

8. Bachman I.C. Motor learning and performance as related to age and sex in two measures of balance coordination // I.C. Bachman // Research Quarterly. – 1961. – V. 32. – P. 123-137.
9. Balsevich V. K. Methodological Bases of Human Ontokineziology / V. K. Balsevich // The 6<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyviaskila. – 2002. – P. 178.
10. Dintiman G. Sports Speed / G. Dintiman, B. Ward // Third Edition – Human Kinetics, 2003. – 272 p.

Рачок М.Н.

Киевский национальный экономический университет им. В. Гетьмана

### СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Статья посвящена актуальным вопросам изучения современных аспектов и тенденций применения здоровьесформирующих технологий в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп. Как было обозначено, забота о здоровье молодого поколения является актуальной проблемой современного украинского общества, особенно тех представителей современной молодежи, которые имеют различные отклонения в его состоянии. Установлено, что современный процесс физического воспитания специальных медицинских групп требует использования всех основных и дополнительных форм организации занятий физическими упражнениями, включая как обеспечивающие оптимальный объем физической активности, так и разъяснительные для обеспечения полноценного восстановления, профилактики вредных привычек, рационализации режима дня, соотношения рабочей деятельности и отдыха и т.д..

**Ключевые слова:** студенты, специальные медицинские группы, физическое воспитание, здоровьесформирующие технологии, здоровье.

**Рачок М.Н. Сучасні тенденції застосування здоров'я формуючих технологій у процесі фізичного виховання спеціальних медичних груп.** Стаття присвячена актуальним питанням вивчення сучасних аспектів і тенденцій застосування здоров'я формуючих технологій у процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Як було зазначено, турбота про здоров'я молодого покоління є актуальною проблемою сучасного українського суспільства, особливо тих представників сучасної молоді, які мають різні відхилення в його стані. Встановлено, що сучасний процес фізичного виховання спеціальних медичних груп вимагає використання всіх основних і додаткових форм організації занять фізичними вправами, включаючи ті, що як забезпечують оптимальний обсяг фізичної активності, так і роз'яснювальні для забезпечення повноцінного відновлення, профілактики шкідливих звичок, раціоналізації режиму дня, співвідношення робочої діяльності та відпочинку і т.д..

**Ключові слова:** студенти, спеціальні медичні групи, фізичне виховання, здоров'я формуючі технології, здоров'я.

**Rachok M. Current trends of health formation tendencies during process of physical education for students of special medical groups.** The article is devoted to studying contemporary issues and tendencies of health formation tendencies at the process of physical education for students of special medical groups. As indicated, concern about the health of the younger generation is an actual problem of modern Ukrainian society, particularly those members of modern young people, who have different deviations his condition. Research objectives: analysis of scientific and methodical literature concerning the issues of healthy lifestyle modern young people in the educational process in physical education; summarize the domestic and international experience on the application of health formation technologies at the process of physical education for students of special medical groups. It was found that the present process of physical education of special medical groups requires the use of all basic and advanced forms of exercise organization, including how to ensure the optimal amount of physical activity and awareness to ensure full recovery, prevention of addictions, the rationalization of the mode of the day, the ratio of operating activities and recreation, etc.

**Key words:** students of special medical groups, physical education, health formation tendencies, health.

**Постановка проблемы и её связь с научными и практическими заданиями.** Одной из серьезнейших проблем современности по-прежнему остается ухудшение состояния здоровья населения страны. Особую тревогу вызывают тенденции ухудшения здоровья студенческой молодежи, которой приходится переживать сложный период своего становления, преодолевая огромные нагрузки. Значительная их часть связана с образовательной деятельностью. К тому же гиподинамия, сопровождающаяся образовательную деятельность, негативно сказывается на их развитии [6, 11]. Забота о здоровье молодого поколения является актуальной проблемой современного Украинского общества. Данная проблема включает совокупность взаимосвязанных аспектов, характеризующих различные направления, а именно: организацию профессиональной деятельности, занятий физическими упражнениями, досуга, питания, спорта, медицинского обслуживания и др. Одной из составляющих данной совокупности является организация здоровьесформирующей среды студенческой молодежи [8].

**Анализ последних исследований и публикаций.** В выступлениях многих специалистов звучит мысль о том, что методика обучения, направленная на искусственную интенсификацию процесса обучения приводит к хроническому утомлению студентов, вплоть до синдрома хронической усталости, к эмоциональным срывам и неврозам [3, 7]. Сегодня государственная система образования еще не способна учитывать индивидуальные склонности молодежи. Регламентированное физическое воспитание не решает проблемы формирования у студенческой молодежи мотивов и потребностей в регулярной физической активности как важнейшем элементе здорового образа жизни [1, 3].

**Формулирование цели и задач исследования.** Исходя из всего вышеизложенного, нами были сформулированы следующие задачи исследований:

- провести анализ данных научно-методической литературы относительно проблематики формирования здорового образа жизни современной молодежи в учебном процессе по физическому воспитанию;

- обобщить отечественный и мировой опыт по вопросу применения здоровьесформирующих технологий в системе физического воспитания специальных медицинских групп.

