

середній ваговій групі у трьох контрольних вправах; за тим в малій ваговій групі в двох контрольних вправах; у важкій ваговій групі всі результати в контрольних вправах були трохи гірше, ніж в малої та середньої вагових групах. При тестуванні спеціальної витривалості найкращий показник встановлено в малій ваговій групі, за тим в середній ваговій групі і у важкій ваговій групі. При тестуванні силової витривалості кращий результат виявлений у всіх вагових групах в одній контрольній вправі. Визначено, що борці повинні вести сутичку у високому темпі, використовуючи переміщення, захоплення, ривки, поштовхи, швунги і впродовж кожного періоду сутички виконувати 1-2 реальних спроб проведення прийомів.

**Ключові слова:** борці греко-римського стилю, спеціальна фізична підготовленість, тестування, порівняльний аналіз, вагові групи.

**Annotation. Tropin Y., Boychenko N. Analysis of special physical preparedness wrestlers Greco-Roman style.**

Presents an analysis of the level of physical preparedness of sportsmen highly skilled. Determined that the performance and reliability of technical actions depends on the development of strength endurance, speed-strength and special endurance wrestlers. Matched set of special exercises to test the basic physical properties of wrestlers Greco-Roman style. Found that testing for special physical preparedness wrestlers recommended tests for speed - power ability, strength endurance and special endurance - a special quality which appear in fighter combat. Revealed that the highest rates of special physical preparedness were observed in the weight category of 55 kg, 66 kg, 74 kg in three control exercises, and lowest - in the weight category of 120 kg. Revealed three weight groups: small (55 kg, 60 kg), average (66 kg, 74 kg, 84 kg), heavy (96 kg, 120 kg). By weight groups determined that during testing of speed and power abilities are the best indicators were observed in the middle weight group three control exercises, for those in the low-weight group in the two control exercises, in the heavyweight group all results in control exercises were a little worse than in small and medium-weight groups. When testing special endurance best indicator is set in a small weight group for those in the middle weight group and the heavy weight group. When testing the strength endurance best results are obtained in all weight groups in one control exercise. It is certain that wrestlers must conduct a fight in a high rate, using moving, captures, jerks, shoves, shvungi and during every period of fight to execute 1-2 real attempts of leadthrough of receptions.

**Key words:** wrestlers Greco-Roman style, special physical preparedness, testing, comparative analysis, gravimetric groups.

**Цись Д.І.  
Глухівський НПУ ім. О. Довженка**

### **ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНО СПРЯМОВАНОГО НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

У статті розглядаються питання удосконалення фізичної підготовленості студентів засобами спортивно спрямованого навчання волейболу. Теоретично обґрунтовано доцільність занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю. Розроблена альтернативна програма з фізичного виховання яка сприятиме удосконаленню навчального

процесу з фізичного виховання у вищих начальних закладах.

**Ключеві слова:** студенти, фізичне виховання, фізична підготовленість, спортивна спрямованість, здоров'я.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Суспільство довірило освіті через навчально-виховну діяльність виховувати молоде покоління, тому педагогічна система має бути відкритою для інновацій, критичного сприйняття досягнень і водночас уміти створювати власні новоутворення й через них впливати на розвиток суспільства. Важливе місце в освітянському просторі займає фізичне виховання, яке завжди було одним із засобів підготовки людини до трудової діяльності та пристосування до соціального середовища. У системі вищої професійної освіти пріоритет віддається інтелектуальному розвитку студентів за рахунок фізичного розвитку та здоров'я. Останнім часом спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я. понад 80% студентської молоді мають ослаблене здоров'я, а 50% незадовільну фізичну підготовленість.[2.].

Зміст обов'язкової частини навчальної програми повинен забезпечити, насамперед, фізичну підготовленість до успішної професійної діяльності випускників різних факультетів університету. Як свідчить наш і досвід інших науковців (Б.І. Газовський, В.Д. Єднак; А.І. Драчук, та ін.), назріла необхідність розширення і диференціація оздоровчої і спортивної спрямованість фізичного виховання. Системний підхід в реалізації засобів і методів фізичного вдосконалення відкриває шлях до синтезу знань про забезпечення життєдіяльності людського організму і стану здоров'я, як взаємодіючих біосоціальних категорій [3]. Велика увага приділяється питанням фізичного виховання студентів із низьким рівнем фізичного стану. У цьому напрямку накопичений позитивний досвід, у результаті якого однією з найбільш розповсюджених форм фізичного виховання студентів стали заняття зі спортивною спрямованістю. Доцільність занять зі спортивною спрямованістю підтверджена рядом експериментальних досліджень. Так, група легкоатлетів через два роки занять мала більш високі показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості, порівняно зі студентами, які займалися за державною програмою.

