

**Екатерина Ерусалимец.** *Воспитание ценностного отношения студенческой молодежи к физической культуре.* В статье анализируются и сопоставляются процессы обучения физической культуры и самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи с целью оздоровления, и их влияние на увеличение гуманистических и культурологических ценностей физического воспитания.

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическая культура, здоровый образ жизни, самостоятельные занятия физическими упражнениями, педагогический процесс.

**Catherine Erusalimets.** *Education of Value Relations of Student Young People to Physical Culture.* The article gives the comparative analysis of the processes of students' physical training in class and their self-training physical activities. The both types of activities are aimed at improving the students' youth health and producing positive effect upon human and cultural values of physical training.

**Key words:** physical development, physical training, healthy life-style, self-training physical activities, pedagogical process.

УДК 37.037

Володимир Захожий,  
Олена Сапожник

## Дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами студентів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

**Постановка наукової проблеми.** Наукові дослідження [1; 7] свідчать, що протягом останнього десятиліття середня тривалість життя чоловіків скоротилася на 2,4, жінок – на 0,9 року. Різниця в тривалості життя в Україні і в країнах Західної Європи становить для чоловічого населення 12,8, жіночого – 7,8 року. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою. Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття в 1,9 раза, онкологічної патології – на 18, бронхіальної астми – на 35,2, цукрового діабету – на 10,1 %. Сьогодні в Україні кожен п'ятий житель хворіє на артеріальну гіпертензію. Велике значення для профілактики захворювань мають заняття фізичними вправами.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У наукових роботах заняття фізичними вправами розглядаються як засоби оптимізації фізичного виховання студентів. В окремих дослідженнях подано прийоми оздоровчої спрямованості фізичного виховання [3], вимоги до дозування фізичних навантажень [4; 6], запропоновано орієнтовні програми для самостійних занять фізичними вправами [2; 5; 8]. Водночас у наукових дослідженнях практично не розроблено технології дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами студентів.

**Завдання дослідження** полягає в розробці дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Відповідно до рекомендацій Л. Я. Іващенко [4] щодо самостійних занять фізичними вправами, дотримуючись принципів поступовості й систематичності ми розробили оптимальні пульсові режими студентів під час різних фізичних навантажень (табл. 1).

Таблиця 1

Пульсові режими для самостійних занять студентів циклічними вправами, уд./хв

Стать	Гранично допустимий	Для відновлюючих навантажень	Для навантажень тренувального характеру					
			10 хв	20 хв	30 хв	40 хв	50 хв	60 хв
Жінки	202	120	177	167	157	147	137	127
Чоловіки	202	130	180	172	162	152	142	132

Результати, подані в таблиці, показують, що граничне допустимий пульс у студентів не повинен перевищувати 202 уд./хв. Пульсовий режим для відновлювальних навантажень (туризм, їзда на велосипеді, веслування тощо) не повинен перевищувати 120 уд./хв (для дівчат) і 130 уд./хв (для юнаків).

Пульсовий режим для навантажень тренувального характеру різних залежно від тривалості виконання фізичної вправи. Наприклад, для 20-хвилинного навантаження пульсовий режим повинен лежати в межах 167 уд./хв для дівчат, 172 уд./хв – для юнаків, а для 50-хвилинного – відповідно, 137–142 уд./хв.

Для розвитку витривалості під час самостійних занять ми рекомендували застосовувати рівномірний метод тренування. Переваги цього методу полягають у тому, що оптимальні фізичні навантаження вдосконалюють стійкість органів та систем, значно поліпшують працездатність серцево-судинної й дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я.

Із метою підвищення аеробної витривалості потрібно застосовувати метод суворо регламентованих вправ з інтервальним навантаженням. Інтенсивність роботи сприяє росту частоти серцево-судинних скорочень (160–170 уд./хв) до закінчення вправи, інтервал відпочинку 1–3 хвилини. Рациональне харчування, вітамінізація, відмова від шкідливих звичок, гігієнічно обгрунтований режим праці й відпочинку, правильно організовані заняття фізичними вправами сприяють найшвидшому виведенню радіонуклідів із організму, зниженню захворюваності, покращенню фізичного стану організму, підвищенню розумової та фізичної працездатності. Разом із тим відіграючи в цілому позитивний вплив на стан здоров'я, заняття фізичними вправами при непомірному дозуванні, відсутності суворої регламентації можуть супроводжуватися й негативним ефектом.

