

Пowyższy krótki przegląd piśmiennictwa na temat AF i kondycji Polaków wyodrębnia się, gdy odniesiemy go wyłącznie do kobiet. W tym przypadku dostępne informacje są alarmujące. Mała AF i nienajlepsza kondycja fizyczna Polek już jest zauważalna. Znikomy od-setek czynnych zawodowo kobiet codziennie znajduje czas na ruch. Rezultaty prezentowanych badań własnych ukazały, że studentki WF z Polski i FK z Ukrainy przejawiają podobne zachowania w sferze podejmowanej AF. Analiza przejawianych form aktywności fizycznej (AF) badanych ukazała nieznaczne ich zróżnicowanie w wyodrębnionych grupach studentek. Respondentki z Polski w pierwszej kolejności jako dominującą formę ich AF podały pływanie. W drugiej kolejności: grę w piłkę siatkową i długie spacerowanie oraz wycieczki piesze. Natomiast wśród studentek z Kijowa dominiowały dwie formy aktywności fizycznej: pływanie i fitness. Najwyższą wartość uczestnictwa w aktywności fizycznej dla co drugiej studentki wychowania fizycznego z Polski i Ukrainy było to, że AF „podnosi sprawność fizyczną” i „pozwala przebywać ze znajomymi”.

Częstość podejmowania aktywności fizycznej (AF) w tygodniu dla studentek z Płocka jak i dla ich koleżanek studiujących w Kijowie okazała się zróżnicowana. W pierwszej grupie ¼ respondentek uczestniczyło w różnych formach aktywności fizycznej dwa lubi trzy razy w tygodniu. Wśród studentek z Ukrainy, zaobserwowano, że ok 1/3 z nich uczestniczyła w aktywności fizycznej 4 razy w tygodniu, a co piąta 3 razy w tygodniu. Dla znakomitej większości respondentek inspiracją do uczestnictwa w AF były one same. Podobnie same lub z koleżankami uczestniczyły w AF. Stosunek rodzin badanych kobiet i dziewcząt do podejmowanej przez nie AF wśród studentek z Polski był dwubiegunowy. Z jednej strony rodzina zachęcała badane do podejmowania aktywności fizycznej, a z drugiej - obojętnej. Z kolei u studentek z Ukrainy ¾ ich rodzin zachęcało badane do AF. W kilku przypadkach odnotowano stosunek rodziny do AF studentek „obojętnej” i „wrogi”. Możliwość uprawiania AF (ruchowej, sportowej) respondentki na ogół oceniali jako bardzo duże (możliwość korzystania z pływalni, hali sportowej, stadionu, klubu fitness, siłowni, parku czy ścieżek rowerowych) i duże. Co trzecia studentka z Polski oceniła swoje możliwości do uprawiania AF jako dostateczne, a trzy ich koleżanki z Kijowa – jako „nie-najgorsze” i „wszystkie”.

W wyniku analizy statystycznej (Test U Manna-Whitneya) zaobserwowano różnice statystycznie istotne w częstości szczegółowych odpowiedzi. Dotyczyły one różnic, co do częstości preferowanych form uczestnictwa badanych w AF i oceny ich wartości dla badanych.

#### LITERATURA

1. Caspersen C. J., Powell K.E., Christenson G.M. (1985): Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health*, 100, 126-31.
2. Cendrowski Z. (1996): *Będę żył 107 lat*. Agencja Promo-Lider, Warszawa.
3. Charzewski J. (1997): *Aktywność sportowa Polaków*. AWF, Warszawa.
4. Drabik J. (1997): *Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka*. AWF, Gdańsk.
5. Drabik J. (1997): *Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka*. AWF, Gdańsk.
6. Fletcher, G.F., Blair, S.N., Blumenthal, J., Caspersen, C., Chaitman, B., Epstein, S. et al. (1992): Statement on exercise: Benefits and recommendations for physical activity for all Americans. *Circulation*, 86, 2726 – 2730.
7. Górski J.(red) (2001): *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*. PZWL, Warszawa.
8. Grabowski H. (1987): *O kształceniu i wychowaniu fizycznym*. PAN, Wrocław.
9. Irla L. (2009): Aktywność fizyczna daje szczęście. W: kobieta.interia.pl
10. Jaskólski A. (2002): *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*. AWF, Wrocław.
11. Karski J. (1999): *Promocja zdrowia*. IGNIS, Warszawa.
12. Kozłowski S., Nazar K. (1999): *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*. PZWL Warszawa.
13. Lwow F., Milewicz A. (red) (2004): *Promocja Zdrowia. Podręcznik dla studentów i lekarzy rodzinnych*. URBAN & Partner, Warszawa.
14. Osiański W. (2001): *Zarys teorii wychowania fizycznego*. AWF, Poznań.
15. Ostrowska A. (1999): *Styl życia a zdrowie*. IFIS PAN, Warszawa.
16. Peliwo E.M. (2010): Aktywność fizyczna - droga do zdrowia i sukcesu w życiu każdej kobiety. [www.cindi.org.pl](http://www.cindi.org.pl)
17. Stephens K.E., Van Huss W.D., Olson H.W., Montoye H.J. (1984): *The longevity, morbidity, and physical fitness of former athletes – an update*. W: Exercise and Health. Hum. Kin. Publ.
18. Ulatowski T. (1987): *Z badań nad stanem kultury fizycznej w Polsce. Z warsztatów badawczych*. AWF, Warszawa.

