

УДК 378:796

Тетяна Лоза,  
Ігор Верблюдов

## Застосування інтервальних гіпоксичних вправ у тренувально-оздоровчому комплексі майбутніх учителів

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка (м. Суми)

**Постановка наукової проблеми.** Проблема здоров'я охоплює широкий комплекс медико-біологічних, соціальних, психологічних, фізкультурно-оздоровчих заходів [6; 9; 10].

Найбільш поширене поняття *здоров'я* визначає психофізичний стан людини, який характерний відсутністю патологічних змін і функціональним станом, достатнім для повноцінної біосоціальної адаптації, збереження фізичної та психологічної працездатності в умовах природного середовища життєдіяльності [10]. Соціальна сутність цього процесу потребує державного мотиваційного заохочення в застосуванні засобів фізичної культури різними групами населення. Це важливо, зокрема, у сфері педагогічної діяльності як фактор, пов'язаний зі станом здоров'я молоді [3; 5].

Найбільш сприятливий механізм мотиваційного заохочення до самостійного оздоровчого тренування – використання сімейних відносин, а також узаємин між учителями й учнями в загальноосвітній школі. Ідеться не тільки про вчителів фізичної культури, а загалом про вчителів.

Наше дослідження задля вивчення стану здоров'я та використання засобів фізичної культури для покращення його в школярів, студентів педагогічного університету та вчителів загальноосвітніх шкіл сільської місцевості Сумської області засвідчило, що цей процес має багато недоліків. Для його вдосконалення актуально активізувати роботу зі студентами педагогічних ВНЗ. Під час навчання у вузі майбутні вчителі, поряд зі здобуттям професії в процесі фізичного виховання, мають сформувати навички самостійного використання засобів фізичної культури для покращення та збереження здоров'я.

Серед завдань, які розв'язуються в процесі фізичного виховання у ВНЗ, основними є оздоровчі, які тісно пов'язані із засобами підвищення функціонального стану організму й розвитком фізичних якостей [4; 7; 8]. Досягнення необхідного функціонального стану значною мірою буде пов'язане із застосуванням певних тренувально-оздоровчих комплексів (ТОК), які виконуються самостійно в добовому ритмі та тижневому мікроциклі [1]. ТОК – це набір різноманітних оздоровчих засобів для покращення функціонального стану й розвитку фізичних якостей. Кількісно та якісно засоби ТОК дозуються в добовому ритмі й тижневому мікроциклі. Якісно дібрані та регулярно застосовані, ці комплекси впливають на покращення функціонального стану організму й на розвиток і підтримку в необхідних межах фізичних якостей [2].

Однією зі складових частин ТОК, поряд з іншими засобами, може бути використане інтервальне гіпоксичне тренування. Нормобарична гіпоксія широко застосовується в клініках як безмедикаментозний метод під час лікування різних захворювань. Ефективний цей метод і під час захисту людини від дії іонізуючої радіації, у процесі променевої терапії, лікування злоякісних пухлин. Інтервальне гіпоксичне тренування може самостійно застосовуватись із профілактичною метою для підвищення працездатності та збереження здоров'я. Інтервальне гіпоксичне тренування покращує загальний функціональний стан, а також допомагає позбутися хронічних хвороб легень, серцево-судинної системи, порушень обміну речовин, захворювань крові, органів гінекологічної сфери. Можна лікувати депресивний стан, початкові стадії наркоманії, алкоголізму й ін. Методи нормобаричної та адаптаційної гіпоксії можуть ефективно застосовуватись у зонах із радіонуклідним забрудненням.

**Завдання дослідження** – визначити ефективність дії інтервальних гіпоксичних вправ у тренувально-оздоровчих комплексах майбутніх учителів.

Ми розв'язували такі завдання: обґрунтувати комплекси, які за змістом та методикою виконання є найпростішими, але можуть ефективно використовуватись у самостійній оздоровчій роботі майбутніх учителів. Ефективність їх дії визначалася впливом на зміну показників фізичної підготовленості й функціонального стану. Зазначені тренувально-оздоровчі комплекси студенти педагогічних ВНЗ мо-

жуть використовувати в майбутній професійній діяльності. Особливо це важливо для тих студентів, які працюватимуть у сільській місцевості.

