

## **ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Курнишев Юрій,**

кандидат педагогічних наук, доцент  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,  
м. Чернівці, Україна

**Дячук Олександр Павлович**

керівник фізичного виховання, викладач-методист,  
Новоселицький медичний фаховий коледж  
Буковинського державного медичного університету,  
Україна

**Филипчук Іван Олексійович**

вчитель фізичної культури,  
Ставчанський ОЗЗСО І-ІІ р.а.,  
Україна

Практика фізичного виховання та багаточисельні дослідження дають підставу стверджувати, що фізичний стан студентів суттєво залежить від ефективності процесу фізичного виховання. В науковому дослідженні розкривається цілий ряд технологічних і соціальних факторів, що не сприяють ефективному управлінню процесом фізичного виховання у закладах вищої освіти. Вітчизняні методичні рекомендації орієнтують процес фізичного виховання на оволодіння та вдосконалення техніки виконання вправ, розвиток рухових якостей, на виконання контрольних нормативів. А здоров'я, як один з важливих критеріїв фізичного виховання, висувають тільки у випадках, коли студенти відносяться до спеціальної медичної групи і мають відхилення у стані здоров'я. В зв'язку з цим, в останні роки гостро поставлена проблема вдосконалення навчального процесу у закладах вищої освіти (ЗВО) для покращення фізичного стану молоді і їх підготовки. Це, в свою чергу, вимагає критичного переосмислення підготовки фахівців даного профілю та ідентифікації фізкультурної освіти міжнародним вимогам ЮНЕСКО і переходом закладів вищої освіти на багатоступеневу їх підготовку (бакалаврів, магістрів).

Аналіз доступної науково-методичної літератури свідчить, що даній проблемі присвятили свої дослідження багато авторів в таких напрямках, як оздоровча фізична культура (Т.Г. Коваленко 2000), фітнес, як напрямок оздоровчої фізичної культури (В.Д. Смирнов, 2010, Е.Т. Хоулі, Б.Д. Френкс, 2004), оздоровча фізична культура студентів (В.В. Пильненький, 2005, В.В. Храмов, 2001). Поряд з цим, мало дослідженою залишається проблема організації та змісту оздоровчих занять студенток з урахуванням показників їх

фізичного стану. Дані багатьох досліджень свідчать, що вже починаючи зі школи дівчата виявляють значно меншу зацікавленість у заняттях фізичною культурою порівняно з хлопцями [7,13]. Низкою досліджень встановлено існування взаємозв'язку між рівнем рухової активності в дитинстві і в старшому віці. З огляду на це, значне зниження рівня рухової активності, яке спостерігається вже в період від 9 до 15 років, може обумовлювати і низьку мотивацію до занять фізичною культурою у дорослому житті. Найбільш різке зниження рухової активності відбувається протягом періоду пізньої юності, на який якраз припадає студентський вік. Це призводить до зниження загальної фізичної працездатності, погіршення фізичної підготовленості, зниження функціональних резервів організму, порушення морфологічного статусу [10].

Одним з шляхів покращення рівня здоров'я є оздоровча фізична культура, як складова частина системи фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в Україні. На сучасному етапі у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження у практику інноваційних технологій з метою покращення, досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини, згідно з її мотивацією та індивідуальними особливостями (М.М. Булатова, В.В. Левицький, 2004, Б.Д. Френкс, Е.Т. Хоулі, 2004).

Інтенсифікація навчального процесу, активізація творчої роботи, збільшення навантажень гостро поставили питання про активне впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів (Л.М. Басанець, О.І. Іванова, 1997; Biddle, 1995).

Проте за науковими даними (Г.Л. Апанасенко 2004, Н.В. Богдановська 2008, М.В. Дутчак, 2007) останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Виявляється загальна закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму. В Загальнодержавній програмі «Здоров'я-2020: український вимір» зазначено, що 61% населення України віком 16-19 років має низький рівень фізичної підготовленості. Зокрема, згідно із соціологічними дослідженнями Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту (2012р.), відхилення у стані здоров'я мають 90% студентів, 50% - мають незадовільний рівень фізичної підготовленості, 18% - не можуть займатися фізичними вправами через захворювання.

