

13. Mosonyi, A., Könyves, E., Fodor, I., Müller, A. Leisure activities and travel habits of college students in the light of a survey [Інтернет]. Applied studies in agribusiness and commerce. Available from: <http://apstract.net/index.php/2015/09/28/leisure-activities-and-travel-habits-of-college-students-in-the-light-of-a-survey/>
14. Biktagirova, G.F. Formation of university students' healthy lifestyle. (2016) *International journal of environmental and science education*. (11)6:1159-66.
15. Hakman, A., Andrieieva, O., Bezverkhnia, H., Moskalenko, N., Tsybul'ska, V., Osadchenko, T., Savchuk, S., Myrkovalchuk, V., Filak, Y. (2020). Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of physical education and sport*. 20(1)15:116-22.
16. Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Nakonechnyi, I., Cherednichenko, S., Khrypko, I., Tomilina, Y., Filak, F., Moldovan, A. (2020). Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of physical education and sport*. 20(1)10:79-85.
17. Imas, Y.V., Dutchak, M.V., Andrieieva, O.V., Kashuba, V.O., Kensytska, I.L., Sadovskiy, O.O. (2018) Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical education of students*. 22(4):182-9. DOI:10.15561/20755279.2018.0403
18. Kashuba, V., Kolos, M., Rudnytskyi, O., Yaremenko, V., Shandrygos, V., Dudko, M., Andrieieva, O. (2017). Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of physical education and sport*. 17(4):2472-6. DOI: 10.7752/jpes.2017.04277
19. Khrypko, I.V., Kyrychenko, V.M. (2017). The main areas of maintenance and enhancing the health of school students and higher education students. *Collection of scient. works "Integration issues of modern technologies aimed at human health"*. (1):47-50.
20. Rokeach, M. (1973). The Nature of Human Values. *New York: The Free Press*. 70(3):965-6. Available from: <https://www.cambridge.org/core/journals/american-political-science-review/article/nature-of-human-values-by-milton-rokeach-new-york-the-free-press-1973-pp-438-1395/6B4C53A7BA178CB3DE3197BA08B5E383>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).17

УДК 37.018.1.015.3:796.011.3-053.4

Кольцова Н.І.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне
Ужеліна О.М.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне
Полюхович Л.І.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне
Красушина Т.М.
викладач кафедри фізичного виховання,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМУ ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ СІМ'Ї

У статті розглядаються проблеми впровадження здоров'язберезувальних методів фізичної культури в систему виховання дошкільників в умовах сім'ї. Визначено теоретичні та емпіричні методи наукового дослідження: аналіз медико-біологічної, психолого-педагогічної, методичної літератури з впровадження здоров'язберезувальних методів фізичної культури в систему виховання дошкільників в умовах сім'ї. Досліджено, що здоров'язберезувальні методи – це: умови навчання дитини в дошкільному навчальному закладі (відсутність стресу, адекватність вимог і методик навчання та виховання); раціональна організація навчально-виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних вимог); відповідність навчального та фізичного навантаження віковим можливостям дитини; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим.

Доведено, що для досягнення цілей здоров'язберезувальних методів фізичної культури необхідно визначити основні засоби навчання: засоби рухової спрямованості, оздоровчі сили природи; гігієнічні. Їх комплексне використання дає змогу вирішувати завдання педагогіки оздоровлення.

Ключові слова: здоров'язберезувальні методи, фізична культура, дошкільники, вікові зміни.

Кольцова Н.И., Ужеліна О.Н., Полюхович Л.И., Красушина Т.Н. Внедрение здоровьесохраняющих методов физической культуры в систему воспитания дошкольников в условиях семьи. В статье рассматриваются проблемы внедрения здоровьесохраняющих методов физической культуры в систему воспитания дошкольников в условиях семьи. Определены теоретические и эмпирические методы научного исследования: анализ медико-биологической, психолого-педагогической, методической литературы по внедрению здоровьесохраняющих методов физической культуры в систему воспитания дошкольников в условиях семьи. Доказано, что здоровьесохраняющие

методи - это: условия обучения ребенка в дошкольном учебном заведении (отсутствие стресса, адекватность требований и методик обучения и воспитания); рациональная организация учебно-воспитательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических требований) соответствие учебного и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходим, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Доказано, что для достижения целей здоровьесохраняющих методов физической культуры необходимо определить основные средства обучения: средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы; гигиеничны. Их комплексное использование позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

Ключевые слова: здоровьесохраняющие методы, физическая культура, дошкольники, возрастные изменения.

