

## КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ У СТУДЕНТІВ З УРАХУВАННЯМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

*У статті актуалізується дослідження особливостей системи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності як окремого напрямку фізичної культури, охарактеризовано ознаки технологій оздоровчо-рекреативної рухової активності, подано показники вивчення оптимальних параметрів рухового навантаження для студентів, які мають низький рівень розвитку рухових якостей (за результатами проведеного експерименту).*

*У результаті узагальнення передового вітчизняного та світового досвіду було виділено форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які представлені чотирма групами програм: спортивні програми, фітнес-програми, рекреаційні програми, оздоровчі програми. Кожна з вище зазначених технологій рекреаційно-оздоровчої активності знайшла своє відображення у різновидах практичних завданнях. Проте саму програму занять було спрямовано суто на оздоровчу ходу. Аналіз такої практики розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності переконав, що фізична активність задля збереження здоров'я майбутнього фахівця та покращення якості його життя має бути організованою, тобто відрізнятися планомірністю та певним порядком її реалізації для досягнення мети.*

**Ключові слова:** *фізична підготовленість, технології та ознаки оздоровчо-рекреаційної рухової активності, параметри індивідуального рухового навантаження, програма занять з оздоровчою ходьбою.*

**Постановка проблеми.** Оздоровча фізична культура – складова частина культури суспільства й самої людини, основою специфічного змісту якої є раціональне використання рухової активності як фактору зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного стану. Мета оздоровчої фізичної культури – зміцнення здоров'я, підтримка працездатності, відновлення порушених функцій організму. У більшості країн світу управління фізичною культурою здійснюється організаціями двох типів: державними і громадськими. Україна в цьому відношенні не виняток. Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні здоров'я населення, його фізична підготовленість є предметом уваги уряду України [6, 7]. Доказом цього є прийняті Закони України щодо фізичної культури і спорту у яких містяться конкретні статті, присвячені оздоровчій фізичній культурі. Проте варто зазначити той факт, що Державна програма все ще не виконується в повному обсязі і поки що лише відіграє роль стабілізатора. Головними недоліками її функціонування є: недостатній обсяг рухової активності [2, 3].

**Результати досліджень.** Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи **технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності**. При цьому під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності розуміють окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування. Відтак, форми організації сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності – це складні та суперечливі явища, а формування теорії новітніх технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності ще далеко не закінчено [1, 2, 3, 4, 5].

**Метою дослідження** даної наукової публікації є дослідження особливостей системи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності як окремого напрямку фізичної культури; вивчення (за результатами проведеного експерименту) оптимальних параметрів індивідуального рухового навантаження для студентів що мають низький рівень розвитку рухових якостей.

**Виклад основного матеріалу.** Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є соціальними утвореннями, що постійно розвиваються. Завдяки важливості і корисності для суспільства, зростаючій популярності, соціальному визнанню та типовим апробованим і доступним алгоритмам виконання, вищезгадані технології зайняли відповідну нішу у суспільстві [7]. Як соціальне явище, вони характеризуються специфічними ознаками. Розрізняють такі видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціального явища [8]:

- доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;
- можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля;

– проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;

– спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Слід зважити, що тільки повна наявність цих ознак характерна сучасним технологіям оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальному явищу. До того ж, термін технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності об'єднує в собі два чинники: перший – процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях; другий – наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює технології побудови фізкультурно-оздоровчого процесу, тобто охоплює практику і теорію [6].

У нашому дослідженні за методикою К. Купера (на базі Державного закладу "Південно-український національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського) студенти мали змогу бути задіяні до заходів упровадження в навчально-виховний процес технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що у свою чергу відобразилось в отриманні нижче означених результатів та визначенні оптимальних параметрів навантаження для студентів, які мають низький рівень розвитку рухових якостей.

Так, перші чотири тижні студенти виконували навантаження 5 разів на тиждень і повинні проходити 1,6 км від 17.30 хв. до 14.00 хв. з можливістю набрати від 5 до 10 балів з поступовим нарощенням швидкості з відповідним зменшенням часу від 17.30 хв. до 14.00. На 5-7 тижні дистанція збільшувалась і складала 2,4 км – частота занять зберігалась, а час продовження становив від 21.40 хв. до 21.00 хв.

Відтак, у наступних 8-10 тижнях дистанція збільшувалась і складала 3,2 км, а час 28.45-28.00 хв. з нарахуванням 20 балів при 5 разових тренуваннях. Наступні 11-16 тижнів дистанція збільшувалась і досягла 6,4 км, разом з тим збільшувався і час на тренувальне заняття і становив до 56.30 хв., частота занять складала 2-3 рази на тиждень з можливістю набрати від 22 до 33 балів. Більшість досліджуваних змогла набрати 22-27 балів після чого було проведене прикінцеве тестування.

