

роки.

11. Наказ 11.05.2004 N 379 Про затвердження Положення про Всеукраїнську координаційно-методичну раду з питань розвитку дитячо-юнацького туризму, краєзнавства й екскурсій.
12. DĄBROWSKI A: Zarys teorii rekreacji ruchowej, WSE, Warszawa 2006, ISBN: 83-60197-18-0.
13. EBERHARDT A: Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej, WSE, Warszawa 2007, ISBN 978-83-60197-46-2.
14. KIEŁBASIEWICZ-DROZDOWSKAI, SIWIŃSKI W: Teoria i metodyka rekreacji, AWF, Poznań 2001, ISBN 83-86336-89-7.
15. KWILECKA M: Bezpośrednie funkcje rekreacji, WSE, Warszawa 2006, ISBN 83-60197-15-6.
16. WOLAŃSKA T: Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa, AWF, Warszawa 1997, ISBN 83-87210-11-0.

**Іваночко Оксана, Киван-Мультан Наталія, Чичкан Оксана**  
**Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького**  
**Львівський державний університет внутрішніх справ**

### ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП, ЯК ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

У даній статті упорядковуються засоби фізичного виховання для студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальних медичних груп. З оздоровчою метою необхідно застосовувати фізичні вправи, спрямовані на розвиток витривалості, спритності, гнучкості, динамічної сили. Всі види фізичних вправ об'єднані в чотири групи: загально-розвиваючі вправи, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи на розслаблення м'язів і відновлення дихання.

**Ключові слова:** спеціальна медична група, фізичне навантаження, студентки.

**Іваночко Оксана, Киван-Мультан Наталія, Чичкан Оксана. Физические нагрузки студенток специальных медицинских групп, как профилактика заболеваний.** В данной статье упорядочиваются средства физического воспитания для студентов, которые по состоянию здоровья относятся к специальным медицинским группам. С оздоровительной целью необходимо применять физические упражнения, направленные на развитие выносливости, ловкости, гибкости, динамической силы. Все виды физических упражнений объединены в четыре группы: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития ловкости, упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания.

**Ключевые слова:** специальная медицинская группа, физическая нагрузка, студентки.

**Ivanochko Oksana, Kyvan-Mul'tan Nataliya, Chychkan Oksana. Exercise students of special medical groups such as disease prevention.** Emergency relevance of the chosen research topic can be argued extremely unfavorable demographic situation, and sometimes tragic cases, which are more common in our country. Lessons and classes in physical education and students are dying and athletes on the football fields, rings, ski slopes and cross-country tracks. However, radical, scientifically based measures to prevent such cases not made, and the recommendations and decisions on the matter are such that in no way able to improve the situation. At the same time found that the total number of factors that influence the formation of health of students in physical education and sport accounts for 15-30%. Physical exercise, active motor mode are important in the formation of a healthy lifestyle, spiritual and physical development of students. They strengthen health, increase neuro-psychological resistance to emotional stress, maintain mental and physical performance. Exercise is the most natural factors that favorably affect the neurohumoral mechanisms of regulation of body functions and normalize the flow of life processes. Thus, exercise - a powerful tool for maintaining high efficiency under prolonged mental work and mental stress. The aim is to streamline of physical education for students who for health reasons related to special medical groups. Dosage level of physical activity was regulated by the use of exercise that we were united in four groups and distributed in stages: exercise general direction of developing; exercise to develop endurance; exercise for developing agility and dynamic force; exercise on muscle relaxation and restore breathing. Our experience and study of literature revealed exercise, which are structural effects on the body are contraindicated female students of special medical groups: exercise associated with jumps down from any height; long jump with a takeoff; jumping rope; Power and speed exercises performed with a large load.