Koltsova N.I., Uzhelina O.N., Polyukhovych L.I., Krasushyna T.N. The introducing health-saving methods of physical culture into the system of children under school age education in the family. The article deals with the problems of introducing health-saving methods of physical culture into the system of children under school age education in the family. Theoretical and empirical methods of scientific research are determined: analysis of medical-biological, psychological-pedagogical, methodical literature on the introduction of health-saving methods of physical culture into the system of preschool education in the family. It has been researched that health-saving methods are: the conditions of education of the child in the preschool educational institution (absence of stress, adequacy of requirements and methods of education and upbringing); rational organization of the educational process (taking into account age, sex, individual characteristics and hygienic requirements); conformity of educational and physical activity to the child's age; necessary, sufficient and rationally organized motor mode.

It is proved that in order to achieve the goals of health-saving methods of physical culture it is necessary to define the basic means of training: means of motor orientation, health forces of nature; hygienic. Their complex use allows solving problems of pedagogy of health.

In the current literature and practice, health education systems are focused on addressing issues such as: protecting and promoting the health of children; creation of optimum models of planning of educational process, based on the proportional combination of educational load and various types of rest, including active ones; formation of healthy lifestyles in the minds of children and educators.

Keywords: health-saving methods, physical education, children under school age education, age-related changes.

Постановка проблеми. У зв'язку з погіршенням екологічної ситуації в Україні, незадовільним станом охорони материнства, а також високим рівнем дитячої захворюваності і травматизму, кількість дітей з низьким рівнем фізичного розвитку постійно зростає. Громадська тривога за стан фізичного виховання дітей дошкільного віку, визнання необхідності посилення психолого-педагогічного впливу на покращення та збереження їх психічного та фізичного здоров'я відносять до невідкладних завдань обґрунтування та створення адекватної системи навчання та виховання дошкільників.

Пріоритетним завданням сучасного дошкільного навчального закладу є виховання фізично здорової дитини.

Аналіз літературних джерел. У низці досліджень вивчався вплив фізичних вправ різної спрямованості на розвиток рухових якостей і психічних функцій у дітей (Т. Лазоренко, С. Максимова Л. Мітрякова, А. Самилічев, Б. Сермеев, В. Шмаргун). У дослідженнях Г. Касаткіної та Н. Фоміної також висвітлюються питання ролі фізичних вправ різної спрямованості в розвитку рухової діяльності і психіки дітей. Існують дослідження, у яких звертається увага на роль психомоторики в підвищенні розумової діяльності дітей (Є. Балашова, В. Клименко, Н. Корсакова, А. Кузнецов, Ю. Мікадзе, С. Присяжнюк). У працях М. Козленка, А. Тучак розкривається теорія і методика роботи в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Як відзначає Є. Яхно фізичний розвиток на етапі дошкільного дитинства відіграє визначальну роль [5].

Проблеми збереження і зміцнення здоров'я дітей піднімаються в дослідженнях з різних галузей наукового знання. Наповнити зміст освіти питаннями, присвяченими здоров'ю, пропонують Н. Абаскалова, Л. Качан, В. Колбанов, Л. Татарнікова; проблему здоров'язбереження дітей досліджують Р. Айзман, Г. Зайцев, В. Ілющенко; шляхи збереження та зміцнення здоров'я дітей через використання в процесі утворення здоров'язберігаючих методів розкривають Т. Ахутіна, В. Ковалько, М. Смирнов; підходи до організації цілісного педагогічного процесу як основи формування, збереження, становлення здоров'я дітей розробляють М. Безруких, Н. Богдан, Е. Казін, В. Касаткін; валеологічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей різного віку в процесі освіти розглядають І. Брехман, Г. Зайцев, В. Неретін, І. Орехова, Н. Рибачук.

