

інформаційного забезпечення професійної підготовки майбутніх спеціалістів фізичного виховання і спорту в багатьох педагогічних вишах країн СНГ, але і при вихованні спортивного резерву в плавачів, здатних показувати рекордні результати навіть в студентському віці.

Література:

1. Ганчар І. Л., Ганчар А. І., Фомічов А. Н. Зміна рейтингу країн-учасниць всесвітніх Універсіад з плавання / І. Л. Ганчар, А. І. Ганчар, А. Н. Фомічов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. - Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2002. - № 24. - С. 54 - 62.
2. Ганчар І. Л. Плавання: теорія і методика викладання спортивно-педагогічного вдосконалення: Частина III / І. Л. Ганчар : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів України, Білорусії, Молдови і Російської Федерації за спеціальністю «Фізичне виховання і спорт». - Одеса: Друк, 2007. - 816 с., іл.
3. Ганчар І. Л., Ганчар А. І., Солоненко Г. С. Вивчення динаміки рейтингу виступів сильніших плавців на всесвітніх Універсіадах з 1959 по 2005 рр. / І. Л. Ганчар, А. І. Ганчар, Г. С. Солоненко // Sesiunea anuala de comunicari stiintifice cu participare internationala "Educatie Fizice si Sportul in slujba vietii si a pervomantei umane": Brasov, martie 2007. - Brasov: Editura Universitatii «Transilvania», 2007. - P. 260-265.
4. Ганчар А. І. Рейтинг досягнень командного виступу сильніших плавців-студентів на всесвітніх Універсіадах з 1959-1991 рр. (I етап) / А. І. Ганчар // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» / зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. - Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. - Випуск 1 (42). - С. 21-29.
5. Ганчар А. І. Рейтинги командних досягнень плавців-студентів на всесвітніх Універсіадах з 1993-2013 рр. (II етап) / А. І. Ганчар // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» / зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. - Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. - Випуск 9(50). - С. 48-55.
6. Платонов В. Н. Олімпійський спорт: інформація, статистика / під загальною ред. В. Н. Платонова. - Т. III. - К.: Олімпійська література, 2004. - С. 312-351.
7. Платонов В. Н. Плавання: навчальний посібник / Платонов В. Н., Абсалємов Т. М., Булатова М. М., Булгакова Н. Ж. - К.: Олімпійська література, 2000. - 495 с.,
8. Фирсов З. П. Плавання: посібник / З.П. Фирсов. - М.: Фізкультура і спорт, 1976. - 383 с.
9. <http://www.sports-reference.com>
10. <http://www.fisu.net>
11. <https://www.swimrankings.net>
12. Maglischo E.W. Swimming Even Faster: A Comprehensive Guide to the Science of Swimming. - Mayfield Publishing Company, Mountain View, California, 1993. - 755 p.
13. Schramm E. (red.) u. a. Sportschwimmen: Hochschullerbuch. - Berlin: Sportverlag, 1987. - 330 p.
14. Schubert M. Sports illustrated competitive swimming: techniques for champions. - New York, 1990. - 238 p., ill.
15. Walter G. Schwimmen von A bis Z /Gesamtred. - Berlin: Sportverlag, 1985. - 95 p.
16. Wilke Kurt. Schwimmsport Praxis: Offizielles Lehrbuch des Deutschen Schwimm-Verbandes. - Rowohlt, sport ro, ro, ro, 1997. - 382 p.

**Гуртова Т.В., Цьовх Л.П., Кушниш О.В., Незгода С.П.
Національний університет «Львівська політехніка»**

ВЕРИФІКАЦІЯ ПАРАМЕТРІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ, ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ, ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ ВНЗ

У роботі обґрунтовано доцільність використання занять аквафітнесом, як засобу корекції фізичного стану студентів, хворих на ожиріння, у спеціальних медичних групах під час перебування у ВНЗ. Наведено отримані результати проведеного педагогічного дослідження практичної апробації авторської розробки педагогічних дій. За результатами експерименту експериментально верифіковано ефективність добраних засобів у процесі фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, що доводить доцільність її впровадження у курс фізичного виховання спеціальних медичних груп ВНЗ.

