнення дуже цікавого і корисного ефекту в організмі. Під час навантаження обмін речовин значно швидшає, але після неї – починає сповільнюватися і, нарешті, знижується до рівня нижче за звичний. В цілому ж у людини, що тренується, обмін речовин повільніший звичного, організм працює економічніше, а тривалість життя збільшується. Повсякденні навантаження на тренований організм надають помітно меншу руйнівну дію, що також продовжує життя. Удосконалюється система ферментів, нормалізується обмін речовин, людина краще спить і відновлюється після сну, що дуже важливо тренованому організму, збільшується кількість багатих енергією з'єднань і завдяки цьому підвищуються практично всі можливості і здібності. Зокрема розумові, фізичні, сексуальні.

При виникненні гіподинамії (недолік руху), а також з віком з'являються негативні зміни в органах дихання. Знижується амплітуда дихальних рухів. Особливо знижується здібність до глибокого видиху. У зв'язку з цим зростає об'єм залишкового повітря, що несприятливо позначається на газообміні в легенях. Життєва місткість легенів також знижується. Все це призводить до кисневого голодування. У тренованому організмі, навпаки, кількість кисню вища (при тому, що потреба понижена), а це дуже важливо, оскільки дефіцит кисню породжує величезне число порушень обміну речовин. Значно зміцнюється імунітет. У спеціальних дослідженнях проведених на людині показано, що фізичні вправи підвищують імунобіологічні властивості крові і шкіри, а також стійкість до деяких інфекційних захворювань. Окрім перерахованого, відбувається поліпшення цілого ряду показників: швидкість рухів може зростати в 1,5–2 рази, витривалість – у декілька разів, сила в 1,5–3 рази, хвилинний об'єм крові під час роботи в 2–3 рази, поглинання кисню в 1 хвилину під час роботи – в 1,5–2 рази і т.д.

Велике значення фізичних вправ полягає у тому, що вони підвищують стійкість організму по відношенню до дії цілого ряду різних несприятливих факторів. Благотворний вплив фізичного навантаження на людський організм справді безмежний, адже людина спочатку була розрахована природою на під-

вишену рухову активність. Понижена активність веде до багатьох порушень і передчасного старіння організму!

Тренування сприяє підвищенню працездатності за допомогою якої, можна досягти більшого управління своєю волею, розвиває в людині певний порядок дії у часі і черговості, які здійснюються з мінімальною втратою енергії. Правильний режим праці і відпочинку протягом дня повинен передбачувати перерви в роботі, які дозволяють попередити втому, не допустити зниження працездатності і стимулювати подальшу працю. Необхідно удосконалювати режим праці на єдиній науково-методичній основі з врахуванням змін працездатності і впливу умов праці.

Однією із найпоширеніших форм фізичних рухів є гімнастика. Вона повинна стати необхідною формою щоденної фізичної активності кожної людини, зокрема, осіб з обмеженим фізичним навантаженням на роботі і в побуті. У зв'язку з широким залученням різних ділянок організму до фізичних рухів, гімнастика здійснює активний вплив на весь організм, насамперед, на м'язову систему, органи дихання і кровообігу. В гімнастичних вправах використовують статичні (присідання, згинання, повороти тулуба, рухи ногами, руками) і динамічні (ходьба, біг, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, лижах, плавання) вправи. Дія кожної з них на організм різна, але в раціональному поєднанні вони спроможні сприятливо впливати на стан всього організму і його численні функції. При опрацюванні комплексу гімнастичних вправ виходять із того, що ранковою гімнастикою залучаються до активності всі основні органи і системи, а виробничою насамперед ті, які під час трудового процесу перебувають у малоактивному стані.

Режим руху, усвідомлення потреби в активній діяльності, ритми активності, відпочинку і сну є обов'язковими компонентами здорового способу життя, мають біологічну, а не тільки соціальну природу і відпрацьовувалися в процесі адаптації, еволюції і природного добору протягом мільйонів років. Тисячоліттями життя людей було пов'язане переважно з фізичною працею, на яку припадало до 90% зусиль. За роки останнього століття склалися інші співвідношення, виник дефіцит рухової активності. А без визначеного обсягу постійної рухової активності людина не може дожити до старості, не може бути здоровою.

Гімнастика включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

На кожному занятті, виконуючи вправи, студенти повинні отримувати оптимальне навантаження. Це, значною мірою, залежить від кількості повторень і темпу виконання вправ. Доцільно через кожні 7-10 днів доповнювати комплекс, використовуючи нові вправи, змінюючи вихідні положення, враховуючи ступінь фізичної підготовленості студентів. Під час виконання необхідно особливу увагу звертати на правильне дихання, вдих і видих рекомендується поєднувати з рухами. Дихати слід через ніс або одночасно через ніс та рот.

Основною умовою позитивного впливу занять з гімнастики на організм є їх системність. У процесі регулярного виконання фізичних вправ виробляються умовні рефлекси або певні рухові навички, а потім і динамічний стереотип. Тривалі перерви призводять до втрати вироблених рухових навичок. У цьому випадку відновлення занять рекомендується розпочинати з найпростіших вправ комплексу. Найбільш раціонально на одному занятті використовувати вправи з невеликими обтяженнями, до яких додаються координація рухів, гнучкість та розслаблення.

Висновки. Важливим фактором оздоровчого впливу на організм виступають гімнастичні вправи. Основними критеріями яких являється забезпечення всебічного, гармонійного розвитку всіх груп м'язів, та систем дихання і кровообігу. Раціональний відпочинок дозволяє зберегти високу працездатність і здоров'я людини. Гімнастичні вправи базуються на зміні характеру рухів стомлення м'язів і на стимуляції діяльності відносно недіяльних м'язових груп.

Список використаних джерел:

1. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
2. Формування навичок здорового способу життя в дітей та підлітків: навч. посіб. / За ред. В.Г. Панка. – К.: Ніка-Центр, 2002.
3. Гаркава К.Г. Знову про здоров'я наших дітей // Почат. освіта. – 2001. – № 19. – С. 10.
4. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К., Центр здоров'я, 1993. – 160 с.
5. Новицька О.В. Рухова активність у системі здорового способу життя підлітків // Теорія практика фізичного виховання. – 2001. – № 1-2. – С. 67-82.
6. Охрімчук С.Ю. Рухова активність як основний компонент соціально здорового способу життя // Концептуальні засади становлення та розвитку соціологічної науки і освіти в Україні. – С. 13.

In floors generalized basic factors of forming of health influence are on an organism through motive activity and physical exercises. Opening of general principles of leaththrough of gymnastics as one of methods of treatment and making healthy.

Key words: motive activity, physical exercises, physical loading, dynamic stereotypes, motive skills, morning gymnastics.

Отримано 2.11.2009

УДК 799.311.4

О. Г. Коваль

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТРІЛЬЦЯ-КУЛЬОВИКА

Дана стаття присвячена питанням підвищення рівня фізичної підготовленості стрільців-кульовиків через культивування здорового способу життя з метою якісного і швидкого підняття результативності спортсменів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, спорт, кульова стрільба, фізична підготовка, засоби фізичної підготовки.

Найважливіше значення для збереження і укріплення здоров'я в наш час мають фізична культура і спорт [4]. Їх роль як найсильнішого оздоровчого засобу зростає з кожним роком. Наростання в ході науково-технічного прогресу обмеження рухової активності має пряме відношення до здоров'я і особливостей вікових змін в організмі сучасної людини. Рухова недостатність викликає передчасне старіння, знижує працездатність і виснажує біологічні можливості організму, робить його сприйнятливим до хвороботворних факторів [7].