

отдают другим видам спорта (бег, спортивные игры). Соревновательные и специально-вспомогательные упражнения занимают теперь 15—20 % всего времени тренировки и выполняют их с целью поддержания специальной тренированности. В переходном периоде проводят более углубленный анализ всего тренировочного года и тщательно продумывают план на следующий год.

ВЫВОДЫ В данной статье даны рекомендации по индивидуальному планированию тренировочного процесса для тех, кто занимается гиревым спортом на начальном этапе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навчальний посібник / В.Я. Андрейчук. — Львів: Тріада плюс, 2007. -500 с.
2. Воротынцев А. И. Гири – спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев – М.: Советский спорт, 2002.
3. Гиревой спорт / Авт.-сост.: А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 191 с.
4. Зайцев Ю. М., Иванов Ю. И., Петров В. К. Занимайтесь гиревым спортом / Ю. М. Зайцев, Ю. И. Иванов, В. К. Петров – М.: Советский спорт, 1991.
5. «Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки»: ОАО «Издательство "Советский спорт"». Москва, 2009
6. Шикунов А. Н., Кузьмин А. А. Методы тренировки мышц кистей в гиревом спорте / А. Н. Шикунов, А. А. Кузьмин – Тамбов: ПАХТ ТГТУ, 2003.
7. Gain W., Hartmann J. Muscle fiber types and weight training / W. Gain, J. Hartmann – Technique (Los Flos) – 1978 - № 72.
8. Training von F biz Z: Kleines Wörterbuch für die Theorie und Praxis des sportlichen Trainings / Berlin 1980.
9. Nesch Y., Karlsson J. Isometric strength performance and muscle fiber distribution in man // Acta physiologica Scandinavica (Stockholm) – 1978 – № 1.

УДК 796:378.1

*Парчевський Ю.М., Семерунь В.З.
Державний університет телекомунікацій*

ПІДВИЩУВАННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Парчевський Ю.М., Семерунь В.З. Підвищення працездатності студентів спеціальної медичної групи засобами фізичного виховання. У статті наводяться результати досліджень, щодо підвищення розумової працездатності студентів засобами фізичної культури.

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, надання переваги багатогодинним комп'ютерним іграм замість занять фізичними вправами та шкідливим звичкам на противагу здоровому способу життя, проблеми з екологією навколишнього середовища, – це ще далеко не усі чинники, що негативно впливають на організм студентської молоді.

Ключові слова: дослідження, розумова працездатність, студенти, спеціальна медична група, засоби, фізична культура, гармонійний розвиток.

Парчевский Ю.М., Семерунь В.З. Повышение работоспособности студентов специальной медицинской группы средствами физического воспитания. В статье приводятся результаты исследований, относительно повышения умственной работоспособности студентов средствами физической культуры.

Особенности современных условий жизни, стремительное развитие технического прогресса, модернизация учебных и трудовых процессов, стремительное увеличение объемов информации, предоставление преимущества многочасовым компьютерным играм вместо занятий физическими упражнениями или вредным привычкам в противовес здоровому образу жизни, проблемы с экологией окружающей среды, – это еще далеко не все факторы, которые отрицательно влияют на организм студенческой молодежи.

Ключевые слова: исследования, умственная работоспособность, студенты, специальная медицинская группа, средства, физическая культура, гармоничное развитие.

Parchevskyy Y., Semerun V. Improving efficiency of students of special medical group by methods of physical education. The article presents the results of research to enhance mental capacity of students by means of physical culture.

There are a lot of factors affecting students' organisms: features of modern living conditions, the rapid development of technological progress, the upgrading of educational and work processes, the rapid growth of scope of information, preferring playing computer games instead of doing physical exercises and bad habits as opposed to healthy lifestyles, environmental problems environment etc.

An intellectualization, an intensification, an automation, an information and computerization of production processes; a significant increase of physiological and psychological stressors in a life and professional work; the objective need of continuation of professional capacity and a significant increase of extreme components in professional activity determine constantly growing psycho-physical requirements for professionals.

The importance of the organization of work are increasing under such conditions, in order to ensure a high mental

performance of students and to maintain their health. Many scientific literary works examined the health of students from the point of somatic components of their disease. A research of an increase of neuropsychiatric diseases, which were caused by an intellectual overload, are of significant interest.

The health of students is an essential prerequisite of their comprehensive and harmonious development, of their active life, successful learning, effective future work, personal wealth, family happiness and, the most significantly, the surest guarantee of the intellectual future of Ukraine.