**Акчурін І.А.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

#### **ОЗДОРОВЧО-ФІЗКУЛЬТУРНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СМГ**

У статті представлено алгоритм оздоровчо-фізкультурної програми з фізичного виховання студентів СМГ, що передбачає формування потреби підтримування та збереження здоров'я, фізичного вдосконалення організму, набуття знань з гігієни та медичної допомоги. Забезпечить корекцію рівня здоров'я засобами фізичної культури та в системі самостійних занять фізичними вправами.

**Ключові слова:** оздоровчо-фізкультурна програма, збереження здоров'я, корекція рівня здоров'я, здоровий спосіб життя.

**Акчурин И.А. Оздоровительно-физкультурная программа по физическому воспитанию для студентов СМГ.** В статье представлен алгоритм оздоровительно-физкультурной программы по физическому воспитанию

студентов СМГ, предусматривающий формирование потребности поддержания и сохранения здоровья, физического совершенствования организма, приобретение знаний по гигиене и медицинской помощи. Обеспечит коррекцию уровня здоровья средствами физической культуры и в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** оздоровительно-физкультурная программа, сохранения здоровья, коррекция уровня здоровья, здоровый образ жизни.

**Achurin I.A. Recreational and physical training program for physical education for the students of special medical groups.** There was increase in the number of students with variations in health status in recent years in Ukraine. Age requirement diseases much younger - this is the age of the students. According to statistical data increased the number of students belonging to special medical group (SMG) from 14% to 19.5% of. That's why is so acute question of the proper organization of SMG in higher education. Testing of the existing scientific and methodological literature demonstrates a lack of a comprehensive program of improvement of students SMG and a clear vision to address this issue. Finding ways to optimize recreational and athletic programs in physical education for students SMG determines the urgency and necessity of this work. The purpose of research - to substantiate, developed an algorithm implementation recreational and athletic program in physical education for students SMG. Numerous studies have shown high effectiveness of various means of physical training in the rehabilitation of students with weak health, resulting in reducing morbidity, improving adaptation to adverse environmental factors, to increase the functional reserves and physical performance. We believe that recreational and a sports program for physical education is the most informative and important component of the systematic effects of exercise, regardless of the motives aspirations of each student. Using regular physical training can improve the overall health of students SMG, strengthen its protective and adaptive mechanisms, physiological reserves to expand and ensure the continuity of the healing process. The use of recreational and athletic programs in physical education for students SMG in the process of training and outside training forms physical education classes during the school year contributed to increasing the level of physical fitness, physical fitness of students SMG.

