

методическое пособие.- Л.: ВИФК, 1988.-43с.

11. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.-304с.
12. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методика психодиагностики в спорте.- М.: Просвещение, 1984.-191с.
13. Надирашвили Ш.А. Психологическая природа восприятия (с позиций теории установки).- Тбилиси, 1976- 256с.
14. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту //Спортивна газета. Спецвипуск- 2003- 4 грудня.
15. Нежигай В.В., Кошеваров Б.М. Особенности строительства сооружений и конструкций на площадке небольших размеров. Методические рекомендации.- Л.:ВИФК, 1976.- 22с.
16. Овсянников В.А. О трех гонимых ситуациях //Социально-психологические основы среднего образования.- Таллин, 1985- С.31-40.
17. Потапчук А.Н., Кузьмин В.А. Строительство и оборудование мест занятий по рукопашному бою. Методические рекомендации.- Л.: ВИФК, 1986.- 38с.
18. Проблемы качества городской среды. Сборник научных трудов.- М.: Наука, 1989.-192с.
19. Психологические исследования. Под ред. А.Н. Леонтьева. Вып.6.- М.: Изд-во МГУ, 1976.- 156с.
20. Реймерс Н.Ф. Принципы экологического прогнозирования и планирования //Охрана природы и воспроизводство природных ресурсов.- М.: ВИНТИ, 1978.- С.41-73
21. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии.- СПб.: Питер, 1999.- 712с.
22. Сидоров А.А. Естественный эксперимент в педагогике спорта. Пособие для адъюнктов института- Л.:ВИФК, 1980.- 100с.
23. Спортивные сооружения. Учебник для ин-тов физич. культ. Под ред. Ю.А. Гагина.- М.:ФиС, 1976- 327с.
24. 26.Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена.- М.: Физкультура и спорт, 1984.- 186с.
25. Столин В.В. Исследование поражения зрительного пространственного образа /Восприятие и деятельность. - М.: МГУ, 1976- С.12-40.
26. Фрилинг Г., Ауэр К. Человек- цвет- пространство- М.: Стройиздат, 1973- 117с.
27. Частный интерьер. Вып. 2.- Спб, 2003- N1-6.
28. Чуприкова Н.И. Слово как фактор управления в высшей нервной деятельности.- М.:Просвещение, 1967.- 327с.
29. Эргономика. Проблемы приспособлений условий труда к человеку. Сборник статей. Под Ред. В,Ф. Венда.- М.: Мир, 1971.- 421с.
30. Якобсон П.М. Психология художественного восприятия.- М.: Искусство, 1964-86с.

***Іваночко В. В., Грибовська І. Б., Яворський Т. І.
Львівський державний університет фізичної культури
Львівський національний медичний університет ім. Д. Галицького***

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті розглянуто основні проблеми, які склалися в системі фізичного виховання спеціальних медичних груп. Проведено опитування студентів спеціальної медичної групи та лікарів, які працюють на кафедрах фізичного виховання ВНЗ та у Львівському обласному лікарсько-фізкультурному диспансері. З'ясовано, що проблема зміцнення здоров'я молоді залишається актуальною. Доведено потребу пошуку сучасних шляхів оздоровлення студентів та визначення особливостей структури та змісту занять.

Ключові слова: *фізичне виховання, студенти, спеціальні медичні групи, здоровий спосіб життя.*

Іваночко В. В., Грибовская И. Б., Яворский Т. И. Анализ современных проблем физического воспитания студентов специальной медицинской группы. В статье рассмотрены основные проблемы, которые сложились в системе физического воспитания специальных медицинских групп. Проведен опрос студентов специальной

медицинской группы и врачей, работающих на кафедрах физического воспитания вузов и во Львовском областном врачебно-физкультурном диспансере. Выяснено, что проблема укрепления здоровья молодежи остается актуальной. Доказано необходимость поиска современных путей оздоровления студентов и определение особенностей структуры и содержания занятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, специальные медицинские группы, здоровый образ жизни.

