

оценки активности, настроения и самочувствия обычно приблизительно равны [10].

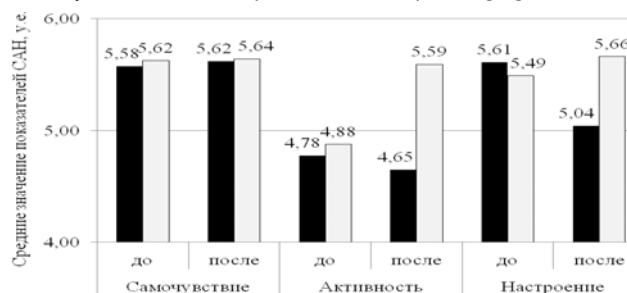


Рис. 1. Результаты тестирования САН учащихся во время формирующего эксперимента: ■- КГ; □- ОГ

Так, показатель самочувствия до эксперимента составил  $\bar{X}=5,58$  ( $S=1,13$ ), а после –  $\bar{X}=5,62$  ( $S=1,27$ ). Показатель активности до эксперимента составил  $\bar{X}=4,78$  ( $S=1,39$ ), а после –  $\bar{X}=4,65$  ( $S=1,27$ ), а настроения до эксперимента составил  $\bar{X}=5,61$  ( $S=1,22$ ), а после значительно снизился  $\bar{X}=5,04$  ( $S=1,36$ ). Тогда, как в группе, где занятия проводились с учетом внедрения технологии, все показатели практически выровнялись. Показатель самочувствия до эксперимента составил  $\bar{X}=5,63$  ( $S=1,18$ ), а после –  $\bar{X}=5,64$  ( $S=0,87$ ). Показатель активности до эксперимента составил  $\bar{X}=4,88$  ( $S=1,30$ ), а после значительно вырос  $\bar{X}=5,59$  ( $S=1,10$ ), также настроения до эксперимента составил  $\bar{X}=5,49$  ( $S=1,16$ ), а после –  $\bar{X}=5,66$  ( $S=1,25$ ). И что более важно, все показатели имели приблизительно одинаковое значение, что свидетельствует об отсутствии накопленной усталости и подтверждает эффективность предложенной технологии.

### ВЫВОДЫ

В процессе подготовки высококвалифицированных специалистов швейного производства необходимо учесть различные факторы, влияющие на его формирование. Немаловажную роль в этом вопросе занимает профессионально-прикладная физическая подготовка. Предложена технология, направленная на повышение профессионально значимых физических качеств учащихся швейного производства. При разработке и апробировании технологии, направленной на повышение профессионально значимых физических качеств, благодаря возможности ее внедрения в ряд дисциплин, нами были учтены все составляющие профессионально прикладной физической подготовки, в том числе и специальная подготовка. Именно многогранность разработанной технологии, как видно из результатов исследований, позволила повысить эффективность учебного процесса.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Адильбекова А.К. Интерактивные методы обучения и их классификация. Педагогические науки/5. Современные методы преподавания.– 2013. [Режим доступа]: [http://www.rusnauka.com/16\\_NPRT\\_2013/Pedagogica/5\\_138923.doc.htm](http://www.rusnauka.com/16_NPRT_2013/Pedagogica/5_138923.doc.htm)
2. Афонский В.И., Хохлова О. А. Концептуальные особенности формирования профессионально значимых качеств, средствами физической культуры у студентов педвуза.// Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей. по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 – 25 апреля 2014 / Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», Т. 1.- 2014. –с.
3. Голованова Н.Л. Формирование теоретических знаний по физической культуре учащихся швейного производства в процессе профессионально-прикладной физической подготовки // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 4 (55), 2015. С. 68 – 72.
4. Краев С.А. Содержание и направленность профессионально-прикладной физической подготовки курсантов строительных Вузов. : автореф. дис. на соиск. учеб. степени к.п.н.: спец. 13.00.04 "Теор.мет.физ.восп., спорт. трен., оздор. и адапт. физ.культ."/С.А. Краев. – Санкт-Петербург, 2010. - 25 с.
5. Grad R. Physical activity and leisure time among 13-15-year-old teenagers living in Biala Podlaska / RafalGrad// Physical Education of Students. – 2013. – Vol. 2. – P. 74-79.
6. Karabanov Y. A. Professional applied physical training of future specialists of agricultural production / Y. A. Karabanov // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – Vol. 1. – P. 34-39.
7. Martin P. Physical education and outdoor education: complementary but discrete disciplines / P. Martin, J. McCullagh // Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education. – 2011. – Vol. 2, № 1. – P. 67-78.
8. Pichurin V. V. Psychological and psycho-physical training as a part of physical education of students in higher educational establishments / V. V. Pichurin // Pedagogics, psychology, medical- biological problems of physical training and sports. – 2014. – Vol. 11. – P. 44-48.