**Key words.** Special medical group, physical activity, student.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Надзвичайна актуальність обраної теми дослідження може бути аргументована вкрай несприятливою демографічною ситуацією, а іноді й трагічними випадками, які все частіше трапляються у нашій державі. На уроках і заняттях з фізичного виховання помирають учні і студенти, а також спортсмени на футбольних полях, рингах, лижних трасах і бігових доріжках. Водночас радикальних, науково обґрунтованих заходів з метою попередження таких випадків не проводиться, а рекомендації і рішення з цього приводу є такими, які в жодному разі не спроможні покращити ситуацію. У багатьох наукових працях провідних фахівців нашої держави у сфері фізичного виховання і спорту, фізичної реабілітації і здоров'я людини приводяться дані щодо вкрай низького рівня фізичного розвитку і поганого стану соматичного здоров'я молоді у нашій державі. Поряд з цим встановлено, що із загального числа факторів, які впливають на формування здоров'я студентів, на заняття фізичною культурою і спортом припадає 15-30%. Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Вони зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову і фізичну працездатність. Багатьма дослідженнями доведено, що регулярні різноманітні фізичні навантаження, в яких використовуються різні комплекси гімнастичних вправ і безпосередні заняття різними видами оздоровчого спорту, сприяють покращенню працездатності, загального психофізіологічного стану, збереженню здоров'я. Фізичні вправи є найприроднішими факторами, які сприятливо впливають на нейрогуморальні механізми регуляції функцій організму й

### Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

нормалізують протікання життєвих процесів. Таким чином, фізичні вправи – це потужний засіб збереження високої працездатності за умови тривалої розумової роботи і нервово-психічної напруги.

Один з головних принципів фізичного виховання – принцип оздоровчої спрямованості, зміст якого полягає у забезпеченні оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами (Ekblom B., 1997; Круцевич Т.Ю., 2000; Шиян Б.М., 2004; Магльований А. і співавт., 2007), – є сьогодні вкрай актуальним для фізичного виховання студентської молоді. У зв'язку з цим проблема зміцнення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості студенток спеціальних медичних груп (СМГ) на основі ефективних, науково обґрунтованих програм з фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення (Магльований А.В., Белов В.М., Котова А.Б., 1998; Круцевич Т.Ю., 2003; Бойчук Т., 2007 та ін.). Вочевидь, через ці причини протягом багатьох років у вищих навчальних закладах України і за кордоном ведуться пошуки раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання студенток, які належать до спеціального медичного навчального відділення. Серед наукових робіт, присвячених фізичному вихованню студенток СМГ, все більшого значення набуває дослідження засобів та методів фізичного вдосконалення організму і дозування фізичних навантажень. У наукових публікаціях пропонується дозувати фізичне навантаження за фізіологічною кривою частоти серцевих скорочень, яка змінюється у широкому діапазоні (Мурза В.П., Макареня В.В., Зеленюк О.В., 1992; Мізеров М.М., 1996; Магльований А. і співавт., 2004), але науково обґрунтованих рекомендацій ми не виявили. На даний час переконливо доведено, що цілеспрямована рухова активність здатна попередити розвиток цілої низки захворювань. Раціонально побудований – у відповідності з функціональними можливостями індивіда – руховий режим здатний сповільнити темпи старіння і відтермінувати кінець життєвого шляху. На думку Г.Л. Апанасенка, існує єдиний фактор ризику розвитку захворювань – зниження ефективності внутрішньоклітинного утворення енергії, а одним із основних механізмів порушення життєдіяльності біосистеми є гіпоергія – недостатність енергетичного субстрату в клітинах, внаслідок чого вони не здатні повноцінно виконувати свою функцію. Найвірніший шлях запобігання перерахованим процесам – це систематичні фізичні навантаження на рівні анаеробно-аеробного переходу.

**Метою роботи** є упорядкування засобів фізичного виховання для студенток, які за станом здоров'я відносяться до спеціальних медичних груп.

**Результати дослідження.** У таблиці 1 наведено розподіл фізичного навантаження за етапами фізичного виховання для студенток спеціальної медичної групи, де значна частка фізичного навантаження (376 годин) припадає для виконання самостійних занять. В лікувально-оздоровчих цілях на усіх етапах проведення академічних та самостійних занять повинно застосовуватись дозоване фізичне навантаження різного рівня та регламентації, яке повинно бути спрямованим на розвиток у студенток спеціальної медичної групи із захворюваннями серцево-судинної системи конкретних фізичних якостей, зокрема: витривалості, спритності, гнучкості, сили (динамічні силові вправи), розслаблення м'язів та відновлення дихання.