Key words: research, mental capacity, students of special medical group, means, physical culture, harmonious development.

Актуальність. Науково-технологічний прогрес, зміна пріоритетів у різних структурних об'єднаннях суспільства та динамічність ринку праці, які відбуваються за останнє десятиліття, здійснюють значний вплив на формування як моделі сучасного студентства, так і на критерії оцінювання його морально-вольових, професійних та функціональних здібностей, що характеризують фізичну, психологічну та соціальну готовність молоді людини до майбутньої життєдіяльності [4,7,8]. Тому, компоненти системи вищої освіти та особливості елементів її управління повинні передбачати з одного боку створення у студентів фундаменту соціокультурних цінностей у взаємозв'язку з національними традиціями українського народу, а з другого – відповідати сучасним вимогам не лише вітчизняного суспільства, але й світового співтовариства.

Протягом останніх десятиліть склалася загрозлива тенденція погіршення здоров'я та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. Здоров'я молоді є соціально-значимою цінністю суспільства, важливою умовою успішної реалізації професійних знань, майстерності, творчої активності та праце спроможності майбутніх фахівців. На жаль, з кожним роком рівень здоров'я молодого покоління знижується, а за час навчання у вищому навчальному закладі спостерігається його погіршення з боку зору, опорно-рухового апарату, серцево-судинної та центральної нервової систем. Внаслідок цього понад 50,0 % молоді мають ті чи інші нозології захворювання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасну вищу школу характеризує насиченість навчальних програм, викликана необхідністю трансляції загальних гуманітарних і професійних знань, якими повинні оволодіти студенти вищих навчальних закладів. Це забезпечує необхідну професійну підготовку, але, разом з тим, є і чинником загострення проблем, пов'язаних зі здоров'ям студентів. У нинішніх умовах розвитку вітчизняної вищої школи стає очевидним, що успішне вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я студентів значною мірою залежить від спільних зусиль фахівців фізичного виховання, педагогів, медиків, соціальних працівників та психологів [1,9].

Доведено, що у зв'язку з цими процесами в Україні протягом 10 років формується досить чітке соціальне замовлення на реалізацію психофізичної готовності до життєдіяльності та професійної праці випускників вищої школи. Воно знайшло відображення у багатьох державних та відомчих документах, професійному відборі, інтенсивному розвитку індустрії здоров'я, відношенні студентства і фахівців різних галузей народного господарства до свого здоров'я та фізичної підготовленості [2,5].

На цьому загальному фоні суспільного життя здоров'я студентської молоді – найважливіша безальтернативна передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та сімейного щастя. І, що дуже суттєво, надійна гарантія інтелектуального майбутнього України у сфері промислового виробництва [3].

Ця тенденція була підтверджена і під час морфологічного аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України, професійно обумовлених захворювань, травматизму у представників екстремальних, масових і творчих професій, порушень у виробничих технологічних процесах, пов'язаних з недостатнім рівнем прояву фізичних та психічних якостей випускників вищих навчальних закладів [3].

Здоров'я визначається вихідним станом тілесності особистості, що формується, супутніми поведінковими моментами, особливостями мислення діяльності і життєдіяльності людини. Наявність здоров'я характерна, як правило, для діяльності особистості, яка свідомо і систематично докладає значні власні зусилля для оптимізації своєї життєдіяльності [4].

Впродовж навчання у вищій школі як кінцевий результат в процесі формування студентської молоді як особистості необхідно передбачати не тільки передачу їм певної суми знань, умінь та навичок в галузі фізичного виховання, але й їхнє формування як суб'єктів фізкультурної діяльності, діяльності будівництва власного здоров'я, формування у них фізкультурно-рекреативної культури.

Метою роботи є обґрунтування і розробка теоретико-методичних засад реалізації здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Провести системний теоретико-методологічний та імперичний аналіз проблеми фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп у вищих закладах освіти України.

2. Виявити вплив здоров'язбережувальних технологій на фізичне здоров'я, морфофункціональний стан та біологічний вік студентів спеціальних медичних груп.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчально-виховний процес у вищому навчальному закладі відбувається на тлі гіподинамії, що постійно збільшується, а також пов'язаний з великими психофізіологічними навантаженнями, що висуває великі вимоги до функціонального стану і фізичної працездатності студентів. Фізична культура, масовий спорт, здоровий спосіб життя повинні стати надійним захистом, спроможними допомогти студентській молоді адаптуватися до нових умов життя та майбутньої професійної діяльності, допомогти протистояти екології, що постійно погіршується.

