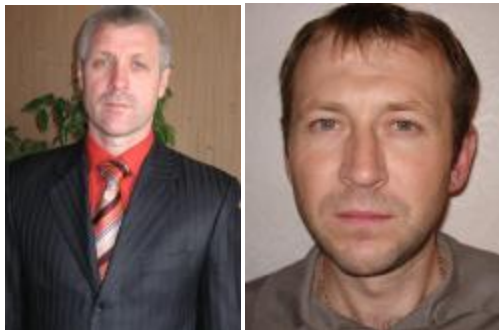


## До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)



**Постановка наукової проблеми.** Сьогодні недооцінюється роль фізичної культури у формуванні здоров'я молоді. Більшість її хронічно не задовольняє своєї видової біологічної потреби в руховій активності. Відсутня не тільки мода на здоров'я й фізичну досконалість, культ здоров'я, але й не розроблені соціально-економічні стимули, здатні формувати активне ставлення кожного до власного та суспільного здоров'я. Здоров'я займає четверте місце в шкалі життєвих цінностей дорослого населення України. Тільки 11 % студентів відносять здоров'язбереження й зміцнення здоров'я до обов'язкових компонентів свого

благополуччя. Це стало життєвою необхідністю кожної людини. Віра у тверді соціальні гарантії суспільства призвела до втрати в наших громадян страху перед можливістю захворіти. Людина не почуває себе господарем власного здоров'я, відповідальність за його збереження та зміцнення перекладає на систему охорони здоров'я, не усвідомлює, що здоров'я – це не стільки результат отриманих медичних послуг, скільки – здобуток власного способу життя. Цей соціальний аспект здоров'я повинен усвідомлюватися студентами в процесі фізичного виховання у ВНЗ.

**Завдання дослідження** – теоретично обґрунтувати роль оздоровчих технологій фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для покращення рейтингу успішності, показників фізичної та розумової працездатності, адаптаційних резервів центральної нервової й серцево-судинної систем Г. Д. Галайтатий рекомендує утримувати рівень фізичних навантажень у межах 8 год на тиждень. Автор пропонує включити в тижневу рухову діяльність 2 год занять елементами циклічних видів спорту та зазначає, що види, обсяги й інтенсивність фізичних навантажень протягом тижня слід регулювати залежно від відстаючих можливостей фізичної й розумової працездатності; студентам із відстаючими показниками пам'яті в рекомендованому циклі 8-годинних навантажень не надавати перевагу силовим видам спорту більше 3 год на тиждень; для збільшення адаптаційних резервів до навчальних перевантажень утримувати різний рівень фізичної працездатності в межах 15–17 кгм/хв/кг, дотримуватися раціонального розподілу видів навантажень, гармонійно розвивати швидкісні якості, витривалість, гнучкість і м'язову силу, беручи за основу запропоновану програму.

Наводиться досвід В. Н. Цветкова і Г. В. Буланової, які використовували комплексні заняття (8–10 годин на тиждень), спрямовані на розвиток функціональних можливостей серцево-судинної системи заняття ритмічною гімнастикою й плаванням, легкоатлетичні вправи аеробного характеру, елементи ритмічної гімнастики, вправи на тренажерах і спортивні ігри. Авторами передбачена структура занять: вступна частина (5 хв) з наступним рівномірним бігом (10 хв), загальнорозвивальні вправи та вправи ритмічної гімнастики (20 хв), специфічна частина занять (40 хв), спортивні ігри, переважно футбол, завершальна частина (15 хв). Зміст специфічної частини заняття був спрямований на розвиток функціональних можливостей серцево-судинної системи. Як результат, досягнуто підвищення ефективності легеневої вентиляції та газообміну і, як наслідок цього, – зростання МПК.

Оригінальною видається запропонована система оздоровчого тренування протягом навчального року А. Г. Рабковським і М. Д. Жевноватою, яка включає п'ять мезоциклів: осінній загальнопідготовчий (аеробні два етапи: “капіляризація м'язів”, розвиток “дихальної функції”); осінньо-зимовий підготовчий (три етапи: “силовий гліколітичний”, “координаційно-технічний”, “аеробно-анаеробний розвиток витривалості”); зимовий загальнопідготовчий (етап “сухожильно-суглобової” підготовки); весняний підготовчий (“координаційно-технічний” етап); весняно-літній спеціально-підготовчий (два етапи: анаеробно-аеробний, контрольно-заліковий).