**Грибан Г.П., \*Тимошенко О.В., \*\*Краснов В.П., Трухан Л.В.**  
**Житомирський державний університет імені Івана Франка,**  
**\*Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,**  
**\*\*Національний університет біоресурсів і природокористування України**

### АНАЛІЗ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАХВОРЮВАНОСТІ СТУДЕНТІВ – ОСНОВА ДЛЯ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглянуто захворюваність студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Представлено аналіз і класифікацію захворювань протягом навчання студентів у вищому навчальному закладі.

З'ясовуються причини та визначаються напрями для розробки і впровадження здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання у спеціальних навчальних відділеннях.

**Ключові слова:** рухова активність, спеціальна медична група, спеціальне навчальне відділення, здоров'я, захворювання, система, розвиток.

**Грибан Г.П., Тимошенко А.В., Краснов В.П., Трухан Л.В. Анализ и обоснование заболеваемости студентов – основание для создания здоровьесберегающих технологий физического воспитания.** В статье рассмотрено заболеваемость студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Представлен анализ и классификация заболеваний во время обучения студентов в высшем учебном заведении. Выявляются причины и определяются направления для разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий физического воспитания в специальных учебных отделениях.

**Ключевые слова:** двигательная активность, специальная медицинская группа, специальное учебное отделение, здоровье, заболевания, система, развитие.

**Gryban G.P., Tymoshenko O.V., Krasnov V.P., Truchan L.V. Analysis and grounds of the sickness of students – the basis for the creation of physical education technology of health protection.** The article examines the sickness of students belonging to the special medical group on the basis of their health condition. The analysis and classification of diseases during the study of students at the university is described. The causes are revealed and areas for development and implementation of physical education technologies in special education departments are identified. It was proved that education and health of students are closely and organically connected. Physical education of students with chronic diseases, deviation in health status and a low level of physical development and physical fitness hinder their preparation for future professional activity, development of the optimal level of health and creation of necessary capacity for future life. While studying in universities, the number of special medical group ranges from 5.4 to 35.5 %. A clear trend is established that the special medical group consists more of women than men. The structure of sicknesses of students has significant differences by different authors. One of the reasons is the wrong approach to the classification of diseases of students, and various regional and ecological characteristics of Ukraine, not the single methodology for assessing health. The sickness of students during study at higher education establishments does not actually change. The most common diseases are those of blood, blood-forming organs, blood circulation, musculoskeletal, urogenital and endocrine systems, vision, digestion and metabolism.