Пріоритетними суспільними інститутами, які справляють дієвий вплив на фізичний розвиток дитини дошкільного віку, є сім'я та дошкільний навчальний заклад.

Мета статті. розробити та апробувати систему роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах сім'ї із застосуванням здоров'язберезувальних методів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Пріоритетними суспільними інститутами, які справляють дієвий вплив на фізичний розвиток дитини дошкільного віку, є сім'я та дошкільний навчальний заклад.

Потенціал родинного виховання є найбільш природною основою повноцінного фізичного розвитку дитини на всіх вікових етапах її життя. Сім'я – найперший і найважливіший соціальний інститут виховання. З сім'ї дитина виносить перші враження про навколишній світ, у сім'ї формуються перші оцінні уявлення, закладаються моральні устої, прищеплюються культурні і гігієнічні звички. Їй належить пріоритет у становленні особистості дитини, вона має максимальні можливості для набуття малюком знань, умінь та навичок здоров'язбереження, необхідних у подальшому житті.

Сутність, форми та методи взаємодії дошкільного навчального закладу з батьками визначені у роботах

Л.Борисенка, Т.Даніліна, Н.Лядова, А.Маджуга [1;2;3;4].

Таким чином, сім'я та дошкільний навчальний заклад мають стати партнерами й чітко усвідомлювати свою роль і відповідальність у спільній взаємодії в інтересах дитини, створити для неї належні умови фізичного виховання.

Отже, у період дошкільного дитинства відбувається формування фізичного здоров'я, що є фундаментом фізичної культури майбутньої дорослої людини. А це можливо завдяки використанню здоров'язбережувальних методів. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури в площині проблеми дозволяє стверджувати, що, незважаючи на її багатоаспектність, залишається недостатньо розробленим питання взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї.

Педагогічний експеримент був проведений на базі дошкільного навчального закладу №71 м. Київ. Експериментальною роботою були охоплені діти старшого дошкільного віку у кількості 48 осіб. Нами проаналізовані індивідуальні медичні картки, протоколи психолого-педагогічні характеристики цих дітей. Збирали дані шляхом бесід з вихователями, дітьми та їх батьками.

Педагогічне спостереження використовували з метою отримання візуальної інформації навчально-виховного процесу в даному дошкільному навчальному закладі.

Об'єктами педагогічного спостереження були:

- заняття фізичної культури;
- масаж, що проводився різними методами;
- здоров'язбережувальні методи.

Медико-біологічні методи дослідження були також спрямовані на виявлення в дітей порушення постави та стопи (плоскостопість) [6].

Для відбору принципів здоров'язбережувальних методів, були визначені критерії: принципи повинні сприяти профілактиці, діагностиці та корекції здоров'я дошкільників у навчально-виховному процесі; розвитку пізнавальної діяльності дітей дошкільного віку; гуманізації освіти.

Принципи виступають в органічній єдності, утворюючи систему, в яку входять загальнодидактичні принципи і специфічні принципи, які виражають специфічні закономірності педагогіки оздоровлення. Загальнодидактичні принципи: принцип свідомості і активності; принцип активності; принцип наочності; принцип систематичності і послідовності. Специальні принципи: принцип не заповодіння шкоди; принцип триєдиного уявлення про здоров'я (єдність фізичного, психічного і духовно-морального здоров'я); принцип повторення знань; включення варіантних змін до стереотипів; принцип доступності та індивідуалізації; принцип індивідуалізації; принцип безперервності; принцип циклічності; принцип урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей дошкільного віку; принцип всебічного і гармонійного розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип комплексного міждисциплінарного підходу до навчання дошкільників; принцип активного навчання; принцип формування відповідальності в дітей дошкільного віку за своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей; принцип зв'язку теорії з практикою.