Авторами П. В. Бундзен, К. О. Крапивіна розроблено оздоровчу технологію, в основу якої покладено концепцію психофізичного тренування, у якому використовуються найпростіші прийоми релаксації й мобілізації, тренування до гіпоглікемії та гіперкапнії, упроваджується оздоровча гімнастика з використанням вправ аеробіки й хатха-йоги тощо.

В період економічної кризи, погіршення рівня життя людей, скорочення державного фінансування фізичної культури, зростання вартості утримання оздоровчих закладів і їх послуг населенню дуже обмеженими стали можливості залучення молоді до занять оздоровчою фізичною культурою. У зв'язку з цим підвищується роль самостійних занять фізичними вправами, які, урахувавши досвід низки держав (США, Австрія, Фінляндія, Японія та ін.), забезпечують масове залучення (50–70 % населення) людей різного віку у сферу рекреації й спорту для всіх.

Самостійні заняття, на відміну від регламентованих, позбавлені постійного спостереження педагога та контролю лікаря, які використовують свій досвід і можливості інструментальних методів обстеження для своєчасної корекції величини навантаження під час заняття й попередження перевантаження організму. Тому такі заняття повинні ґрунтуватися на точних рекомендаціях як щодо оцінки фізичного стану, так і параметрів фізичних навантажень [2; 6; 7; 10].

Протягом останніх років виконано низку дисертаційних досліджень із розробки програм оптимізації фізичного виховання студентів ВЗО, насамперед у напрямі його оздоровчого аспекту [3; 8; 9]: студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості [1; 11], із різним рівнем фізичного стану [4], технічних ВНЗ [5], де корекція програми фізичного виховання використовувалася як елемент валеологічного виховання студентів.

Ураховуючи зростання рівня захворюваності студентів і недостатню якість медичних оглядів напередодні вступу студентів до ВНЗ, їх нерегулярність протягом періоду навчання, що призводить до неточного визначення груп фізичного виховання, поганої діагностики передпатологічних станів, доцільно під час розробки комплексів і програм фізичного виховання оздоровчої спрямованості використовувати елементи лікувальної фізкультури. Ураховуючи наявність негативного кореляційного зв'язку між поширеністю серцево-судинних захворювань і рівнем фізичної працездатності, І. В. Ауликом запропоновано комплекс оздоровчих та фізичних вправ для студентів із найбільш поширеною формою патології – нейроциркуляторною дистонією, виникненню якої сприяють такі специфічні фактори навчального процесу, як нервово-емоційне напруження, гіпокінезія й т. ін. Оздоровча роль фізичних вправ під час захворювань серцево-судинної системи залежить від правильного вибору видів і точного дозування навантаження з урахуванням віку, характеру захворювання й інших факторів, оскільки і фізичне перенапруження може негативно впливати на перебіг захворювань. У зв'язку з цим запропоновано шість видів спеціально підібраних фізичних вправ: вправа на максимальну вентиляцію легень і плавну роботу м'язів комірцевої зони, дихальна вправа, вправа на глибоке “пропрацювання” м'язів комірцевої зони, вправа на розслаблення, вправа на статичне напруження, вправа на “проробку” дрібних м'язових груп периферії. Доведено, що ці фізичні вправи дають стабільний ефект зниження вегетативної напруги, ступінь вираженості якого залежить від їх дозування.

Упровадження комплексу заходів, який передбачає зміну порядку планування, спрямування, змісту й методики проведення навчальних занять за одночасного підсилення контрольних функцій, дало змогу знизити в студентів технічного ВЗО захворюваність на гострі респіраторні інфекції (на 40 %), скоротити втричі чисельність спеціальних медичних груп. Доцільно навести порядок таких заходів:

- 1) розробка робочих програм для студентів спеціальних медичних груп з урахуванням характеру захворювань;
- 2) збільшення рухової щільності занять шляхом використання групового й поточного методів;
- 3) проведення всіх практичних занять на свіжому повітрі, підвищення обсягу циклічних навантажень;
- 4) уведення заліку з фізичного виховання в кінці осіннього та екзамену в кінці весняного семестрів.