Таким чином, після 7 тижнів занять, коли ступінь підготовленості покращилась тренування продовжувалися зі збільшенням дистанції та індивідуальні показники тестування були переведені в бали, а їхні кількісні результати відображені в таблиці 1 (див табл. 1), які, у свою чергу, свідчать: зміни, що відбулись в експериментальній групі у дівчат носять достовірний характер.

Таблиця 1

#### Зміна показників фізичної підготовленості студентів після експерименту (дівчата)

Види випробувань Показники	К гр. n=112 X±σ		Е гр. n=111 X±σ		Т
	Біг 2000 м	0,49	±0,23	1,23	
Згин, розгин рук в упорі лежачи	0,84	±0,14	1,20	±0,10	2,092
Біг 100 м	0,62	±0,09	0,90	±0,08	2,325
Човниковий біг 4×9	1,11	±0,04	1,21	±0,03	2,014
Нахили з положення сидячи	±1,14	±0,16	1,54	±0,12	2,000

Показники ж хлопців, що приймали участь у дослідженні зафіксовані в таблиці 2 (див табл. 2).

Таблиця 2

#### Зміна показників фізичної підготовленості студентів після експерименту (хлопці)

Види випробувань Показники	К гр. n=61 X±σ		Е гр. n=61 X±σ		Т
	Біг 3000 м	0,51	±0,17	1,31	
Підтягування на перекладині	0,62	±0,13	1,01	±0,11	2,290
Біг 100 м	0,77	±0,09	0,99	±0,06	2,034
Човниковий біг 4×9	0,82	±0,14	1,20	±0,12	2,061
Нахили з положення сидячи	±0,81	±0,17	1,27	±0,15	2,029

Отже, наше дослідження підтвердило, що в межах порівняння результатів контрольної та експериментальної груп можна стверджувати: зміни носять достовірний характер та дають можливість вважати впровадження технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності за індивідуальним спрямуванням є продуктивним підґрунтям професійної підготовки майбутніх фахівців.

Принагідно зауважимо, що експериментальна програма дослідження була укладена на підставі вимог до педагогічного експерименту. Так важливим параметром розробленої програми моніторингу оздоровчо-рекреаційної рухової активності у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців розцінювалась методика педагогічного експерименту, яка охоплювала мету, завдання експерименту, вибір варіативних чинників, обґрунтування результатів експерименту.

Ми виходили з того, що у зв'язку з низьким рівнем фізичної підготовки студентів, що вступили до ВНЗ, де лише 1-2% можуть здати нормативи Державних тестів та враховуючи, що за даними дослідників випускники шкіл мають відхилення у здоров'ї цей показник складає 80-90%. Саме тому для корекції фізичної підготовленості нами було запропоновано *програму занять оздоровчою ходьбою з індивідуальним навантаженням*, яку ми умовно розділили на три етапи: підготовчий, підвищення швидкості ходьби, подальшого вдосконалення прийомів ходьби і підтримки необхідної для цього фізичної форми. У такий спосіб реалізація занять з оздоровчою ходьбою сприяла розв'язанню перш за все наступних організаційних питань: отримати дозвіл на заняття у лікаря; визначити час занять, підібрати необхідний одяг і взуття; вибрати і виміряти протяжність траси; навчитися визначати швидкість ходьби; засвоїти методи самоконтролю; розучити спеціальні вправи.

Нами розумілось, що для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна "доза" рухової активності. Так, оздоровча ходьба є найякіснішим видом активності для початківців. Вона за своєю фізіологічною дією на організм відноситься до числа продуктивних циклічних вправ аеробної спрямованості і може застосовуватись як для збільшення об'єму рухової активності, так і для корекції факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, покращення функції дихання та кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин з низьким рівнем здоров'я; великі м'язи, які при ходьбі включаються в роботу відіграють роль "периферичного серця", покращуючи потік крові від нижніх кінцівок, органів черевної порожнини, тазу [2].

Ходьба надає стимулюючу дію на функцію травної залози, печінки, шлунково-кишкового тракту. При цьому відіграє роль і природній масаж стоп. Як і інші циклічні вправи, ходьба викликає сприятливу перебудову нервових процесів, покращує діяльність аналізаторів, підвищує емоційний стан, нормалізує сон [1].