**Key words:** recreational-physical training program, health preservation, the correction of the level of health, healthy lifestyle.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** За твердженням науковців здоров'я є інтегральною якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і загального задоволення життям. Тому найважливіше завдання педагога - це турбота про здоров'я студентів, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку [2, 4, 8, 11]. В Україні за останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, що мають відхилення в стані здоров'я. Згідно даних статистики, близько 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16-19 років – 61%, 20-29 років – 67,2%. [3]. Згідно статистичних даних збільшилася кількість студентів, які належать до спеціальних медичних груп (СМГ) з 14 % до 19,5 % осіб [5]. Віковий ценз захворювань набагато помолодшав – це вік студентської молоді. Ось чому зараз так гостро стоїть питання про правильну організацію роботи СМГ в вищих навчальних закладах. Багато вітчизняних та російських науковців займаються проблемою фізичного виховання студентів СМГ. Так, О. Васильков, Є. Захаріна, Л. Долженко, О. Дубогай, Л. Іванова, В. Корягин, Л. Матвеев, В. Платонов, Т. Круцевич, Б. Шиян, та ін. – акцентують увагу на принципі оздоровчої спрямованості – забезпеченні оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами. Г. Апанасенко, О. Блавт, І. Вржесневський О. Іваночко, О. Зеленюк, М. Мізеров, С. Курдибайло, Н. Турчина, А. Чоговадзе та ін. – акцентують увагу на засобах та методах фізичного вдосконалення організму й дозуванні фізичних навантажень у фізичному вихованні студентів СМГ. У сучасній теорії та практиці організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів СМГ існує велика кількість напрямків і підходів щодо визначення та добору засобів її організації. Дослідження існуючої науково-методичної літератури демонструє відсутність комплексної програми оздоровлення студентів СМГ та чіткої концепції вирішення цього питання. Пошук шляхів оптимізації оздоровчо-фізкультурної програми з фізичного виховання для студентів СМГ визначає актуальність і необхідність цієї роботи.

**Мета дослідження** – обґрунтувати та розробити алгоритм впровадження оздоровчо-фізкультурної програми з фізичного виховання для студентів СМГ. Досягнення зазначеної мети пов'язане з вирішенням наступних **завдань**:

1. Вивчити стан питання про впровадження оздоровчо-фізкультурної програми з фізичного виховання для студентів СМГ за даними літературних джерел.
2. Визначити особливості стану здоров'я, фізичного розвитку, працездатності і мотивації до занять фізичною культурою студентів спеціальних медичних груп.
4. Розробити зміст та алгоритм впровадження оздоровчо-фізкультурної програми з фізичного виховання для студентів СМГ.

На думку науковців для студентів СМГ важливим є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й адресна корекція порушених функцій організму за алгоритмами оздоровлення, забезпечуючи при цьому зростаючого у своїй дії на організм лікувально-оздоровчого впливу [2, 6, 12]. Найперспективнішим, доступним та ефективним напрямком досягнення максимально позитивного результату в питанні покращання стану здоров'я студентів СМГ є всебічне використання засобів фізичного виховання як основного фактора ліквідації наявних захворювань та недоліків у фізичному розвитку цих студентів [1, 5, 13]. Фізична культура, особливо для студентів з послабленим здоров'ям, повинна стати щоденною потребою. Проте, за наявної системи фізичного виховання у спеціальних медичних групах можна тільки створити

певну протидію негативному впливу рухової недостатності. Існує необхідність самостійних занять, які дають змогу зміцнити досягненні результати обов'язкових занять у рамках курсу [3]. Численними дослідженнями показана висока ефективність різних засобів фізичної культури в оздоровленні студентів з послабленим здоров'ям, що проявляється в зниженні захворюваності, підвищенні адаптації організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, у збільшенні функціональних резервів та фізичної працездатності. Науковці відмічають, що «заняття фізичною культурою студентів з послабленим здоров'ям сприяють раціональному використанню рухової діяльності, що дає змогу зняти нервово-емоційне напруження, сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності» [6]. Головне завдання тренувальних занять студентів спеціальних медичних груп – ліквідація залишкових явищ перенесених захворювань, усунення функціональних зрушень в організмі та недоліків фізичного розвитку [1, 5]. Фізичні вправи повинні мати чіткий цілеспрямований характер. Студенти повинні чітко усвідомлювати їх необхідність для позбавлення вад у стані здоров'я. Успішне виконання вправ закріплює успішну роботу по усуненню наявних вад у стані здоров'я і забезпечує неперервність оздоровчого процесу [4].

Для студентів спеціальних медичних груп важливим є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й адресна корекція порушених функцій організму за алгоритмами оздоровлення, забезпечуючи при цьому зростаючого у своїй дії на організм лікувально-оздоровчого впливу. Розробка та застосування здоров'яформуючих технологій у фізичному вихованні студентів віднесених до спеціальних медичних груп, що враховує індивідуальні особливості студентів та передбачає чітке дозування фізичного навантаження щодо поставленого діагнозу спільно з профілактичними і оздоровчими засобами відновлення організму, робить даний напрямок актуальним [5].