Одним з шляхів покращення рівня здоров'я є оздоровча фізична культура, як складова частина системи фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в Україні.

Амосов М. звертав увагу на те, що здоров'я організму визначається його кількістю, яку можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж їхніх функцій [1].

Як свідчить зарубіжний і вітчизняний досвід, рухова активність, як основний, але не єдиний, засіб фізичної культури має багато можливостей для вирішення

комплексу проблем, пов'язаних із розвитком та здоров'ям людей. Використання різноманітних форм фізичної культури сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню тривалості життя; забезпечує активне творче дозвілля, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей [6].

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин.

Індивідуальні програми корекції фізичного стану дівчат розроблялись нами відповідно до рівня показників їх фізичного стану, які в свою чергу, зумовлені різним рівнем функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем; фізичного розвитку та підготовленості; різним ступенем ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

Основою змісту фізкультурно-оздоровчих занять є система засобів фізичної культури, спрямованих на досягнення і збереження належного рівня фізичного стану. При цьому в якості належного приймається його високий рівень. Визначення раціональних засобів і методів фізичної культури, їх поєднання та послідовність застосування, інтенсивності та об'єму навантажень залежить від мети та завдань фізкультурно-оздоровчих занять.

Серія оздоровчих занять передбачає три періоди: підготовчий, основний та підтримуючий. Метою підготовчого періоду є створення підґрунтя для навантажень основного періоду. Його завданнями є навчання техніки виконання вправ, правил самоконтролю та самострахування.

Метою основного періоду є досягнення належного рівня фізичного стану, який забезпечує стабільний рівень здоров'я. Тривалість його залежить від вихідного рівня окремих показників фізичного стану та особливостей індивідуальної адаптації організму людей до фізичних навантажень.

Перехід на більш високий рівень фізичного стану, на думку дослідників [4], спостерігається через вісім тижнів занять, об'єднаних в мезоцикл. Таких мезоциклів в основному періоді у людей з низьким рівнем фізичного стану чотири (32 тижні занять), з нижче середнього – три (24 тижні занять), із середнім – два (16 тижнів занять), з вище середнім – один мезоцикл (8 тижнів занять). При досягненні високого рівня фізичного стану даються навантаження підтримуючого періоду, метою яких є збереження досягнутого фізичного стану. Тривалість періоду – необмежена [5].

Щодо засобів, то найефективнішими з них вважають [2,8] переважно циклічні вправи аеробного характеру, що сприяють профілактиці серцево-судинних захворювань.

Механізм дії аеробних вправ полягає в зниженні факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зменшенні маси тіла, нормалізації артеріального тиску крові, збільшенні рівня захисних ліпідів – ліпопротеїдів високої щільності, зменшенні рівня холестерину; підвищенні скорочувальної здатності серцевого м'яза (збільшується ударний об'єм крові в спокої); зростанні продуктивності серця (збільшується максимальний хвилиний об'єм кровообігу), підвищенні

аеробної продуктивності, зростанні енергетичних ресурсів організму, зменшенні чутливості організму людини до стресів, оскільки під час виконання циклічних вправ утворюється гормон ендорфін (гормон «радість»), який виділяється гіпофізом, зростанні економізації в діяльності різних систем та органів, збільшенні адаптації організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища [15].

Спрямованість, інтенсивність і об'єм навантажень в оздоровчій програмі визначалися відповідно до індивідуальних показників фізичного стану дівчат. Оздоровчий ефект також залежить від співвідношення інтенсивності і тривалості виконання вправ, правильно визначеного пульсового режиму, який розраховувався за номограмою, запропонованою Іващенко Л.Я. [6].

Нами використано програми фізкультурно-оздоровчих занять для студенток, які враховують рівень фізичного стану, вік, тренуваність організму. Мають за мету покращення ведучих факторів фізичного стану (частота серцевих скорочень; артеріальний тиск крові; маса тіла; силова, швидкісна, швидкісно-силова та загальна витривалість); досягнення та утримання належного (високого) його рівня, стабільного здоров'я протягом найдовшого часу.