Ключові слова: студент, ожиріння, спеціальна медична група, ВНЗ, фізичне виховання, аквафітнес, програма.

Т.В. Гуртовая, Л.П. Цьовх, А.В. Кушниш, С.П. Незгода Верификация параметров функционального состояния студенток, больных ожирением, под влиянием занятий аквафитнесом и в специальных медицинских группах вузов. В работе обоснована целесообразность использования занятий аквафитнесом, как средства коррекции физического состояния студенток, больных ожирением, в специальных медицинских группах во время пребывания в вузе. Приведены полученные результаты проведенного педагогического эксперимента экспериментальной апробации авторской разработки педагогических действий. По результатам эксперимента практически верифицирована эффективность подобранных средств в процессе физического воспитания студенток, больных ожирением, что доказывает целесообразность ее внедрения в курс физического воспитания специальных медицинских групп вузов.

Ключевые слова: студент, ожирение, специальная медицинская группа, вуз, физическое воспитание, аквафитнес, программа.

Gurtova T., Tsiovkh L., Kuspish O., Nezgoda S. The verification of the impact of the experimental program of aquafitness the parameters of the functional state of female students with obesity, in a special medical group of universities. The article the expediency of using aqua aerobics as a means of correction of the physical condition of students with obesity means of second-degree integrated, in special medical groups during their stay in universities is considered. The urgency of developing and implementing educational process pilot programs in physical education due to the current situation on the health status of the universities students.

The task of the work – verify the expediency of using the author's program of exercises using aquafitness in the course of physical education of special medical groups students with obesity means of second-degree integrated.

The obtained results of the conducted pedagogical experiment of practical testing of author's development of pedagogical actions are presented. That as a result of a three-year course of studies on the author's program of physical education among the students of the experimental group, a significant ($p < 0,01-0,001$) improvement in a number of functional indicators of the state of the cardiorespiratory system it was established. Is a statistical analysis of the data obtained from the forming experiment confirms their representativeness and reliability the positive impact of the used author's program on the use of aqua aerobics classes and is indicates. All grades for the students of the experimental group are higher than for the students of the control group, which is a direct confirmation of its effectiveness and advantages compared with the current one. The analysis of the results of functional tests of students of special medical groups, with obesity means of second-degree integrated, during the course of physical education at higher educational institutions a lack of significant changes in the obtained indicators, which indicates the inadequate influence of the means used in the process of physical education it was showed.

Keywords: a student, physical education, special medical group, universities, aquafitness, program.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Стійка негативна тенденція рівня соматичного здоров'я студентів ВНЗ України, як зазначено у низці наукових розвідок В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт [1], Г.П. Грибан [2], В.М. Корягін, О.З. Блавт [4], спостерігається протягом тривалого часу. Це відображається у тому, що кількість практично здорових студентів регресивно знижується. Відповідно, кількість які скеровані для занять фізичним вихованням у спеціальних медичних групах (далі СМГ), постійно зростає (С.І. Присяжнюк [7]).

Одним з найпоширеніших відхилень у стані здоров'я студентської молоді, поряд з низьким рівнем фізичної підготовленості, називають ожиріння (В.М. Корягін, О.З. Блавт [4], Т.В. Gurtovaya [11]). Останнє пов'язується із станом навчальної діяльності студентів ВНЗ, характерною ознакою котрої є порушення рівноваги між розумовою і фізичною діяльністю та витратами енергетичних ресурсів, що й є основною причиною виникнення та розвитку ожиріння. На думку, зокрема В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт [1], варто розглядати цю проблему як серйозну загрозу стану здоров'я студентської молоді. Виникнення та прогресування цієї хвороби призводить до незворотних морфофункціональних змін в органах та системах організму, ряду патологічних станів, порушень у системі його життєдіяльності [6].