Результати досліджень багатьох авторів [4,5,6,7] свідчать про те, що існуюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах України та країн ближнього зарубіжжя не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентської

молоді, сприяти ефективному відновленню, збереженню та зміцненню їх соматичного здоров'я. За останнє десятиліття суттєво збільшилась кількість студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Проглядається чітка тенденція, що до спеціальної медичної групи більше відноситься дівчат, ніж юнаків. Так, у різні роки у вищому навчальному закладі кількість юнаків спеціальної медичної групи складала в середньому від 15,3 до 26,6 %, у той час як дівчат від 73,3 до 84,7 %. Однак, як свідчать наші багаторічні педагогічні спостереження ці данні приблизні, тому що певна кількість юнаків приховують свої захворювання.

Загальна динаміка захворюваності серед юнаків і дівчат має певні відмінності. Так, якщо на першому курсу кількість юнаків спеціальної медичної групи складала 26,6 %, а дівчат – 73,3 %, то на другому курсу відповідно – 29,2 % і 70,7 %.

Серед першокурсників спеціального медичного відділення, здебільшого дівчата, відрізняються низьким рівнем фізичної підготовленості, мотивації щодо зміцнення свого здоров'я засобами фізичного виховання, а також недостатній рівень фізкультурних інтересів. На їх поведінку негативно впливає багаторічна практика ухиляння від занять фізичної культури як під час навчання у загальноосвітній школі, так і у сім'ї. Крім цього, на стан здоров'я також впливають і умови місця та регіони їх попереднього проживання [3].

Вирішити завдання щодо поліпшення соматичного здоров'я студентів спеціального медичного навчального відділення суто медикаментозними засобами неможливо – необхідні педагогічні засоби та методи навчання. Тому основний тягар у його розв'язання покладається на кафедру фізичного виховання та науково-педагогічного працівника який з ними працює, адже саме вони здійснюють формування світогляду студента та мотивації щодо зміцнення свого здоров'я засобами фізичного виховання.

Аналіз наукових літературних джерел дає підставу аргументувати, що фізичне виховання, оздоровчі фізкультурно-спортивні педагогічні технології, як складова частина загальної системи освіти, має закладати основи забезпечення та розвитку фізичного і психічного здоров'я, комплексного підходу до формування у студентів спеціального медичного навчального відділення здорового способу життя.

Аналіз дворічного експерименту свідчить, що найкращий результат спостерігається у дівчат обох груп дослідження (табл. 1). Під час літніх канікул, протягом яких певна кількість дівчат недостатньо активно приділяли уваги заняттям фізичними вправами, дали наслідки на початку другого курсу. Тому на початок навчального року на другому курсі показники силової витривалості дещо знизилась у дівчат обох груп дослідження. Ця тенденція більш чітко прослідковується у дівчат саме експериментальної групи. Так, якщо на кінець навчального року на першому курсі показники у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи у дівчат першого курсу експериментальної групи становили $18,7 \pm 0,58$, то на початок другого курсу вони уже становили лише $14,8 \pm 0,51$ разів. Це зниження підтверджується високим ступенем статистичної вірогідності ($< 0,001$). В дівчат контрольної групи зниження даних показників теж спостерігається, але незначне тільки з $15,7 \pm 0,59$ до $15,3 \pm 0,54$ разів. У даному випадку є лише тенденція щодо погіршення показників і вона статистично невірогідна ($> 0,5$).

Аналіз середньостатистичних значень результатів серед дівчат спеціальної медичної групи свідчить про те, що результати виконання тестів модульного контролю безпосередньо залежить від рівня фізичних можливостей і функціонального стану організму студентів.

Таблиця 1

Динаміка показників силової витривалості дівчат спеціальних медичних груп впродовж дворічного експерименту

Групи дослідження	Період дослідження	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, раз	Піднімання тулуба в сід за 30 с, раз
Експериментальна група	I курс	+ 5,3	+ 2,9
	II курс	+ 2,9	+ 3,1
Контрольна група	I курс	+ 1,5	+ 0,7
	II курс	- 0,3	- 0,1

На таблиці 2, 3 наведені результати дослідження стану фізичної підготовленості з бігу на 100 м та човникового бігу 4 x 9 м.

Результати дворічного експерименту, щодо динаміки рівня фізичної підготовленості, зокрема з бігу на 100 м та човникового бігу 4 x 9 м, можна розглядати у двох площинах. Перша, порівняння результатів впродовж навчання на 1 та 2 курсах. Друга, співставлення результатів на кінець кожного року навчання.

