

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ
НАУКОВО-ДОСЛІДНА ЛАБОРАТОРІЯ
ВЗАЄМОДІЇ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ІНСЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ



Збірник статей за матеріалами
VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції

Слов'янськ-Краматорськ 2020

УДК 37.015.3 : 796
В-406

В-406 Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. 375 с. 50 електрон. опт. дисків (CD-R). URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

У збірнику представлено матеріали Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості». У статтях обговорюються актуальні проблеми духовних цінностей фізичної культури і спорту в житті сучасної людини; соціальні функції фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я і здорового способу життя; взаємозв'язку фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у збереженні здоров'я людини; формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу; інформаційно-комунікаційних технологій в забезпеченні фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя; психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання; формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та учнівської молоді гуманістичного світогляду.

Збірник статей адресовано фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, спортивної і соціальної педагогіки, викладачам закладів вищої освіти, студентам і магістрантам, учителям закладів загальної середньої освіти, тренерам-викладачам ДЮСШ, усім зацікавленим особам.

Тексти статей представлено в авторській редакції. За якість та достовірність наданих матеріалів відповідальні автори.

Выводы. Таким образом, полученные данные позволяют женщинам, занимающимся академической греблей, прогнозировать становление и развитие спортивной формы, а также более точно осуществлять соответствие между тренировочными нагрузками и функциональными возможностями их организма, эффективно подводить свой организм к участию в соревнованиях.

Список литературы

1. Барыкинский, З. А. Оценка функционального состояния организма как критерий прогнозирования эффективности тренировки в академической гребле / З. А. Барыкинский, Б. Д. Юдин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник научно-метод. конф. препод., аспирантов, соискателей и студентов ФФКМППГУ. – М., 2012. – С. 16.

2. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : научно-методич. пособие / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 384 с.

3. Егоренко, Я. А. Исследование системы физической подготовки юношей новичков (13–15 лет) в академической гребле в годичном цикле подготовки / Я. А. Егоренко, Л. Я. Андреева // Ученые записи университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2006. – № 20. – С. 12–17.

4. Клешнева, В. В. Упражнения избирательного воздействия в подготовке гребцов-академистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13. 00.04 / В. В. Клешнева. – Л., 1991. – 43 с.

Показатели двигательной подготовленности студенток, имеющих различную остроту зрения

Зданевич А. А., Шукевич Л. В.

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина
Брест, Республика Беларусь

В статье представлены результаты двигательной подготовленности студенток первого курса исторического факультета, имеющих различное состояние зрения.

Ключевые слова: студентки, зрение, миопия, физическая подготовленность.

The article presents the results of physical fitness of first-year students of the faculty of history who have different visual States.

Key words: students, vision, myopia, physical fitness.

Введение. Сохранение здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее острых проблем современного общества. В настоящее время, как важнейшее условие формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья студентов является целесообразная организованная двигательная активность.

Возрастает значение двигательной культуры не только как средства сохранения и повышения работоспособности студентов, но и как средства, способствующего профилактике различных заболеваний.

В сегодняшнее время одной из распространённых заболеваний является миопия. Её причисляют к болезням цивилизации. Миопия – это нарушение зрения, при котором человек вблизи видит хорошо, а вдаль – расплывчато. Миопию называют близорукостью.

Существует несколько взглядов на причины ее возникновения: это врожденные нарушения зрительной системы, ослабления аккомодации, плохая согласованность работы глазодвигательных мышц, нарушение регуляции психофизиологических механизмов и другие. Необходимо отметить, что современная офтальмология использует разнообразные методы для коррекции зрения: ношение бифокальных очков, контактных линз, хирургическое вмешательство, терапевтическое лечение и другие. Педагогика предполагает общеукрепляющие мероприятия с применением лечебно-оздоровительных средств двигательной культуры.

Э.С. Аветисов с соавторами [1] считают, что одной из причин развития миопии является значительная зрительная нагрузка, превышающая функциональные возможности организма, которая приводит к активизации адаптивно приспособительных механизмов рефрактогенеза.

Как отмечено Т. А. Зипунниковой и И. А. Бирюковой [2], близорукость (миопия) чаще возникает у лиц с недостаточным физическим развитием, с отклонениями в общем состоянии здоровья. Это позволяет по-новому оценить значение двигательной культуры в профилактике близорукости и ее прогрессирования.

Отмечено, что условия малой двигательной активности служат причинами возникновения стресса и серьезных функциональных нарушений. Психоэмоциональный стресс приводит к потере части адаптационных ресурсов и обуславливает возникновение зрительных расстройств.

Е.И. Ливадо [3] считает, что специально подобранные физические упражнения способствуют не только общему укреплению организма, но и повышению специфической работоспособности мышц глаза.