На наш погляд, у програмі самостійних занять фізичними вправами студентів доцільно застосовувати комплексний варіант оздоровчих програм. Це зумовлюється такими положеннями:

1. Протягом тривалого часу є змога виконувати різноманітні вправи, змінювати навантаження, раціонально чергувати навантаження й відпочинок.

2. Заняття однією фізичною вправою на початкових етапах тренування шляхом розвитку окремих фізичних можливостей підвищує загальний рівень здоров'я й працездатності. Надалі це призводить до значного підвищення рівня певної фізичної властивості, але суттєвого зниження надійності інших систем і ланок організму.

3. Недостатнє навантаження одних органів і систем організму та надмірне перевантаження інших, що спостерігається під час однобічного тренування, призводить до атрофії або передчасного зносу перших. Прикладом цього є підвищений відсоток захворювань людей, які тривалий час займалися одним видом спорту.

4. Оздоровчі заняття з різною спрямованістю засобів залучають до роботи велику кількість м'язів, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток людини, вдосконалення всіх його органів і систем. Зміна спрямованості фізичного навантаження є специфічним подразником, на який організм відповідає комплексом захисних реакцій.

Для того, щоб процес комплексного самостійного тренування давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, потрібно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу. Схластичне застосування в процесі самостійних занять різних засобів не тільки не сприяє зростанню працездатності, а й може негативно вплинути на стан здоров'я. В цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий фактор і не відповідає на нього процесами пристосування. Надалі, коли організм пристосовується до постійного навантаження, адаптаційні процеси починають слабнути.

Силкові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Так, неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов життя в людей зі слабкою фізичною силою виникають у п'ять разів частіше, ніж в осіб із добре розвиненою м'язовою системою. Тому оптимальний рівень розвитку сили є дієвим фактором запобігання цим захворюванням і забезпечення локомоторної та енергоутворювальних функцій організму.

Друга, не менш важлива причина використання великої кількості силових і швидко-силових вправ зумовлена прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до самостійних і систематичних занять, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я. Таким чином, велике оздоровче значення силових вправ і позитивна мотивація юнаків до них, з одного боку, та диспропорція розвитку м'язів студентів, – з іншого, і зумовили вибір силових вправ.

Застосування комплексів спеціальних силових вправ з обтяженою вагою 30–50 % максимальної сприяє значному підвищенню швидкісних можливостей (до 18 %). Використання обтяжень вагою

70–90 % максимальної приводить до пропорційного розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових можливостей. До того ж застосування цієї програми забезпечує постійне збереження досягнутого рівня швидкісно-силової підготовки.

Потрібно також констатувати, що, зважаючи на особливості фізичного стану студентів, ми розробили дозування силових навантажень (табл. 2).

Таблиця 2

#### Дозування навантажень для розвитку сили в студентів із різним рівнем фізичного стану

Рівень фізичного стану	Величина обтяження (максимальна кількість повторень), разів	Кількість підходів, разів	Тривалість відпочинку між серіями, хв	Темп виконання
Низький	8–12	5–6	1,5–3,0	повільний середній
Середній	10–15	4–5	1,0–2,0	середній
Високий	15–25	3–4	0,5–1,0	швидкий

Для збільшення м'язової сили студентів із низьким рівнем фізичного стану рекомендовано виконувати атлетичні вправи в 5–6 підходах. Кожна вправа повторюється 8–12 разів, тривалість відпочинку між серіями – 1,5–3,0 хв. Вправи виконують у повільному й середньому темпах. Студентам із середнім рівнем фізичного стану для самостійного виконання рекомендовано вправи в 4–5 підходах із величиною обтяжень 10–15 разів і тривалістю відпочинку 1,0–2,0 хв. Темп виконання – середній.

Методика розвитку сили для представників із високим рівнем фізичного стану дещо відрізняється: кількість підходів зменшується до 3–4 разів, а кількість повторень збільшується до 15–25 разів.