Заняття ходьбою в будь-яку погоду сприяють загартовуванню організму, що позначається на підвищенні опору організму, ростуть його адаптаційні можливості. Крім того ходьба є простим і доступним засобом корекції фізичної підготовленості і може застосовуватись індивідуально в будь-який час, не потребує стадіону чи спортивної зали, а також доступно "контролює" індивідуальне фізичне навантаження. Ходьбу варто використовувати практично всім: і тим, хто недостатньо підготовлений до фізичних навантажень і тим, хто не хоче бігати, а також тим, хто хоче поновити свою "попередню" форму (вона також не потребує додаткового часу) [4].

У результаті узагальнення передового вітчизняного та світового досвіду нами було виділено форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які представлені чотирма групами програм: *спортивні програми* як спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи, що можуть проводитися як у формі змагань, так і у формі показових спортивних виступів; зміст спортивних програм складають окремі спортивні вправи, або декілька вправ, які визначають вид змагальної діяльності та підготовки до неї, а також регламент проведення спортивного заходу; *фітнес-програми* – заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань людей, що здійснюються самостійно або у формальних групах у фітнес-центрах; *рекреаційні програми* – заняття фізичними вправами розважального характеру; *оздоровчі програми* – спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напрямку, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання у спеціально призначених місцях чи у закладах масового оздоровлення людей. За результатами дослідження в межах упровадження програми моніторингу оздоровчо-рекреаційної рухової активності у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців можна свідчити, що кожна з вище зазначених технологій рекреаційно-оздоровчої активності знайшла своє відображення у різновидах практичних завданнях. Проте саму програму занять було спрямовано суто на оздоровчу ходу. Аналіз такої практики розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності переконав, що фізична активність задля збереження здоров'я майбутнього фахівця та покращення якості його життя має бути організованою, тобто відрізнятися планомірністю та певним порядком її реалізації для досягнення мети.

### Висновки

1. Допомога майбутнім фахівцям у ознайомленні з сучасними технологіями організованої рухової активності з урахуванням індивідуального навантаження задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя і є провідним завданням сучасних вищих навчальних закладів.

2. Активне впровадження новітніх технологій організованої рухової активності студентів в практику фізичного виховання і спорту сприятиме залученню населення до занять кондиційними та оздоровчими видами спорту.

## Використані джерела

1. Волков В.Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів], К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
2. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
3. Круцевич Т.Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков // Теория и методика физического воспитания. Том 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 8–20.
4. Международная хартия физического воспитания и спорта // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 102–106.
5. Baumann W. Letter of the Secretary General // TAFISA Magazine. – 2007. – N 1. – P. 88–91.
6. Тимошенко О. В. Основы теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: Навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський, В.Я. Махов. – К.: Нац. пед. ун-т ім. М. Драгоманова, 2003. – 213 с.
7. Фізична рекреація: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, О.М. Линець та інші; за наук. ред. Є.Н. Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 243 с.

Kozhurina I.

CORRECTION OF THE PHYSICAL CONDITION  
OF THE STUDENTS WITH REGARD TO PHYSICAL FITNESS

*The article is important to study the features of the system technology health and recreational motor activity as a distinctive sphere of physical culture, characterized by signs of health technologies, and recreational physical activity, presents a performance study of optimal parameters of motor load for students with different level of development of motor qualities (according to the results of the experiment).*

*Analysis of world experience and results of a number of scientific studies are convinced that the effective direction of increase of level of physical activity of various population groups in Ukraine is improving technology health and recreational physical activity. In this case, a system of technologies health and recreational motor activity understand a separate area of physical culture and its elements, combined systemic factor into a single unit with the possibility of independent functioning. Consequently, the forms of organization of modern technologies health and recreational motor activity is a complex and contradictory phenomena, and the formation of the theory of the latest technologies health and recreational motor activity is far from over.*

*The generalization of advanced domestic and international experience we have selected forms of implementation technologies health and recreational physical activity, which are represented by four groups of programs: sports programs as specially organized public mass sports events that may be held in the form of competitions, and in the form of demonstration sports performances, fitness programs, recreational programs, Wellness programs. According to the research results as part of the implementation of the monitoring programmer health and recreational physical activity in the process of professional training of future specialists can testify that each of the above technologies recreational activity is reflected in the types of practical problems.*

*Help future specialists to familiarize with the modern technology of organized physical activity tailored to the individual load to restore health, maintain health and improve quality of life and is the leading problem of modern higher education institutions.*

*Active implementation of the latest technologies organized motor activity of students in the practice of physical education and sport will contribute to attracting people to the practice of certified and Wellness sports.*

**Key words:** *physical fitness, physical activity, technology, and signs of health-recreational physical activity, the parameters of the motor load, the training program with a Wellness walk.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.15