До високого рівня психофізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку не віднесено жодного дошкільника – 0,0%. До достатнього рівня віднесено 2 дитини (4,2%), які по одному розподілено в ЕГ і КГ. До середнього рівня віднесено 16 дітей (33,3%), розподіл здійснено рівноцінно по 8 осіб до ЕГ і КГ. До низького рівня віднесено найбільш значущу частину дітей – 30 осіб (62,5%), які відповідно поділенні по 15 в ЕГ і КГ. Таким чином, до ЕГ і КГ віднесено по 24 особи. Вибірка рівноцінна, що уможливило подальший перебіг педагогічного експерименту.

Наступним напрямом роботи було вивчення проблеми співпраці ДНЗ та родини. До комплексу методів дослідження ввійшли: спостереження за ходом навчально-виховного процесу, індивідуальні бесіди з вихователями і батьками, розв'язання педагогічних ситуацій, анкетування вихователів і батьків, організація різних видів діяльності та ін.

За даними анкетування, можна констатувати, що майже понад 40% батьків визнають свою неспроможність у використанні здоров'язбережувальних методів фізичної культури у виховній сфері. За результатами першого етапу дослідження батьків також поділили за рівнями: високий, середній та низький.

Ми проаналізували документацію педагогів експериментального дошкільного навчального закладу. Згідно документів: співпраця педагогів і батьків не здійснюється з урахуванням здоров'язбережувальних методів фізичної культури.

Отримані дані першого етапу експерименту засвідчили необхідність цілеспрямованої роботи з педагогами і батьками згідно теми дослідження. Тому окрім роботи з дітьми ми провели роботу з батьками, яка мала на меті підвищити рівень обізнаності з сфері застосування здоров'язбережувальних методів фізичної культури.

Нами був проведений педагогічний експеримент, який включав три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний. Констатувальний етап був спрямований на визначення обізнаності педагогів та батьків з методами здоров'язбережувальних методів фізичного виховання дітей та рівня психофізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку (вибірка становила 48 осіб). Досліджувалися показники: увага, мислення, рухова пам'ять, дрібна моторика, статична координація рухів.

Ми розділили дітей на контрольну та експериментальну групи із рівноцінним психофізичним розвитком. Всі вищезазначені дані систематизували за чотирима рівнями: високий, достатній, середній та низький.

Дані констатувального етапу педагогічного експерименту продемонстрували переважно низький рівень психофізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. До високого рівня психофізичного розвитку не віднесено жодного дошкільника – 0,0%. До достатнього рівня віднесено 2 дітей (4,2%). До середнього рівня віднесено 16 дошкільників (33,3%). До низького рівня віднесено найбільш значущу частину дітей – 30 осіб (62,5%).

На формувальному етапі в експериментальній групі була апробована система роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах сім'ї засобами здоров'язбережувальних методів. Контрольна група працювала за традиційною

методикою.

За даними контрольного етапу експерименту в експериментальній групі позитивний приріс високого рівня складає 4,2%, достатнього – 12,5%, середнього – 8,4%, динаміка змін низького рівня – 8,7%. У контрольній групі змін високого рівня не відбулося, позитивний приріс достатнього та середнього рівнів складає по 4,2%, показник низького знизився на 8,4%.

Дані свідчать про позитивний вплив розробленої системи роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах сім'ї засобами здоров'язбережувальних методів.

Висновки. Поняття «здоров'язбережувальних методів» фізичної культури об'єднує всі напрямки діяльності дошкільного навчального закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку. Здоров'язбережувальні методи – це: умови навчання дитини в дошкільному навчальному закладі (відсутність стресу, адекватність вимог і методик навчання та виховання); раціональна організація навчально-виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних вимог); відповідність навчального та фізичного навантаження віковим можливостям дитини; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим.

У сучасній літературі та практиці системи освіти здоров'язбережувальні методи спрямовані на вирішення таких завдань, як: охорона і зміцнення здоров'я дітей; створення оптимальних моделей планування освітнього процесу, заснованих на пропорційному поєднанні навчального навантаження і різних видів відпочинку, у тому числі, активних; формування у свідомості дітей і педагогів цінностей здорового способу життя.

