

**УСВІДОМЛЕННЯ ПЕРШОКУРСНИКАМИ ВНЗ
ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я
У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ КУРСУ БЖД**

У статті розкриваються особливості впливу фізичних вправ на здоров'я людини, особливо в підлітковому віці через міждисциплінарні зв'язки курсу БЖД.

Ключові слова: підлітки, фізичні вправи, здоров'я, БЖД, першокурсники.

В статье раскрываются особенности влияния физических упражнений на здоровье человека, особенно в подростковом периоде через междисциплинарные связи курса БЖД.

Ключевые слова: подростки, физические упражнения, здоровье, БЖД, первокурсники.

The article focuses on the problem of freshmen awareness of the influence of physical exercises on health, especially teenagers, from the point of course of «SLA» (Safety of life activity).

Key words: teenagers, physical exercises, health, «SLA», freshmen.

Постановка проблеми. Сучасний розвиток суспільства, розбудова державності вимагають формування творчої особистості, яка живе і діє в здоровому суспільстві. Це потребує відповідних навчально-виховних методик, розробки нових концепцій оздоровчо-безпечного навчання та виховання. Дослідження у галузі соціології, психології, педагогіки, фізіології спорту, а також сама практика фізичного виховання підлітків змушують по-новому осмислювати тенденції щодо їх розвитку у суспільстві та використання загальновідомих закономірностей застосування засобів і методів фізичного навчання та виховання для зміцнення здоров'я людини.

Фізичне навчання та виховання можна здійснювати у процесі вивчення курсу БЖД у вищих навчальних закладах. Це сприяє формуванню у студентів валеологічного світогляду, культури здорової особистості через взаємодію міждисциплінарних зв'язків системи «безпека життєдіяльності – фізичні вправи». Освоєння таких знань відбувається на рівні розуміння через усвідомлення, уявлення, поняття, судження, теорію, що містять конкретний зміст аналітико-синтезуючого характеру з означеного питання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема усвідомлення першокурсниками ВНЗ позитивного впливу фізичних вправ на їхнє здоров'я висвітлюється в роботах таких учених, як Т. Ю. Круцевич, П. К. Анохіна,

Г. А. Апанасенко, І. А. Аршавський, К. П. Дорожна, А. П. Кирющенков, А. Г. Сухарьов, О. В. Тагліна, Б. М. Шиян.

Метою даного дослідження є розкриття особливостей впливу фізичних вправ на здоров'я людини, особливо в підлітковому віці через міждисциплінарні зв'язки курсу БЖД.

Виклад основного матеріалу. У сфері фізичного виховання педагогічний процес і педагогічна діяльність розглядаються через соціальний, моральний, дидактичний та біологічний аспекти. На думку вчених, заняття фізичними вправами є однією зі складових гармонійного виховання особистості, яка має потреби, мотиви, інтерес до зміцнення свого здоров'я через рухову активність. Це змушує оцінити діючу систему фізичного виховання не лише з позиції керованості державними органами, а й відповідності потребам особистості.

Згідно з курсом БЖД фізичні вправи за умови їхнього раціонального використання (добір дозування, рівень та поступовість навантаження, систематичність тренувань) сприятливо впливають на гармонійний розвиток особистості [8, с. 24-25].

Уміння цілеспрямовано та організовано використовувати кінестетичний аналізатор, що забезпечує відчуття положення і руху тіла та його частин, допомагає покращити можливості рухового апарата, раціонально підбирати професійні пози та рухи для безпечної фізичної й розумової діяльності та сприяє довголіттю людини [5, с. 132-133, 164]. Такі оздоровчі вміння, знання та навички набуваються впродовж усього життя людини через ведення здорового, безпечного способу життя, що дозволяє формувати, зміцнювати, зберігати, відновлювати соціальне та індивідуальне здоров'я [3, с.111-112; 6, с. 36].

Помірні регулярні фізичні навантаження не викликають загальної втоми організму. До заходів профілактики втоми і перенапруження, що пов'язані із ефективністю навчання, належать: організація раціонального режиму праці та відпочинку; оптимізація санітарно-гігієнічних умов праці та навчання; удосконалення робочих рухів та пози; обладнання раціонального робочого місця та устаткування з урахуванням антропофізіологічних особливостей організму; раціональне виробниче навчання; мінімізація монотонності; запобігання гіподинамії [5, с. 130-131].