Таблиця 2

Динаміка показників швидкості та спритності дівчат спеціальних медичних груп впродовж дворічного експерименту

Групи дослідження	Період дослідження	Стат. показники	Біг на 100 м, с	Човниковий біг 4 x 9 м, с
Експериментальна група	1 курс	M	18,2	11,2
		$\pm m$	0,17	0,06
	2 курс	M	17,7	11,1
		$\pm m$	0,18	0,08
		t	2,77	1,42
p	< 0,01	> 0,2		
Контрольна група	1 курс	M	18,9	11,5
		$\pm m$	0,16	0,06
	2 курс	M	19,5	11,7

	$\pm m$	0,27	0,10
	t	2,85	2,5
	p	< 0,01	< 0,02

Отже, показники експериментальної групи свідчать, що у виконанні наведених тестових вправ модульного контролю на кінець I курсу чітко прослідковується високий ступінь статистичної вірогідності у їх покращенні (< 0,001). Щодо другого курсу, то виявлено лише тенденцію щодо покращення результатів на кінець навчального року з бігу на 100 м, але вони статистично невірогідні (>0,5). Результати з човникового бігу, навпаки, виявляють високий ступінь статистичної вірогідності на кінець навчального року (< 0,001). Не достовірність результатів з бігу на 100 м на, наш погляд, пояснюється наслідком великої розсіяності значень (табл.2).

У контрольній групі на кінець навчання на 1 курсі спостерігається тільки тенденція щодо покращення результатів тестових вправ, але вони статистично не вірогідні (> 0,1 та > 0,5). Порівняльна характеристика динаміки тестових вправ у порівнянні між курсами, то свідчить про стійку тенденцію щодо погіршення результатів досліджень, що підтверджується статистичною вірогідністю відповідно < 0,01 та < 0,02.

Процес детренованості рівня фізичної підготовленості дівчат контрольної групи продовжується і на II курсі. Однак, і в одній тестовій вправі і у другій прослідковується лише тенденція щодо погіршення, а статистичною вірогідністю не підтверджується (> 0,5).

Дані таблиці 3 результатів тестування у групах дослідження дівчат свідчать про їх відмінність за однакових рівнів фізичних можливостей.

Значення результатів тестування фізичної підготовленості дівчат спеціальної медичної групи складається із результатів виявлення фізичних якостей з різними формами захворювань та різного рівня фізичної підготовленості.

Динаміку результатів виявлення фізичних якостей у дівчат контрольної спеціальної групи, залежно від зниження їхніх фізичних можливостей, можна характеризувати, як негативну – чим нижче рівень фізичних можливостей, тим гірші результати.

Таблиця 3

Динаміка показників швидкісно-силових якостей та гнучкості дівчат спеціальних медичних груп впродовж дворічного експерименту

Групи дослідження	Період дослідження	Навчальний рік	Стат. показники	Стрибок у довжину з місця, см	Нахил тулуба вперед, см
Експериментальна група	1 курс	початок	M	150,3	12,6
			$\pm m$	2,51	0,87
		кінець	M	158,8	16,6
			$\pm m$	1,90	0,71
			t	3,86	5,06
			p	< 0,001	< 0,001
	2 курс	початок	M	155,3	12,5
			$\pm m$	2,06	0,94
		кінець	M	162,6	16,3
			$\pm m$	2,05	1,10
			t	3,54	3,73
			p	< 0,001	< 0,001
Контрольна група	1 курс	початок	M	152,5	13,9
			$\pm m$	1,89	1,12
		кінець	M	152,5	15,0
			$\pm m$	1,84	1,05
			t	0	1,01
			p		> 0,5
	2 курс	початок	M	155,2	15,7
			$\pm m$	1,46	1,07
		кінець	M	152,3	14,8
			$\pm m$	2,01	1,65
			t	1,67	0,66
			p	> 0,1	> 0,1

Аналіз результатів досліджень дівчат спеціальної медичної групи впродовж двох років експерименту свідчить, що в обох тестових вправах змістового модуля у кожній групі різні за однакових умов навчального процесу з фізичного виховання.

Так, якщо у дівчат експериментальної групи впродовж дворічного експерименту динаміка тестових вправ з року у рік покращується, про що свідчить високий ступінь статистичної вірогідності, то у дівчат контрольної групи, навпаки, з кожним роком на кінець навчального року показники або залишаються незмінними (стрибок у довжину з місця), або погіршуються, хоча спостерігається лише тенденція щодо зменшення і статистичною вірогідністю не підтверджується.