**Методы и организация исследований.** Для решения поставленных задач исследования нами были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, мониторинг информационных ресурсов сети Интернет, контент-анализ теоретических и методических работ (монографий, учебных пособий, методических материалов), системный подход.

Проведенные нами исследования в данной области выполнены на базе кафедры физического воспитания соответственно «Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг.» Министерства образования и науки, семьи, молодежи и спорта Украины, разработанного и утвержденного в Киевского национального экономического университета им. В. Гетьмана.

**Изложение основного материала исследований с анализом полученных научных результатов.** По мнению Ж.В. Малаховой [3] физическое воспитание в высших учебных заведениях со студентами, отнесенными в специальную медицинскую группу, предполагает вмешательство в подобное развитие событий на этапе снижения уровня соматического здоровья, что является идеальным вариантом первичной профилактики хронических соматических заболеваний. Восстановительные технологии в данном случае направлены на увеличение функциональных резервов, компенсацию нарушенных функций, вторичную профилактику заболеваний и их осложнений, восстановление сниженных трудовых функций [3]. Ведущими среди корригирующих технологий на сегодняшний день являются оздоровление и лечение движением. В литературе существуют различные точки зрения о взаимосвязи физического развития, антропометрических данных с показателями заболеваемости и состоянием их здоровья. Но недостаточно рассматриваются средства и методы, необходимые для улучшения общего состояния организма студентов. Игнорируется применение разработанных здоровьесформирующих технологий физического воспитания студентов отнесенных к специальной медицинской группе, учитывающей индивидуальные особенности занимающихся и предусматривающей четкое дозирование физической нагрузки относительно поставленного диагноза совместно с профилактическими и оздоровительными средствами восстановления организма [5]. Анализ современной специальной литературы показал, что действующая система физического воспитания в высших учебных заведениях имеет существенные недостатки, основной из которых является несостоятельность решения оздоровительной задачи. Критерием дифференцирования двигательного режима студентов остается состояние здоровья (основная, подготовительная и специальные группы). Попытки использования с этой целью уровень физического здоровья студентов не явились успешными, поскольку отсутствует характеристика уровней физического здоровья студенческой молодежи, которая давала бы информацию о морфофункциональном статусе, физической работоспособности и подготовленности для его коррекции в процессе физического воспитания [4, 6].

На сегодняшний день физическое воспитание студентов специальных медицинских групп рассматривается как фактор поддержания функционального состояния на должном уровне, в направлении на постепенное их оздоровление [10]. Специалисты утверждают, что организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими те или иные отклонения в состоянии здоровья, требуют особого внимания. Как правило, у них из-за длительного щадящего режима до поступления в высшее учебное заведение наблюдается слабое развитие основных двигательных качеств, что влечет за собой крайне низкую работоспособность. Такие студенты оказываются неприспособленными к специфическим нагрузкам, в связи с длительным пребыванием на занятиях, что значительно снижает уровень их двигательной активности [9]. Эффективность применения физических упражнений на занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, во многом зависит от организации занятий, подбора адекватных средств и методов физического воспитания. Одним из важных компонентов системы физического воспитания со студентами специальных медицинских групп должно быть формирование уровня культуры у будущих специалистов [2, 9]. Образование в области физической культуры перестает быть только образованием в процессе занятий физическими упражнениями, оно становится элементом культуры современного общества и готовит людей не только к физической (двигательной) деятельности, но и к социокультурной. Поэтому в педагогической практике системы физического воспитания правомерно использовать богатый арсенал средств и методов, который ориентирует не только на развитие физических способностей, морфофункциональных возможностей организма и двигательных навыков студента, но и на формирование мировоззрения, системы ценностей, мотивационной сферы личности, ее самосознания и самоорганизации молодого человека [2, 9, 11].

Регулярные занятия физическими упражнениями, усвоение новых понятий, определений, терминов способствуют обогащению словарного запаса, что позволяет более полно реализовать потребность в общении, устанавливать взаимоотношения и т.д. В результате у будущего специалиста складывается ряд социальных регуляторов, в том числе самоуважение и уверенность в себе, уважительное отношение к окружающим людям. Высокий уровень культуры обуславливает осознание человеком собственного общественного долга, личной ответственности, гражданского отношения к проблемам современного общества, гуманистической направленности сознания и поведения [8]. Следующей целевой составляющей системы физического воспитания студентов специальных медицинских групп должно стать качественное отношение студента к ценностям физической культуры и к уровню развития социально значимых качеств личности [4].

Проявление качественных сторон двигательной деятельности отражают физическое и функциональное состояние организма, характер и особенности функционирования физиологических систем и органов. Осознание данного положения настраивает студентов на организацию физической активности, результатом которой является повышение уровня развития двигательных-координационных качеств [4]. Студенческий возраст совпадает с периодами наибольшего прироста показателей таких двигательных-координационных качеств, как общая выносливость, мышечная сила, точность движений. Здесь необходимо уделить особое внимание к применению личностно-ориентированного подхода. По мере усвоения новых сведений в области физической культуры, расширения системы двигательных умений и навыков и двигательного опыта у занимающихся возникают вопросы по многим моментам, связанным с выбором рациональных физических

упражнений, последовательности их выполнения, взаимосвязи и взаимообусловленности различных двигательных-координационных качеств, соотношения объема и интенсивности физической нагрузки и др. Направленность и характер вопросов определяют содержание индивидуальной работы со студентами [4].

