

УДК 378.172

Ірина Кожуріна

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Метою роботи є впровадження в навчальний процес програми оздоровчих занять з фізичного виховання. Використовувалися наступні методи досліджень: аналізу, прогностичні; діагностичні; спостережіння та педагогічного експерименту. Проведено педагогічний експеримент зі студентами I курсу. Всього було охоплено 126 студентів. У контрольній та експериментальній групах проведено тестування фізичного стану та функціональних можливостей студентів. Було конкретизовано моніторинг ефективності програми оздоровчого фізичного виховання та визначено її вплив на фізичну підготовленість та функціональний стан студентів.

Ключові слова: оздоровчі вправи, фізична підготовленість, функціональний стан студента, вищий навчальний заклад.

Целью работы является внедрение в учебный процесс программы оздоровительных занятий по физическому воспитанию. Использовались следующие методы исследований: анализа, прогностические; диагностические; наблюдательные и педагогического эксперимента. Проведен педагогический эксперимент со студентами I курса. Всего было охвачено 126 студентов. В контрольной и экспериментальной группах проведено тестирование физического состояния и функциональных возможностей студентов. Было конкретизировано мониторинг эффективности программы оздоровительного физического воспитания и определено ее влияние на физическую подготовленность и функциональное состояние студентов.

Ключевые слова: оздоровительные упражнения, физическая подготовленность, функциональное состояние студента, высшее учебное заведение.

The aim of this work is the introduction in educational process of the program Wellness physical education classes. We used the following research methods: analysis, prognostic; diagnostic; observation and pedagogical experiment. A pedagogical experiment conducted with students of the if course. All was covered by 126 students. In the control and experimental groups testing the physical condition and functional abilities of students. It was fleshed out a performance monitoring program Wellness physical education and determined its effect on the physical preparedness and functional state students. Analysis of the obtained results allows to assert that the majority of the functional performance capabilities of the students in the experimental group, Stevo higher than the control students. A significant difference is observed between the parameters of lung capacity, holding the breath on the inhale and the exhale. In

the process of the pedagogical experiment there was an increase above all of those physical abilities, which are based on the functional reserves of carduracardura and muscular systems, contribute to the state of somatic health.

Key words: *wellness exercises, physical preparedness, functional state of the student, the higher education institution.*

Питання оздоровлення 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, с. 198; 2, с. 9; 6, с. 15].

Як показують наукові дослідження [3, с. 18; 5, с. 23; 7, с. 68], оздоровлення студентів можна організовувати та впроваджувати шляхом організації та реалізації занять, які спрямовані на підвищення стану фізичного здоров'я. Сьогодні характеризується посиленням уваги до фізичної культури як засобу підвищення фізичної підготовленості та функціонального стану студентів.

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 й резистентності організму до впливу патогенних зовнішніх чинників.

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, с. 15; 3, с. 14; 6, с. 17].

Останнім часом швидкими темпами розвивається такий напрям, як оздоровча фізична культура [1, с. 201; 4, с. 128; 7, с. 27]. Її зміст полягає в підборі оптимальних, відповідно до фізичного стану студентів, засобів методів, форм фізичного виховання й фізичних навантажень [2, с. 18; 5, с. 19].

Мета статті – перевірити ефективність програми з оздоровчого фізичного виховання та її вплив на фізичну підготовленість й функціональний стан студентів.

Для перевірки ефективності розробленої програми оздоровчих занять було проведено педагогічний експеримент зі студентами I курсу Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Всього було охоплено 126 студентів, із яких 65 склали експериментальну, а 61 – 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. Спільні риси були такими: заняття проводилися в однакових умовах (стадіон, парк, спортивна зала, спортивний майданчик); студенти усіх груп мали однакову кількість занять із фізичного виховання; приймання контрольних нормативів здійснювалось відповідно до правил змагань. Відмінні ознаки: дозування фізичних навантажень в експериментальній групі проводили відповідно до індивідуальних особливостей організму студентів; засоби й методи фізичного виховання студентів експериментальної групи, а також їх співвідношення підбирали з урахуванням особливостей рівня їхнього фізичного стану; в експериментальній групі проводили спеціальну теоретичну й практичну підготовку, що охоплювала інформацію про оздоровчий вплив засобів фізичного виховання на організм, самоконтроль фізичного стану, санітарно-гігієнічні вимоги під час виконання фізичних вправ; студентам експериментальної групи розробляли рекомендації для самостійних оздоровчих занять з урахуванням індивідуальних можливостей.

На кожному занятті 15–17 хвилин відводили на підготовчу, 60 хвилин – на основну й 10–13 хвилин – на заключну частини. Основні завдання підготовчої частини заняття полягали в наступному: 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 загально розвивальні вправи без предметів, із предметами й на снарядах (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.