Подібні дані були отримані у ході занять студентів футболом, гандболом, баскетболом (Н.Н. Миронов, 1981; Т.С. Дейнеко, 1985; А.І. Драчук 2001). Як наслідок з'явилися рекомендації назвати відділення, в яких заняття проводились зі спортивною спрямованістю «спортивне навчальне відділення» (С.М. Канішевський, П.С. Козубей, В.П. Краснов, Р.Т. Раєвський, М.О. Третьяков, 2003). Поряд з загальною оцінкою таких занять досліджувалась ефективність різних варіантів їх побудови. Так, застосування колового методу занять позитивно вплинуло на здоров'я і фізичну підготовленість студентів у більшій мірі, ніж традиційна методика. Позитивний вплив на зняття розумового стомлення, стану серцево-судинної системи і рівня фізичної підготовленості було виявлено у студентів на заняттях, де тривалий час використовувалися спортивні ігри. Реалізація державних законів і постанов з фізичного виховання на сучасному етапі роботи ВНЗ вимагає введення в зміст навчальних програм ефективних форм, методів і засобів фізичної підготовки, які б

враховували свободу педагога, беручи до уваги місцеві традиції і умови навчального закладу, підготовленість і професійну спрямованість педагогічних колективів кафедр ВНЗ.

**Метою та завданням дослідження є:** науково обґрунтувати ефективність використання засобів і методів фізичного виховання студентів старших курсів зі спортивною спрямованістю; здійснити аналіз науково-методичної літератури з означеної проблеми; розробити альтернативну програму фізичного виховання студентів зі спортивною спрямованістю.

**Методи дослідження.** Відповідно до мети й завдання дослідження нами були застосовані загальноприйняті методи: теоретичний аналіз вітчизняних і закордонних наукових джерел; соціологічний метод науково-педагогічних досліджень (анкетування, опитування,) педагогічні методи (педагогічний експеримент, педагогічні спостереження,); математико-статистичні методи обробки даних.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконується у відповідності до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.3.3. „Сучасні тенденції фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів”.

**Результати дослідження.** Необхідність проведення занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю в гуманітарних ВНЗ України пов'язане зі значними проблемами фізичного стану сучасних студентів. Підкреслимо ще раз головні чинники, які спонукали нас до використання новітніх технологій при організації фізичного виховання студентів, зокрема, проведення занять зі спортивною спрямованістю і розробки авторської програми з фізичного виховання студентів старших курсів, які мають значне відставання у фізичному стані від студентів молодших курсів. Така тенденція відмічена рядом дослідників останніх років [6, 7 та ін.].

При складанні авторської програми враховувалися відношення студентів до занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю і сформованості їх спортивних інтересів та результати опитувальника, де були проаналізовані та вибрані як позитивні так і негативні результати опитування респондентів. Були отримані такі результати їхньої мотивації до занять зі спортивною спрямованістю і які були враховані при складанні експериментальної програми: „отримання задоволення тренувальним процесом” – 37%; „поліпшення свого здоров'я – 50%; ”покращення свого загального фізичного стану” – 40%; „приваблює дух змагань” – 26%; „з інших причин (покращити статуру, силу м'язів, витривалість тощо)” – 32%; „інтерес до занять” – 18%.

Встановлено, що при виконанні регіональних оціночних вимог з фізичної підготовленості на 3-му курсі на початку основного експерименту: склали усі норми 36%, на 4-му курсі – 38%; склали частину нормативів на 3-му курсі – 14%, на 4-му курсі – 28%; намагався скласти але не склали на 3-му курсі – 22%, на 4-му курсі - 16%; зовсім не складали на 3-му курсі – 28%, на 4-му курсі – 18%. Така негативна тенденція у розвитку фізичної підготовленості змусила нас до пошуку ефективних засобів і методів, ретельно підійти до планування обсягу та інтенсивності фізичного навантаження.

Для проведення педагогічного експерименту були створені контрольна (КГ) і експериментальна (ЕГ) групи в кількості 25 осіб в кожній групі. Експеримент продовжувався впродовж 2012-2013 навчального року. Заняття як в ЕГ, так і в КГ проводилися за розкладом по домовленості з навчальною частиною університету 3 рази на тиждень: два рази по дві академічні години і дві години в другу половину дня.

