

до професійної діяльності на вихідному етапі навчання у ВНЗ.

ВИСНОВКИ. Здобутими статистичними даними підтверджено припущення, що дослідною методичною дією зі спрямованим застосуванням технології набуття військово-прикладних рухових умінь опосередковано здійснено вплив на динаміку показників фізичного розвитку та фізичного стану організму юнаків ЕГ за результатами навчання у вищій освітній школі.

В ПЕРСПЕКТИВІ ми продовжуємо дослідження ефективності функціонування системи ФП у ВНЗ за результатами застосуванням спрямованої технології набуття курсантами військово-прикладних рухових умінь.

ЛІТЕРАТУРА

1. Двоенко В. В. Корректирующая тренировка курсантов ВУЗа операторского профиля / В. В. Двоенко, В. А. Маришук // Тез. докл. итоговой науч. конф. института за 2002 г. – СПб. : ВИФК, 2003. – С. 28 – 29.

2. Жембровський С. Специфіка взаємозв'язку між показниками фізичного стану і ризиком серцево-судинних захворювань у офіцерів різного віку / Сергій Жембровський // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 56 – 61.

3. Макаров Р. Н. Специальная физическая подготовка летчика / Р. Макаров, И. Кришкевич. – М.: ДОСААФ, 1981. – 222 с.

4. Borodin U.A. Physical preparation of cadets of higher military educational institutions of engineering and operator type: monograph / U.A. Borodin. - K.: NEA Dragomanov, 2009. - 417 p.

5. Olkhovyi O.M. Theoretical and methodical foundation of cadet physical training professionally directed of high military educational institutions. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів ЗС України : [monograph] / O.M. Olkhovyi. – K. : AFUK, 2012. – 286 p.

6. Ольховий О. М. Динаміка антропометричних та функціональних показників розвитку юнаків (17–22 років) як наслідок навчання у вищій освітній школі / О. М. Ольховий // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)» – Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова 2014. - Вип. 3К (45) 14 – С. 219 – 224.

7. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – К. : Здоров'я, 1989. – 168 с.

8. Romanchuk S. V. Cadets' physical training of military educational establishments of the Land Forces of Ukraine : [monograph] / S. V. Romanchuk. – L. : ALF. – 2012. – 367 p.

Коцюба С.Ю.

**Національний університет державної податкової служби України
Київський фінансово-економічний коледж**

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА МЕТОДОМ С.ТРИЛІСА НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ КОЛЛЕДЖУ

В статті розглядається питання, щодо системи фізичного виховання серед молоді, яке повинно бути направлене на активізацію їх рухової активності, підвищення її фізичної підготовленості та збереження здоров'я. Так як дві або чотири години (в залежності курсу) фізичного виховання не можуть вирішити питання усунення дефіциту рухової активності та сприяти ефективному розв'язуванню питання щодо захворюваності молоді. Тому для більшого залучення молоді до занять та покращення їх здоров'я був запропонований метод поверхневого дихання С.Триліса.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична активність, метод С.Триліса, поверхнєве дихання.

Коцюба С.Ю. «Воздействие занятий физического воспитания за методом С. Трылиса на повышение уровня здоровья студентов колледжа» В статье раскрывается вопрос системы физического воспитания молодежи, которое должно быть направлено на активизацию их двигательной активности, увеличения уровня физической подготовленности и сохранения здоровья. Так как два или четыре часа в неделю (в зависимости от курса), физического воспитания не может решить вопрос дефицита их двигательной активности и сопутствовать эффективному решению задачи относительно заболеваемости молодежи. Поэтому для увеличения привлечения молодежи к занятиям и улучшения их здоровья был использован метод поверхностного дыхания С.Трылиса.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая активность, метод С.Трылиса, поверхностное дыхание.

Kotsyuba S.U. «Impact studies of physical education for the method of S. Trylis to improve the level of health of students college». In the article discusses about the system of physical education among young people, which should be directed at activating their physical activity, improve its physical fitness and health. Since two or four hours (depending on the course) physical education cannot solve the question of eliminate the deficit motion activity and facilitate the effective solution of the question of the incidence of youth. Therefore, for the greater involvement of young people to work and improve their health proposed a method shallow breathing of S.Trylis. This method is one introduction of the system of education of modern approaches and solutions to attract as many as possible and raise the level of visiting college students as basic and special medical groups to active exercise. The main component is breathing through the nose, general availability, unlimited age adaptation of the organism to physical stress and other. Typical exercises to implement the method may be breathing exercises (30 min.), Breath holding after exhalation, skiing, water procedure, jogging 20-35 minutes. In the performance of running and walking is a feature in the technique of execution, so one step - inhale for three steps - exhale (steps need to be short). HR at loaded must be equal to 130 bpm. Method shallow breathing helps stabilize the rhythmic endocrine work and nervous system, balance the work of all other systems.