Вправи рекомендується виконувати у швидкому темпі з тривалістю перерв між підходами 30–60 с. Потрібно зауважити, що зміна темпу силових вправ, чергування їх із вправами на гнучкість і розслаблення між підходами, дають великі можливості для вдосконалення рухового та вестибулярного апарату.

**Висновки.** Результати дослідження свідчать, що гранично допустимий пульс у студентів не повинен перевищувати 202 уд./хв. Пульсовий режим для відновлювальних навантажень (туризм, їзда на велосипеді, веслування тощо) не повинен перевищувати 120 уд./хв (для дівчат) і 130 уд./хв (для юнаків). Пульсовий режим для навантажень тренувального характеру різний залежно від тривалості виконання фізичної вправи.

Найбільший відсоток часу щодо загальної тривалості самостійних занять фізичними вправами припадає на розвиток витривалості, сили та силової витривалості.

#### Література

1. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного вих. студентської молоді України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / А. В. Домашенко ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2003. – 20 с.
2. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Н. Завидівська ; Нац. держ. пед. ун-т. – К., 2002. – 20 с.
3. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Г. Є. Іванова ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.
4. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоровье, 1988. – 160 с.
5. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / С. П. Козіброцький ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2002. – 16 с.
6. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. О. Малімон ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 19 с.
7. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – Киев : Здоровье, 1989. – 167 с.

8. Цьось А. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. Цьось, Є. Котов // 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. 2. – С. 271–275.

#### Анотації

Результати дослідження свідчать, що пульсовий режим для відновлювальних фізичних навантажень не повинен перевищувати 120 уд./хв (для дівчат) і 130 уд./хв (для юнаків). Найбільший відсоток часу щодо загальної тривалості самостійних занять фізичними вправами припадає на розвиток витривалості, сили й силової витривалості.

**Ключові слова:** фізичні вправи, студенти, самостійні заняття.

**Владимир Захожий, Елена Сапожник. Дозирование физических нагрузок для самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов.** Результаты исследования свидетельствуют, что пульсовый режим для восстановительных физических нагрузок не должен превышать 120 уд./мин (для девушек) и 130 уд./мин (для юношей). Наибольший процент времени применительно к общей длительности самостоятельных занятий физическими упражнениями попадает на развитие выносливости, силы и силовой выносливости.

**Ключевые слова:** физические упражнения, студенты, самостоятельные занятия.

**Vladimir Zakhochiy, Elena Sapozhnik. Dosage of Physical Loads for Self-Study Physical Exercise Students.** The results of the investigation proves that pulse regime for recreative physical training must be less than 120 (for girls) and 130 (for boys). The highest per cent of time to the general duration of physical exercises corresponds to the development of self-control, strength and will power.

**Key words:** physical exercises, students, separate classes.

УДК 37.037

Оксана Кібальник

### Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків

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

**Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема збереження та усвідомленого ставлення до власного здоров'я набуває в наш час глобального значення та вимагає для її вирішення зусиль усього людства. Спроби розв'язати проблему зміцнення здоров'я, що вживаються протягом багатьох років, не приводять до бажаного результату. Сучасні дослідження зв'язують ефективність удосконалення оздоровчої спрямованості фізкультурної діяльності із формуванням мотиваційної сфери, соціальною, у тому числі й фізкультурно-оздоровчою активністю [5].

Дослідження Т. Ю. Круцевич (2000), Г. В. Безверхньої (2004), Х. Р. Салмана (2006), Л. В. Мосійчука (2004), Б. Ведмеденко (2005) свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного ставлення до фізичної культури взагалі.

Виховання в підлітків інтересу до занять фізичною культурою є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що в підлітковому віці відбувається перехід від природної потреби в рухах до усвідомленої необхідності занять фізичними вправами. Такий підхід, як відомо, потребує вольових зусиль учнів, які в цьому віці ще недостатньо сформовані. Тому на практиці необхідно спиратися на інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотиви й захотити підлітків до регулярних занять фізичними вправами [3; 6]. У контексті розгляду понятійного апарату нашого дослідження відзначимо публікації Т. Ю. Круцевич [2], яка дає визначення поняттю “фізкультурно-оздоровча технологія”. Це поняття поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яке розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.