

2. Стоячи на одній нозі, друга вперед – 5 колових рухів носком в один бік і в другий (повторити другою ногою).
 3. Стоячи на двох ногах – піднятись на носки і перекатом перейти на п'ятки.
 4. Кроком вперед стати на одну п'ятку і на другу (почергово), кроком назад стати на носки (почергово).
 5. З стійки ноги разом – перевести ноги на зовнішній бік стопи і вернутись на всю стопу.
 6. Стоячи ноги разом – спираючись на носки і тримаючи їх разом – розвести п'ятки в сторони і потім звести разом.
 7. Стоячи ноги разом, руки на коліна – 5 колових рухів колінами в один бік, 5 рухів – в другий.
 8. Стоячи ноги разом, руки зігнуті в ліктях – 8-10 стрибків ледь згинаючи ноги, поштовхом носками ніг (невисоко, без напруження).
 9. Присідання на всій стопі, не відриваючи п'ятки від опори (6-8 присідань).
 10. Виконання вправ на відновлення дихання і для розслаблення м'язів.
- Висновок: Нами було проаналізовано причини виникнення травматизму на заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ спеціальної медичної групи зокрема.
- Зроблені узагальнення дали змогу запропонувати комплекс вправ для покращення функціонування колінного і гомілкостопного суглобів студентів ВНЗ спеціальної медичної групи.

Список літератури

1. Спортивная медицина. – Под. ред. В.Л.Карпман. – М., “Фис”, 1980.

Впливові дії рухової активності і здорового способу життя у формуванні особистості майбутнього вчителя

М.М. Балан, доц., канд. біол. наук
Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Формування особистості майбутнього фахівця – одне з основних завдань вищих навчальних закладів. Високого рівня професійної підготовки у ВНЗ може досягти тільки студент з розвиненими інтелектуальними, фізіологічними і психологічними якостями і властивостями, від яких найбільшою мірою залежить успіх у конкретній сфері діяльності.

У період ринкових реформ до якості робочої сили ставляться підвищені вимоги, у тому числі і в плані здоров'я.

Протягом останнього десятиріччя в Україні складається тривожна ситуація – помітно погіршилися здоров'я і фізична підготовленість учнівської та студентської молоді. На сучасному етапі розвитку суспільства необхідно ставити нові вимоги з новими підходами у формуванні особистості майбутніх спеціалістів, в тому числі і вчительських кадрів. В цьому плані слід констатувати, що активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності є необхідною умовою гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді.

Не має сумніву в тому, що фізичне виховання покликане формувати у студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної кондиційності, комплексно розвивати фізичні і психічні якості, творчо використовувати засоби фізичної культури в організації здорового способу життя. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) дала чітке визначення поняття "Здоров'я", а саме: "здоров'я це не тільки відсутність хворобливих фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя".

Академік І.П.Павлов підтвердив, що «Здоров'я – це неоцінений дарунок природи, воно дається не навечно, його треба берегти. Здоров'я не купиш, його розум дарує.»

Здоровий спосіб життя спрямований на гуманізацію й активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних якостей особистостей. Не має сумніву в тому, що в більшості професій переважає розумова праця і їхня професійна робота не пов'язана з активною руховою діяльністю. Це професії: інженерів, вчителів, лікарів, науковців, письменників, художників тощо.

Одним з важливих завдань національної освіти є підготовка висококваліфікованих педагогічних кадрів.

Учитель виконує дуже важливу соціальну функцію, а саме, – здійснює духовний, розумовий, фізичний розвиток і виховання особистості молодого покоління.

Аналіз досвіду освітньої та виховної практики свідчить, що залишається актуальною проблема дефіциту рухової активності, зниження імунітету та поширення пов'язаних з цим захворювань серед студентів вузів та школярів ЗОШ.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічних досліджень свідчить, що проблема стимулювання активності студентів вищих навчальних закладів до фізкультурно-оздоровчої діяльності не в повній мірі висвітлена в науково-педагогічній літературі. Актуальність проблеми педагогічного стимулювання активності студентів вищих педагогічних закладів до фізкультурно-оздоровчої діяльності навели нас на проведення дослідження в цьому напрямку.