Проведенню занять передувала розробка навчальної документації, програм, навчальні і робочі плани проведення занять. Робочі плани склалися з двох недільних циклів, що дозволяло більш конкретно і з достатнім числом повторень вирішувати завдання з розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок. Тестування студентів в експериментальній групі проводилось для отримання вихідних даних на початку навчального року; проміжне тестування – з 20 по 27 грудня 2012 р.; кінцеве – після проведеної корекції у змісті експериментальної програми, в кінці навчального року. У контрольній групі тестування студентів проводилось на початку та в кінці навчального року. Щоб визначити загальне ставлення студентів до видів спорту та визначити найпріоритетні види спорту, було проведено анкетування. Переважна більшість студентів старших курсів віддала перевагу трьом ігровим видам спорту: волейболу – 42%, 34%; футболу – 14%, 20%; і баскетболу – 16% і 8% відповідно. Наші дані в більшості співпадають з аналогічними результатами дослідження А.І. Драчука [4]. Аналіз проведеного анкетування показав на необхідність впровадження в навчально-виховний процес комплекс необхідних засобів зі спортивною спрямованістю. Серед них: підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, їх знань про динаміку свого стану; забезпечення систематичного і послідовного контролю як з боку викладача, так і навчання самоконтролю і об'єктивному оцінюванню самим студентом (здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, рівня рухової активності та фізичної працездатності, стану психічної підготовленості та ін.); вплив на гуманістичні та ціннісні орієнтири навчальної діяльності; розвиток таких спеціальних якостей як швидкість, спритність, швидко-силові якості, переключення уваги, пам'яті, оперативне мислення та інші якості. Відомо, що студенти гуманітарних ВНЗ мають високе навчальне навантаження, постійно відчувають дефіцит часу для відвідування секційних занять. Це стає надто ускладненим, а іноді навіть неможливим [4]. Якщо на молодших курсах, де кожний етап навчання підпорядковувався такими завданнями: допомогти в адаптації організму студентів до умов вищого навчального закладу засобами фізичного виховання; створити підґрунтя для фізичного удосконалення студентів у відповідності до вимог розробленої програми; освоєння основних елементів волейболу; розвиток спеціальних фізичних якостей; підвищити рівень загальної фізичної працездатності; виконати вимоги регіональних контрольних випробувань не нижче оцінки „добре”; вдосконалити уміння і навички з волейболу; до кінця 2-го курсу виконати вимоги III-го спортивного розряду.

То у відповідності із запропонованою нами програмою для студентів 3 і 4-го курсів, з якими проводився педагогічний експеримент, була розроблена структура навчального процесу, з такими завданнями: на 3-му курсі – вдосконалення техніки і тактики гри в

**Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)**

волейбол; подальше вдосконалення спеціальних фізичних якостей і підвищення спеціальної фізичної працездатності; провести серію спортивних змагань; залучати студентів до інструкторської практики і суддівства; на 4-му курсі – продовження вдосконалення техніки і тактики гри в волейбол; розвиток психологічної стійкості студентів-волейболістів; до кінця 4-го курсу виконати другий спортивний розряд. Реалізація поставлених завдань представлена у розробленій нами альтернативній „Програмі з фізичного виховання для груп спортивного навчального відділення”, розподіл годин для засвоєння і тренування по кожному розділу програми та графік проходження навчального матеріалу подані в таблицях 1. і 2).

Таблиця 1

**Орієнтований розподіл годин по розділам навчальної програми для студентів 3 і 4-го курсів**

Навчальний матеріал / Семестри	Кількість годин	
	3 курс	4 курс
<b>Навчальний матеріал (5 і 7 семестри)</b>		
<b>Теоретична підготовка</b>		
Лекції	4	4
Методичні заняття	2	6
Теоретичні основи спортивного тренування	4	2
Теоретичні основи ППФП	2	2
<b>Практична підготовка</b>		
Практичні заняття:		
1) загальна фізична підготовка:		
– легка атлетика;	4	4
– лижний спорт;	10	10
– плавання	6	4
– спортивні ігри (баскетбол, футбол)	6	6
Спортивне вдосконалення з волейболу	60	60
Спортивні змагання	8	10
ППФП	2	2
Інструкторська практика	6	4
Контрольне тестування	8	8
Всього годин за 1-й семестр:	122	122
<b>Навчальний матеріал (6 і 8 семестри)</b>		
<b>Теоретична підготовка</b>		
Лекції	2	2
Методичні заняття	4	2
Теоретичні основи спортивного тренування	4	2
Теоретичні основи ППФП	2	2
<b>Практична підготовка</b>		
Практичні заняття:		
1) загальна фізична підготовка:		
– легка атлетика;	6	6
– лижний спорт;	–	–
– плавання;	4	6
– спортивні ігри (баскетбол, футбол)	6	6
Спортивне вдосконалення з волейболу	60	62
Спортивні змагання	12	12
ППФП	4	2
Інструкторська практика	6	8
Контрольне тестування	8	8
Всього за 2-й семестр:	118	118
Всього за навчальний рік:	240	240

В експериментальній групі цикли, які передбачали спеціальну підготовку, також характеризувалися комплексним підходом до побудови занять: в залежності від рівня

фізичної підготовленості 16-24% часу відводилося на загальну фізичну підготовку, 12-25% – на спеціальну фізичну підготовку і 44-54% на удосконалення елементів техніки і тактики гри в волейбол.

