

Игнатенко Н.В., Брайко Н.И.  
Национальный технический университет Украины  
Киевский политехнический институт им. Сикорського И.И.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

В статье определяется, что актуальной является проблема позитивного отношения студентов подготовительной медицинской группы к занятиям по физическому воспитанию. Это объясняется не только большими нагрузками во время учебно – воспитательного процесса в высшем техническом учебном заведении а и высокими требованиями к физическому здоровью студентов; эти требования способствуют эффективному освоению профессиональных знаний и навыков, а также их дальнейшей реализацией в профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** оздоровительная направленность, позитивное отношение, физическое воспитание, студенты высших технических учебных заведений.

**Игнатенко Н.І., Брайко Н.В. Оздоровча спрямованість занять з фізичного виховання студентів які відносяться до підготовчої медичної групи** В статті визначається, що актуальною є проблема позитивного відношення студентів підготовчої медичної групи до занять з фізичного виховання. Це пояснюється не тільки великим навантаженням під час навчально-виховного процесу в вищому технічному навчальному закладі але й високими вимогами до фізичного здоров'я студентів; ці вимоги сприяють ефективному засвоєнню професійних знань та навичок, а також їх подальшої реалізації в професійній діяльності.

**Ключові слова:** оздоровча направленість, позитивне відношення, фізичне виховання, студенти вищих технічних навчальних закладів.

**Ignatenko N., Brayko N. The healthing direction of lessons on physical bringing up for students which are concerned to preparing medical group.** The physical culture at higher educational establishments is presented as the educational discipline and the most important basic element of forming integral development of a student's person.

A practice of work shoes that overall direction of educational programmes; traditional approach to using means and methods of physical education are not forever sufficient for increasing functional opportunities; for effective development of main moving qualities and heal thing students. A questionnaire of students regarded as a medicine to a preparing group showed reasons decreasing an interest and activities on lessons on physical culture. So among reasons of methodical nature 23,7 % of students named non – conformity of proposal loads to physical opportunities.

Among personal reasons students name a low level of own physical preparing. One of the main reasons of organized nature it is named an absence of lessons on interests.

It is noted that many students prefer to go in for such kinds of sport as swimming; aerobics; shaping; sport dancing; volleyball. The leading motives which impel students to do physical culture are improving bodybuilding; heal thing; distraction from negative thought's; reluctance of a conflict with a teacher; renewal of mental work abilities.

**Key words:** improving focus, positive attitude, physical education, students of higher technical educational institutions.

**Актуальность** Особое значение в современных условиях Министерство образования и науки Украины придает, и будет придавать в дальнейшем развитию физического воспитания и спорта среди студентов как залог формирования здоровой нации [1.5.7]

Не случайно, принимая во внимание состояние здоровья современной молодежи в стране, Министерство образования и науки Украины разработало мероприятия, которые касаются реализации целевой комплексной программы «Физическое воспитание – здоровье нации», поддерживаемое Министерством охраны здоровья здравоохранения Украины (14 мая 1996 года, № 8.02 – 31 / 555), которые были утверждены на коллегии Министерства образования и науки Украины.

Физическое воспитание традиционно и обоснованно признаётся важнейшим фактором поддержания работоспособности студенческой молодежи, эффективным средством формирования её физического здоровья и подготовки к активной жизнедеятельности и к будущему высокопроизводительному труду [2.9] Физическая культура в вузах в государственных документах представлена как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования целостного развития личности студента [3.4.6]

**Цель исследования** – охарактеризовать оздоровительную направленность занятий по физическому воспитанию для студентов, отнесенных к подготовительной медицинской группе.

**Основные задачи исследования:** 1. Проанализировать научно – методическую литературу и информацию из сети Интернет, что касается особенностей формирования позитивного отношения студентов подготовительной медицинской группы к занятиям по физическому воспитанию.

**Результаты исследований** Практика работы показывает, что общая направленность учебных программ, традиционный подход к использованию средств и методов физического воспитания не всегда оказываются достаточными для увеличения функциональных возможностей организма, эффективного развития основных двигательных качеств и оздоровления занимающихся. Анкетный опрос студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе, выявил причины, снижающие интерес и активность на занятиях по физической культуре. Так, среди причин методического характера 23,7% опрошенных выделили несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям. Среди личностных причин 35,3% опрошенных называют низкий уровень собственной физической подготовленности. Одной из основных причин организационного

характера называется отсутствие занятий по интересам – 41%. Следует отметить, что большинство студентов предпочитают заниматься такими видами физкультурно-спортивной деятельности, как плавание, аэробика, шейпинг, спортивные танцы, волейбол. Ведущими мотивами, побуждающими студентов заниматься физической культурой, являются: «улучшение телосложения» - 35% , «оздоровление» - 20,4%, «отвлечение от неприятных мыслей» -15, «нежелание конфликта с преподавателем» - 12,6, «восстановление умственной работоспособности» - 10, другое -7%.

При общепринятой организации и проведение учебных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях отмечается неуклонное снижение интереса учащейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой и отсутствие у них устойчивой потребности в активной двигательной деятельности.