Головним засобом боротьби з гіподинамією є фізичні тренування з використанням фізичних вправ. Визначень поняття «фізичні вправи» є чимало, як власне і самих фізичних вправ.

Якщо уважно розглянути таблицю 1, можна помітити закономірність споріднених думок студентів щодо визначення поняття «фізичні вправи». Дійсно, до фізичних вправ можна віднести цілий комплекс розвиваючих вправ (ЗРВ) для голови, тулуба, рук, ніг, плечового поясу, шиї, м'язів живота, спини тощо. Разом з тим, спостерігаємо некоректні відповіді студентів та розбіжності щодо відповідей на запитання № 1, 2, 6-9.

Фізичні вправи – рухові дії людини, спрямовані на її фізичне вдосконалення та підпорядковані закономірностям фізичного виховання, це засіб, за допомогою якого здійснюється вплив на фізичний стан людини [1,

с.14-15]. Разом із цим, це корисна для здоров'я звичка, що сприяє активності, працездатності, викликає гарний настрій і дозволяє легко справлятися з нервовою напругою [6, с. 36].

Таблиця 1

Усвідомлення першокурсниками Рівненського державного гуманітарного університету впливу фізичних вправ на стан здоров'я

№ з/п	Запитання опитувального листа	К-сть студентів	Відповіді студентів групи «КО-11» (корекційна освіта)	К-сть студентів	Відповіді студентів групи «ЗЛ-11» (здоров'я людини)
1.	Що таке «фізичні вправи»? Що до них відноситься?	2	– вправи, що проводяться під час фізичних занять (стрибки, біг, гімнастика, ігри)	1	– вправи, що допомагають підтримувати спортивну форму (на спритність, швидкість, витривалість); гімнастика, вправи для рук, ніг та ін.
		3	– вправи, які виконуються для покращення фізичного стану людини (біг, розминка, зарядка, стрибки)	1	– вправи для розминки (рухові та легка атлетика)
		1	– це заняття спортом (присідання, біг, стрибки)	1	– вправи для покращення здоров'я (гімнастичні, бігові, рухові і легка атлетика)
		4	– вправи, які сприяють покращенню здоров'я людини (ранкова зарядка; присідання, стрибки, згинання рук)	1	– розминка м'язів, покращення самопочуття (швидкість, витривалість, гарне тіло)
		9	– вправи для розвитку фізичного здоров'я (біг, присідання, легка атлетика, рухливі ігри, зарядка; тренажерний і спортзал)	1	– вправи для схуднення та підтримання себе у формі (ранкова гімнастика, вправи для дихання)
		3	– це вправи на фізичне навантаження (присідання, віджимання, стрибки в довжину)	5	– загальнорозвиваючі вправи, які покращують фізичний стан тіла людини; біг, рухові вправи; гімнастика; фітнес-центр
		2		2	– загальнорозвиваючі вправи; будь-який спорт, аеробіка, гімнастика, рухливі ігри
		1	– вправи, що загартовують здоров'я (пробіжки, стрибки, присідання)	1	– це специфічний засіб фізичного виховання. Вправи на гнучкість, виправлення дефектів постави
				2	– вправи для покращення фізичного рівня здоров'я студента; загальнорозвиваючі вправи

				4	– вправи для розвитку тіла людини; біг, стрибки, підтягування, рухливі ігри
				1	– види рухової активності та діяльності, які необхідні для оздоровчого впливу (швидкісно-силові, м'язові вправи)
				1	– набір рухів, які спрямовані на розвиток різних груп м'язів, гнучкості та загартовування; гімнастика, ЗРВ та ін.
2.	Чи є фізичні вправи безпечними для здоров'я?	22	– так	18	– так
		1	– ні	1	– ні
				1	– так, але залежно від того, які це вправи
3.	Чи є тотожними поняття «заняття фізвправами» і «заняття спортом»?	19	– ні	20	– ні
		4	– так		
4.	Якими фізвправами ви займаєтесь щодня?	3	– зарядка для ніг, голови, рук	4	– біг, присідання, віджимання від землі
		1	– вправи для схуднення		
		1	– вправи для шиї, рук, ніг, тулуба, плечей	2	– вправи для голови, рук, ніг, тулуба, спини
		8	– присідання, прес, віджимання	4	– загальнорозвиваючі
		5	– ранкова зарядка, присідання, біг	2	– на розвиток сили
		1	– граю у волейбол на уроках фізкультури, бігаю, граю в рухливі ігри	4	– ранкова гімнастика
				2	– біг, стрибки, гнучкість
		2	– ранкова прогулянка	2	– біг, розминка, рухливі ігри, підтягування
		1	– швидка ходьба		
1	– займаюсь аеробікою				
5.	Чи допомагає щоденне виконання фізвправ покращити здоров'я?	22	– так	20	– так
		1	– можливо		
6.	У якому віці необхідно робити фізвправи?	3	– упродовж усього життя	4	– упродовж усього життя
		3	– із 4-5 років	3	– від народження
		3	– з дитинства	2	– з 6 років
		4	– у будь-якому віці	3	– з 2-3 років
		4	– незалежно від віку	7	– з дитинства