Зважаючи на значущість цього питання Г.П. Грибан [2], В.М. Корягін, О.З. Блавт [4], Ю.В. Менхін [6], особливо акцентують увагу на тому, що у загальному комплексі умов, які сприяють профілактиці виникнення ожиріння у студентів та його позбавленню (враховуючи можливість впливу на цей процес), найефективнішим засобом є забезпечення оптимального рухового режиму під час навчання у ВНЗ є заняття фізичним вихованням. У цьому разі фізична культура, за повідомленням С.І. Присяжнюка [7], В. Franklin, М. Rubenfire [11] є засобом усунення цієї патології та профілактики її виникнення в умовах навчання у ВНЗ, враховуючи широкі можливості використання фізичного виховання для корекції порушень фізичного розвитку студентів СМГ. Таким чином, зважаючи на постійне зростання кількості студентів ВНЗ, хворих на ожиріння, виникає необхідність постійного вдосконалення засобів, форм та методів фізичного виховання студентів ВНЗ, що й зумовлює актуальність дослідження

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні уявлення про клініку ожиріння, аналіз досліджень у галузях медицини та фізичного виховання [1-13] свідчать про те, що студенти, хворі на ожиріння, потребують застосування спеціальних програм, зокрема під час навчання у ВНЗ. Створення таких програм дасть змогу наблизитись до вирішення проблеми індивідуального підходу в заняттях та досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту (Ю.Л. Детков зі спів. [3]; Є.С. Григорович, В.А. Переверзев [8]).

У сучасних публікаціях науково обґрунтовані та апробовані різні способи підвищення ефективності фізичного виховання студентів із відхиленнями у стані здоров'я. Підвищення якості навчального процесу зі студентами СМГ пов'язується зі створенням базових програм фізичного виховання у СМГ на основі використання різнопланових засобів [1, 5]. Ряд науковців: В.М. Корягін, О.З. Блавт [4], Ю.В. Менхін [6], Є.С. Григорович, В.А. Переверзев [8] вважають, що вирішення проблеми ожиріння серед студентів СМГ, полягає у застосуванні спеціальних програм з використанням аквафітнесу, враховуючи об'єктивні закономірності детерміновані наявністю захворювання. На думку Ю.Л. Деткова зі спів. [3], Т.В. Gurtovaya [11], такі заняття уможливають ефективне зниження ваги та підвищення рівня фізичної підготовленості. Втім, А.В. Магльований зі спів. [5] наголошують, що не варто розглядати такі програми як панацею у позбавленні зайвої ваги, а лише як нетрадиційний, проте доволі ефективний засіб фізичного виховання.

Проте, у спеціальній літературі на фоні великої кількості інформації про різні аспекти методики використання у фізкультурно-оздоровчих заняттях елементів плавання не зустрічаються наукові дані про існування програми фізичного виховання СМГ з використанням занять аквафітнесом для студентів, хворих на ожиріння, під час навчання у ВНЗ. Водночас, доцільність включення фітнесу у заняття з фізичного виховання СМГ визначається його впливом на стан кардіореспіраторної системи, витривалість м'язової системи та композицію тіла [4].

Таким чином, на основі проведення аналізу та узагальнення літературних джерел [1-13], а також практичного

досвіду, вважаємо можливим подальше вивчення використання засобів аквафітнесу як інноваційної методики в заняттях СМГ зі студентами, хворими на ожиріння, оскільки цей вид фізичних вправ повною мірою сприяє реалізації завдань навчального процесу в таких групах. Питання розробки нових методик занять студентів СМГ, хворих на ожиріння, є доволі значущим, оскільки на теперішній час для цих студентів не існує єдиної програми з фізичного виховання, що й визначило напрям дослідження.

Мета роботи – експериментально верифікувати використання авторської програми занять з використанням аквафітнесом у курсі фізичного виховання студентів СМГ хворих на ожиріння I-II-го ступеня.

Методи дослідження. Аналіз сучасної літератури, документальні методи (обробка та систематизація лікарсько-медичних карток студентів); педагогічний експеримент, педагогічне спостереження; методики отримання емпіричних даних: фізіологічні методи оцінювання функціонального стану кардіореспіраторної системи, соматометричне обстеження, медико-біологічні методи клінічного оцінювання, методи оцінювання фізичного здоров'я; методи математичної статистики.