В связи с этим, модернизация высшего образования требует от преподавателя поиска новых, нестандартных решений при обучении студентов. В настоящее время происходит процесс совершенствования программ по физическому воспитанию учащихся, разрабатываются ее новые виды, имеющие спортивную, оздоровительную и образовательную направленность.

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широких слоев населения к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Этому в немалой степени способствовали появившиеся публикации, видеопродукция и большое количество клубов здоровья, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам.

Во многих развитых странах интенсивно развиваются различные направления оздоровительной физической культуры. Появляется большое количество новых программ с использованием физических упражнений, нацеленных на коррекцию телосложения, укрепление и сохранение здоровья.

Следует отметить, что в настоящее время наибольшее распространение получили специализированные и комплексные фитнес-программы, включающие бег, классическую аэробику, танцевальную аэробику, степ-аэробику, калланетик, шейпинг, аквааэробику, дыхательные упражнения по различным методикам.

Таким образом, особенности инновационных процессов, происходящих сегодня, в том числе и в высшей школе определяют актуальность выбранной проблемы исследования, так как, на наш взгляд, существует определенное противоречие между потребностью общества в создании здоровьесберегающих технологий для студентов и недостаточной разработанностью их методического обеспечения.

Выбор нами наиболее эффективных комплексов физических упражнений основывался на данных, полученных в ходе предварительного педагогического исследования, который показал, что наиболее адекватными и высоко эффективными в комплексном применении с традиционными средствами физической культуры оказались: базовая (классическая) аэробика, элементы комплекса калланетик, система Пилатес (исключающую тренировку со специальным оборудованием и на тренажерах) и дыхательные упражнения по системе А.Н.Стрелльниковой, Г.Чайлдсера, П.С.Брега, релаксационный тренинг и функциональная музыка по Н.Н.Сентябеву. Это достаточно популярные у студентов и доступные виды двигательной активности. Задачи, принципы компоненты, методика их выполнения различаются, но существует возможность использования множества вариантов комбинирования традиционных упражнений и комплексов данных оздоровительных гимнастик. Занятия не требуют строительства больших спортивных площадок, дорогостоящего оборудования, что немаловажно при сегодняшнем материально-техническом обеспечении спортивной базы некоторых вузов.

Проведенная систематизация физических упражнений и выбор наиболее эффективных оздоровительных комплексов, в ходе предварительного педагогического исследования позволили разработать экспериментальную методику физической подготовки студентов подготовительной медицинской группы с оценкой ее оздоровительной эффективности по показателям физического развития, функционального состояния, двигательной подготовленности и уровня здоровья учащихся.

За основу нами был принят годичный образовательный цикл (макроцикл), который делится на два периода, соответствующих осеннему и весеннему семестрам. Каждый макроцикл, в свою очередь, состоял из мезоциклов продолжительностью от 4 до 6 недель и позволял решать частные задачи поэтапного планирования. Основой мезоциклов являлись недельные микроциклы, в которых тренировочные занятия чередовались с днями отдыха. При этом занятия в микроцикле проводились 2 раза в неделю по 90 мин. Каждое занятие проводилось в режимах малой, средней и большой нагрузки. Они состояли из подготовительной, основной и заключительной частей.

Первый период начинался в сентябре и включал несколько мезоциклов. Во втягивающем мезоцикле продолжительностью 4 недели использовались в сочетании с традиционными средствами легкой атлетики бег на короткие и средние дистанции, комплексы классической аэробики и дыхательные упражнения.

Следует отметить, что на начальном этапе использование дыхательных упражнений основное внимание уделялось обучению навыкам произвольного контроля дыхательных движений, опробованию всех дыхательных упражнений и совершенствованию техники их выполнения. При этом комплексы дыхательных упражнений были разработаны таким образом, чтобы их сложность и дозировка прогрессивно возрастали.

Структура занятий состояла из 10-ти минутной разминки в пульсовом диапазоне 110-120 уд/мин., аэробной части 30-35 мин. при пульсе 130-140 уд/мин. На разучивание и выполнение дыхательных упражнений отводилось около 20 мин. времени занятия. Заключительную часть составляли элементы аутогенной тренировки и стретчинг.

Базовый мезоцикл (12 недель) по преимущественному содержанию и особенностям воздействия на динамику тренированности делится на развивающий – 4 недели, ударный тренировочный – 5 недель, стабилизирующий – 3 недели.

Вначале развивающего мезоцикла на протяжении 2 недель разучивались и применялись упражнения систем калланетик и пилатес. В занятия включались общеразвивающие упражнения, которые выполнялись непрерывным методом с плавным переходом от одного к другому без пауз отдыха. В работе были задействованы все основные мышечные группы. На начальном этапе обучения необходимо было наиболее точно освоить технику выполнения упражнений с небольшой интенсивностью (пульс не более 130 уд/мин).

В осенне-зимний период основная часть занятия в соответствии с традиционной программой включала спортивные игры, как правило, баскетбол и волейбол, выполняемые по упрощенным правилам. Дополнительно в структуре развивающего мезоцикла студенты занимались классической аэробикой и продолжали совершенствовать технику выполнения дыхательных упражнений.