Ivanochko V., Hribovskaya I., Jaworski T. Analysis of modern problems for special medical group students physical education. The article covers the main problems that developed in the system of special medical groups physical education, including a focus on different approaches to group formation. It also covers the topic of insufficient number of scientifically proven recommendations on physical education for students with different diseases connected with motor and physical qualities development. Lviv Commercial Academy Student's files (form 061/O) were analyzed. The results show a negative trend in increasing of number of students with health abnormalities and the necessity of creation of rational conditions for increasing organism's functional capabilities. The survey held among special medical group students revealed that the most popular types of recreational activity among girls are different kinds of aerobics (47.2 %). Also common are the following types of sports and recreational activities: ping-pong and athletic exercises (13.2 % and 11.3 % respectively), basketball (9.4 %) , badminton and shaping (7.5 %) , volleyball (3.9 %).

Proven the need for solving basic problems of special medical group students' physical education and searching of modern ways of organism recovery.

Key words : physical education, students, special medical groups , healthy lifestyle.

Актуальність. Проблема зміцнення здоров'я молоді залишається актуальною і сьогодні, адже продовжує зростати кількість студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ), що викликає стурбованість науковців (Т. Ю. Круцевич, 2008; О. Ю. Іваночко, 2009; О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок, 2012; О. З. Блавт, 2012 та ін.). Серед студентської молоді у три рази збільшилося осіб із гіпертонією, у 2,4 рази стенокардією, інфарктом міокарду на 30%. Окрім того, набагато помолодшав віковий ценз захворювань. Ось чому зараз так гостро стоїть питання про правильну організацію роботи СМГ у вищих навчальних закладах, адже встановлено, що кількість підготовчих та СМГ зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому [1].

Системою освіти та виховання студентської молоді передбачено, що фізична культура є важливим засобом формування в них основ здорового способу життя, розвитку фізичних та духовних сил, позитивних моральних і вольових якостей, корекції здоров'я, організації активного відпочинку. Адже, як свідчить практичний досвід форми і методи занять у вищих навчальних закладах занадто відстають від потреб часу.

Багато викладачів фізичного виховання не володіють у достатній мірі необхідним рівнем знань про особливості організації та методики роботи СМГ, виявляють пасивність та інертність в цій важливій роботі, помилково вважаючи її лише додатковим навантаженням. Разом з тим процес фізичного виховання ослаблених студентів дуже складний. В наш час особливо необхідне оновлення форм і методів цієї роботи, завдяки застосуванню сучасних оздоровчих технологій [6, 7, 8].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконується відповідно до теми Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.9 "Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації" (номер державної реєстрації 0111U001735).

Мета роботи полягає у проведенні аналізу сучасних проблем фізичного

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

виховання студентів спеціальних медичних груп у вищих навчальних закладах.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та проаналізувати наукову літературу з основних питань дослідження.

2. Виявити сучасні проблеми фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп.

Для вирішення поставленої мети використовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, документальний метод, соціологічний метод (анкетування), педагогічні спостереження та методи математичної статистики.

Результати дослідження. У концепції загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки, яка схвалена Кабінетом Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р зазначається, що порівняно з 2007 роком кількість осіб, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 40%. Ми провели аналіз лікарсько-контрольних карток фізкультурника форми 061/О студентів Львівської комерційної академії (ЛКА) у період із 2006 року по 2011 рік, який дозволив отримати наступні результати (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка розподілу студентів ЛКА на медичні групи

Рік	Всього студентів (к-ть)	Основна група (к-сть)	Підготовча група (к-сть)	СМГ (к-сть)	Звільнені студенти (к-сть)
2006-2007	2938	2449	325	126	38
2007-2008	2797	2294	330	138	35
2008-2009	2719	2187	342	152	38
2009-2010	2683	2130	360	153	40
2010-2011	2431	1916	330	149	36