**Результати власних досліджень.** Проблема фізичного виховання студентів СМГ є доволі актуальною й вагомою під час навчання у ВНЗ. Загально відомо, що використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля. Оздоровчо-фізкультурна програма з фізичного виховання вважається нами найбільш інформативним і значущим компонентом впливу систематичних занять фізичними вправами, незалежно від мотивів прагнення кожного студента. Для виявлення основних причин низької ефективності фізичного виховання зі студентами СМГ у педагогічному вузі нами був проведений аналітичний огляд методики викладання фізичного виховання студентів, які мають хронічні захворювання організму різної нозології на основі проведеного анкетування. Усього було проанкетовано 188 студентів чоловічої та жіночої статі. Данні анкетування продемонстрували, що: задоволені своїм фізичним станом та станом свого здоров'я лише 49% респондентів; вважають за необхідне для поліпшення власного фізичного стану та підтримки рівня зміцнення здоров'я щоденні самостійні заняття з оздоровчої фізичної культури майже 61% студентів; взмозі організувати щоденні самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття фізичними вправами для своєчасного зняття рецидиву хвороби лише 39,9% опитаних; серед студентів 22% вважають, що для покращення рівня здоров'я, підтримки фізичного стану та своєчасної корекції достатньо мати теоретичні знання, а от 90% проанкетованої молоді вважає, що для покращення фізичних можливостей організму, його корекції потрібні заняття фізичними вправами; 71,8% респондентів бажають виконувати щоденно комплекси фізичних вправ, яких їх навчають під час занять з фізичного виховання у СМГ у ВНЗ.

Проведене анкетування дало нам можливість підтвердити основну проблему, яка полягала в тому, що очікуване у студентів покращення функціонального стану, а також підвищення рівня фізичних можливостей організму за період навчання у ВНЗ відповідно програмі з фізичного виховання для студентів СМГ неможливо без виконання потрібних корекційно-оздоровчих фізичних навантажень у тижневому мікроциклі і, пов'язаних з ними щоденних фізкультурно-оздоровчих заходів. А саме це можливо тільки при впровадженні системи спеціальних фізкультурно-оздоровчих занять фізичними вправами, спрямованих на розвиток загальної витривалості організму при інтенсивності навантаження PS – 110-130 уд/хв (засобами ритмічної гімнастики, повільного плавання, швидкої ходи, шейпінгу та ін.), регулярній самостійній роботі. Тому ці висновки допомогли нам сформулювати напрямки оптимізації фізичного виховання студентів СМГ, а також методику впровадження її у побут студентів СМГ. Експериментальна комплексна програма з фізичного виховання студентів СМГ була спрямована на забезпечення вирішення таких взаємозв'язаних завдань:

- 1.Збереження й зміцнення здоров'я, загартування, сприяння правильному формуванню та гармонійному розвитку організму засобами фізичної культури, прищеплення навичок здорового способу життя, підвищення розумової та фізичної працездатності.

- 2.Формування у студентів СМГ загальнолюдських моральних цінностей, формування понять, що турбота про підтримку та збереження особистого здоров'я – це не лише особиста справа, але й громадський обов'язок майбутнього педагогічного фахівця.

- 3.Виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до вдосконалення фізичної та психологічної кондиції організму, своєчасної його корекції відповідно діагнозу захворювання.

- 4.Оволодіння студентами СМГ системою теоретичних та практичних знань з основ теорії та методики фізкультурно-оздоровчих занять в системі фізичного виховання, основ лікувальної гімнастики.

- 5.Набуття необхідних знань у галузі гігієни, фізіології, медицини.

- 6.Формування життєво важливих рухових навичок і вмінь, розвиток фізичних здібностей відповідно фізичного стану організму та рівню здоров'я.

Головним оціночним критерієм результативності запропонованого змісту оздоровчо-фізкультурних занять у СМГ, нами вважалось зменшення кількості загострень хронічних хвороб та підвищення загального рівня здоров'я студентів за певний період навчання. Програма фізичного виховання студентів СМГ передбачала формування потреби дбати про підтримку та збереження здоров'я, фізичне вдосконалення організму, набуття знань у сфері гігієни та своєчасної медичної допомоги, корекція рівня здоров'я засобами фізичної культури в системі дотримання здорового способу життя, самостійних

занять фізичними вправами [6].