Проведений експеримент тривав із I до V курсу навчання в педагогічному університеті. Піддослідних студентів було розділено на експериментальну та контрольну групи. В обох групах були представники чоловічої й жіночої статей. У процесі обов'язкових занять із фізичного виховання в експериментальній і контрольній групах досліджуваних перевірялися різні варіанти тренувально-оздоровчих комплексів. До них входили вправи силового спрямування із власною вагою та з обтяженням, а також аеробного спрямування з використанням різноманітних засобів і гнучкісно-тонізувальні з різноманітним набором засобів та методикою застосування, медитаційні сеанси із застосуванням різноманітних засобів психорегуляції, проводилися практичні заняття з методики побудови раціональних харчових раціонів. Однак особливістю зазначеного експерименту було те, що, крім указаних засобів, в експериментальній групі акцентувалося на застосуванні інтервального гіпоксичного тренування. Для цього було використано методику з використанням модернізованих дихальних вправ із системи йогів. Для перевірки ефективності застосування цієї методики в експериментальній і контрольній групах досліджуваних на початку експерименту та після його закінчення проводилися тестові випробування.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Зміни у функціональному стані досліджуваних студентів ми спостерігали під час аналізу показників індексу Руф'є. Цей показник застосовувався в ході спостереження за змінами в організмі у зв'язку з різними навантаженнями. У табл. 1 наведено результати першого й останнього тестувань під час експерименту.

Таблиця 1

**Результати тестування показника індексу Руф'є в експериментальній та контрольній групах досліджуваних (уд./хв)**

Стать	I тест		t	P	II тест		t	P
	контр. гр.: n = 85 ч., n = 125 ж.	експ. гр.: n = 84 ч., n = 122 ж.			контр. гр.: n = 73 ч., n = 116 ж.	експ. гр.: n = 75 ч., n = 103 ж.		
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$			$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
Ч.	14,46 ± 6,34	14,16 ± 4,25	0,36	> 0,05	14,01 ± 4,21	5,11 ± 2,26	15,97	< 0,05
Ж.	15,01 ± 4,23	15,21 ± 3,81	0,39	> 0,05	15,35 ± 5,15	6,05 ± 2,51	16,58	< 0,05

Як видно з табл. 1, щодо цього показника відзначаються позитивні якісні зміни в експериментальній групі. У чоловіків показник змінився від 14,16 ± 4,25 до 5,11 ± 2,26 уд./хв, що, за оцінкою, відповідає зміні від “незадовільно” до “відмінно”.

У жінок, відповідно, – від 15,21 ± 3,81 до 6,05 ± 2,51 уд./хв, що, за оцінкою, відповідає зміні від “незадовільно” до “добре”. У контрольній групі оцінка індексу Руф'є залишилася на рівні “незадовільно” і в чоловіків, і в жінок.

Ми спостерігали (рис. 1), що застосування в тренувально-оздоровчих комплексах інтервальних гіпоксичних дихальних вправ сприяло позитивним змінам у функціональному стані досліджуваних студентів від першого до випускного курсів.

