

3. рН сечі досліджуваних було рівне 5,2, що є нормою.

4. Стан здоров'я досліджуваного контингенту має ознаки зниженого імунітету, тенденцію до анемії та поодинокі прояви альбумінурії.

5. Сформовані практичні рекомендації та моніторинг за їх імплементацією дозволять отримати динамічну картину стану здоров'я студентів та підтвердять доцільність біохімічного самоконтролю, здійсненого в процесі самого навчання у ВНЗ.

#### *Література:*

1. Блажівський Г.В. Проблема здоров'я та здорового способу життя дітей та молоді у сучасних умовах / Г.В. Блажівський // Кіровоградський вісник. – 2010. – С. 240–250.
2. Марков В.В. Основа здорового образу життя – профілактика болезней : учеб. пособие. – Москва : Академия, 2001. – 320 с.
3. Міхєєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. Міхєєва // Освіта регіону. – 2011. – № 3. – С. 318.
4. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни / Борисенко Н.Ф., Мовчанюк В.О., Меламент Л.Е., Рудь Г.В. // Лікарська справа. – № 5/6. – С. 181.

## САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ – ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

**Надія Кобаса, Андрій Кучма, Андрій Ільїн**

*Національний лісотехнічний університет України, м. Львів*

**Актуальність.** Спосіб життя сучасної молоді людини, нерозривно пов'язана з комп'ютером. Сьогодні отримати необхідний матеріал з навчальної програми можливо через Інтернет сидячи в зручному кріслі. Тут же і віртуальні спілкування в соціальних мережах, новини, художні фільми, музичні кліпи, комп'ютерні ігри, та інше. Навчання і відпочинок студентів в більшості проходить в пасивному стані. Автоматизація виробничих процесів, покращення благоустрою побутових послуг, призвели до різкого скорочення фізичного навантаження і рухової активності у процесі професійної та побутової діяльності людей, і в першу чергу молодого покоління.

Це серйозна загроза їхньому здоров'ю, гармонійному розвитку, що в свою чергу неминуче призводить до зниження як розумової, так і фізичної працездатності. Фахівцями доведено, що здоров'я людини на 50–55 % залежить від умов і способу життя.

Виняткову роль у розв'язанні цієї проблеми відіграє фізичне виховання, яке є водночас важливим способом формування особистості. Основною метою фізичного виховання студентів є усвідомлення потреби у фізичній активності, розвитку інтересу та звичка до умінь та навичок здорового способу життя.

**Мета дослідження** – провести аналіз шляхів фізичного розвитку студентів і усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні у вищому навчальному закладі.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури, педагогічні спостереження та систематизація методичних рекомендацій з фізичного виховання студентів.

**Результати дослідження:** Навчання у вищому навчальному закладі пов'язано із значним обсягом навчальної роботи, високою розумовою напруженістю. На фоні хронічної втоми можуть виникати різні порушення в здоров'ї молодой людини. Нами було з'ясовано, що обов'язкові заняття з фізичного виховання у навчальних закладах, а це всього 2–4 години в тиждень на перших двох курсах, не завжди спроможні забезпечити необхідний заряд фізичної активності, яка б допомагала хорошему самопочуттю студента, не дозволяють забезпечити бодай якийсь мінімальний рівень фізичного розвитку. Вирішенню цієї проблеми сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами. Існує необхідність формування мотивації у молоді до активного дозвілля, так як час, який відведений навчальною програмою для занять з фізичного виховання є недостатнім.

Серед важливих проблем побуту студентської молоді на сучасному етапі розглянемо збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня розумової та фізичної працездатності, подолання гіпокінезії на тлі науково-технічного прогресу, дотримання основ здорового способу життя.

Зменшення функціонального навантаження на м'язи є причиною м'язової слабкості, і, як правило, супроводжується збільшенням маси тіла, розвитком різноманітних порушень постави, диформацією хребта, груд-

ної клітки, таза, ступні. Разом з тим, низька рухова активність негативно впливає на серцево-судинну, гормональну, нервову систему. Гіпокінезія є причиною таких скарг і симптомів практично здорових людей: зменшення працездатності, задишка, часта втомлювальність, біль у ділянці серця, запаморочення голови, збуджуваності та ін. Якщо вчасно не вжити заходів щодо збільшення фізичної активності, то існує імовірність розвитку цілої низки хвороб, серед яких видокремимо гіпертонію, ішемічну хворобу серця, ожиріння, вегето-судинну дистонію, інфаркт, атеросклероз, тимчасова функціональна слабкість внутрішніх органів і т. ін.

При систематичних заняттях фізичними вправами спостерігається збільшення життєвої ємкості легень, покращується ефективність альвеолярної вентиляції, відповідно рідшають випадки захворювання системи дихання та загострення хронічних захворювань.