Key words: physical education, physical activity, method shallow breathing of S.Trylis..

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На даний час, проблема фізичного розвитку, засобами фізичного виховання, має велику актуальність, враховуючи те, що в загальноосвітніх школах в

загалі зменшилась активність підлітків, а саме: мало хто відвідує спортивні секції; фізична активність слабка, не завжди відповідає нормі. А проблема залучення студентів до фізичної активності стає чимраз актуальнішою через високу захворюваність серед студентської молоді, що призводить до збільшення кількості студентів у спеціальних медичних групах. Практичні заняття в коледжі розподілились наступним чином: перший-другий курси по дві години на тиждень, третій-четвертий по чотири години і вони не можуть вирішити питання усунення дефіциту рухової активності. Більшість студентів, які склали залік з фізичного виховання і виконали державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості, у подальшому не використовують засоби фізичної культури і спорту. Ліквідувати ці недоліки повинні навчальні заняття з фізичного виховання, що потребують удосконалення методики їх проведення [1,2]. Тому фізичне виховання не може повному обсязі сприяти ефективному розв'язуванню питання щодо захворюваності молоді. Це спонукає введення в систему освіти нових підходів і рішень як з боку державних програм так і з боку викладання дисципліни фізичне виховання. На наш погляд впровадження, а також використання в процесі фізичного виховання сучасних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, а саме впровадження на заняті метода поверхневого дихання С. Триліса, що може стимулювати студентів коледжу до активних занять фізичними вправами та формування моделі фізичної підготовки студентів 15-19 річного віку, що спонукала б до формування в організмі необхідного адаптаційного рівня функціональних систем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В свою чергу, недостатня рухова активність впливає на: опорно-руховий апарат, центральну нервову, дихальну, серцево-судинну та ендокринну системи. В процесі адаптації організму до фізичних навантажень покращується скорочувальна можливість міокарда, зменшується потреба його в кисні, збільшується сітка колатеральних судин, підвищується вміст глікогену, білкових з'єднань і активність ферментів, необхідних для інтенсивної та довготривалої роботи серця. А заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність ЦНС, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують довжину функціонального відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи мають тренувальну дію на організм студентів коледжу, (збільшують розумову і фізичну працездатність) підвищують опір їх організму до негативних впливів.

Вагома перебудова нейрогуморальних механізмів регуляції сприяє економізації роботи серця та наростання енергетичного потенціалу. Основні фізіологічні показники в стані спокою у тренуваних людей знаходяться на більш "економічному" рівні, а максимальні можливості під час м'язової роботи більш високі, ніж у нетренуваних людей. Одним із напрямків оптимізації фізичної активності студентів коледжу є популяризація занять фізичними вправами та їх загальна доступність. До цих вправ можна віднести біг або ходьбу які допомагають стабілізувати ритмічну роботу серця, ендокринну та нервову системи, збалансувати роботу всіх інших систем організму. Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки факультету податкової міліції Національного університету державної податкової служби України на 2014-2019 роки за темою «Формування спеціальних професійних якостей працівників правоохоронних органів», державний реєстраційний номер 0114U001841. Розглядаючи метод поверхневого дихання треба згадати засновника дихальної гімнастики К.П. Бутейко. Метою було – отримати природну контрольну паузу 40-60 сек. Дана система допомогла стабілізувати та відновити здоров'я С.Трилісу. В подальшому він її спростив та пристосував до широкого загалу. На сьогодні по ній займається біля п'ятдесяти загальноосвітніх шкіл України.

Метою досліджень було вивчення стану фізичної підготовленості студентів коледжу. Проведення у навчальний процес з фізичного виховання системи поверхневого дихання С. Триліса. Внесення пропозицій, щодо доповнень змін до робочої програми, про збільшення активності студентів засобами, які були б направлені на поліпшення фізичної підготовленості та стану їх здоров'я. В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Прояви фізичних здібностей є результатом функціонування систем організму. За даними проявів рухових якостей можна судити про його функціональний стан. В процесі навчання студенти опановують численні за своїм змістом та складністю рухові вміння та навички, тобто засоби виконання конкретних рухових дій.