**Key words:** motor activity, special medical group, special educational department, health, sickness, system, development.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Аналіз сучасної системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України доводить, що освіта і здоров'я студентської молоді нерозривно та органічно взаємопов'язані. Відповідно, фізичне виховання студентів, які мають хронічні захворювання, відхилення в стані здоров'я, вроджені аномалії і вади та дуже низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, не в змозі забезпечити їхню підготовку до майбутньої професійної діяльності, надати їм оптимальний рівень здоров'я та сформувати необхідну працездатність для подальшої життєдіяльності [6]. Таким чином, для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання студентів в умовах дії нового закону про вищу освіту України, виникає гостра проблема у пошуку інноваційних оптимальних та ефективних технологій фізичного виховання і оздоровлення студентської молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Доведено, що система фізичного виховання у вищих навчальних закладах України не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення, збереження та зміцнення стану їх здоров'я [1, 3, 4, 7]. Аналіз літературних джерел показує, що протягом навчання у вищих навчальних закладах чисельність спеціальної медичної групи сягає меж від 5,4 до 35,5 % [2, 3, 4, 5], а в окремих випадках і вищого відсотка [5]. Встановлена чітка тенденція, що спеціальну медичну групу більше складають жінки, ніж чоловіки, так у 2009 році у Житомирському НАЕУ спеціальну медичну групу складало 30,7 % чоловіків і 69,3 % жінок [3]. Щодо структури захворюваності студентів, то вона має суттєві відмінності в різних авторів. Однією із причин цього є невірний підхід до вивчення структури захворювань студентів, різні регіональні та екологічні особливості України та неоднакові підходи до класифікації захворювань і методики їх оцінки у різних вищих навчальних закладах. Захворюваність студентів за період навчання у вищих навчальних закладах фактично не змінюється, що також підтверджується даними наших досліджень [3, 4]. Досить часто можна спостерігати, що до спеціальної медичної групи лікарі включають студентів із незначним порушенням опорно-рухового апарату чи серцево-судинної системи, які цілком могли б займатись в підготовчій чи навіть – основній групах. Таке «перестраховування» завдає значної шкоди здоров'ю студентів, які гостро потребують більшої рухової активності для повноцінного фізичного і психічного розвитку. Відсутність також єдиних критеріїв у лікарів щодо встановлення медичної групи призводить до того, що відсоток студентів із відхиленням у стані здоров'я в різних навчальних закладах не однаковий [3].

Аналіз літературних джерел, проведені нами наукові дослідження та багаторічний практичний досвід діяльності дає підстави аргументувати, що фізичне виховання, як складова частина загальної системи освіти, має забезпечити основи фізичного здоров'я, сформувати у студентів здоровий спосіб життя і створити умови для повноцінної життєдіяльності студентів, які сприяють всебічному оволодінню знаннями, уміннями і навичками під час навчально-виховного процесу, а дисципліна «Фізичне виховання» має посісти своє важливе місце у навчальному плані вищих навчальних закладів України.

**Мета та завдання роботи.** Метою дослідження є вивчення основ створення здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп на основі аналізу їхньої захворюваності. Завдання дослідження були спрямовані на отримання об'єктивної оцінки захворюваності студентів у різних вищих навчальних закладах України. Окрім того, нами був проведений аналіз навчальних планів, програм, методичного забезпечення та якості проведення навчальних занять у спеціальних навчальних відділеннях.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Створення у вищих навчальних закладах умов для впровадження

здоров'язбережувальних технологій для покращання стану здоров'я студентів спеціальних навчальних відділень можливе при формуванні світогляду, мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до засобів фізичної культури та формування здорового способу життя. Проблема формування здорового способу життя є багатоаспектною і пов'язана з вирішення цілого комплексу завдань, а саме: забезпеченням гармонійного фізичного і психічного розвитку особистості студента; дотриманням санітарно-гігієнічних вимог режиму дня, навчання та відпочинку, харчування, загартування і особистої гігієни; підтриманням необхідного рівня рухової активності; доданням шкідливих звичок, тощо. Вирішення цієї проблеми знайшло вже відображення у фундаментальних наукових дослідженнях Г.Л. Апанасенка, В.Л. Волкова, М.С.Гончаренко, Г.П. Грибана, О.Д. Дубогай, М.В. Дудчака, Т.Ю. Круцевич, О.Т. Кузнецової, А.В. Магльованого, І.В. Муравова, С.І. Присяжнюка, Л.П. Сущенко, М.Ф. Хорошухи та інших. Однією із важливих причин низького рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я значної частини студентської молоді є захворювання, вади опорно-рухового апарату, а часто – і важкі хронічні хвороби. За даними наших досліджень, у студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, найчастіше зустрічаються хвороби: крові, кровотворних органів, системи кровообігу, опорно-рухового апарату (кістково-м'язової системи і сполучної тканини), сечостатевої і ендокринної систем, зору, шлунково-кишкового тракту, органів дихання, органів чуття, нервової системи, тощо. Тому під час проведення навчальних, оздоровчо-тренувальних та самостійних занять зі студентами з такими захворюваннями варто дотримуватися певних вимог [4, с. 477–532]. (рис. 1).