Таблиця 1

**Розподіл фізичного навантаження за етапами фізичного виховання для студенток спеціальної медичної групи**

Етапи	Академічні заняття		Самостійні заняття		Разом	
	к-сть занять	к-сть годин	к-сть занять	к-сть годин	к-сть занять	к-сть годин
1-й	12	18	24	24	36	42
2-й	24	36	48	48	72	84
3-й	34	51	104	104	138	155
4-й	70	105	200	200	270	305
Разом:	140	210	376	376	516	586

Рівень дозованого фізичного навантаження регулювався застосуванням фізичних вправ, які були об'єднані нами у чотири групи та розподілені по етапах (табл. 2): фізичні вправи загально-розвиваючої спрямованості; фізичні вправи для розвитку витривалості; фізичні вправи для розвитку спритності та динамічної сили; фізичні вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.

Таблиця 2

**План обсягу фізичних навантажень і вправ за етапами занять з фізичного виховання для студенток СМГ**

№п/п	Група фізичних вправ	Дозування навантажень (год)										Разом
		1-й етап		2-й етап		3-й етап		4-й етап		Разом		
		Академічні	Самостійні	Академічні	Самостійні	Академічні	Самостійні	Академічні	Самостійні	Академічні	Самостійні	
1.	Загально розвиваючі вправи	8	12	18	24	25	52	53	100	104	188	292
2.	Вправи для розвитку витривалості	5,5	7,5	11,5	14,5	15,5	30	33,5	62	66	114	180
3.	Вправи для розвитку спритності та динамічної сили	2	3	4	5	5	10	10	22	21	40	61
4.	Вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання	1,5	2	4	4	4,5	9	9	19	19	34	53
	Разом:	17	24,5	37,5	47,5	50	101	105,5	203	210	376	586

Група загально розвивальних вправ складалась із засобів фізичного виховання, які виконуються в основному з предметами та без предметів, а також на гімнастичній стінці. У вправах на витривалість чергувалися біг із ходьбою та кросова

підготовка. Бадмінтон, настільний теніс та баскетбол, а також рухливі ігри типу естафет. Для розвитку динамічної сили застосовувались вправи із гантелями, біг на короткі дистанції, стрибки у довжину з місця. Відновлення дихання досягалося завдяки іграм помірної інтенсивності, повільною ходьбою та вправами на відновлення дихання. Планування навантаження за вказаними видами фізичних вправ наведено у таблиці 3, з якої видно, що основу загально розвиваючих вправ склали вправи без предметів (180 годин) і з предметами (90 годин), з яких 74 години часу відведено для вправ з обтяженнями. З циклічних засобів в основному повинні використовуватись біг з чергуванням ходьби (110 годин) та біг по пересіченій місцевості (крос з чергуванням ходьби) (38 годин). Спритність за авторською програмою повинна розвиватись в основному грою в настільний теніс та бадмінтон (52 години). Всі засоби фізичного виховання застосовуються в академічних та самостійних заняттях. Самостійні заняття в домашніх умовах, включаючи екзаменаційні сесії та канікули, повинні входити в загальний режим дня, поєднуватись з академічними заняттями та мають бути їхнім продовженням. В процесі планування видів фізичних вправ треба виходити із можливостей організації фізичного виховання студенток на академічних та самостійних заняттях. Тому планування видів фізичних вправ під час академічних та самостійних занять мають деякі особливості. На академічні заняття необхідно планувати загально розвиваючі фізичні вправи на гімнастичній стінці і з набивними м'ячами; на самостійні - підняття по сходинках (висота сходинки 15-18 см, нахил 25-30 градусів). Для обох видів занять необхідно планувати загально розвиваючі вправи без предметів і з предметами (гантелі та гімнастична палка), біг в чергуванні з ходьбою, біг по пересіченій місцевості (крос в чергуванні з ходьбою), гра в бадмінтон. Найбільшу кількість годин необхідно планувати на загально розвиваючі вправи без предметів: в академічних заняттях – 49,5% від обсягу загально-розвиваючих вправ, в самостійних заняттях – 69%.