Організація дослідження. В дослідженні приймало участь 60 студентів жіночої і чоловічої статі I-II курсу Національного університету «Львівська політехніка». Шляхом систематизації медичних карток, було укомплектовано по дві однорідні за статтю та рівнем фізичного здоров'я експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ) групи студентів, хворих на ожиріння I-II ступеню. Дослідження проводилось впродовж трьох навчальних років. ЕГ студентів займалась згідно авторської програми, студенти КГ займалась згідно чинної програми фізичного виховання СМГ Національного університету «Львівська політехніка». Таким чином, критерієм відмінності між групами студентів була методика занять.

Виклад основного матеріалу. Отримані результати експериментального дослідження (табл. 1), свідчать про вплив використаної авторської програми з використанням аквафітнесу на зменшення маси та підвищення функціональних можливостей студентів ЕГ та створення умов, при відповідній корекції жирового обміну, для переходу в основну медичну групу навчального відділення з фізичного виховання.

У результаті трирічного курсу занять за авторською програмою у студентів хворих на ожиріння, зафіксована втрата ваги у межах $10,5 \pm 1,25$ кг, що статистично підтверджено ($P < 0,05$). Насамперед, це свідчить про позитивний вплив проведеного курсу занять на жировий обмін: поряд із достовірно зниженими показниками маси тіла, це вплинуло на зменшення об'єму різних частин тіла, а об'єм талії зменшився в середньому на $19,6 \pm 0,33$ % ($P < 0,05$), жирова складка на животі, відповідно, на $36,9 \pm 3,2$ % ($P < 0,01$). ІМТ наблизився до 24 од., що свідчить про наявність динаміки у студентів ЕГ до стабілізації маси тіла. Це підтверджує і значне зростання ЖІ. Водночас його значення у хлопців ЕГ (< 60 мл/кг), та у дівчат ЕГ (< 50 мл/кг) виражає існування надлишкової ваги.

У студентів КГ, які займались згідно чинної програми фізичного виховання у СМГ, зафіксовано втрата ваги (в межах 6,8 %), зменшення ІМТ у дівчат на 1,08 % та жирової складки (8,6 %). Проте ці зміни статично не підтверджені ($P > 0,05$). ІМТ у хлопців зазнав незначних позитивних зрушень: зменшився на дві одиниці, що становить 11,01 од.

Результати проведених функціональних проб доводять позитивний вплив проведеного курсу занять на покращання діяльності серцево-судинної системи в студентів ЕГ. Останнє відображається у тривалості відновного періоду після фізичного навантаження, який зменшився в середньому на 24,0 % (проба Мартіне-Кушелєвського), що свідчить про досягнення певного рівня тренуваності організму та зростання активності рухового аналізатора, який здійснює регуляцію вегетативних функцій. З іншого боку, про покращання діяльності вегетативної нервової системи свідчать й показники ортостатичної проби, які оцінюються у 55 % студентів ЕГ на «добре» ($P < 0,05$). Істотних розбіжностей у результатах тестів студентів, хворих на ожиріння, ЕГ по даним статевої належності не спостерігалось: ЧСС знизилась у межах 14,67 % ($P < 0,05$) у хлопців та 12,21 % ($P < 0,05$) у дівчат; АТс у хлопців 20,16 % ($P < 0,05$) 19,20 % у дівчат ($P < 0,01$). Проте в показниках АТд різниця значніша: від 18,12 % ($P < 0,05$) у дівчат до 21,15 % у хлопців ($P < 0,01$). Зміни цих показників у студентів КГ: у межах до 2,75 % статистично недостовірні ($P > 0,05$), що підтверджує наукові дані кореляцію рівня АТ з масою тіла.