Отже, у 2006-2007 навчальних роках кількість студентів із відхиленням у стані здоров'я складала 16,6 % від усієї чисельності студентів; у 2007-2008 н. р. кількість студентів з ослабленим здоров'ям досягла 18 %; у 2008-2009 н. р. уже нараховувалося 19,6 % таких студентів; 2009-2010 н. р. їх кількість становила 20,6 % осіб та у 2010-2011 н.р., відповідно 21,2%. Отримані результати свідчать про негативну тенденцію щодо збільшення кількості студентської молоді з відхиленнями у стані здоров'я та необхідності створення раціональних умов для підвищення функціональних можливостей її організму. Це підтверджується дослідженнями інших науковців і, насамперед пояснюється кризою, яка склалася у системі фізичного виховання та невідповідність сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості різних груп населення. Ряд авторів бачать вирішення даної проблеми в удосконаленні структурних ланок – програмних і правових документів. Так, окремі науковці пропонують проводити комплектування навчальних груп з урахуванням фізичної підготовленості та здійснювати підбір засобів і методів відповідно до індивідуальних можливостей студентів [3], але практика не підтвердила дієвість таких підходів. На думку більшості спеціалістів, у СМГ мають зараховуватися студенти з однаковим діагнозом або подібними захворюваннями, а також із приблизно однаковим ступенем фізичної підготовленості [2]. Саме це є важливішим моментом при формуванні СМГ, ніж діагноз, так як при одному і тому ж захворюванні людина може по різному себе почувати та неоднаково реагувати на одне і те ж

навантаження. Також, один діагноз може супроводжуватися наявністю декількох хвороб.

Опитування лікарів, які працюють на кафедрах фізичного виховання ВНЗ та у Львівському обласному лікарсько-фізкультурному диспансері (у кількості 9 осіб) дозволило виявити наступне. Більшість з них (46,7 %) вважають, що студентів слід розподіляти за рівнем фізичного здоров'я; 33,3 % опитаних вважають, що за характером захворювання; 13,3 % лікарів наполягають, що за рівнем розвитку фізичних якостей, і 6,7 % – за рівнем фізичного стану. Також слід пам'ятати, що студентам, які перенесли захворювання, необхідно забезпечити повноцінний в кількісному та якісному відношенні руховий режим. Тобто, ефективність занять фізичною культурою зі студентами СМГ залежить від того, як сформовані ці групи і як організовано заняття з ними [1, 11]. А між тим в практиці існують серйозні недоліки: кількість осіб, які за станом здоров'я відносяться до СМГ, частіше всього надмірна, в ці групи часто потрапляють особи, які в повному обсязі могли б займатись в підготовчій або навіть в основній групі; звільнення від занять або часткове обмеження певних вправ з рухового режиму не має під собою достатніх підстав; досягнення максимального оздоровчого ефекту в процесі занять, потребує використання диференційованих (в залежності від існуючих порушень та об'єму адаптаційних можливостей) методів занять.

Результати досліджень Д. В. Піонтковського [5] показали, що підвищення ефективності фізичного виховання майбутніх фахівців можливо при реалізації певних умов, зокрема: усвідомлення ролі фізичної культури в життєдіяльності людини, залучення студентів у творче проектування змісту занять, формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури як до навчального предмету. Адже проведене нами анкетування студентів ЛКА свідчить про те, що сучасна молодь не піклується про своє здоров'я, нехтує здоровим способом життя. Тобто ні батьки, ні загальноосвітні заклади освіти не сформуvalи у неї стійкої звички дбати про своє здоров'я. Окрім того, щоб забезпечити найбільш ефективний процес фізичного виховання студентів, які віднесені до СМГ, потрібно чітко уявляти завдання, які при цьому необхідно вирішувати, а саме: зміцнення здоров'я, сприяння гармонічному фізичному розвитку, загартування організму тощо. Як стверджує Т. Устінова [6], методична література з фізичного виховання студентів, віднесених до СМГ, не відповідає сучасним вимогам. Застарілі рекомендації, якими керуються лікарі при розподілі студентів не враховують сучасний стан проблеми, а саме: збільшення кількості хвороб, їх перебіг у сучасних умовах, рівень розвитку сучасної медицини, що потребує перегляду та суттєвої корекції. На сьогоднішній день практично відсутній чіткий перелік захворювань, які є підставою для звільнення від занять фізичним вихованням або зарахування студентів у СМГ. Безперечно, що необхідні нові підходи, які б враховували не тільки наявність певної патології, а й рівень адаптаційних можливостей.