		1	– з 7 років до старості	1	– з 3-х місяців за підтримкою батьків
		2	– у дошкільному		
		2	– з 3-х років		
		1	– з народження		
7	Чи можна робити фізвправи вагітній жінці?	17	– так	16	– так
		5	– так, але спеціальні вправи	2	– спеціальні вправи та дуже обережно
		1	– можливо	1	– так, але не всі
				1	– так, вправи з м'ячем і йога
8.	Скільки часу підліток повинен відводити на виконання фізвправ упродовж дня?	1	– 15 хв	9	– від 20 до 30 хв
		1	– 25 хв	1	– 40 хв
		10	– 1,5-2 год	3	– 1 година
		10	– 30 хв -1 год	6	– 2-3 години
		1	– не знаю	1	– 4 години
9.	Чи допомагають фізвправи зберігати здоров'я?	15	– так	17	– так
		5	– ні	1	– ні
		1	– частково	1	– можливо
		1	– можливо	1	– майже так
		1	– не завжди		

Фізичні вправи – це основний та специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямована дія на того, хто займається; рухові дії, за допомогою яких вирішуються завдання фізичного розвитку. До фізичних вправ належать: ЗРВ, вправи на гнучкість, силу, витривалість, швидкість, спритність, координаційність, рівновагу тощо. Вік для виконання вправ – необмежений, проте необхідно враховувати деякі особливості фізичного розвитку, стану здоров'я, дозування фізичних вправ. Наприклад, для малюків (1-3 р.) достатньо робити 20-25 вправ щодня, а підлітку (12-17 р.) – у необмеженій кількості, зважаючи на стан здоров'я та бажання їх виконувати. Фізичні вправи – це і ранкова зарядка, і уроки фізичної культури, заняття спортом, розвиваючі ігри. Також їх застосовують на спортивних святах, днях здоров'я, у туристичних походах та змаганнях [1-2; 6; 9-12].

Цікавим є факт, що першокурсники РДГУ (див. табл. 1) зазначили, що виконувати фізичні вправи корисно для здоров'я (див. табл. 1, п. 2, 5), проте вони сумніваються в цьому щодо власного здоров'я (див. табл. 1, п. 9). Деякі зі студентів відповіли, що не знають, чи безпечними для здоров'я є фізичні вправи, чи тотожні поняття «заняття фізичними вправами» та «заняття спортом», у якому віці необхідно робити фізичні вправи та скільки часу упродовж дня витратити на їх виконання (див. табл. 1, п. 2, 3, 6, 8).

Під час усного опитування першокурсників психолого-педагогічного факультету РДГУ ми виявили, що дехто з них лише відвідує заняття з фізичної культури, а в інші дні не виконує фізичних вправ. У зв'язку з цим, ми порекомендували ознайомитися з інформацією та порадами досвідчених

фахівців щодо необхідності фізичних вправ [4, с.46] та гігієнічними нормами рухової активності людини на добу [4, с.49].

Такі ж запитання (див. табл. 1) ми використали для опитування студентів третього курсу РДГУ, які планують бути вчителями основ здоров'я та фізичної культури. Відповіді були правильнішими. Наприклад, у групі «Ф-31» (фізична культура) вісім студентів визначили, що фізичні вправи – це комплекс розвиваючих вправ, двоє опитуваних назвали їх певним комплексом рухових дій, за допомогою яких оздоровлюється організм людини, а інші охарактеризували як рухові дії, що оздоровлюють організм (спеціальні, основні, загальні); спеціальні фізичні вправи, що навантажують організм (підвідні; підтягування, підйом переверотом) і ті, що покращують фізичні якості людини (стрибки, нахили, гнучкість; вправи на колоді, на брусах, віджимання; вправи на гнучкість; вправи на силу, віджимання, жим штанги лежачи). У групі «Ф-32» фізичними вправами студенти визначили: підйом переверотом, опорні стрибки (козел), комбінації на кільцях; вправи на вдосконалення фізичних якостей та здоров'я людини; спеціальні вправи; вправи на силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координацію рухів; дозоване навантаження; підтягування на перекладині; біг; присідання.