Зміни у функціональних показниках дихальної системи студентів ЕГ, хворих ожиріння, свідчать про значне зростання її функціональних можливостей, порівняльний аналіз початкових і кінцевих даних засвідчив зменшення ЧД 18,6 % у хлопців ($P < 0,05$) та 13,6 % у дівчат ($P < 0,05$), приріст ЖЄЛ – 14,91 % у хлопців ($P < 0,05$) та 12,03 % у дівчат ($P < 0,01$). У пробі Генчі та пробі Штанге отримано результати на рівні «добре». ЖІ збільшився в межах 25 % та практично наблизився до норми. Результати тесту Руфф'є у студентів ЕГ, хворих на ожиріння, по закінченні експерименту – на рівні «середній». В КГ студентів – результати тесту залишились на рівні: «слабкий».

Отримані зміни у результатах функціональних проб стану дихальної системи студентів КГ, хворих на ожиріння, перебувають на дуже низькому рівні: приріст ЖЄЛ на 5,41 % у хлопців ($P > 0,05$) та 3,21 % у дівчат ($P < 0,01$), зменшення ЧД на 4,10 % у хлопців ($P < 0,05$) та 3,07 % у дівчат ($P > 0,05$). Результати у пробах Генчі та Штанге, хоча й зазнали позитивних змін, проте залишились у межах оцінки «задовільно».

Аналізуючи отримані результати можна сказати, що зменшення маси тіла зумовило підвищення рівня адаптації (ІФЗ) студентів ЕГ, хворих на ожиріння. Дані проведеного тесту свідчать про позитивний вплив використаних засобів на систему кровообігу, що є індикатором адаптаційних можливостей організму. До початку занять рівень ІФЗ майже у 82,5 % студентів ЕГ становив 3,10–3,49 од., що є свідченням «незадовільної» адаптації. Після закінчення майже у 94,35 % він покращився до рівня 2,60–3,09 од. – «рівень напруги механізмів адаптації», що є доволі високим показником «задовільної» адаптації з достатнім рівнем функціональних можливостей серцево-судинної системи ($P < 0,05$).

Низька ефективність чинної програми для студентів КГ, хворих на ожиріння, яка не призвела до зниження маси тіла, спричинює те, що зміни рівня адаптаційного потенціалу в цій групі є меншими: у 11,6 % студентів результати проби залишились на рівні «зриву» адаптації – показник 3,50 од. і вище, а значить, ймовірність виникнення захворювань у цих студентів доволі висока. Лише у 23,4 % студентів КГ, хворих на ожиріння, результати досягли рівня «задовільної» адаптації ($P < 0,05$).