Другим аспектом реализации индивидуального подхода является разъяснение будущим специалистам зависимости выбора мышечной нагрузки от типологических особенностей организма, нарушения в состоянии здоровья, условий жизнедеятельности и т.д. [4]. Рациональным также будет включение в занятия со студентами специальной медицинской группы элементов психорегулирующей тренировки. Такие занятия будут способствовать снятию переутомления, помогать избавиться от ненужных переживаний, преодолеть различные недуги, сохранить жизненные силы и психическую устойчивость. Релаксационные упражнения также будут направлены на повышение двигательной активности, тонуса внутренних органов, регуляции кровообращения, улучшения сна, укрепление волевых способностей и создание положительного эмоционального фона [2, 4].

**ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ.** Изучение результатов педагогических исследований в области применения здоровьесформирующих технологий в системе физического воспитания студентов специальных медицинских групп показало, что при слаборазвитой спортивно-технической базе, двухразовых занятиях в неделю под руководством преподавателя существенно возрастает значимость использования всех основных и дополнительных форм организации занятий физическими упражнениями, включая как обеспечивающие оптимальный объем физической активности, так и разъяснительные для обеспечения полноценного восстановления, профилактики вредных привычек, рационализации режима дня, соотношения рабочей деятельности и отдыха и т.д.. При этом следует отметить, что разработка методик занятий физическими упражнениями в специальных медицинских группах должна производиться наиболее тщательно и зависеть от заблуждения студентов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Горелов А. А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, В. А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. — 2008. — Вып. 6. — С. 28—33.
2. Лопатникова Е. Н. Инновационный подход к формированию и саморазвитию культуры здоровья студентов специальных медицинских групп / Е. Н. Лопатникова, В. А. Вишневицкий, И. Э. Юденко // Теория и практика физ. культ.. — 2011. — № 12. — С. 88—90.
3. Малахова Ж. В. Здоровьяформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ж. В. Малахова. — К., 2013. — 23 с.
4. Остафійчук Я. Ф. Формування валеологічних компетенцій у студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Я. Ф. Остафійчук. — Львів, 2014. — 22 с.
5. Футорный С. М. Современные аспекты разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / С. М. Футорный // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації. — Вінниця, 2014. — № 3 (56). — С. 312—319.
6. Ятлова Е. А. Компетентностный подход в основе подготовки студентов к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры в вузе / Е. А. Ятлова, Н. С. Козлов // Международный научный журнал. Серия «Физическая культура и спорт». — М., 2013. — № 5 — С. 126—133.
7. Nacihasanoglu R.. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey / R. Nacihasanoglu, A. Yildirim, P. Karakurt, R. Saglam // International Journal of Nursing Practice. — 2011. — № 17. — P. 43—51.
8. Malik Kh. , Jespersen E. Centre for Addiction and Students Mental Health / Kh. Malik, E. Jespersen // American Academy of Pediatrics, Committee on School Health. Policy Statement: School-based health services. Pediatrics. — № 113 (6). — P. 1839-1845.
9. Malina Robert M. Physical activity and fitness Pathways from childhood to adulthood. / M. Malina // Amer. J. Hum. Biol. — 2001. — Vol. 13. — № 2. — P. 162—172.
10. Wei C. N. Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students / C. N. Wei, K. Harada, K. Ueda, K. Fukumoto, K. Minamoto, A. Ueda // Environmental Health and Preventive Medicine. — 2011. — № 3. — P. 8—11.
11. Zanetta R. L. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, São Paulo, Brazil / R. L. Zanetta, M R C. Nobre, I. Lancarotte et al. // Preventing chronic diseases. — São Paulo, Brazil, 2008. — . 5. — No. 3. — P. 1—8.

<sup>1</sup>Романчишин О.М., <sup>2</sup>Сидорко О.Ю., <sup>2</sup>Чаплинський М.М., <sup>2</sup>Островський М.В., <sup>2</sup>Пітин М.П.  
<sup>1</sup>КЗЛОР «Бродівський педагогічний коледж ім. М. Шашкевича»,  
<sup>2</sup>Львівський державний університет фізичної культури

#### УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ КОЛЕДЖІВ ДО ФАХОВОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

У статті запропоновано новий підхід до удосконалення кадрового забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи в Україні. Встановлено, що структурними компонентами підготовленості майбутніх фахівців до фізкультурно-оздоровчої роботи, критеріями її оцінювання є рівень сформованості ціннісно-мотиваційної готовності студентів, їх когнітивної готовності, діяльнісно-кондиційної готовності та функціональної готовності. З'ясовано, що застосування авторської програми на основі множинної регресійної моделі достовірно позитивно впливає на основні компоненти підготовленості майбутніх фахівців до фізкультурно-оздоровчої роботи (9,3–69,7% за окремими компонентами).

**Ключові слова:** готовність, майбутні, фахівці, фізкультурно-оздоровча, робота.