Для досягнення цілей здоров'язбережувальних методів фізичної культури необхідно визначити основні засоби навчання: засоби рухової спрямованості, оздоровчі сили природи; гігієнічні. Їх комплексне використання дає змогу вирішувати завдання педагогіки оздоровлення.

Дослідженнями доведено, що для здоров'язбереження дошкільників виправдане застосування таких нетрадиційних технологій, як ароматерапія, фітотерапія, арт-терапія тощо.

Таким чином, експериментальне дослідження засвідчило значну позитивну динаміку рівня психофізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку в експериментальній групі, а в контрольній – відбулися вікові зміни. Це означає ефективність розробленої системи роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах сім'ї засобами здоров'язбережувальних методів.

Результати контрольного етапу експерименту довели позитивні зрушення в рівнях обізнаності батьків про здоров'язбережувальні методи фізичної культури. Зокрема, аналіз показників контрольного етапу експерименту засвідчив, що 43,9% батьків експериментальної групи виявили високий рівень та 45,5% середній рівень. Відповідно, 24,6% та 44,6% батьків контрольної групи досягли високого та середнього рівнів. Робота з педагогами дозволила урізноманітнити процес фізичного виховання дітей з урахуванням здоров'язбережувальних методів. За результатами роботи було розроблено методичні рекомендації для дорослих.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми, подальшу роботу слід проводити в напрямку розробки та апробації програми фізичного виховання із врахуванням здоров'язбережувальних методів у різних вікових групах в межах дошкільного навчального закладу та в умовах сім'ї.

Література

1. Борисенко Л. Л. Використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності майбутніх педагогів / Л. Л. Борисенко // Актуальні проблеми та перспективи розвитку сучасної педагогічної освіти: наук.-метод. зб. матер. Днів науки – (Стаханов-Лисичанськ, квітень, 2015). – Лисичанськ, 2015. – С. 36–41.
2. Данилина Т. Современные проблемы взаимодействия дошкольного учреждения с семьей / Т. Данилина // Дошкольное воспитание. – 2000. – №1. – С.41.
3. Лядова Н.В. Здоров'язбереження в сучасному освітньому процесі: проблеми, перспективи [Електронний ресурс] / Н.В. Лядова. – Режим доступу: <http://forumproipkro.forum24.ru/>
4. Маджуга А. Г. Здоров'єсберегающие образовательные технологии и формирование валеологической культуры личности / А.Г. Маджуга // Alma mater. – 2005. – № 2. – М.: Изд-во РУДН. – С. 59–60.
5. Яхно Є.Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.Г. Яхно. – К., 2011. – 40 с.
6. Herring J.A. Tragedian's Pediatric orthopedics. W.B. – Saunders Company, 2000. – P. 70 – 71.
7. Robertson I. Prospective analysis of stoma-related complications / Robertson I. [et al.] // Colorectal Dis. – 2005. – Vol. 3. – P. 279-285.
8. The European health report 2012: charting the way to well-being [Эл. ресурс]. – Режим доступа: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/197113/TheEuropean-health-report-2012.-Charting-the-way-to-well-being.pdf
9. Tyson F. Physical activity and mental health in a population / F. Tyson, K. Wilson, D. Crone et al. // Journ. of Mental Health. – 2010. – P. 1–8.
10. Margarete Blank-Mathieu. Medienerziehung im Kindergarten. Aus: Armin Krenz (Hg.): Handbuch für ErzieherInnen in Krippe, Kindergarten, Vorschule und Hort. Neuausgabe. München: mvg-verlag, 40. Lieferung 2001. – S. 52 – 57.

References

1. Borisenko L. L. Viktoristannya zdoro'v'язberigayuchikh tekhnologii u profesiinii diyal'nosti maibutnix pedagogiv / L. L. Borisenko // Aktual'ni problemi ta perspektivi rozvitku suchasnoї pedagogichnoї osviti: nauk.-metod. zb. mater. Dniv nauki – (Stakhanov-Lisichans'k, kviten', 2015). – Lisichans'k, 2015. – S. 36–41.
2. Danilina T. Sovremennye problemy vzaimodeistviya doshkol'nogo uchrezhdeniya s sem'ei / T. Danilina // Doshkol'noe

воспитание. – 2000. – №1. – С.41.