Таблиця 1

Динаміка функціональних показників студентів ЕГ та КГ

Тести	Групи	Стать	Результати тестування		Зміни показників	Вірогідність розбіжностей Р
			До початку експерименту	По закінченні експерименту		
ЧСС в спокої (уд/хв)	ЕГ	Х	80,12 ±4,32	70,04±3,09	-12,67%	<0,05
		Д	81,01±6,36	69,3±4,12	-14,21%	<0,05
	КГ	Х	80,56±5,13	77,22±6,78	-3,51%	>0,05
		Д	79,70±6,33	78,46±6,71	-1,32%	>0,05
Артеріальний тиск (систоличний, мм.рт.ст.)	ЕГ	Х	130,33±10,42	112,29±9,14	-20,16%	<0,05
		Д	133,05±9,12	115,6±10,21	-19,2%	<0,01
	КГ	Х	133,22±11,65	130,36±14,65	-2,54%	>0,05
		Д	135,65±7,66	147,18±10,52	-1,81%	>0,05
Артеріальний тиск (діастолічний, мм.рт.ст.)	ЕГ	Х	97,13±6,17	78,69±4,31	-21,15%	>0,01
		Д	100,54±5,51	85,93±4,22	-18,12%	<0,05
	КГ	Х	99,02±7,50	96,01±3,17	-2,75%	>0,05
		Д	97,43±7,20	96,33±5,13	-1,58%	>0,05
Життєва ємність легень (ЖЄЛ, мл)	ЕГ	Х	2903±365	3347±234	+14,91%	<0,05
		Д	2280±487	2668±167	+12,03%	<0,01
	КГ	Х	2870±230	3030±380	+5,41%	>0,05
		Д	2256±257	2331±433	+3,21%	<0,05
Частота дихання (цикли за хв.)	ЕГ	Х	22,01±2,51	18,43±1,18	-18,6%	<0,01
		Д	23,11±2,34	20,01±1,53	-13,6%	<0,05
	КГ	Х	22,13±3,61	21,32±2,44	-4,10%	<0,05
		Д	22,76±3,53	21,02±3,08	-3,07%	>0,05
Проба Генчі (с)	ЕГ	Х	31,02±4,72	40,91±3,81	+30,01%	<0,01
		Д	29,12±5,41	36,22±5,12	+23,32%	<0,05
	КГ	Х	30,55±5,01	33,10±6,33	+5,12%	<0,05
		Д	28,67±6,91	29,15±7,49	+3,20%	>0,05
Проба Штанге (с)	ЕГ	Х	35,35±5,53	43,33±4,40	+18,12%	<0,05
		Д	29,88±7,47	39,83±5,12	+16,31%	<0,05
	КГ	Х	34,65±5,32	37,85±7,56	+9,37%	>0,05
		Д	29,11±6,51	31,40±4,20	+7,33%	>0,05
Життєвий індекс (ЖІ, л/кг)	ЕГ	Х	35,29±5,31	45,13±5,40	+25,38%	<0,05
		Д	29,14±3,32	37,43±4,11	+24,33%	<0,05
	КГ	Х	36,45±3,05	39,12±3,80	+7,81%	>0,05
		Д	29,77±5,41	31,11±2,71	+1,57%	>0,05
Індекс функціональних змін (ІФЗ, од.)	ЕГ	Х	3,31±0,29	2,62±0,30	-18,4%	<0,05
		Д	3,45±0,54	2,84±0,33	-17,7%	<0,05
	КГ	Х	3,28±0,77	3,18±0,38	-3,1%	<0,05
		Д	3,41±0,91	3,36±0,29	-1,57%	<0,05
Індекс маси тіла (од.)	ЕГ	Х	35,32±2,33	25,01±1,75	-27,2%	<0,05
		Д	34,50±2,78	26,33±1,67	-23,14%	<0,05
	КГ	Х	33,74±2,77	33,11±1,33	-1,11%	<0,01
		Д	34,01±2,92	35,13±1,43	+1,08%	>0,05
Ортостатична проба (уд/хв)	ЕГ	Х	18,12±1,21	13,65±1,11	-21,1%	<0,05
		Д	19,33±2,11	13,77±2,66	-20,3%	<0,05
	КГ	Х	18,33±3,43	17,89±2,56	-2,52%	<0,05
		Д	20,11±2,23	19,01±2,34	-3,1%	>0,05
Індекс Руфф'є (од.)	ЕГ	Х	12,11±2,61	9,01±1,95	-24,11%	<0,05
		Д	13,052,33±	9,66±1,83	-21,5%	<0,05
	КГ	Х	12,78±2,16	11,21±2,74	-2,3%	<0,05
		Д	14,32±2,23	13,03±2,10	-0,9%	>0,05

Всі отримані результати у групах студентів, хворих на ожиріння, які займалися за експериментальною програмою свідчать про її значні переваги над чинною та правильність обраної стратегії занять.

Висновки: Зважаючи на стійку динаміку кількості захворювання на ожиріння серед студентської молоді, встановлена необхідність удосконалення навчального процесу з фізичного виховання цих студентів у СМГ. Визначена

доцільність використання аквафітнесу для корекції фізичного розвитку організму при наявності ожиріння, що представлено у розробленій авторській програмі фізичного виховання таких студентів.

Верифікація авторської експериментальної програми, спрямована на методичну, планомірну трирічну роботу у СМГ зі студентами, хворими на ожиріння I-II ступеня, забезпечила позитивний результат у динаміці функціональних показників організму студентів ЕГ та довела адекватність добраних засобів фізичного виховання для позбавлення від наявного захворювання. Встановлено, що в результаті трирічного курсу занять за авторською програмою фізичного виховання у студенток ЕГ, зафіксовано достовірне ($p < 0,01 - 0,001$) поліпшення ряду функціональних показників стану кардіореспіраторної системи. Статистичний аналіз отриманих даних формуючого експерименту підтверджує їх репрезентативність і достовірність і вказує на позитивний вплив використаної авторської програми використання занять аквафітнесом: усі показники у студентів ЕГ вище, ніж у студентів КГ, що є прямим підтвердженням її ефективності та переваги по порівняно із чинною. Аналіз результатів функціональних проб студентів КГ, хворих на ожиріння, упродовж курсу занять фізичним вихованням у ВНЗ показав відсутність значних змін отриманих показників, що свідчить про недостатній вплив використовуваних засобів у процесі фізичного виховання.