Виконання фізичних вправ активує діяльність різних систем і функцій організму людини і тим самим оздоровлює його. Ще у 1947 р. М. О. Бернштейн дослідив, що з кожним новим рівнем нейрофізіологічної організації, що виникла у зв'язку зі зміною умов життя, виникає можливість реалізації форм рухових дій, не існуючих раніше [12].

За допомогою фізичних вправ, з одного боку, здійснюється біологічний вплив на організм людини, змінюється її фізичний стан, з іншого – відбувається передача загальноісторичного досвіду одного з видів фізичної діяльності, тобто здійснюється соціальний вплив. Фізичні вправи – цілеспрямовані і свідомі дії, що пов'язані з рядом психічних процесів: уявою про рухи, розумовою роботою, переживаннями, інтересами і почуттями, волею і характером. Вони є одним із засобів духовного, психічного та гармонійного розвитку людини [2, с. 10-12].

Фізичні вправи мають вплив не тільки на м'язи людини. При їх виконанні в організмі тих, хто займається, відбувається ряд фізіологічних, психічних, біохімічних процесів, що викликають відповідні зміни у різні періоди розвитку підлітків. Систематичне застосування фізичних вправ удосконалює діяльність усіх органів і систем, сприяє позитивним змінам у роботі організму. Крім того, це найважливіший засіб попередження захворювань і боротьби з ними, особливо в підлітковому віці. Проте, заняття фізичними вправами без урахування закономірностей фізичного виховання можуть спричинити негативний ефект, завдати шкоди. Наприклад, якщо займатися фізичними вправами по 5 годин поспіль без відповідного контролю тренера чи вчителя фізичної культури, не враховуючи фізіологічних потреб та чергування активного та пасивного відпочинку, можуть з'явитися ознаки втоми, перевтоми або настати раптова смерть. Тому педагог та, власне, учень чи студент повинні враховувати загальний стан свого організму, визначати рівень власної фізичної

працездатності [1; 7], адже організм людини – це єдине ціле і будь-який рух викликає діяльність багатьох його органів і систем [10].

У сучасній теорії фізичного виховання науково обґрунтовані для практичного застосування такі класифікації фізичних вправ: 1) переважного впливу на прояв і розвиток фізичних якостей за ознаками (силові, швидкісні, швидкісно-силові, на витривалість, спритність, гнучкість, рівновагу); 2) щодо вирішення освітніх завдань (основні, підготовчі, підвідні); 3) щодо значення для розвитку різних груп м'язів (вправи для м'язів рук, плечового пояса, тулуба, шиї, ніг, таза); 4) за видами спорту (гімнастичні, ігрові, легкоатлетичні тощо). Також у біомеханіці є статичні, динамічні, циклічні, комбіновані класифікації, у фізіології – вправи максимальної, субмаксимальної, великої, помірної потужності тощо. У педагогіці більшість рухових дій є засобами фізичного виховання, що дозволяє викладачу підібрати найефективніші вправи для студента залежно від вирішення конкретних завдань [11, с. 104-105].

Важливим засобом зміцнення здоров'я та підвищення працездатності людини є явища природи – сонячна радіація, повітря, вода. У зв'язку з цим, головним завданням фізичного виховання є формування знань про вплив сил природи на організм людини, а також практичних навичок використання фізичних вправ у повсякденному житті. При цьому необхідно пам'ятати про раціональне використання складових природи. Наприклад, загартовування краще починати влітку, а не в зимовий період, адже це дозволяє виробити стійкість організму до дії несприятливих природних чинників (холод, спеку, підвищену сонячну радіацію). Загартовуванням необхідно займатися із раннього віку під контролем спеціалістів (лікаря, тренера, вчителя фізичної культури) [7, с.83-84].