3. Lyadova N.V. Zdorov'yazberezheniya v suchasnomu osvith'omu protsesi : problemi, perspektivi [Elektronniy resurs] / N.V. Lyadova. – Rezhim dostupu : <http://forumpoipkro.forum24.ru/>

4. Madzhuga A. G. Zdorov'esberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii i formirovanie valeologicheskoi kul'tury lichnosti / A.G. Madzhuga // Alma mater. – 2005. – № 2. – М.: Izd-vo RUDN. – С. 59–60.

5. Yakhno Є.G. Kompleksnii rozvitok fizichnikh i moral'nikh yakostei ditei starshogo doshkil'nogo viku v protsesi fizichnogo vikhovannya: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kandidata nauk z fiz. vikhovannya i sportu: spets. 24.00.02 «Fizichna kul'tura, fizichne vikhovannya riznikh grup naseleennYA» / Є.G. Yakhno. — К., 2011. — 40 s.

6. Herring J.A. Tragedian's Pediatric orthopedics. W.B. – Saunders Company, 2000. – P. 70 – 71.

7. Robertson I. Prospective analysis of stoma-related complications / Robertson I. [et all.] // Colorectal Dis. – 2005. – Vol. 3. – P. 279-285.

8. The European health report 2012: charting the way to well-being [Ehl. resurs]. – Rezhim dostupa: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/197113/TheEuropean-health-report-2012.-Charting-the-way-to-well-being.pdf

9. Tyson F. Physical activity and mental health in a population / F. Tyson, K. Wilson, D. Crone et al. // Journ. of Mental Health. – 2010. – P. 1–8.

10. Margarete Blank-Mathieu. Medienerziehung im Kindergarten. Aus: Armin Krenz (Hg.): Handbuch für ErzieherInnen in Krippe, Kindergarten, Vorschule und Hort. Neuauflage. München: mvg-verlag, 40. Lieferung 2001. – S. 52 – 57.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).18

УДК 378:796:612.17

Крук М.З.,
доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Ляшевич А.М.,
старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Чернуха І.С.,
старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Крук А.З.,
старший викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання і спорту
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Левчук Л.І.
викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання і спорту
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

У статті проаналізовано результати власного дослідження, що проводилось на базі факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка та полягало в оцінці функціонального стану кардіореспіраторної системи організму студентів четвертого курсу за індексом Скібінського, як критерію його оцінки та аналізу динаміки значення даного індексу досліджуваних студентів з результатами, показаними ними ж, на другому курсі навчання.

Ключові слова: фізична культура, спорт, студенти, кардіореспіраторна система, індекс Скібінського.

Крук Н.З., Ляшевич А.М., Чернуха І.С., Крук А.З., Левчук Л. І. Функциональное состояние кардиореспираторной системы организма студентов, занимающихся физической культурой и спортом. В статье проанализированы результаты собственного исследования, проведенного на базе факультета физического воспитания и спорта Житомирского государственного университета имени Ивана Франка и состояла в оценке функционального состояния кардиореспираторной системы организма студентов четвертого курса по индексу Скибинского, как критерия его оценки и анализа динамики значения данного индекса исследуемых студентов результатам, показанными ими же, на втором курсе обучения.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, кардиореспираторная система, индекс Скибинского.

Kruk M.Z., Liashevych A.M., Chernukha I.S., Kruk A.Z., Levchuk L.I. Functional state of the cardiorespiratory system of the body of students engaged in physical culture and sports. According to the authors, the assessment of the functional state of the cardiorespiratory system of the body during physical training and sports is of paramount importance because of the huge role of this system in the adaptation to physical activity of different nature, the optimal functioning of the organism in the most varied in terms of training activity.