В програмах корекції фізичного стану передбачено використання фізичних вправ, що раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю, об'ємом відповідно до індивідуальних особливостей організму тих, хто займається. Застосовується комплексний підхід до вибору засобів фізичного виховання, що стимулюють як аеробну, так і анаеробну продуктивність та удосконалюють фізичні якості; підбір інтенсивних навантажень, що не перевищують функціональні можливості дівчат, але спроможні викликати оптимальний оздоровчий ефект.

Отже, враховуючи різницю окремих показників фізичного стану фізкультурно-оздоровчі програми дають можливість підвищити мотивацію студенток до покращення своїх результатів та досягнення нормативних вимог і є стимулом зміцнення здоров'я та профілактики різних захворювань.

З запропонованих засобів, представлених в кожній програмі, залежно від можливостей (кліматичних умов, матеріально-технічної бази, обладнання) і здібностей студенти вибирають 2-3 види вправ (наприклад: біг, бадмінтон, плавання), які виконуються безперервним (аеробної спрямованості) або інтервальним (аеробно-анаеробної спрямованості) методами. В одному занятті раціонально використовувати на початку вправи швидкісно-силового та силового характеру, а потім – на витривалість при збереженні рекомендованих співвідношень [15].

Аналіз сучасних методик дозволив нам сформулювати складові компоненти фізкультурно-оздоровчої програми [3,12,15].

Дані первинного тестування включали показники фізичної підготовленості (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, вис на зігнутих руках, підйом тулуба в сід, стрибки в довжину, човниковий біг, нахил вперед стоячи), за результатами яких можна було визначити ступінь розвитку фізичних якостей (вибухової сили, м'язової швидкісно-силової витривалості, м'язової витривалості рук, гнучкості,

спритності, статистичної сили). Також, в даний блок входить рівень здоров'я клієнта, яке ми визначали за методикою Апанасенка та фізіометричні показники (маса тіла, зріст, ЧСС, АТ, час відновлення, індекс маси тіла, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона за даними цих показників і визначається рівень здоров'я клієнта). Цей блок включає суму жирових складок та відсотковий вмісту жиру в тілі, бажану вагу тіла клієнта, а також витрата кілокалорій, необхідних для процесу метаболізму в стані спокою [12].

Цей блок поданий в програмі для того, щоб клієнт бачив рівень свого здоров'я, результати показників фізичної підготовленості, антропометричні та фізіологічні показники, а також вміст жиру в тілі, суму жирових складок та розхід енергії, яку він витрачає в стані спокою.

Другий блок містить рекомендації, зауваження та попередження, які ґрунтуються на стані здоров'я клієнта [11].

В третьому блоці програми ставилося основне завдання. Наприклад, корекція ваги тіла клієнта, в якому вказано бажану вагу тіла і час необхідний для її корекції (при визначенні часу ми опиралися на розхід енергії при виконанні завдань програми) [11].

В блоці «Параметри занять», при визначенні засобів занять ми зупинилися на найбільш доступних та ефективних, які не потребують складного чи дорогого обладнання. Це біг, ходьба, плавання, стрибки на скакалці, аеробіка, бадмінтон [9]. При визначенні пульсового режиму, який запропоновано в фізкультурно-оздоровчих програмах, ми опиралися на В.Ю. Давидова, Т.Ю. Круцевич [14], де вони пропонують визначати максимальний пульс занять за формулою  $220 - \text{вік}$ . Також, пропонують, займатися на таких пульсових режимах як 60% – від максимального, 80% – від максимального, та 85% – від максимального, що є гранично допустимою межею під час тренування. [6]. Параметри занять були подані в разгах, підходах, хвилинах тощо, причому складність навантаження опиралася на розхід енергії [15].

Заняття тижневого мікроциклу ми впровадили відповідно до рекомендацій відомих науковців (Круцевич, Стройко, Пирогова, Іванченко). Оптимальним є не менше трьох занять на тиждень. Окрім трьох основних тижневих занять було ще запропоновано плавання, аеробіка та бадмінтон. Для кожної форми занять був розроблений повний комплекс вправ, який складався з підготовчої, основної та заключної частин. Також, були вказані параметри дозування і методичні вказівки.