В план наших досліджень та спостережень ставилось завдання значимості рухової активності як компонента комплексної активності студентів університету до фізкультурної діяльності в процесі їхнього фізичного виховання.

З метою реалізації поставленої мети були визначені відповідні цілі: а) дослідити рухову активність студентів на заняттях з фізичного виховання, в процесі фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі розпорядку навчального дня та позанавчальному часі; б) визначити відповідні критерії рухової активності студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Для розв'язання вищезазначених цілей були використані теоретичні та емпіричні методи спостережень та досліджень: 1) бесіди; 2) анкетування; 3) проведення контрольних та тестових завдань в експериментальних та контрольних групах; 4) проведення порівняльного аналізу показників контрольних та тестових завдань; 5) впровадження на заняттях в експериментальних групах виконання фізичних вправ в ігрових варіантах.

Аналізуючи показники контрольних та тестових завдань, слід відзначити, що вони виконані в експериментальних групах зі значною перевагою відмінних та добрих оцінок у порівнянні з контрольними групами. Крім цього, в експериментальних групах захворювання студентів не спостерігалось. Не має сумніву в тому, що у стимулюванні активності студентів до фізкультурної та оздоровчої діяльності визначне місце відіграє особистість викладача фізичного виховання, з його допомогою студенти набувають знань, умінь і навичок до майбутньої професійної діяльності в організації та проведенні оздоровчої і спортивно-масової роботи в умовах ЗОШ. Розширення знань студентів про функції фізичних вправ, свідоме відношення до активної рухової діяльності формують у студентів особистісне та професійне ставлення до практики фізичного виховання.

Таким чином, отримані нами результати свідчать про ефективну направленість рухової активності в поєднанні зі здоровим способом життя на процеси стимулювання активності студентів вищих педагогічних закладів до фізкультурно-оздоровчої діяльності в повсякденному житті та творчій праці з учнівською молоддю.

Формування фізичного здоров'я майбутніх фахівців, складова частина сучасної вищої освіти

О.М. Барно, проф., д-р пед. наук
Кіровоградський інститут розвитку людини «Україна»

Економічне і соціальне життя в Україні ставить високі вимоги до випускників вищих навчальних закладів. Разом з професійними вимогами до молодого фахівця висувуються конкретні вимоги щодо його фізичної підготовки. Проблеми низького рівня здоров'я, незадовільного фізичного розвитку, що в нині стоять перед населенням країни, стосується і студентства. Негативні причини, які формують здоров'я студентської молоді: зайва вага, шкідливі звички, нераціональний режим дня, незбалансоване харчування, стреси, негативний вплив навколишнього середовища.

На тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах України спостерігається тенденція зниження рухової активності студентів, що негативно відображається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовці, функціональному стані. У зв'язку з цим особливої соціальної значущості набувають питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Розвиток рухових і вегетативних функцій організму у підлітків, подальше їх вдосконалення і підтримка на високому рівні у дорослих і людей похилого віку потребують оптимальної фізичної активності. Недостатня фізична активність викликає істотні зміни психофізіологічних функцій людини.

Людина може жити за відсутності фізичної активності, але це призводить до значного погіршення соматичних, вегетативних і соціальних функцій. Такий стан називають гіподинамією. При ній спостерігаються істотні зміни окремих органів. Зважаючи на сумні випадки, які трапилися на початку 2008/2009 навчального року в деяких школах, можна вважати, що програми розвитку фізичної культури і спорту, а також контроль за станом здоров'я студентів у навчальних закладах потребують удосконалення.

Важливу роль у розвитку духовної культури людини грає здоровий спосіб життя. Тільки дотримуючись здорового способу життя, людина може повністю реалізувати такі сторони духовного життя, як оптимізм, бадьорість духу, вольові якості. Дотримуючись здорового способу життя, людина може легко переносити труднощі, стресові ситуації, формувати сприятливий психологічний клімат у колективі.

Формування особи, істоти соціальної, майбутнього фахівця здійснюється в умовах вищих навчальних закладів. Сукупність дисциплін і видів робіт, передбачених навчальним планом підготовки фахівця будь-якого профілю (технічного, гуманітарного і ін.), дозволяють формувати певний "спосіб мислення", спрямованість мислення,