Аналіз результатів, поданих у Табл. 1, показує, що майже за усіма тестами студенти експериментальної групи переважають контрольну. Найбільша різниця спостерігається за витривалістю, силовими й швидко-силовими можливостями. Найбільшу відмінність (особливо у хлопців) виявлено за такими тестами: стрибки в довжину з місця, підтягування на перекладині, піднімання тулуба з положення лежачи в сід. Такий стан зумовлений змістом навчальних занять в експериментальній групі. Результати зрізу наочно зображені на рис 1.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Тестові вправи	Стать	Група студентів		Імовірність різниці
		контрольна n=65 (X-52, Д-13)	експериментальна n=6 (X-50, Д-11)	
Біг 100 м, с	X	14,16±0,06	14,01±0,11	>0,05
	Д	17,56±0,13	17,32±0,09	>0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	X	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	X	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	X	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	X	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	X	16,42±1,51	17,08±1,47	>0,05
	Д	18,56±1,92	18,84±1,54	>0,05

В Табл. 1 використані наступні позначення: X – юнаки, Д – дівчата.

За розвитком гнучкості й швидкості відсутність вірогідної різниці між представниками контрольної та експериментальної груп не спостерігалася. За показниками обсягу 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 ймовірно не відрізняється, що обумовлено біологічним зниженням темпів росту в студентському віці. Функціональні показники студентів досліджуваних груп подано в Таблиці 2.

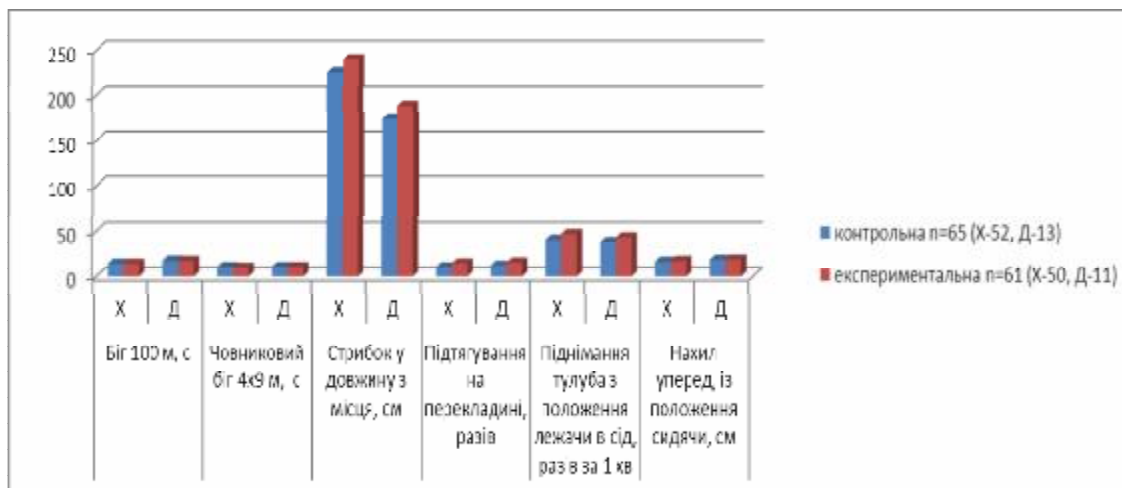


Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

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 кардіореспіраорної і м'язової систем, що вносять вагомий вклад у стан соматичного здоров'я.

Упровадження в навчальний процес досліджуваних груп студентів програми оздоровчих занять з фізичного виховання забезпечило підвищення показників фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму, а також збільшило мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

Таблиця 2

Рівень функціонального стану студентів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Показник	Стать	Група студентів		Імовірність різниці
		контрольна n = 65 (X – 52, Д – 13)	Експериментальна n=61 (x – 50, Д – 11)	
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

Затримка дихання на вдиху, с	Х	50,32±2,02	56,12	<0,001
	Д	48,43±2,16	49,43	<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

В Табл. 2 використані наступні позначення: Х – юнаки, Д – дівчата.

Наочно результати дослідження подані на рис 2.



Рис. 2 Рівень функціонального стану студентів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Стаття не вичерпує рішення проблеми, проте визначає перспективний напрямок подальших наукових досліджень – розробка індивідуальних алгоритмів оздоровчих вправ з урахуванням морфофункціональних особливостей студентів вищого навчального закладу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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, 195 – 220 с.
2. Витун Е. В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурных вузов на основе ценностных ориентаций: автореф. дис. на соискание учен.степени канд. пед. наук: специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Е. В. Витун – Магнитогорск, 2007. – 24 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительной направленности / Л. Я. Иващенко // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 9. – С. 31.
4. Круцевич Т. Ю. Социально-педагогические аспекты системы

- фізического виховання / Т.Ю. Круцевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 125–131.
5. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання і спорту: автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра біол. наук: 05.13.09 / А. В. Магльований // Ін-т кібернетики ім. В. М. Глушкова. – К. 1998– 36 с.
 6. Носко М. О. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / М. О. Носко, А. П. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / під ред. Єрмакова С.С. – Харків : ХХІІІ, 2000. – № 22. – С. 14–18.
 7. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов – 2-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.