Також, аналіз літературних джерел виявив недостатню кількість науково обґрунтованих рекомендацій із фізичного виховання для студентів, які мають різні захворювання щодо особливостей рухового режиму [1, 9]. Окремі автори пропонують застосовувати на заняттях фізичним вихованням суто вправи загальної фізичної підготовки зі зниженням вимог щодо рівня фізичного навантаження.

У своїх дослідженнях О. Ю. Іваночко [2] робить основний акцент на методиці поетапного підвищення рівня фізичних навантажень для студенток СМГ на основі врахування рівня фізичної підготовленості та функціонального стану кожної з них. Тому в студенток, які займалися за запропонованою авторською програмою, відбувалося достовірне покращення показників фізичної підготовленості, параметрів функціонального стану серцево-судинної системи та розширення адаптаційних можливостей організму. Ми опитали лікарів і щодо тривалості занять. Так, 42,9 %

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

респондентів вважають доречним проводити заняття впродовж 25-30 хв.; 42,9 % опитаних наголошують на 30-40 хв. заняттях та по 7,1 % віддають перевагу 40-50 хв. та 50-60 хв. заняттям відповідно. Не спостерігалось єдиної думки і щодо кратності занять на тиждень. Так, 33,3 % лікарів вважають достатнім займатися двічі на тиждень, тоді як 55,5 % – наполягають на триразових заняттях та 11,1 % – стверджують, що займатися необхідно кожного дня.

Ще одним важливим постає питання, яка ж фізична якість є головною при формуванні здоров'я студентів. Більшість дослідників пов'язує цей процес із розвитком загальної витривалості, оскільки саме ця фізична якість забезпечує різнобічну адаптацію внутрішніх органів, розширення резерву серцево-судинної та дихальної систем. Ступінь розвитку загальної витривалості організму свідчить про рівень фізичного здоров'я, еквівалентом якого є фізичний стан [1]. Отже виявлено відсутність у програмах із фізичного виховання рекомендацій з організації та змісту навчальних занять для студентів СМГ відповідно до індивідуальних можливостей.

Не менш важливим моментом у заняттях фізичним вихованням зі студентами СМГ є інтенсивність виконання певних вправ. Однак, у науково-методичній літературі надаються дуже різноманітні рекомендації щодо методики регулювання обсягу навантажень, інтенсивності занять і не простежується залежність від віку, фізичного розвитку та аеробних можливостей [4, 12]. Окрім того, як стверджують опитані нами лікарі, - для забезпечення оздоровчого ефекту оптимальний діапазон ЧСС необхідно підтримувати у межах 100-110 уд/хв. (55,6 %); 11,1% опитаних стверджують, що ЧСС має знаходитись в межах 110-120 уд/хв.; 22,2 % респондентів оптимальним вважають показник 120-130 уд/хв. та 11,1 % зазначили межі 90-100 уд/хв. Окрім того, традиційні заняття фізичним вихованням не стимулюють студентів до самостійних занять фізичними вправами. Це зобов'язує викладачів вищої школи шукати нові форми і методи проведення занять, виникає необхідність так організувати навчальний процес, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект.