Раціонально побудована система фізичної підготовки студентів призводить до позитивного зростання функціональних можливостей органів і систем організму за рахунок удосконалення адаптаційних механізмів. Водночас використання надмірних навантажень, які потребують мобілізації структурних і функціональних ресурсів органів і систем організму, у кінцевому результаті призводить до перевтоми функціональних систем. Використання дуже низьких навантажень або припинення занять фізичними вправами не забезпечує підтримки досягнутого рівня фізичної підготовленості, призводить до дезадаптації.

Вибір студентами форми рухової активності був адекватним, тобто зазвичай з урахуванням особливостей навчальної діяльності й стомлення, зі спрямованістю на корекцію своєї статури або поліпшення працездатності тощо. Поряд із самооцінкою про ставлення студентів коледжу до здоров'я виступала свідомість його як набуття та місця в структурі інших життєво значимих цінностей. За думкою С. Триліса, щоб бути здоровим потрібно підвищити вміст вуглекислого газу в крові. Для цього потрібно зменшувати глибину вдиху і збільшувати тривалість видиху. Вдих повинен бути неглибоким, неповним та щоб залишалось відчуття браку повітря.

Коли людина дихає швидко та глибоко, викидається багато вуглекислоти з організму. Так люди інстинктивно дихають під час фізичних навантажень. Організм відповідає на це спазмами верхніх дихальних шляхів та кровоносних судин. Звідси можуть виникати неприємності у вигляді гіпертонії, аденоїдів, плевритів, атеросклерозу тощо. А в свою чергу поверхневе дихання в комплексі з руховою активністю можуть забезпечити організм великою кількістю кисню (рівень в крові збільшується з 4 до 21%). Основними перевагами поверхневого дихання може виступати: дихання через ніс; загальна доступність; необмежений вік; виробляється в організмі ендорфін, що збільшує реакцію та швидкість адаптації організму до фізичних навантажень; прогулянки та ігри на свіжому повітрі; рибалка; співи; обперізуватись тісним поясом (носили корсети), як допоміжним засобом тренування поверхневого дихання. Також, при необхідності, використовувати будь які обмеження або вправи, які допомагають не дихати животом і дихати неглибоко.

Підготовчими вправами у навчанні правильного дихання можна використовувати: - дихальна гімнастика (30 хв.); - розслаблення м'язів перед затримкою і різка їх напруга в кінці (проводиться вранці та тільки після видиху повітря); - водні процедури; - лижні рухи; - самомасаж та фізичні вправи.

Наведемо комплекс вправ на здібність затримання дихання:

1. вдих - протягом 5 сек. І на протязі 5 секунд – видих (необхідно розслабляти м'язи грудної клітини) – виконати 10 раз.

2. Повне дихання. Об'єднати діафрагмальне і грудне дихання. На протязі 7,5 сек. - вдих, який виконується з діафрагмального дихання, а закінчується грудним, потім 7,5 сек. видих, який починається з верхніх відділів легень, а закінчується нижніми тобто, діафрагмою, потім 5 сек. пауза. Виконати 10 раз.

3. Точковий масаж точок носа в момент максимальної паузи. Виконати 1 раз.

4. Повне дихання правою, потім лівою половиною носа. Виконати 10 раз.

5. Втягування живота. Виконати протягом 7,5 сек., на повному вдиху. Потім максимальний видих протягом 7,5 сек., 5 сек. пауза. М'язи живота повинні бути постійно втягнутими. Виконати 10 раз.

6. Максимальна вентиляція легень. 12 максимально швидких вдихів (2,5 сек.) і видихів (2,5 сек.). Виконується протягом однієї хвилини, а потім максимальну паузу на видиху. Виконати 1 раз.

Комплекс виконується на вдиху, видиху, в стані спокою та при фізичних навантаженнях.

С. Триліс вважає, що найкращими вправами є біг підтюпцем або ходьба. Техніка виконання вправ наступна: на один крок - вдих, і три кроки - видих (кроки повинні бути короткі). Під час бігу значно покращується кровообіг, а якщо навантаження буде тривати 25-30 хвилин, воно прискорює процеси обміну, що покращує біосинтез в клітинах. При цьому навантаженні, ЧСС повинна дорівнювати до 130 уд./хв.