Для самостійних занять фізичною культурою студентам на початковому етапі слід використовувати як циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах), так і вправи швидкісно-силового характеру (спортивні ігри, гімнастичні вправи). Якщо в першому випадку інтенсивність навантаження складає 50–70% від максимальної, при тривалості занять 15–45 хвилин, то у другому – 78–85%, при кількості підходів від 3 до 5 раз в кожній з 5–10 вправ. Оздоровчий ефект таких занять можливий лише за умови виконання різноманітних за спрямованістю, обсягом й інтенсивністю вправ, у відповідності з індивідуальними можливостями організму студента.

Дотримання студентами основних засад здорового способу життя, а саме: відмова від шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотичних засобів), раціональне харчування, ефективно розпланований розпорядок дня і т. ін. дозволять досягти максимального результату в плані підвищення розумової та фізичної працездатності, а також сприятимуть профілактиці хвороб, зміцненню здоров'я.

Останнім часом всебільшого застосування серед молоді набувають різноманітні системи оздоровлення як альтернатива фізичним вправам. Серед них: ароматерапія, аюрведа, йога, лікування камінням і мінералами, водолікування, оздоровча система Ніші, оздоровча гімнастика ушу, системи цигун, шиацу та ін. Ретельний аналіз таких нових форм оздоров-

лення з наукових позицій дає змогу стверджувати, що окремі з них взяли за основу хибний принцип: «Мінімум зусиль – максимум ефекту». Отже, використання на практиці таких систем не можна вважати панацеєю від тих чи інших хвороб, а про оздоровчий ефект їх можна лише сперечатися, оскільки однозначність корисності таких вправ сумнівна і потребує вивчення й доведення.

Важливою є роль у формуванні позитивного ставлення до фізичного самовдосконалення викладача, рівень його знань, підготовленість до розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань, ініціативність, особистий приклад формує у студентів інтерес до занять.

Отже, можна зробити наступні **висновки**:

1. Самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня можуть доповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити їх відновлення розумової працездатності, запобігти захворюванням та сприяти покращенню фізичного стану.

2. Основними формами організації самостійних занять є ранкова гігієнічна гімнастика, фізичні вправи протягом дня, самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання студентів.

3. Обов'язковою умовою самостійних занять фізичними вправами є вивчення стану свого здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

4. Особистий приклад викладача, рівень його знань, підготовленості до розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань формує у студентів інтерес до занять.

Таким чином, вважаємо самостійні заняття фізичними вправами одним із шляхів зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня їх працездатності. Їх поєднання в комплексі з дотриманням основних засад здорового способу життя, на наш погляд, дасть змогу покращити стан здоров'я студентів.

#### *Література:*

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загально-освітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту /Г.В. Безверхня. – Умань : Уманський держ. пед. ун-тет ім. Л.П. Тичини, 2003. – 50 с.
2. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Тернопіль : Підруч. і посіб., 2006. – 160 с.

3. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Котов. – Харків, 2003. – 24 с.

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ 17–19 РОКІВ

**Олена Ярмак**

*Білоцерківський національний аграрний університет*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Студентська молодь розглядається як специфічна група населення, яка має свої особливості у способі життя, ціннісні орієнтації, еталони поведінки і мотиви діяльності. Соціальна значимість здоров'я молоді обумовлена тим, що вони представляють собою найближчий репродуктивний, інтелектуальний, економічний, соціальний, політичний та культурний резерв суспільства [2].

Зниження рухової активності розглядають як один з основних факторів, який сприяє розвитку цілому ряду хвороб, зокрема: гіпертонічній хворобі, атеросклерозу, ішемічній хворобі серця та інфаркту міокарда, вегето-судинній дистонії, ожирінню, порушенням постави з пошкодженням кісткового та м'язового апарату. Особливо вразливою є серцево-судинна система, яка проявляється погіршенням функціонального стану серця та зниженням економичності його роботи [3].

В умовах техногенного процесу розвитку суспільства проблема збереження здоров'я має ключове значення. Доступні та ефективні форми рухової активності, спеціально організовані, в рамках програм фізкультурно-оздоровчих занять, які можна виконувати як самостійно, так і під керівництвом персоналу фітнес-центрів, особливо користуються попитом. Серед усіх здоров'я формуючих технологій визначне місце належить оздоровчому фітнесу. Його широкий та багатогранний оздоровчий ефект був підтверджений численними науковими дослідженнями [4, 5]. Позитивний вплив фізичних навантажень виражається у нормалізації функціонального і морфологічного стану організму, підвищенні фізичної підготовленості та працездатності, загального фізич-