

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 називається відсутність занять по інтересам – 41%. Слідуеть відзначити, що більшість студентів віддають перевагу займаючись такими видами фізкультурно-спортивної діяльності, як плавання, аеробіка, шейпінг, спортивні танці, волейбол. Ведучими мотивами, що спонукають студентів займатися фізичною культурою, є: «улучшення телосложения» - 35% , «оздоровлення» - 20,4%, «втечлення від неприємних мислей» -15, «нежелання конфлікту з вчителем» - 12,6, «встановлення умовної працездатності» - 10, інше -7%.

При загальноприйнятій організації і проведенні навчальних занять по фізичному вихованню в вищих навчальних закладах відзначається неуклонне зменшення інтересу навчаючої молоді до регулярних занять фізичною культурою і відсутність у них стійкої потреби в активній руховій діяльності.

В зв'язі з цим, модернізація вищої освіти вимагає від викладача пошуку нових, нестандартних рішень при навчанні студентів. В даний час відбувається процес удосконалення програм по фізичному вихованню навчаючихся, розробляються її нові види, які мають спортивну, оздоровчу і освітню спрямованість.

В останні роки стало особливо помітно проявлення інтересу широких шарів населення до занять різними видами масового спорту і рухової активності для відпочинку і відновлення сил, для забезпечення доброї спортивної форми і стану здоров'я. Цьому в невеликій ступені сприяли з'явилися публікації, відеопродукція і велика кількість клубів здоров'я, основною метою яких є привертання людей до оздоровчих тренувань.

Во багатьох розвинутих країнах інтенсивно розвиваються різні напрями оздоровчої фізичної культури. З'являється велика кількість нових програм з використанням фізичних вправ, націлених на корекцію телосложения, зміцнення і збереження здоров'я.

Слідуеть відзначити, що в даний час найбільше поширення отримали спеціалізовані і комплексні фітнес-програми, які включають біг, класичну аеробіку, танцювальну аеробіку, степ-аеробіку, калланетик, шейпінг, аквааеробіку, дихальні вправи по різних методиках.

Таким чином, особливості інноваційних процесів, що відбуваються сьогодні, в тому числі і в вищій школі визначають актуальність вибраної проблеми дослідження, так як, на наш погляд, існує певне протиріччя між потребою суспільства в створенні здоров'яберігаючих технологій для студентів і недостатньою розробленістю їх методичного забезпечення.

Вибір нами найбільш ефективних комплексів фізичних вправ базувався на даних, отриманих в ході попереднього педагогічного дослідження, яке показало, що найбільш адекватними і високо ефективними в комплексному застосуванні з традиційними засобами фізичної культури виявилися: базова (класична) аеробіка, елементи комплексу калланетик, система Пилатес (виключаючу тренування зі спеціальним обладнанням і на тренажерах) і дихальні вправи по системі А.Н.Стрелникової, Г.Чайлдера, П.С.Брега, релаксаційний тренінг і функціональна музика по Н.Н.Сентяброву. Це достатньо популярні у студентів і доступні види рухової активності. Завдання, принципи компонентів, методика їх виконання відрізняються, але існує можливість використання великої кількості варіантів комбінування традиційних вправ і комплексів даних оздоровчих гімнастик. Заняття не вимагають будівництва великих спортивних майданчиків, дорогого обладнання, що неважливо при сучасному матеріально-технічному забезпеченні спортивної бази деяких вузів.

Проведена систематизація фізичних вправ і вибір найбільш ефективних оздоровчих комплексів, в ході попереднього педагогічного дослідження дозволили розробити експериментальну методику фізичної підготовки студентів підготовчої медичної групи з оцінкою її оздоровчої ефективності по показателям фізичного розвитку, функціонального стану, рухової підготовленості і рівня здоров'я навчаючихся.

За основу нами було прийнято річний освітній цикл (макроцикл), який ділиться на два періоди, відповідних осінньому і весняному семестрам. Кожен макроцикл, в свою чергу, складається з мезоциклів тривалістю від 4 до 6 тижнів і дозволяв вирішувати частинні завдання етапного планування. Основою мезоциклів були тижневі мікроцикли, в яких тренувальні заняття чергувалися з днями відпочинку. При цьому заняття в мікроциклі проводилися 2 рази в тиждень по 90 хв. Кожен заняття проводилися в режимах малої, середньої і великої навантаження. Вони складалися з підготовчої, основної і заключної частин.

Перший період почався в серпні і включав декілька мезоциклів. В першому мезоциклі тривалістю 4 тижні використовувалися в поєднанні з традиційними засобами легкої атлетики біг на короткі і середні дистанції, комплекси класичної аеробіки і дихальні вправи.

Слідуеть відзначити, що на початковому етапі використання дихальних вправ основну увагу віддавалось навчанню навичок произвольного контролю дихальних рухів, опробуванню всіх дихальних вправ і удосконаленню техніки їх виконання. При цьому комплекси дихальних вправ були розроблені таким чином, щоб їх складність і дозування прогресивно зростали.

Структура занять складалася з 10-ти хвилинної розминки в пульсовому діапазоні 110-120 уд/хв., аеробної частини 30-35 хв. при пульсі 130-140 уд/хв. На вивчення і виконання дихальних вправ відводилося приблизно 20 хв. часу заняття. Заключну частину складали елементи аутогенної тренування і стретчинг.

Базовий мезоцикл (12 тижнів) по переважній частині змісту і особливостям впливу на динаміку тренуваності ділиться на розвиваючий – 4 тижні, ударний тренувальний – 5 тижнів, стабілізуючий – 3 тижні.

В початку розвиваючого мезоциклу протягом 2 тижнів вивчалися і застосовувалися системи калланетик і пилатес. В заняття включалися загальнорозвиваючі вправи, які виконувалися неперервним методом з плавним переходом від одного до іншого без перериву відпочинку. В роботі були задіяні всі основні м'язові групи. На початковому етапі навчання необхідно було найбільш точно оволодіти технікою виконання вправ з невеликою інтенсивністю (пульс не більше 130 уд/хв).

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 несут 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. Сентябеву.

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. Сентябев, Н.Н. Направленная релаксация организма при напряженной мышечной деятельности человека: моногр. / Н.Н. Сентябев. – 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*