Сприятливі умови зовнішнього середовища підсилюють позитивну дію фізичних вправ, дозволяють застосовувати значне навантаження, організувати раціональний відпочинок, викликають позитивні емоції, бадьорість та життєрадісність. Необхідно зазначити, що у високогірних районах, тобто в особливих кліматичних умовах, природні сили по-особливому впливають на організм. Як свідчить досвід, під час тренувань у змінених зовнішніх умовах у підлітків спершу проходить період акліматизації, а потім підвищуються функціональні можливості організму. При переході до звичайних, рівнинних умов учні протягом певного часу можуть виконувати значні за обсягом та інтенсивністю навантаження, що сприяє покращенню їх результатів під контролем тренера. Отже, використовуючи природні сили (сонце, повітря, воду) при виконанні фізичних вправ потрібно враховувати особливості організму і навколишнього середовища та їх вплив на організм людини [10-11].

Проблема відвідування підлітками ЗОШ та ВНЗ занять фізичної культури та невиконання ними нормативів через порушення у стані здоров'я є досить актуальною. У зв'язку з цим, існують різні групи здоров'я: основна, спеціальна, підготовча. Учні старших класів та першокурсники ВНЗ, які отримали звільнення від занять фізичної культури, відвідують заняття індивідуально і виконують спеціальні вправи окремо від основної групи.

Відвідуючи заняття фізичної культури, студентам ВНЗ необхідно дотримуватися правил техніки безпеки, правил поводження і використання спортивного інвентарю, санітарно-гігієнічних норм, часу виконання нормативів і кількості фізичних вправ, стежити за станом здоров'я. Викладач при цьому повинен періодично перевіряти знання з охорони праці та безпеки життєдіяльності студента, стежити за вищеозначеними вимогами.

Висновки. Отже, більшість першокурсників РДГУ, які готуються стати вчителями фізичної культури, не на належному рівні розуміють сутність теорії і методики фізичного виховання, не повною мірою усвідомлюють значення позитивного впливу фізичних вправ як важливого засобу збереження власного здоров'я і не знають, яким чином це реалізується.

Майбутні вчителі фізичної культури, викладачі, тренери та студенти повинні враховувати вищеозначені чинники, що визначають вплив фізичних вправ на власний організм, оволодіти навичками та вміннями підбирати фізичні вправи за змістом і формою, працювати над покращенням індивідуального фізичного розвитку, техніки фізичних вправ та стежити за фазами їхнього виконання.

Тільки комплексна система фізичних вправ забезпечує розвиток усіх органів і систем організму людини в оптимальному співвідношенні.

Ефективність роботи щодо збереження першокурсниками ВНЗ власного здоров'я та формування валеологічного світогляду реалізується через взаємодію міждисциплінарних зв'язків системи «безпека життєдіяльності – фізичні вправи», у ході використання системного підходу до навчально-виховної роботи дисциплін валеологічного напрямку, а не лише курсу БЖД.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дубенчук А. І. Готуємося до іспиту з фізкультури / А. І. Дубенчук. – К. : Шкільний світ, 2010. – 120 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Київ, 2008. – Т. 1. – 391 с.
3. Маркова Л. Шкільний довідник з основ безпеки життєдіяльності / Л.Маркова, С. Процюк. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2003. – 288 с.
4. Свириденко С. Навчаємо бути здоровими: позакласна робота: 5-9 кл. / С. Свириденко – К. : Шкільний світ, 2007. – 128 с.
5. Скобло Ю. С. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. С. Скобло, Т. Б. Соколовська, Д. І. Мазоренко та ін. – Київ : Кондор, 2003. – 424 с.
6. Тагліна О. В. Тиждень основ здоров'я в школі. 5-9 класи / О. В. Тагліна. – Х. : Ранок, 2008. – 160 с.
7. Шевчук О. А. Валеологія. Розробки уроків для 5-7 класів : методичний посібник для вчителів та учнів / О. А. Шевчук. – Рівне : Ліста, 2001. – 200 с.
8. Шевчук О. А. Конспекти лекцій з БЖД : навч. посіб. для студ. природн. спеціальностей вищ. навч. закл. / М. П. Костюк, О. А. Шевчук. – Рівне : РДГУ, 2006. – 70 с.

9. Шевчук О. А. Основи здоров'я: конспекти уроків: 9 клас / О. А. Шевчук. – К. : Шкільний світ, 2009. – 136 с.

10. Шевчук О. А. Фізичне здоров'я через призму валеологічних знань : методичний посібник для вчителів та студентів / О. А. Шевчук. – Рівне, 2006. – 127 с.

11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

12. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.