У залежності від матеріальних умов (наявності двох ігрових спортивних залах, особливостей кліматичних умов (північної зони України), наявності спортивного інвентарю та інших спортивних споруд (тренажерного залу, стадіону, плавального басейну тощо, на період основного експерименту були складені „Графіки проходження навчального матеріалу з волейболу (табл. 2).

У розподілі програмного матеріалу ми дотримувалися основних принципів періодизації навчального процесу та досвіду фахівців з волейболу. У підготовчому періоді основна увага зверталася на всебічну підготовку волейболістів, покращення фізичних моральних і вольових якостей, на володіння технікою рухових дій у волейболі. Змагання ми розглядали як одну із важливих форм занять, в якій було передбачено: підготовка до змагань, тактика ведення гри та функціональні обов'язки гравців, безпосередня гра, підведення підсумків та аналіз загальних та індивідуальних помилок. У підготовчому періоді, як правило, проводилося 3-4 контрольних змагань.

*Таблиця 2*

**Орієнтований план-графік проходження навчального матеріалу з волейболу  
для студентів третього курсу на 2012-2013 навчальний рік**

Розділи навчальної програми	Всього годин	Періоди і місяці								Перехідний	
		Підготовчий			Основний (змагальний)						
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Теоретичні заняття	24	4т	2п	2л	4м	2т	2м	2т	2м	2п	2л
Фізична підготовка											
- загальна	30	4пл	4ла	4пл	4лп	2лп	4лп		2пл		4пл2л а
- спеціальна	12			2сп	2сп	2сп		2сп		2с п	2сп
- ППФП	6		2п				2п				2п
Навчання удосконалення техніки	120	12	12	12	12	10	10	14	14	12	12
Інструктрсько-судійська практика	12				2	2	2	2	2	2	
Контрольне тестування	16	4	4						4	4	
Спортивні змагання	20			4		6	4	4		4	
Всього годин	240	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

**Примітка:** 2л – лекції; 2т – теоретична підготовка; 2п – ППФП; 2лп – лижна підготовка; 2пл – плавання; 2м – методична підготовка; 2с – спеціальна підготовка; 2ла – легка атлетика.

Підготовка до змагання складалася з психологічного налаштування та розминки, достатньої для того, щоб підготувати організм до виконання більш значних навантажень. У

змаганнях обов'язково брала участь максимальна кількість членів секції, з тим щоб гравці запасу, які не брали участі у грі, не втрачали інтересу до занять. Після змагань завжди відбувалися бесіди про результати ігрової діяльності кожного волейболіста.

Також у підготовчому періоді важливе місце в навчально-тренувальному процесі займали питання підвищення рівня фізичних якостей. Методичні прийоми їх розвитку (методи, компоненти навантаження, тривалість та характер відпочинку) представлені в таблиці 3.

Під час розвитку фізичних якостей був використаний комплекс методів і методичних прийомів, найбільш ефективних за даними експериментальних досліджень провідних фахівців з волейболу для конкретної фізичної якості.

Таблиця 3

**Комплексний підхід та методичні прийоми розвитку фізичних якостей**

Фізичні якості	Методи розвитку	Компоненти фізичних навантажень			Тривалість та характер відпочинку
		Інтенсивність вправи	Тривалість вправи	Кількість повторень	
М'язова сила	Повторний, коловий, до відмови	50-60% від максимальної	До 1,5-2.0 с	6-8 повторень	До 3 хв. активний комбінований
Швидкість	Повторно-інтервальний, змагальний	70-90% від максимальної	До 6-7 с	2-3 серії 3-4 повторень	До 5 хв. екстремальний
Швидкісно-силові	Повторний, ігровий, змагальний	50-60 від максимальної	До 5-7 с	3-4 серії 5-6 повторень	До 6 хв. Активний
Витривалість	Безперервної варіативної вправи	40-50% МСК ЧСС-130-140	До 20-25 хв.	1	До 20 хв. Активний
Гнучкість	Повторний, коловий, до відмови	70-80% від максимальної	До 15-20 хв.	3-5 серій 10-15	До 3 хв., Релаксація
Спритність	Повторний, ігровий, змагальний	Максимальна	До 6-10 с	3-4 серії 4-6 повторень	До 4 хв., комбінований