Таблиця 3

## Планування обсягу фізичного навантаження за розділами програми для студенток спеціальної медичної групи

Розділи програми		Вид занять		Разом годин
		академічні	самостійні	
Загально розвиваючі вправи	Без предметів	52	128	180
	На гімнастичній стінці	20	-	20
	3 гантелями	16	42	58
	3 набивними м'ячами	16	-	16
	3 гімнастичною палкою	1	15	16
Вправи для розвитку витривалості	Біг в чергуванні з ходьбою	12	98	110
	Біг по пересіченій місцевості (крос з чергуванням ходьби)	16	-	16
	Біг з прискореннями (по 30 та 60 м)	12	-	12
Вправи для розвитку спритності	Рухливі ігри типу естафет	2	1	3
	Спортивні ігри:			
	баскетбол	4	-	4
	бадмінтон	4	-	4
	настільний теніс	10	38	48
Вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання	Ігри помірної інтенсивності	3	-	3
	Повільна ходьба	5	10	15
	Вправи на відновлення дихання	10	22	32

Із загального обсягу фізичних вправ з предметами, обсяг вправ з гантелями на самостійних заняттях повинен займати 22,7%, тобто розвиток сили в процесі самостійних занять повинен досягатись вправами з гантелями. Разом з тим, ця рухова якість в академічних заняттях повинна розвиватись за допомогою вправ на гімнастичній стінці (6,9% від обсягу загально розвиваючих вправ) та вправ з набивними м'ячами (5,5% від обсягу загально розвиваючих вправ чи 17,7% від обсягу вправ з предметами). На самостійних заняттях з вправ на розвиток витривалості біг в чергуванні з ходьбою повинен складати 87,5%, а біг по пересіченій місцевості (крос в чергуванні з ходьбою) – 12,5%; в академічних заняттях бігу по пересіченій місцевості (крос в чергуванні з ходьбою) має відводитись 37,5%. З вправ на розвиток спритності, гра в бадмінтон, повинна складати 100% на самостійних заняттях, а гра в настільний теніс – 52% на академічних заняттях. Наш досвід та вивчення літератури [2, 4, 7] дозволили встановити фізичні вправи, які по структурній дії на організм протипоказані студенткам спеціальних медичних груп: вправи, пов'язані зі стрибками вниз з будь-якої висоти; стрибки у довжину з розбігу; стрибки зі скакалкою; силові та швидкісні вправи, які виконуються з великим навантаженням.

## ВИСНОВКИ

З оздоровчою метою необхідно застосовувати фізичні вправи, спрямовані на розвиток витривалості, спритності, гнучкості, динамічної сили. Всі види фізичних вправ об'єднані в чотири групи: загально-розвиваючі вправи, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи на розслаблення м'язів і відновлення дихання.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова [Серия „Гиппократ“]. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – С. 103–226.
2. Боднар І. Організаційно-методичні особливості занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи / Іванна Боднар // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 7. – Л., 2003. – Т. 2. – С. 327–330.
3. Бойчук Т.В. Методика корекції вегетативної дисфункції у студентів / Бойчук Т.В., Левандовський О.С., Голубева М.Г. // Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Булонської декларації : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Київ, 2007. – С. 182.

4. Круцевич Т. Ю. Управление процессом физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровский. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – С. 354–363.
5. Магльований А. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Львів : Медична газета України. – 1998. – 250 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Богдан Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Частина 2. – 248 с.
8. Ekblom B. Physical training, bradycardia, and autonomic nervous system / Ekblom B., Kilbom A., Solittslak J. // *Beand. J. clin. and Lab. Invest.* – 1993. – P. 215-243.
9. Helmrich S.P. Physical activity and reduced occurrence of non-insulin-dependent diabetes mellitus / Helmrich S.P. // *New England journal of medicine.* – 1991. – P. 147-152.
10. Turley K.R. Cardiovascular responses to exercise in children / Turley K.R. // *Sports. Med.* – 1997. – Vol. 24. – № 4. – p. 241-257.