**ВИСНОВОК.** Фізичне виховання у ВНЗ зі студентами, віднесеними до СМГ, спрямоване на підвищення рівня соматичного здоров'я, що є ідеальним варіантом первинної профілактики хронічних соматичних захворювань. Використання регулярних занять фізичною культурою дає змогу покращити загальний стан здоров'я студентів СМГ, активізувати його захисні та пристосувальні механізми, розширити фізіологічні резерви та забезпечити неперервність оздоровчого процесу. Використання оздоровчо-фізкультурної програми з фізичного виховання для студентів СМГ у процесі навчальних та поза навчальних форм занять з фізичного виховання, протягом навчального року сприяло підвищенню рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студентів СМГ. Комплексна оздоровчо-фізкультурна програма з фізичного виховання для студентів СМГ, яка базувалась на основі фундаменталізації здоров'язбережувальної технології – це цільовий алгоритм освіти й виховання студентів із використанням оригінальних методологічних підходів. Вона була спрямована на вирішення таких завдань, як збереження і зміцнення здоров'я, загартування, сприяння правильному формуванню та гармонійному розвитку організму засобами фізичної культури, прищеплення навичок здорового способу життя, підвищення розумової та фізичної працездатності; формування у студентів СМГ загальнолюдських моральних цінностей, понять, що турбота про підтримку та збереження особистого здоров'я – це громадський обов'язок майбутнього педагога; виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, розвиток у студентів мотиваційної потреби до самостійної рухової діяльності з урахуванням їх індивідуальних психофізіологічних особливостей на основі навчання вмінню добирати доцільний та психологічно комфортний вид фізичної активності та творчо їх використовувати в організації повсякденної діяльності.

**НАПРАВЛЕННЯ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Поглиблене дослідження та систематизація показників мотиваційного стану студентів СМГ на основі введення та використання експериментальної комплексної оздоровчо-фізкультурної програми з фізичного виховання з відповідним корегуванням рухових здібностей з урахуванням морфофункціональних особливостей розвитку організму та залежності фізичної підготовленості від мотивації студентів СМГ, що має призвести до зменшення кількості загострень хронічних хвороб та підвищити рівень здоров'я студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
2. Дубогай О.Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О.Д. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: мат. науково-практ. конф., 24-26 червн. 2004 р. – Тернопіль, 2004 – С. 370-374.
3. Іваночко О.Ю. Характеристика показників загальної фізичної підготовленості студенток спеціальної медичної групи на етапах фізичного виховання у дворічному періоді навчання / О.Ю. Іваночко, А.В. Магльований // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. за ред. С. Єрмакова – Х., 2009. – № 2. – С. 58 – 63.
4. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В. М. Корягін, О. З. Блавт, І. П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції. Одеса, 2012. – С. 65-68.
5. Малахова Ж.В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / Ж.В. Малахова : Автореф. дис. ... к. наук з фіз. вих. і сп. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення – Київ. – 2013. – 20 с.
6. Футорный С.М. К проблеме формирования основ здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / С.М. Футорный, В.А. Кашуба // Физическое воспитание студента – 2011. № 1. – С. 126-129.
7. Stidder G. The really useful physical education book / G. Stidder. - Tatlor & Francis, 2010. – 216 p.
8. Shinkaryov S. I. Physical Education of Students with Special Medical Needs *Osvita ta pedagogichna nauka* № 5 – 6 (154 – 155), 2012 – Pp. 31-36.
9. Fisher R. Physical Education from a European point of view / R. Fisher, T. Van Gugten, O. Loopstra. – Berlin, 1990. – P. 30-34.
10. Graber K.C. Research on Teaching in Physical Education / K.C. Graber - University of Illinois(USA), 1998.- p. 491-509.
11. Physical activity and health in Europe: evidence for action / eds. N. Cavill, S. Kahlmeier, F. Racioppi. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2006. – 40 p.
12. Szadkowska B. Czas wolny i rekreacja mieszkancow domow studenta wyzszych uczelni wychowania fizycznego w Polace [Text] / B. Szadkowska // *Kultura Fizyczna*. – 1979. – № 10. – S. 29–31.

УДК 796.011:371.7:373.3

*Андрєєва Р. І.*  
*Херсонський державний університет*

#### **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

*У даній статті розглянуті особливості здоров'язберігаючих технологій, які можуть використовуватися у навчально-виховному процесі молодших школярів. Їх позитивний вплив на показники здоров'я молодших школярів було проаналізовано на прикладі організації навчального процесу в Авторській школі Н.П.Гузика (м. Южний, Одеської області). У*