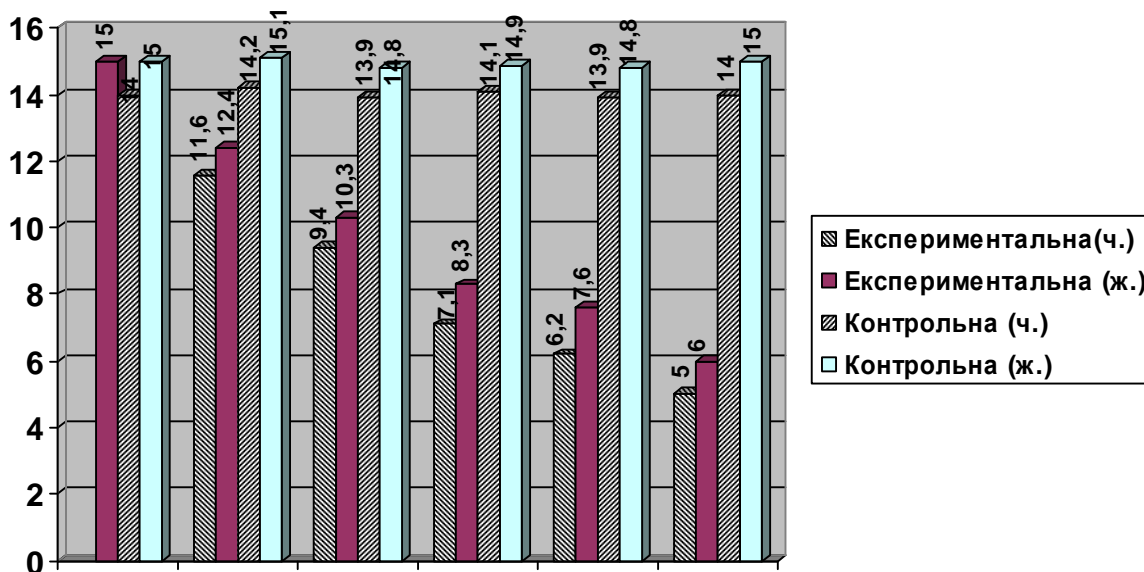


Рис. 1. Динаміка змін показника індекса Руф'є

Однак цього не відзначали в студентів, які не виконували запропоновану програму.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** 1. Стан здоров'я групи населення, причетної до педагогічної сфери діяльності, потребує вдосконалення на всіх рівнях використання фізичної культури як одного з основних засобів реалізації програми "Здоров'я нації".

2. Значна частина успіху в цьому буде залежати від активної позиції самих учителів загально-освітніх шкіл. Питання створення активної позиції щодо використання засобів фізичної культури для покращення здоров'я має розв'язуватися цілеспрямовано під час навчання майбутніх учителів у педагогічному ВНЗ.

3. Як показало проведене дослідження, серед засобів для ефективного самостійного використання в оздоровчому тренуванні можуть бути застосовані тренувально-оздоровчі комплекси, основу яких складають інтервальні гіпоксичні вправи.

4. Подальші дослідження будуть пов'язані з докладнішим вивченням можливостей організації раціонального харчування студентів під час навчання в педагогічному ВНЗ у процесі самостійного оздоровчого тренування.

#### Література

1. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології / Дичківська І. М. – К. : Академвидав, 2004. – С. 56–58.
2. Мильнер Е. Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки / Е. Г. Мильнер // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 9. – С. 43–45.
3. Наказ Міністерства освіти і науки України № 757 від 14 листопада 2003 р. "Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I–IV рівня акредитації".
4. Новак Е. С. Здоровье студенческой молодежи как социальная проблема / Е. С. Новик // Вуз. Здоровье. Интеллект : биоинформационные оздоровительные технологии : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. – Волгоград : [б. и.] 2001. – С. 26–29.
5. Про цільову комплексну програму "Фізичне виховання – здоров'я нації" // Рішення колегії Міністерства освіти України. – 1999. – № 7. – С. 314.
6. Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : Сов. спорт, 2005. – 448 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. проф. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 367 с.
8. Раевский Р. Т. Социальный заказ на физическое воспитание студенческой молодежи / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский // Теория и практика физ. воспитания. – 2004. – № 3 – С. 37–42.
9. Слобожанінов А. Стан та напрями вдосконалення системи підготовки фахівців для фізичного виховання і спорту / А. Слобожанінов, Ю. Тумак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 242–245.

10. Чудна Р. В. Теорія адаптивного фізичного виховання / Чудна Р. В. – К. : Наук. думка, 2003. – 270 с.

**Анотації**

*Проаналізовано дослідження в педагогічному ВНЗ питань вивчення впливу на функціональний стан студентів застосування тренувально-оздоровчого комплексу, основу якого склали інтервальні гіпоксичні вправи. Як тест використовувався показник індексу Руф'є. У процесі дослідження з'ясовано, що дібрані нами інтервальні гіпоксичні вправи можуть ефективно застосовувати майбутні вчителі в самостійному оздоровчому тренуванні.*

**Ключові слова:** студенти, здоров'я, гіпоксичні вправи, самостійно-оздоровче тренування.

**Татьяна Лоза, Игорь Верблюдов. Использование средств физической культуры для улучшения и сохранения здоровья будущих учителей.** *Анализируются данные исследования в педагогическом вузе на предмет изучения влияния на функциональное состояние студентов использования тренировочно-оздоровительного комплекса, основу которого составляли интервальные гипоксические упражнения. В качестве теста использовали показатели индекса Руфье. В ходе исследования выявлено, что использованный набор интервальных гипоксических упражнений может эффективно использоваться будущими учителями в самостоятельной оздоровительной тренировке.*

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, интервальные гипоксические упражнения, самостоятельная оздоровительная тренировка.

**Tatyana Loza, Igor Verbludov. Usage of Physical Culture Means for Improving and Saving Health of Future Teachers.** *The paper presents data of the study in pedagogical universities to study the effects of the functional state of students' use of training-health, based on the interval hypoxic exercise. Usage of index Puf'e as quality test. The study found the use a set interval gipoksichnyh exercises can be effectively used by teachers in the self-improving practice.*

**Key words:** students, health, interval gipocsetic exercises, self-health training.