Ударный тренировочный мезоцикл предполагал использование комплекса статодинамических упражнений систем калланетик и пилатес, которые носят локальный характер с напряжением мышц в пределах 30-60% от максимального с остановкой в различные моменты выполнения движения. Нагрузке последовательно или одновременно подвергались все группы мышц (пульс не превышал 150 уд/мин). В течение этого периода спортивные игры (баскетбол, волейбол) сочетались с выполнением комплексов аэробики и дыхательных упражнений.

В стабилизирующем мезоцикле в сочетании с традиционными средствами использовались упражнения систем калланетик и пилатес, комплекс аэробики и дыхательные упражнения. Для создания благоприятного психоэмоционального состояния и поддержания физической формы студентов перед зимней сессией, занятия проводились в комфортном пульсовом режиме (110-150 уд/мин.) В период контрольного микроцикла (продолжительностью 1 неделя) тестировалось физическое состояние. Восстановительно-поддерживающий мезоцикл совпадал с периодом сессии и каникул. В течение 6 недель студенты самостоятельно занимались оздоровительной тренировкой по индивидуальным программам, составленным совместно с преподавателем.

Во втором семестре планирование осуществлялось аналогично. Комплексы дыхательных упражнений были уже полностью изучены и регулярно применялись в подготовительной, основной и заключительной частях занятия в зависимости от поставленных задач. Так, парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой способствовала увеличению жизненной емкости легких, развитию силы и выносливости дыхательных мышц, способности к поддержанию максимальной вентиляции легких, а также повышению работоспособности. Комплекс дыхательных упражнений Г.Чайлдера применялся для коррекции массы тела и фигуры.

С целью профилактики эмоционального перевозбуждения применялись специальные дыхательные упражнения по П.С. Бреггу, релаксационный тренинг и функциональная музыка по Н.Н. Сентяброву.

На занятиях применялись следующие методы: метод наглядности (на начальном этапе разучивания дыхательных упражнений, элементов комплексов калланетик и пилатес); фронтальный метод (в процессе выполнения упражнений); равномерный, переменный-непрерывный (для совершенствования дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, а также для развития выносливости); повторный метод (для развития гибкости и подвижности в суставах); метод повторных усилий (для развития скоростно-силовых способностей, мотивации, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, а также для создания соответствующего эмоционального настроения).

Соотношение средств, используемых на занятии по экспериментальной методике, составило: классическая аэробика – 25% времени занятия, упражнения калланетики и системы пилатес – 15, дыхательной гимнастики – 10, традиционных средств 50%.

**Выводы.** Следует отметить, что постоянно происходит процесс совершенствования программ по физическому воспитанию учащихся, разрабатываются ее новые виды, имеющие спортивную, оздоровительную и образовательную направленности. Как следствие меняется принципиальная основа физической культуры – появляется принцип направленности на удовлетворения личных потребностей в физическом совершенствовании, которые можно понимать как потребность в здоровье, силе, ловкости, красоте, их единстве, выражающем высокую нравственность устремлений деятельности и поступков.

Разработанная методика является существенным дополнением к стандартной учебной программе. Различные виды оздоровительных гимнастик нашли свое место в физическом воспитании учебных заведений разного уровня. Проведение таких занятий способствует формированию положительной мотивации, снятию психического напряжения, повышению работоспособности, улучшению функциональной и физической подготовленности организма занимающихся, укреплению здоровья.

#### Литература

1. Белякова, Р.Н. Физическое воспитание учащихся подготовительной группы: пособие / Р.Н. Белякова, В.С. Очаров. – Минск: Польша, 1998. – 63 с.
2. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: учеб. пособие / Е.С. Крючек (и др.). – СПб., 1994. – 59 с.
3. Мякинченко, Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе Изотон / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – С. 8-50.
4. Пригодич, З.К. Калланетик / З.К. Пригодич, Н.М. Жилинский. – Минск, 1993. – 42 с.
5. Сентябров, Н.Н. Направленная релаксация организма при напряженной мышечной деятельности человека: моногр. / Н.Н. Сентябров. – Волгоград, 2004. – 40 с.
6. Andersen K. L., Rutenfranz J., Masiron R. et al. Habitual physical activity and health. Copenhagen: WHO, 1978. - 199 p.
7. European test of physical fitness. - Council of Europe Committee for the development of sport. Rome. 1988. - 78 p.
8. Vberia K. Faktorenanalyse. Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York. 1977.
9. Weineck I. Optimales training. - Munchen: Verlag Erlangen, 1980.

*Іванова Л.І., Омельчук О.В.*

*Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова*

#### **ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ, ЯКІ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я НАЛЕЖАТЬ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ – НАГАЛЬНА ПОТРЕБА СУЧАСНОСТІ**

*У статті, на основі аналізу стану здоров'я школярів, обґрунтовано необхідність впровадження в педагогічних вищих навчальних закладах України окремої спеціальності з професійної підготовки вчителів для роботи з учнями, які належать до*