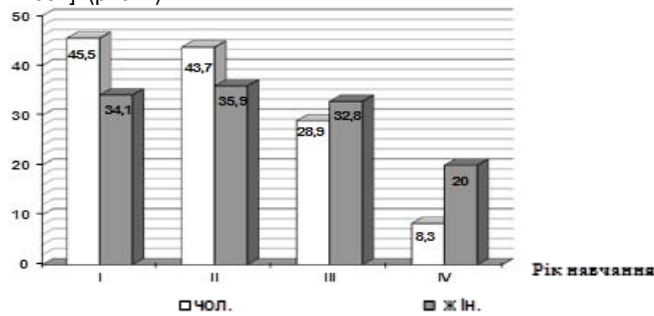


Рис. 1. Захворювання крові, кровотворних органів, системи кровообігу у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі (в % від загальної кількості захворювань)

На другому місці серед захворювань у студентів спеціальної медичної групи є порушення опорно-рухового апарату. Ці захворювання знаходяться у межах 8,6 до 18,3 % (рис. 2).

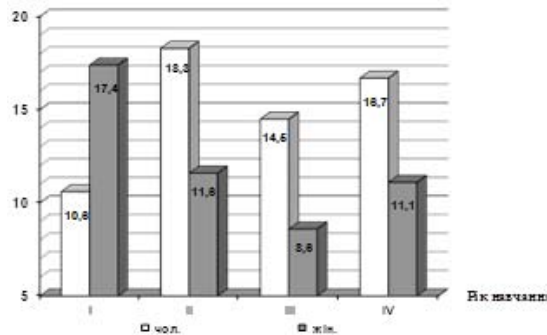


Рис. 2. Захворювання опорно-рухового апарату у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі (в % від загальної кількості захворювань)

При цьому викладач має враховувати такі компоненти, як: кількість фізичних вправ у комплексі, тривалість виконання вправ, тривалість інтервалів відпочинку між вправами і серіями, види і характер відпочинку, інтенсивність виконання вправ, характер м'язового навантаження, тощо. Аналіз захворюваності студентів показав, що найчастіше зустрічаються хвороби крові, кровотворних органів, системи кровообігу, які досягають 45,5 % у студентів-чоловіків першого року навчання. До закінчення вищого навчального закладу спостерігається тенденція до зменшення кількості студентів, що мають такі відхилення у стані здоров'я. Для зміцнення опорно-рухового апарату необхідно у процесі навчальних занять застосовувати коригуючі вправи, які попереджують ускладнення рухливості суглобів, зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат, тощо (рис. 3).

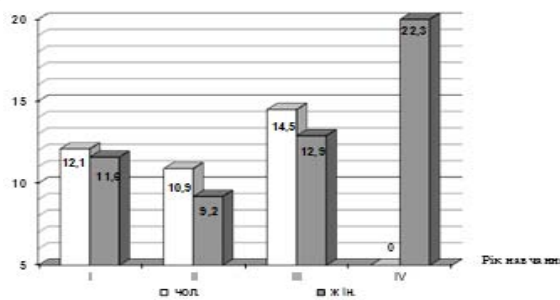


Рис. 3. Захворювання сечостатевої і ендокринної системи у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі (в % від загальної кількості захворювань)

Суттєво на стан здоров'я студентів впливають захворювання сечостатевої і ендокринної систем, які у студенток четвертого року навчання займають 22,3 %. У цілому ці захворювання, як у жінок, так і чоловіків-студентів, так і чоловіків-студентів знаходять на одному рівні. Широко розповсюджені серед студентської молоді також захворювання органів зору, які серед загальної кількості захворювань займають 3,6 – 25,0 % і в цілому негативно впливають на стан здоров'я (рис. 4).