Над этой проблемой следует серьезно задуматься, так как в современном обществе происходит внедрение новых инновационных технологий, при этом студентам необходимо их осваивать, что также приводит значительному ухудшению зрения.

Здоровье студенческой молодежи является необходимым условием учебного процесса. Высокая умственная и психоэмоциональная нагрузка требует от студентов мобилизации сил для адаптации к новым условиям обучения [4].

Цель исследования – определение показателей двигательной подготовленности у студенток, имеющих среднюю и слабую степень миопии.

Задачи исследования.

1. Оценить показатели двигательной подготовленности студенток, имеющих различное состояние зрения.

2. Выявить достоверность различий показателей двигательной подготовленности студенток с различным состоянием зрения.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели в исследовании применялись следующие методы:

- анализ научно-методической и специальной литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- констатирующий эксперимент;
- методы математической статистики.

Экспериментальное исследование было организовано и приведено в г. Бресте на базе Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». Проведен педагогический констатирующий эксперимент, в котором приняли участие студентки первого курса исторического факультета. Было сформировано три группы из числа студенток. Одна группа студенток, имеющих слабую степень миопии, занимающихся на учебных занятиях физическими упражнениями в подготовительном отделении.

Вторая группа студенток, имеющих среднюю степень миопии и занимающихся физическими упражнениями в специальном учебном отделении, третья группа студенток, не имеющих отклонений в состоянии здоровья.

Исследование двигательной подготовленности студенток проводилось с использованием контрольных тестов учебной программы по физической культуре для Высших учебных заведений.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные в эксперименте показатели двигательной подготовленности студенток, поступивших на первый курс со слабой степенью миопии, показали низкий уровень развития двигательных способностей. Так, показатели в беге на 100 м, характеризующие скоростные способности студенток, находятся на низком уровне развития и соответствуют 17,7 с, что при оценке по десятибалльной шкале равны 1,0 баллу. На таком же низком уровне развития находятся показатели координационных способностей – 12,8 с (челночный бег 4х9), что соответствует 1,0 баллу.

В беге на 1000 м, в подтягивании на низкой перекладине, в поднимании туловища и в наклоне вперед из и. п. сидя, показатели достигли у студенток уровня развития, соответствующего оценке в 3,0 балла.

Показатели скоростно-силовых способностей студенток, на примере прыжка в длину с места, достигли уровня, равного 4,0 баллам, с результатом 161,3 см (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели двигательной подготовленности студенток со слабой степенью миопии и их оценка по 10-балльной шкале

Показатели	Статистические параметры			
	\bar{x}	σ	v	Баллы
Бег 100 м, с	17,7	2,7	15,2	1,0 (один)
Бег 1000 м, мин, с	5,39	0,78	14,5	3,0 (три)
Челночный бег 4x9м, с	12,8	0,65	5,0	1,0 (один)
Прыжок в длину с места, см	161,3	13,4	8,3	4,0 (четыре)
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	4,2	1,6	38,0	3,0 (три)
Наклон вперед из и. п. сидя, см	8,4	3,3	40,2	3,0 (три)
Поднимание туловища, кол-во раз	40,5	4,2	11,1	3,0 (три)

Таким образом, полученные в исследовании показатели развития основных двигательных способностей у студенток первого курса, имеющих заболевания слабой степени миопии находятся на низком уровне.

Анализ показателей двигательной подготовленности студенток со средней степенью миопии, которые занимаются в специальной медицинской группе свидетельствует об очень низком уровне развития скоростных, координационных способностей, а также выносливости, оцененных в 1,0 балла.

Показатели поднимания туловища и наклона вперед приблизились к результату у студенток с оцениванием их возможностей до уровня равного – 3,0 балла по 10-балльной шкале.

В прыжке в длину с места (скоростно-силовые способности) и в подтягивании на низкой перекладине (и. п. вис лежа) показатели студенток со средней степенью миопии равны 2,0 балла (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели двигательной подготовленности студенток со средней степенью миопии и их оценка по 10-балльной шкале

Показатели	Статистические параметры			
	\bar{x}	σ	v	Баллы
Бег 100 м, с	17,8	1,4	7,8	1,0 (один)
Бег 1000 м, мин, с	4,49	0,65	14,4	2,0 (два)
Челночный бег 4x9м	12,9	0,63	4,8	1,0 (один)
Прыжок в длину с места, см	149,1	13,1	8,4	2,0 (два)
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	2,1	0,9	42,8	2,0 (два)
Наклон вперед из положения сидя, см	7,9	2,7	34,0	3,0 (три)
Поднимание туловища, кол-во раз	40,6	3,81	9,3	3,0 (три)

Анализируя и оценивая исходный уровень двигательной подготовленности студенток, не имеющих отклонений в состоянии здоровья следует отметить, что наиболее слабо развиты у них скоростные способности и выносливость (3,0 балла). На достаточном уровне с отметкой в 4,0 балла находятся такие показатели двигательных способностей, как: координационные (челночный бег 4х9 м); скоростно-силовые (прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине, поднимание туловища); гибкость (наклон вперед из исходного положения сидя).

