

## **Вплив оздоровчих занять на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів**

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми.** Питання збереження й зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою, економічною та соціально-політичною проблемою. Водночас фізичний стан студентів протягом останнього десятиріччя різко погіршився внаслідок поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної криз [1; 2; 6].

Як показують наукові дослідження [3; 5; 8], здоров'ям студентів можна й треба управляти шляхом організації та реалізації впливів, які спрямовані на збереження й зміцнення передусім фізичного здоров'я. Сьогодення характеризується посиленням уваги до фізичної культури як засобу формування здоров'я.

Наукове обґрунтування та розробка диференційованих, модифікованих методик фізичного виховання студентів сприятиме поліпшенню їхнього фізичного стану й охоплюватиме також підвищення рівня фізичної підготовленості і зміцнення здоров'я, покращення розумової працездатності та резистентності організму до впливу патогенних факторів довкілля.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними ряду авторів, систематично фізичними вправами й спортом займаються тільки близько 25 % студентів, більше однієї третини не знають основ здорового способу життя, близько 60 % мають відхилення в стані здоров'я, низькі знання щодо механізму позитивного впливу фізичних вправ на організм, не обізнані з методикою керування власним функціональним станом під час виконання фізичних вправ [2; 3; 6].

Останнім часом швидкими темпами розвивається такий напрям, як оздоровча фізична культура [1; 4; 7]. Її зміст полягає в підборі оптимальних, відповідно до фізичного стану студентів, засобів методів, форм фізичного виховання й фізичних навантажень [2; 5; 7].

**Завдання дослідження** – перевірити ефективність розробленої програми оздоровчих занять та її вплив на фізичний стан студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для перевірки ефективності розробленої програми оздоровчих занять проведено педагогічний експеримент зі студентами II курсу Луцького національного технічного університету. Всього було охоплено 218 студентів, із яких 106 склали експериментальну, а 112 – контрольну групи.

У контрольній та експериментальній групах проведено тестування фізичного стану, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів. Результати тестування показали, що до початку експерименту показники фізичного стану в студентів контрольної й експериментальної груп вірогідно не відрізнялися ( $p < 0,05$ ).

Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі занять із фізичного виховання студентів експериментальної групи широко використовували розроблену програму оздоровчих занять. Студенти контрольної групи продовжували заняття за традиційною системою.

Оздоровчі заняття студентів експериментальної й контрольної груп мали спільні та відмінні риси. До спільних рис потрібно віднести такі:

- 1) заняття проводилися в однакових умовах (стадіон, парк, спортивний зал, спортивний майданчик);
- 2) студенти всіх груп мали однакову кількість занять із фізичного виховання;
- 3) приймання контрольних нормативів здійснювала одна суддівська колегія.

Відмінні ознаки:

- 1) дозування фізичних навантажень в експериментальній групі проводили відповідно до індивідуальних особливостей організму студентів;

2) засоби й методи фізичного виховання студентів експериментальної групи, а також їх співвідношення підбирали з урахуванням особливостей рівня їхнього фізичного стану;

3) в експериментальній групі проводили спеціальну теоретичну й практичну підготовку, що охоплювала інформацію про здоровий спосіб життя, самоконтроль фізичного стану, санітарно-гігієнічних вимог під час виконання фізичних вправ;

4) студентам експериментальної групи розробляли рекомендації для самостійних оздоровчих занять з урахуванням індивідуальних можливостей.

На кожному занятті 12–15 хв відводили на підготовчу, 70 хв – на основну й 3–5 хв – на заключну частину.

Основні завдання підготовчої частини заняття полягали в тому, щоб:

- організувати студентів і психологічно спрямувати на засвоєння завдань заняття, емоційно підготувати їх до продуктивної праці;
- підвести студентів до оволодіння фізичними вправами певного характеру й складності;
- функціонально підготувати організм студентів до виконання інтенсивних та складних фізичних вправ.