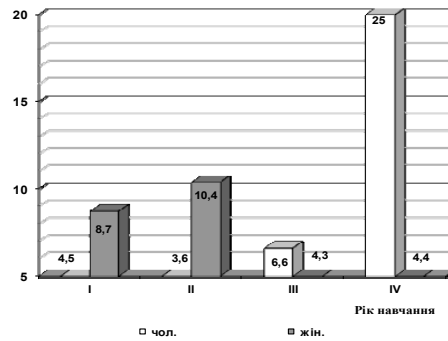


Рис. 4. Захворювання органів зору у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі (в % від загальної кількості захворювань)

Основні завдання оздоровчих занять мають бути спрямовані на загальне зміцнення здоров'я, підвищення процесів обміну речовин, активізації серцево-судинної і дихальної систем, зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, покращання кровообігу тканин очей і м'язової системи очей, тощо. У студентів спеціальної медичної групи зустрічається від 2,9 до 17,8 % захворювань органів травлення та обміну речовин, серед яких є гастрит, коліт, хронічний гепатит, холецистит, дискенезія жовчних шляхів, жовчнокам'яна хвороба, ожиріння, цукровий діабет, тощо (рис. 5).

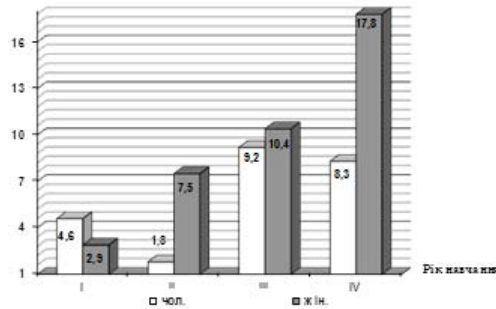


Рис. 5. Захворювання органів травлення та обміну речовин у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі (в % від загальної кількості захворювань)

Причинами цих захворювань є порушення нервової регуляції травлення, вживання недоброякісної їжі, вплив різних хімічних речовин, вживання неякісної води, отруєння, інфекції, тощо. Для студентів з такими захворювання викладач разом з лікарем визначають руховий режим.

Серед хвороб органів дихання найчастіше зустрічаються: хронічний бронхіт, пневмонія, бронхіальна астма. У загальній кількості захворювань на органи дихання припадає 4,8 % випадків у чоловіків та 6,6 % – у жінок. Ця група захворювань посідає від 2,2 до 16,7 % протягом навчання студентів у вищому навчальному закладі (рис. 6).

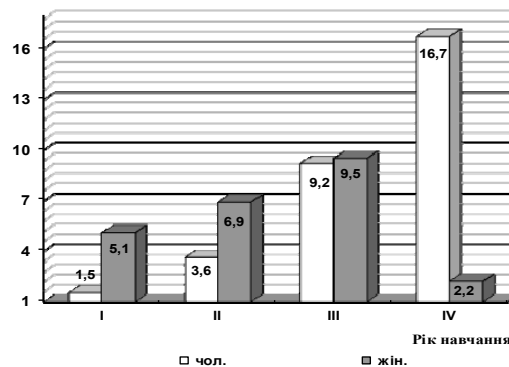


Рис. 6. Захворювання дихальної системи та органів дихання у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі (в % від загальної кількості захворювань)

Виявлені у студентів захворювання вимагають використання спеціально-оздоровчих фізичних вправ динамічно-циклічного характеру. Фізичні навантаження повинні викликати малу і помірну фізіологічну реакцію. Тому програма фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи повинна базуватися на новій парадигмі покращання стану здоров'я, збагаченій фундаментальними знаннями у галузі валеології та фізіології.