Таблица 3 – Показатели двигательной подготовленности здоровых студенток и их оценка по 10-балльной шкале

Показатели	Статистические параметры			
	\bar{x}	σ	v	Баллы
Бег 100 м, с	17,4	1,7	9,7	3,0 (три)
Бег 1000 м, мин, с	5,31	0,89	16,7	3,0 (три)
Челночный бег 4х9 м, с	10,8	0,51	4,7	4,0 (четыре)
Прыжок в длину с места	164,0	9,35	5,7	4,0 (четыре)
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	6,7	2,1	31,3	4,0 (четыре)
Наклон вперед из и.п. сидя, см	10,2	3,4	33,3	4,0 (четыре)
Поднимание туловища, кол-во раз	42,8	5,4	12,6	4,0 (четыре)

Сравнительный анализ результатов двигательной подготовленности студенток, не имеющих отклонений в состоянии здоровья и результатов студенток со слабой и средней степенью миопии, свидетельствует, что во всех показателях изучаемых двигательных способностей, за исключением бега на 100 м и поднимания туловища, наблюдаются статистически достоверные различия.

Выводы. Таким образом, в исследовании двигательной подготовленности выявлено, что студентки испытывают значительные затруднения при выполнении контрольных тестовых упражнений скоростного характера и выносливости.

Показатели двигательной подготовленности студенток, не имеющих отклонений в состоянии здоровья и студенток, имеющих слабую и среднюю степень миопии, позволяют констатировать, что самые низкие показатели в развитии основных двигательных способностей у студенток со средней степенью миопии.

Для улучшения показателей двигательной подготовленности студенток необходимо разработать такие методики, которые с учетом состояния здоровья студенческой молодежи были бы эффективными, повышающие развитие всех двигательных способностей, особенно выносливости. Так как выносливость выражается через совокупность двигательных способностей, обеспечивающих поддержание длительной работы в различных зонах мощности.

Заняття по фізическій культурі, наряду с підвищенням двигателънои і функціональнои підготовленности, призвані зменшити негативне впливання умственних і психоемоціональних переагрузок во время учебы на организм студенток і, в частности, на их зрительный аппарат.

Процесс фізического воспитания необходимо осуществлять на всем протяжении обучения студенток в ВУЗах с параллельным комплексным розвитием двигателъных способностей, підвищення устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды и факторам профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Аветисов, Э.С. Заняття фізкультурой при близорукости / Э.С. Аветисов, Е. И. Ливадо, Ю. И. Курпан. – М., 1983. – С. 28 – 54.
2. Зипунникова, Т.А. Физическая культура при миопии / Т.А. Зипунникова, И.А. Бирюкова // Труды Дальневосточного государственного технического университета. – 2004. – № 137. – С. 169–171.
3. Ливадо, Е. И. Лечебная физкультура в комплексном лечении миопии у детей : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Е. И. Ливадо. – М., 1997. – 15 с.
4. Чайников, А.П. Психологическая подготовка студентов средствами двигателъной культуры и спорта : учеб. пособие / А. П. Чайников. – М. : Изд-во МГПУ им. Н. Э. Баумана. – 2013. – 79 с.

Візуальні критерії нормальної та асиметричної постави

Книш С.І.

Бердянський державний педагогічний університет

В останні роки, у зв'язку з погіршенням гігієни зовнішнього середовища, харчування, нервово-психічними перенапруженнями з одночасним обмеженням рухової активності, у студентів різко зростає кількість деформацій опорно-рухового апарату.

Основним засобом попередження і усунення порушень постави є спеціальні фізичні вправи спрямовані на створення м'язового корпусу і корекцію окремих вад постави. Велике значення для усунення вад постави мають гімнастичні вправи, що виконуються з різних вихідних положень: сидячи, стоячи, в упорі стоячи на колінах, лежачи й у вису при різних положеннях голови, тулуба, рук та ніг. Основним засобом, здатним підтримувати правильну поставу і виправляти її порушення, є гімнастика.

Ключові слова: постава, рухова активність, опорно-руховий апарат, вада.

In recent years, due to the deterioration of environmental hygiene, nutrition, nervous and mental stresses with a simultaneous restriction of motor activity, students have increased the number of deformations of the musculoskeletal system.

The main means of preventing and eliminating postural disorders is special exercise