Найбільш специфічним елементом підготовчої частини заняття було виконання різноманітних фізичних вправ, тобто розминки. В розминці використовували загальнорозвивальні вправи без предметів, із предметами й на приладах (гімнастична стінка та лава), біг, стрибки, підскоки тощо.

Зміст основної частини відповідав завданням заняття. Під час планування занять урахували рівень фізичного стану студентів, застосовували зміст розроблених занять і пульсові режими виконання фізичних вправ.

Завдання завершальної частини заняття:

- зниження й поступове припинення рухової активності та фізичного навантаження студентів, функціональне й психологічне відновлення людини;
- підведення підсумків заняття;
- рекомендації для самостійного виконання фізичних вправ.

Рівень фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп подано в табл. 1.

Таблиця 1

**Рівень фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту**

Тестові вправи	Стать	Група студентів		Вірогідність різниці
		контрольна <i>n</i> = 112 (X – 87, Д – 25)	експериментальна <i>n</i> = 106 (X – 83, Д – 23)	
Біг 3000 м, хв, с	Х	13,17 ± 0,22	12,24 ± 0,31	< 0,05*
Біг 2000 м, хв, с	Д	11,36 ± 0,38	10,19 ± 0,42	< 0,05*
Біг 100 м, с	Х	14,16 ± 0,06	14,01 ± 0,11	> 0,05
	Д	17,56 ± 0,13	17,32 ± 0,09	> 0,05
Човниковий біг, с	Х	10,31 ± 1,09	9,56 ± 1,04	> 0,05
	Д	10,57 ± 0,12	10,45 ± 1,07	> 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	Х	224,52 ± 3,85	239,7 ± 3,24	< 0,01*
	Д	173,14 ± 4,02	188,52 ± 3,73	< 0,01*
Підтягування на перекладині, разів	Х	10,15 ± 0,41	14,33 ± 0,37	< 0,001*
	Д	12,07 ± 1,24	15,27 ± 1,05	< 0,05*
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід, разів за 1 хв	Х	40,72 ± 1,67	47,16 ± 1,39	< 0,01*
	Д	38,02 ± 1,86	43,25 ± 1,56	< 0,05*
Нахил уперед із положення сидячи, см	Х	16,42 ± 1,51	17,08 ± 1,47	> 0,05
	Д	18,56 ± 1,92	18,84 ± 1,54	> 0,05

*Примітка:* Х – юнаки, Д – дівчата; \* – достовірність.

Аналіз результатів, поданих у табл. 1, показує, що майже за всіма тестами студенти експериментальної групи переважають контрольну. Найбільша різниця спостерігається за витривалістю, силови-ми й швидко-силовими можливостями. Найбільшу відмінність (особливо в хлопців) виявлено за такими тестами: стрибки в довжину з місця, підтягування на перекладині, піднімання тулуба з поло-

ження лежачи в сід. Такий стан зумовлений змістом навчальних занять в експериментальній групі. За розвитком гнучкості й швидкості відсутність вірогідної різниці між представниками контрольної та експериментальної груп не спостерігалася. За показниками маси тіла, обхвату грудної клітки, масо-ростового індексу юнаки експериментальної групи вірогідно переважають контрольну. У дівчат експериментальної групи також спостерігається тенденція до збільшення зазначених показників. Очевидно, підвищення цих показників обумовлюється спрямованістю атлетичного тренування. Довжина тіла вірогідно не відрізняється, що обумовлено біологічним зниженням темпів росту в студентському віці. Функціональні показники студентів різних груп подано в табл. 2.