Аналіз сучасних методик дозволив нам впровадити індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих занять для студенток, які враховують рівень показників їх фізичного стану, вік, тренуваність організму. Мають за мету покращення ведучих факторів фізичного стану (частота серцевих скорочень; артеріальний тиск крові; маса тіла; силова, швидкісна, швидкісно-силова та загальна витривалість); досягнення та утримання належного рівня, стабільного здоров'я протягом найдовшого часу.

Практика фізичного виховання та багаточисельні дослідження дають підставу стверджувати, що фізичний стан студентів суттєво залежить від

ефективності процесу фізичного виховання. В наукових дослідженнях розкривається цілий ряд технологічних і соціальних факторів, що не сприяють ефективному управлінню процесом фізичного виховання у вищих закладах освіти. Вітчизняні методичні рекомендації орієнтують процес фізичного виховання на оволодіння та вдосконалення техніки виконання вправ, розвиток рухових якостей, на виконання контрольних нормативів. А здоров'я, як один з важливих критеріїв фізичного виховання, висувають тільки у випадках, коли студенти відносяться до спеціальної медичної групи і мають відхилення у стані здоров'я

Враховуючи показники фізичного стану студенток нами були апробовані індивідуальні фізкультурно-оздоровчі програми, основою змісту яких є система засобів фізичної культури, спрямованих на досягнення і збереження належного рівня фізичного стану. Спрямованість, інтенсивність і об'єм навантажень в оздоровчій програмі визначалися нами у відповідності з індивідуальними показниками фізичного стану дівчат. Оздоровчий ефект досягався оптимальним співвідношенням інтенсивності і тривалості виконання вправ, правильного тренувального пульсового режиму.

Апробація програми оздоровчих занять виявила достатню ефективність, що підтверджує позитивна динаміка показників фізичного стану студенток. У дівчат покращилася показники діяльності серцево-судинної системи, збільшився рівень рухової активності, усі респонденти експериментальної групи повністю відмовилися від шкідливих звичок та почали раціонально харчуватися, що в кінцевому рахунку призвело до підвищення самооцінки здоров'я та зниження можливого розвитку серцево-судинних захворювань.

### Література:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Мол. Гвардия, 1978. – 191 с.
2. Апанасенко Г.Л., Науменко Р. Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная мощность // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29–31.
3. Беляк Ю.І. Технологія проведення занять з аеробіки: метод. посіб. / Ю. І. Беляк. – Івано-Франківськ: Імста, 2005. – 34 с.
4. Виру А.А. Физиологические основы оздоровительного эффекта физической тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 9. – С. 16–19.
5. Эдвард Хоули Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Хоули, Б. Дон Френке / «Планета фитнес» - Олімпійська література, К: 2004. – 375 с.
6. Иващенко Л.Я. Прогнозирование величины нагрузок в оздоровительной тренировке у лиц разного возраста и уровня физической подготовленности / Л. Я. Иващенко // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 10. – С. 36.
7. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, О. Я. Пирогова К.: Наукова думка, 2008. – 199

с.

8. Купер К. Эффект аэробных упражнений // Спорт за рубежом, 1982. - №6 – С.12-15; №7. - С. 12-13.

9. Луценко Д.Ю. Разработка комплексов упражнений индивидуальной направленности в фитнесе и их влияние на улучшение физического состояния женщин / Д. Ю. Луценко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – № 7. – С. 40-50.

10. Малина Р.М. Исследование двигательной активности и физического фитнеса в различные периоды жизни / Роберт М. Малина // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 16–28.

11. Мічуда А. Функціональна діагностика як форма стимулювання споживання фізкультурно-оздоровчих послуг у фітнес-структурах / Анастасія Мічуда, Олена Лисенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7, т. 1. – С.68–72.

12. Опришко Н.О. Порівняльний аналіз рівня соматичного здоров'я жінок в залежності від віку та рівня рухової активності / Наталія Опришко // Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту / за заг. ред. Є. Приступи] / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Нац. олімп. комітет України [та ін.]. – Львів, – 2008. – Вип. 12, Т. 4. – с. 154-158

13. Пирогова Е.А. Допустимые величины физических нагрузок для программ оздоровительной физической тренировки / Е.А. Пирогова, В.М. Калинин // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 5. – С. 20-22

14. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

15. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкис. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.