Основним методичним підсумком роботи є можливість доповнити чинну методичку фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, враховуючи об'єктивні закономірності їхніх захворювань, та удосконалити її організацію у вищих навчальних закладах.

Перспективи подальших досліджень передбачають аналіз впливу розробленої авторської експериментальної програми для студентів СМГ, хворих на ожиріння I-II ступеня, на стан соматичного здоров'я.

Література

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М. : Альфа, 2009. 352 с.
2. Грибан Г.П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2011. Вип. 10. С. 207–211.
3. Детков Ю.Л., Платонова В.А., Зефирова Е.В. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. СПб: СПбГУИТМО, 2008. 96 с.
4. Корягін В. М., Блавт О. З. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. Л. : Видавництво Львівської політехніки, 2013. 488 с.
5. Магльований А.В., Мухін В.М., Магльована Г.М. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. Л. : ВМС, 2006. 148 с.
6. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание : теория, методика. М. : ФиС, 2006. 312 с.
7. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. К. : ЦУЛ, 2008. 502 с.
8. Физическая культура. Под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. Минск : Вышэйшая школа, 2008. 222 с.
9. Adams M.R. Aqua fitness. London : Dorling Kindersley Book, 2002. 160 p.
10. Anikieiev D.M. Criteria of effectiveness of students' physical education system in higher educational establishments. Physical education of students. 2015. № 5. pp. 3–8.
11. Gurtovaya T.V. Conceptual essence the physical education students of university, obese patients, in special medical groups. Research Journal of International Studies. 2014 № 9(28). P. 111–115.
12. Franklin B., Rubenfire M. Losing Weight Through Exercise. Amer. J. Med. 2010. Vol. 244.
13. Hines E.W. Fitness swimming: Fitness Spectrum Series. Human Kinetics, 2005. 186 p.

Дерека Т. Г.

Сумський державний педагогічний університету імені А. С. Макаренка

Туманова В. М.

Київський університет імені Бориса Грінченка,

СУЧАСНИЙ ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ УКРАЇНИ

У статті досліджено сучасний зарубіжний досвід підготовки фахівців фізичного виховання. Проаналізовано професійну підготовку фахівців фізичного виховання у країнах Європейського Союзу. Розкрито особливості професійної підготовки фахівців фізичного виховання у Сполучених Штатах Америки. Розглянуто професійну підготовку фахівців фізичного виховання у країнах СНД. Запропоновано для впровадження до сучасних стандартів професійної підготовки в Україні досвід ЄС, США та країн СНД.

Ключові слова: зарубіжний досвід, професійна підготовка, фізичне виховання, фахівець.

Дерека Т.Г., Туманова В.Н. Современный зарубежный опыт профессиональной подготовки специалистов физического воспитания для Украины. В статье исследовано современный зарубежный опыт подготовки специалистов физического воспитания. Проанализировано профессиональную подготовку специалистов физического воспитания в странах Европейского Союза. Раскрыты особенности профессиональной подготовки специалистов физического воспитания в Соединенных Штатах Америки. Рассмотрены профессиональную подготовку специалистов физического воспитания в странах СНГ. Предложено для внедрения в современные стандарты профессиональной подготовки в Украине опыт ЕС, США и стран СНГ.

Ключевые слова: зарубежный опыт, профессиональная подготовка, физическое воспитание, специалист.

Dereka T., Tumanova V. Modern foreign experience of professional training of p.e. specialists for Ukraine. Modern foreign experience of P.E. specialists' training has been researched in this article. Professional training of EU states' P.E. specialists