УДК 373. 3. 015. 311

**Казнодзей О. В.**

**Рівненський державний гуманітарний університет**

### **ПОЗАКЛАСНА РОБОТА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЇХ РОЛЬ У РОЗВИТКУ ПОЧУТТЯ ГІДНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

*У статті здійснено теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної науково-педагогічної літератури; виокремлено основні заходи та засоби позакласної роботи з фізичного виховання. Теоретично обґрунтовано, що в процесі ігор, змагань, занять фізичними вправами відбувається не лише розвиток фізичних якостей та поліпшення емоційного стану дітей, а й створюються сприятливі умови для виховання почуття гідності в учнів початкових класів.*

**Ключові слова:** учні початкових класів, гідність, позакласна робота, ігри, змагання, фізичні вправи.

**Казнодзей Е. В. Внеклассная работа из физического воспитания и их роль в развитии чувства достоинства в учеников начальных классов.** В статье осуществлен теоретический анализ отечественной и зарубежной научно-педагогической литературы; выделены основные мероприятия и средства внеклассной работы по физическому воспитанию. Теоретически обосновано, что в процессе игр, соревнований, занятий физическими упражнениями происходит не только развитие физических качеств и улучшение эмоционального состояния детей, но и создаются благоприятные условия для воспитания чувства достоинства в учеников начальных классов.

**Ключевые слова:** ученики начальных классов, достоинство, внеклассная работа, игры, соревнования, физические упражнения.

**Kaznodzey O.V. Extraclass activities in physical education and their role in the development of sense of dignity of the junior pupils.** The theoretical analysis of the Ukrainian and foreign scientific and pedagogical literature has been made in the article. The main activities and methods of extraclass work in physical education have described. The content extraclass activities in physical education have analyses. This content is directed not only on the formation of the constant motivation of healthy life style, but also effects on the creation of such conditions, which form children's active life position, responsibility, justice, independence, confidence, sympathy, and respect to the surroundings. It also influences on the formation of the important outlook on the norms of behavior on the increasing of self-estimation, so that under such conditions without the development and the formation of the personality with the sense of dignity is impossible. It was theoretically grounded that the formation of the main features of the personality, such as self-estimation on the basis of which self-consciousness is created, formation of the I-conception, the development of people's free behavior, the development of the empathy – the ability to understand their people in the inner level, the ability to sympathize other people is taken place in the process of games, competitions and doing physical exercises. Competition, physical activity and doing physical exercises which are important extraclass activities in physical education, improve physical state, sport competence and also effectively influence on the development of sense of dignity, form the character, increase confidence, self estimation, pupils learn to win and loose with dignity, to overcome difficulties. The creation of educational situations during the excursions, tours influences on the upbringing of the sense of dignity for junior pupils effectively because it allows to develop the social behavior experience; the sympathy to the classmates and adults; the feeling of the responsibility of the common deeds; the perience of the moral choice.

**Key words:** the junior pupils, dignity, extraclass activities, games, competitions, physical exercises.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** В умовах значних змін в соціальному, економічному і політичному житті перед школою та суспільством постають завдання створити умови для розвитку і самореалізації кожної особистості, формування активної, впевненої, духовно багаті особистості, здатної долати труднощі, протидіяти проявам бездуховності, вчитись навичкам поважного ставлення до інших та вміння будувати міжособистісні відносини. Одним із ефективних засобів у розв'язанні цих завдань є позакласна робота з фізичного виховання, яка є важливою ланкою в системі фізичного виховання учнів і проводиться відповідно до загальної мети і завдань фізичного виховання, сприяє формуванню фізичного та морального здоров'я, вдосконаленню не лише фізичної, а й психологічної підготовки до активного життя. Зміст позакласної виховної роботи з фізичного виховання спрямований не лише на формування стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя, а й відкриває перед кожним учнем великі можливості для самоствердження, сприяє