Як свідчать дані таблиці 3 в залежності від складності фізичної якості та індивідуальних фізичних, психологічних, фізіологічних особливостей волейболістів планувалися різні компоненти фізичних навантажень; підбирались ефективні методи розвитку фізичних якостей та характер і тривалість відпочинку. Так, наприклад, для розвитку загальної витривалості використовувався метод безперервної варіативної вправи. Тренувальний ефект цього методу полягав у підвищенні аеробних та анаеробних можливостей організму, покращується міжм'язова координація. Виконання тренувальних завдань цим методом сприяло розвитку вольових якостей.

Повторно-інтервальний метод нами використовувався для збільшення швидкості або величини зусиль темпу або амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно, що досягається в повторних серіях з регламентованою інтенсивністю та інтервалом відпочинку. Для адаптації студентів до фізичних навантажень використовувався метод колового тренування.

**ВИСНОВОК.** Таким чином, фізичне виховання у навчальних закладах є наймасовішими

і дієвими засобами формування соціально активної особистості майбутніх фахівців. Теоретично обґрунтовано і розкрито сучасні підходи до вибору ефективних засобів та методів підвищення фізичної підготовленості студентської молоді, що надасть практичну допомогу викладачам кафедр фізичного виховання у подальшій педагогічній діяльності.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Газовский Б.И. Экспериментальное обоснование методики занятий по физическому воспитанию студентов в учебных группах со спортивной направленностью (на примере баскетбола): автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Б.И. Гзовский. – М., 1989. – 24 с.
2. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
3. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз.вих. і спорту : спец. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.В. Домашенко – Л.: ЛДІФК, 2003. – 20 с.
4. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.І. Драчук – Львів, 2001. – 20 с.
5. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення вузу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В.Д. Єднак– К.: УДУФВіС, 1997. – 25 с.
6. Кузнецова О.Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низким рівнем фізичної підготовленості / О.Т. Кузнецова, О.С. Куц. - Рівне: ППДМ, 2005. – 161 с.
7. Пильненький В.В. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування / В.В. Пильненький, В.А. Леонова. – Миколаїв : Деловая информация, 2004. – 91 с.
8. Edman K.A. Contractile performance of skeletal muscle fibres // Strength and Power in Sport. – Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1992. - P. 96-114.
9. Gacob A. Die Führung des "Gesprachs über sozialistische Körperkultur" in der Alterklasse (6 und 9 Jahre) // Theorie und Praxis den Körperkultur 1998. - № 7,8. - S.845-874.
10. Harre D. Ausdauerfaahigkeiten. – Trainingswissen-shaft. – Berlin: Spjrtverlag, 1994. – S. 349-365.
11. Hirtz P. Koordinative Fahigkeiten. – In: Training-swissenschaft. – Berlin: Sportveriaag, 1994. – P. 137-145.



**Аннотація. Цись Д.И. Использование спортивно направленного обучения в процессе физического воспитания студентов.**

В статье рассматриваются вопросы совершенствования физической подготовленности студентов средствами спортивно направленного обучения волейболу. Теоретически обоснована целесообразность занятий по физическому воспитанию со спортивной направленностью. Разработана альтернативная программа по физическому воспитанию которая будет способствовать совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

**Ключевые слова:** студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность, спортивная направленность, здоровья.

**Annotation. Tsys D.I. The utilizing of sport-oriented education in the process of students' physical upbringing.**

This article deals with an extremely important problem of using sports oriented education in the physical education classes in higher educational establishments. Theoretically analyzed and proved the effectiveness of classes with a sports orientation and it is confirmed by a number of experimental studies while doing sports like football, handball, basketball. The tendencies of health problem of the young generation is analyzed. It is admitted that one of the factor of solving this problem is sport oriented education.

Using sociological methods (questionnaires, interviews) made it possible to ascertain the motivation of students for physical education classes and determined the importance of experimental investigations of senior students with low level of physical fitness. An alternative program of physical education for athletic training department teams in volleyball is suggested. The oriented distribution of hours by section of the curriculum for students of the third and fourth courses is made. A tentative schedule of learning material in volleyball for the third-year students is made, chosen an integrated approach and techniques of physical qualities development that will help to improve and enhance the physical fitness of the students of higher educational establishments.

In further researches it may be more detailed study of sports oriented education and models development of training with a focus on each course

**Key-words:** students, physical education, physical fitness, sport-orientation, health.