### ВИСНОВКИ

Аналіз та оцінка стану захворюваності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі дозволяє розробити

інноваційне науково-методичне забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп, визначити спеціальні форми і зміст самостійної роботи та ефективні засоби контролю за станом їхнього здоров'я. Розуміння пріоритетності проблеми реалізації здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі має визначальний характер для формування освітнього середовища щодо поліпшення стану здоров'я студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення / Г. П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 2. – С. 25 – 28.
2. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130 – 132.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
4. Грибан Г.П. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посібник / Г. П. Грибан, В. Г. Гамов, В. Р. Зорнік; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир: Вид-во «Рута», 2012. – 536 с.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С. І. Присяжнюк – К.: Центр навч. літератури, 2008. – 504 с.
6. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. Physical preparation of students in Ukraine // American Journal of Scientific and Educational Research, No.1. (4) January – June, 2014. – Volume II. – "Columbia Press". – New York, 2014. – P. 286 – 291.
7. Gryban Grygoriy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. The value of motor activity in human life // Proceedings of the 1st International Academic "Science and Education in Australia, America and Eurasia: Fundamental and Applied Science" (Australia, Melbourne, 25 June 2014). Volume I. "Melbourne IADCES Press". – Melbourne, 2014. – P. 657 – 660.

**Грибовський Р.**

**Львівський державний університет фізичної культури**

#### МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТЕНДОВІЙ СТРІЛЬБІ

У статті обґрунтовано методика удосконалення технічної підготовки спортсменів зі стенової стрільби. Модифікація методики полягає у застосуванні спеціального приладу для виконання імітаційної вправи та відповідному розподілі обсягу тренувальних навантажень. Виконання імітаційних вправ з використанням спеціального приладу рекомендоване для впровадження, впродовж шістнадцяти мікроциклів, у підготовчому періоді підготовки стрільців-юніорів на круглому стенді. Завдяки використанню спеціального приладу моделюється реальна стрільба, при якій відсутня віддача, що доцільно використовувати у початківців для оволодіння технікою стрільби, коли присутній страх удару у плече при виконанні пострілу.

**Ключові слова:** технічна підготовка, стрільба, круглий стенд, методика.

**Грибовский Р. Методика совершенствования технической подготовки спортсменов в стендовой стрельбе.** В статье обоснована методика совершенствования технической подготовки спортсменов по стендовой стрельбе. Модификация методики заключается в использовании специального устройства для выполнения имитационных упражнений и соответствующему распределению объема тренировочных нагрузок. Выполнение имитационных упражнений с использованием специального устройства рекомендуется для внедрения, в течение шестнадцати микроциклов, в подготовительном периоде подготовки стрелков-юниоров на круглом стенде. Благодаря использованию специального устройства моделируется реальная стрельба, при которой отсутствует отдача, что следует использовать с начинающими при овладении техникой стрельбы, когда присутствует боязнь удара в плечо при выполнении выстрела.

**Ключевые слова:** техническая подготовка, стрельба, круглый стенд, методика.

**Gribovsky R. Methodology of improvement of technical preparation of sportsmen is in stand firing.** Research aim - to ground methodology of perfection of technical preparation of sportsmen from the stand firing. Research methods: analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, documentary method, pedagogical supervisions, method of відеокомп'ютерного analysis, theory of agile tests. An information internet-retrieval is applied. Modification of methodology consists in application of the special device for implementation of imitation exercise and corresponding distribution of volume of the training loading. We are concentrate basic attention, first of all, on a capture most technically of difficult element - скидування guns shooters, in comparison, with other elements of integral motion. It is found out, that the use of the special device allows to conduct training with rifle imitation exercises on a round stand due to creation of image of movable target and aiming point on the apeak placed screen. For forming of rational technique of firing in educational-training employments of groups of previous base preparation it is expedient to increase the volume of employments due to the "single" training with the use of the special device. It is expedient to stabilize the process of target perception a shooter due to the increase of part of imitation exercises with the use of the special device. Implementations of imitation exercises with the use of the special device design the real firing at that absent return. It it is expedient widely to use for beginners for the capture of firing a technique, when present fear of blow in a shoulder at implementation of shot.

**Key words:** technical preparation, shooting, round stand, methodology.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день, складні умови виконання вправ у стеновій стрільбі, які передбачені новими правилами, потребує для досягнення високого результату збільшення обсягів тренувальної роботи [5]. Крім того, у