Як свідчить педагогічна практика, раціональна система фізичного виховання не може ігнорувати інтереси студентів до тих або інших видів рухової активності та не проявляє інтересу до більшості тих, що становлять зміст програм з фізичного виховання у ВНЗ [5, 10]. На думку фахівців [4, 6] саме за допомогою впровадження сучасних нетрадиційних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у навчальний процес можна домогтись суттєвого підвищення ефективності фізичного виховання. Тому, удосконалення навчального процесу повинно передбачати планомірний перехід від обов'язкових форм до процесу фізичного самовдосконалення студентів. Такий шлях, за твердженням Л. І. Лубишевої [3], зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами фізкультурних знань, які дозволяють раціонально здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність. Проведене нами анкетування студентів СМГ дозволило виявити, що найпопулярнішими видами оздоровчої діяльності серед дівчат є різноманітні види аеробіки (47,2 %). Також розповсюдженими є такі види спортивно-оздоровчої діяльності, як: настільний теніс та атлетична гімнастика (13,2 % та 11,3 % відповідно); баскетбол (9,4 % опитаних), бадмінтон та шейпінг (по 7,5 % осіб), волейбол (3,9 % респондентів)

У зв'язку з вище викладеним, вирішення основних проблем фізичного виховання студентів СМГ, пошук сучасних шляхів оздоровлення, визначення особливостей структури та змісту занять, вивчення їхнього впливу на організм та покращення фізичного стану студентів, які за станом здоров'я віднесені до СМГ, а також розробка науково обґрунтованих оздоровчих програм та рекомендацій щодо дозування навантажень є важливим питанням.

ВИСНОВКИ:

1. Проблема зміцнення здоров'я молоді залишається актуальною, адже продовжується збільшення кількості студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

2. Виявлено недостатню кількість науково обґрунтованих рекомендацій із фізичного виховання для студентів, які мають різні захворювання щодо особливостей рухового режиму та розвитку фізичних якостей.

3. Підвищення ефективності фізичного виховання майбутніх фахівців можливо при реалізації певних умов, зокрема: усвідомлення ролі фізичної культури в життєдіяльності людини, залучення студентів у творче проектування змісту занять, формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури як до навчального предмету.

4. Однорідна за фізичною підготовленістю група дозволяє проводити заняття різноманітніше та з меншою диференціацією навантаження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закл. / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Л. Українки, 2012. – 276 с.

2. Іваночко О. Ю. Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Оксана Юріївна Іваночко; ЛДУФК. – Львів, 2009. – 20 с.

3. Лубышева Л. И. Теоретико-методологические и организаторские основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. доктора наук / Л. И. Лубышева.–М.:ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.

4. Люк Л. Управление нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой с девушками и женщинами разного возраста / Л. Люк, О. Муина // Человек в мире спорта: Тез. докл. – М., 1998. – Т. 2. – 549 с.

5. Устінова Т. Сучасні проблеми фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я відносяться до СМГ / Т. Устінова // Збірник наукових праць з галузі фізичної культури і спорту «Молода спортивна наука України», вип. 7, Т. 2, Львів. – 2003. – С. 331 – 333.

6. ACSM position stand : The recomendent quantity and quality of exercise for developping and maintaing cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults // Medicine and Scince in Sport and Exercise. – 1990. – Vol. 22. – P. 263-274.

7. Brandon L. Effects of lower extremity strength training on functional mobility in older adults / L. Brandon, L. W. Boyette, D. Gaasch, A. Lloyd // J. Aging Phys. Act. –2000. – Vol. 8. – P. 214-227.

8. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. Mac Donald, M. Suliva.–Sage, 2006.–838 p.

9. Rokita A., Charvat. The planning of the physical classes education classes in order to satisfy interest in mobile activity of secondary school students in Brno, [in:] Conference proceedings of the International Scientific Conference. Physical Education and Sport. – 2000.

10. Rokita A. The time-table of physical education (PE) activities as an example of providing interest in mobile activity for students [in] : Prosseding of the 4 Annual Congrecc of the Europeen College of Sport Science, Rome. – 1999.

11. Wilmore J. H., Costill D. L. Physiology of sport and Exercise / Wilmore J. H., Costill D. L. – Champaign : Human kinetics, 1992. – P. 189 – 191.

Курохтін В.І.

Приазовський державний технічний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК В ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ВИДАХ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Найважливішим узагальненим чинником є модель змагальної діяльності, яка