Отже, на результати виконання тестових вправ змістових модулів впливає організація і побудова навчального процесу з фізичного виховання, ефективного використання засобів фізичного виховання, і що важливо, спонукання студентів до фізичного самовдосконалення, виховання мотивації щодо зміцнення свого здоров'я і рівня фізичної підготовленості, звичайно, з урахуванням нозології свого захворювання.

На наш погляд, це позитивні наслідки є не тільки ефективність експериментальної навчальної програми, але й свідоме виконання завдань фізичного самовдосконалення дівчат, що у підсумку сприяло вихованню мотивації покращення свого здоров'я і фізичної підготовленості засобами фізичного виховання.

ВИСНОВКИ

1. Навчальний процес з фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення має свої особливості, які відмінні від побудови такого груп основного медичного відділення, тому неможливо стандартизувати його організаційні питання та методику проведення практичних занять.

2. В процесі проведення оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання необхідно навчати студентів розробляти та використовувати дієві педагогічні технології, котрі надійно забезпечуватимуть формування студентів як будівничих власного здоров'я. Формувати у них фізкультурно-рекреативну культуру.

3. Розв'язання проблеми розвитку фізичних якостей тісно пов'язане з розкриттям питань формування оптимальної структури фізичної підготовленості, резервних можливостей рухової системи в цілому й системи керування рухами, зокрема, зміцнення здоров'я студентів спеціального медичного навчального відділення ВНЗ, обґрунтування диференційованого підходу в системі фізичного виховання студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, особливостей статевого диморфізму тощо. Недостатність розкриття досліджуваної проблеми в літературі, важливість її для теорії й практики фізичного виховання, зміцнення здоров'я й фізичних кондицій студентської молоді й визначає її актуальність.

4. Зниження мотивації щодо зміцнення свого здоров'я та фізичного самовдосконалення у студентів спеціального медичного відділення є наслідком того чи іншого хронічного захворювання, що у свою чергу викликає засторогу у виникненні загострення або відчуття дискомфорту під час виконання фізичних вправ, а також зневіра у власні сили.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
2. Завидівська Н.Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді: Навч. посібник / Н.Н. Завидівська, О.В. Ханіянц. – Львів: Укр. Технології, 2010. – 216 с.
3. Павлишин О.Ф. Використання засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я студентів спеціальних медичних груп і підвищення їх адаптаційних можливостей / О.Ф. Павлишин. І.В. Казак, І.В. Савка // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вип. 12. – Т.1. – Вінниця, 2011. – С. 278-284.
4. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика [монографія] / С.І. Присяжнюк. – К.: ЦП „КОМПРИНТ”, 2012. – 464 с.
5. Приходько В.В. Креативна валеологія: Навч. посібник / В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський. – Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2004. – 230 с.
6. Раєвський Р.Т. Фізичне виховання студентської молоді України у XXI столітті / Р.Т. Раєвський, С.М. Канишевський, А.В. Домашенко / Збір. наук. статей і матер. Всеукраїнська конференція „Молодь і суспільство, присвячена 10-річчю незалежності України. – Одеса, 2001. – С. 20-27.
7. Mobster B, Cooley R (1999) Jayden construction of new P. E courses-teaching mode in colleges, vol 11(3). IEEE Press, New York, p. 26-32.
8. Shahabad C, Darkish AM, Alibi J et al (2001) University sports course teaching new mode design and visit with operation, vol 21(5). IEEE Press, New York, p. 147-152.
9. Yan T, Jacobsen M, Garcia-Mo Lina H (1999). The found and conformity of teaching pattern in college PE education I World Wide Web conference, vol 23(7). Paris WAM Press, Paris, p. 123-128

УДК:378:796.011.3

Петрица Петро

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглянуто фізична підготовленість студентів груп фізичної реабілітації Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, оцінена за розробками Metivirg et all (за Leder L.), як компонент особистої фізичної культури людини. Окреслено проблеми та шляхи його покращення.

На основі аналізу науково-методичних джерел виявлено недостатню ефективність занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. В той же час в науково-методичній літературі за останні роки все більше піднімається питання досліджень та пошуку нових шляхів удосконалення процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Результати нашого дослідження виявило, що у порівнянні з середнім показником (s=5,1) згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 2014-2015 навчальний рік погіршилось з середнім показником (s=4,6) 2015-2016 навчального року. Отримані результати викликають занепокоєння, тому що фізична підготовленість як компонент особистої фізичної культури студентів знаходиться на низькому рівні і з року в рік погіршується.

Ключові слова: фізична підготовка, студент, шляхи, спеціальна медична група, особиста фізична