За кожним викладачем фізичного виховання Київського фінансово-економічного коледжу закріплені студенти різних курсів, загальною кількістю 330-350 чоловік з них 10-12% віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. У зв'язку з цим ми на заняттях використовуємо наступні вправи: ходьба на місці, звичайна ходьба, спортивна, біг підтюпцем, ЗРВ на місці та в русі, біг у повільному темпі 20-30 хв. На самостійну роботу виносяться завдання відвідування басейну та з рекомендацією плавання в стилі кролем. При цьому ми намагаємось дихати за методом С.Триліса. Як результат студенти спецмедгруп стали активніше відвідувати наші заняття. Майже всі відчули позитивні зміни стану свого здоров'я.

В підтримку метода С.Триліса слід додати, що в своєму тренувальному процесі систему поверхневого дихання використовують В. Вирастюк, жіноча команда ФК «Біличанка» (м. Коцюбинське, Київська область) яка є багаторазовим чемпіоном України з футзалу та ін. Фізичні навантаження повинні бути індивідуальні – з урахуванням віку, статі, загального стану здоров'я, фізичних можливостей та мети. Тому до робочої навчальної програми були внесені рекомендації, щодо збільшення кількості занять на свіжому повітрі, не виключаючи різноманітні кліматичні умови (зимовий період, дощ, туман). Запропоновано: - прогулянки, використовуючи особливості природної місцевості відвідування лісопаркових зон; - дихальні вправи; - лижні прогулянки; - велопогулянки тощо.

ВИСНОВКИ: Проведені дослідження дозволяють зробити висновки про те, що з кожним роком життя сучасного студента стає інтенсивнішим, що вимагає раціонального розподілу часу, підвищення розумової, фізичної працездатності, здоров'я організму. І можна з впевненістю сказати, що цього можна досягти шляхом впровадження у навчальний процес з фізичної культури та фізичного виховання позитивного досвіду за системою поверхневого дихання С. Триліса.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ДАНОМУ НАПРЯМКУ.

Визначити вікові особливості впливу метода С. Триліса на розвиток фізичної активності та формування професійного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антоненко С.А. Формування адаптаційних процесів у курсантів першого курсу до фізичних навантажень під час навчання в вузах правоохоронних органів України/ С.А. Антоненко // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 2(55)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. –С. 12-15.
2. Сергієнко Ю.П. Проблеми фізичної активності курсантів ВНЗ правоохоронних органів України / С.А. Антоненко, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьев, О.В. Бутко // гол. ред. Носко М.О. [Педагогічні науки, фізичне виховання та спорту]. – Чернігів: ЧДПУ, 2012. – С. 343-347.
3. Терещенко В. І. Фізичне виховання як засіб підвищення рівня здоров'я студентів / В. І. Терещенко, В.А. Сухих, В.С. Недошак // Науковий часопис видавництва ім. М.П. Драгоманова .- К: 2015р. – Випуск №к (57) 15.- с. 321 – 324
4. Топчієва Г.О. Роль фізичної культури і спорту у розвитку студента/ Г.О. Топчієва, А.М. // гол. ред. Носко М.О. [Педагогічні науки, фізичне виховання та спорту]. – Чернігів: ЧДПУ, 2012. – С. 377-379.
5. Сухих В.А. Теоретичні основи формування оздоровчої стратегії фізичного виховання/ В.А. Сухих // Науковий часопис видавництва ім. М.П. Драгоманова .- К: 2015р. – Випуск №к 10(65) 15.- С. 147 – 150
6. Щеглов Е.М. Роль физической культуры в учебно-воспитательной процес се в вишем учебном заведении / Е.М. Щеглов, А.В. Антонюк // Науковий часопис видавництва ім. М.П. Драгоманова .- К: 2015р. – Випуск №к (55) 15.- с. 120-123.
7. Bratzke D. motor limitation in dual-task processing with different effectors / [Bratzke D., Ulrich R., Rjlke B, et al] // The Quarterly Journal of Experimental Psychology. – 2008. – V.61, 1.9. – P. 1385-1399
8. Norris C.M. La flexibilidad principios y practica / C.M. Norris. – Barcelona: Editorial Paidotribo. -1996. - P. 175-187.
9. Prysizhnyk S.I. Infelunce of physical education means uponfunctional state of respiratory system of students with chronic lung disease /S.I. Prysizhnyk, O.O. Primarow// Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical. Training and sports. – 2013. – № 9. – S. 73-79.