Аналіз наведених публікацій, присвячених оздоровчим аспектам фізичного виховання у ВНЗ України, Росії, Білорусі, переконливо свідчить, що їх успішне впровадження можливе за умови належного матеріального оснащення спортивних споруд, наявності кваліфікованих кадрів викладачів

і відповідної мотивації на засвоєння експериментальних програм фізичного виховання оздоровчого спрямування.

Під час розробки оздоровчих програм, спрямованих на формування функціональних резервів основних фізіологічних систем, підвищення фізичного стану й адаптаційних можливостей організму студентів, важливого значення набувають такі чинники:

- 1) індивідуальні особливості рівня фізичного розвитку та стану здоров'я;
- 2) стан фізичної підготовленості, тренуваності й структури моторики.

#### **Висновки**

1. В основу наукової концепції фізичного виховання студентської молоді необхідно покласти принцип оздоровчого спрямування та підпорядкувати йому всі засоби й методи, підготовку кадрів і технологію навчального процесу, включаючи самостійні заняття фізичними та спортивними вправами.

2. Під час розробки програм фізичного виховання і їх наукового обґрунтування для вищих закладів освіти певного профілю необхідно керуватися принципом індивідуалізації, який передбачає планування фізичних навантажень з урахуванням особливостей фізичного розвитку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, профілю навчального закладу, регіональних особливостей захворюваності тощо.

3. Ураховуючи специфіку навчання в технічних закладах освіти III–IV рівнів акредитації, виникає потреба в пошуку адекватних форм, засобів і методів фізичного виховання студентів, які б забезпечили раціональну адаптацію до нових умов життєдіяльності та високий потенціал індивідуального здоров'я.

#### *Література*

1. Бондар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : дис. ...канд. наук з фіз. виховання й спорту : 24.00.02 / І. Р. Бондар. – Л. : Львів. держ. ін-т фіз. культури, 2000. – 148 с.
2. Бундзен П. В. Современные технологии валеометрии и укрепление здоровья населения / П. В. Бундзен // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 9 – С. 7–10
3. Галайтатий Г. Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 13.00.13 / Г. Д. Галайтатий. – К., 1997. – 19 с
4. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 / О. В. Дрозд. – Луцьк, 1998. – 17 с.
5. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Г. Є. Іванова. – Луцьк, 2000. – 21 с
6. Крапивіна К. О. Оздоровча гімнастика як фактор гармонійного розвитку студентської молоді / К. О. Крапивіна // I Всеукр. наук.-практ. конф. "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". – Л. : [б. в.], 1993. – Ч. 1. – С. 42–81
7. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра біол. наук : спец. 05.13.09 / А. В. Магльований. – К., 1998. – 36 с
8. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. О. Малімон. – Луцьк, 1998. – 19 с.
9. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С. А. Савчук. – Рівне, 2002. – 173 с.
10. Вплив оздоровчих занять на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів / С. А. Савчук, А. В. Хомич, О. В. Радченко, Л. М. Носарчук // 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, 2009. – № 3 (7). – С. 89–92.
11. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 19 с.

*Анотації*

*У статті описано оздоровчі технології фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Проведено аналіз публікацій, присвячених оздоровчим аспектам фізичного виховання у вищих навчальних закладах України, Росії, Білорусі.*

*Ключові слова:* здоров'я, фізичне виховання, студент, фізичні вправи.

**Сергей Савчук, Анатолий Хомич. К вопросу об оздоровительных технологиях физического воспитания студентов.** *В статье описаны оздоровительные технологии физического воспитания студентов высших учебных заведений. Проведён анализ публикаций, посвящённых оздоровительным аспектам физического воспитания в высших учебных заведениях Украины, России, Беларуси.*

*Ключевые слова:* здоровье, физическое воспитание, студент, физические упражнения.

**Serhii Savchuk, Anatoliy Homych. On the Question of Health-improving Technologies of Students' Physical Education.** *Physical education health-improving technologies for the students of higher education institutions are described in the article. The analysis of publications devoted to health-improving aspects of physical education in higher education institutions in Ukraine, Russia and Belarus is conducted.*

*Key words:* health, physical education, student, physical exercises.