Таблиця 2

**Рівень функціонального стану студентів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту**

Показник	Стать	Група студентів		Вірогідність різниці
		контрольна n = 112 (X – 87, Д – 25)	експериментальна n = 106 (X – 83, Д – 23)	
Життєва ємність легень, л	Х	3,73 ± 0,08	4,47 ± 0,07	< 0,01*
	Д	2,77 ± 0,1	3,65 ± 0,09	< 0,001*
Частота серцевих скорочень, уд./хв	Х	73,69 ± 1,42	72,47 ± 1,53	> 0,05
	Д	76,52 ± 1,85	75,39 ± 1,64	> 0,05
Адаптаційний потенціал, ум. од.	Х	2,25 ± 0,07	2,14 ± 0,08	> 0,05
	Д	2,07 ± 0,06	2,05 ± 0,09	> 0,05
Затримка дихання на вдиху, с	Х	50,32 ± 2,02	68,35 ± 2,09	< 0,001*
	Д	48,43 ± 2,16	56,12 ± 2,13	< 0,05*
Затримка дихання на видиху, с	Х	26,52 ± 0,33	37,43 ± 0,41	< 0,001*
	Д	24,44 ± 0,41	36,15 ± 0,36	< 0,001*

**Примітка:** Х – юнаки, Д – дівчата; \* – достовірність.

Аналіз результатів, поданих у табл. 2, дає змогу стверджувати, що більшість показників функціональних можливостей студентів експериментальної групи вірогідно вищі, ніж студентів контрольної. Достовірна різниця спостерігається між параметрами життєвої ємності легень, затримки дихання на вдиху й видиху. Таким чином, у процесі педагогічного експерименту спостерігається підвищення передусім тих фізичних здібностей, в основі яких лежать функціональні резерви кардіореспіраторної і м'язової систем, що вносять вагомий вклад у стан соматичного здоров'я.

**Висновок.** Упровадження в навчальний процес технічного університету авторської програми оздоровчих занять забезпечило підвищення показників фізичної підготовленості студентів, функціональних можливостей організму, а також мотивацію до систематичних занять фізичними вправами, цікавість до фізичної культури й зростання рівня спеціальних знань.

**Література**

1. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вихов. і спорту : 24.00.02 / О. В. Дрозд ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.
2. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, В. Т. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
3. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : дис. ... канд. наук. з фіз. вихов. і спорту : 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Г. Є. Іванова ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительной направленности / Л. Я. Иващенко // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 1. – С. 31.
5. Зайцев В. П. Валеология: проблема, воспитание и образование студентов в техническом вузе / В. П. Зайцев // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 9. – С. 10–14.
6. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання і спорту : автореф. дис. ... д-ра біол. наук : 05.13.09 / А. В. Магльований ; Ін-т кібернетики ім. В. М. Глушкова. – К., 1998. – 36 с.

7. Поташнюк І. В. Вища освіта і здоров'я студентів / І. В. Поташнюк // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки : Біологія, медицина. – 1997. – № 1. – С. 89–91.
8. Самчук О. Фізична активність як одна з умов формування здорового способу життя студентської молоді / О. Самчук, Н. Захожа // 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. 225–227.

#### **Анотації**

*Проведено аналіз розробленої програми оздоровчих занять студентів вищих навчальних закладів. Практично за всіма показниками студенти експериментальної групи переважають контрольну. Встановлено, що програма оздоровчих занять підвищує мотивацію до систематичних занять фізичними вправами, покращує стан соматичного здоров'я.*

**Ключові слова:** *фізичні вправи, студент, здоров'я, оздоровчі заняття.*

**Сергей Савчук, Анатолий Хомич, Александр Радченко, Леонид Носарчук. Влияние оздоровительных занятий на физическое состояние студентов высших учебных заведений.** *Проведен анализ разработанной программы оздоровительных занятий студентов высших учебных заведений. Практически все показатели студентов экспериментальной группы превосходят контрольную. Установлено, что программа оздоровительных занятий повышает мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями, улучшает состояние соматического здоровья.*

**Ключевые слова:** *физические упражнения, студент, здоровье, оздоровительные занятия.*

**Sergey Savchuk, Anatoly Khomich, Alexander Radchenko, Leonid Nosarchuk. The Impact of Health Occupations on the Physical Condition of Students at Higher Educational Establishments.** *During work the analysis of program of strengthening health of students of high school is lead. Almost every experimental student improves control. It is established that program of improving lessons raises motivation to constant physical exercises, improves condition of somatic health.*

**Key words:** *physical exercises, student, health, improving lessons.*