Отриманні результати стану здоров'я студенток вимагають негайного покращення матеріального становища та роботи лікувальних закладів, які забезпечують лікувальну, профілактичну, санітарно-гігієнічну службу в навчальних закладах.

Удосконалення методики фізичного виховання ослаблених студенток, методично-грамотна організація лікувально-профілактичних заходів під керівництвом кваліфікованих кадрів забезпечать покращення здоров'я студенток, підвищення їх працездатності і добру підготовку майбутніх фахівців.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. … канд. наук з фізич. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.*
2. *Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. – К.: Здоров'я, 1991. – 245 с.*
3. *Дрозд О.В Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. … канд .наук з фізичного виховання. – Луцьк, 1999. – 21 с.*
4. *Душанин С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле: Метод. рекомен. – К., 1986. – 47 с.*
5. *Зайцев П.В. и др. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов //Вопросы физ. восп. студентов. – Москва, 1991. – Вып. 22. – С. 3-6.*
6. *Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. - 230 с.*
7. *Шалагина Р.П. Состояние здоровье студентов 1-2 курсов в 1988-1989 учебный год // Тез. докл. VII област. науч.-практ. конф. "Атуальные проблемы физич. восп. уча-ся и студентов". – Кузбасс, 1990. - С. 57-60.*

CONDITION OF HEALTH OF 1-4 YEARS STUDENTS OF LVIV NATIONAL UNIVERSITY

VASSIL STEFANUCHUN

Lviv State Institute of Physical Culture

The results of investigation of health condition of liberal arts college have been introduced. The ways of health strengthening of student's youth have been determined.

ЗАПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ СПОСОБІВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

ЛЮДМИЛА ХРИПКО

Національна металургійна академія України м.Дніпропетровськ

Потреба у формуванні здорового способу життя (ЗСЖ) і створенні програм навчання ЗСЖ обумовлена закономірностями змін стану населення, характеристикою захворюваності, тривалості життя.

Проблема здоров'я студентів і молоді стає пріоритетним напрямком розвитку освітньої системи.

Однак до тепер не вирішене наявне в науці і практиці протиріччя між насущною потребою у формуванні і навчанні ЗСЖ молоді і відсутністю цілісної теорії і технології ЗСЖ [4].

Формування індивідуального стилю ЗСЖ вимагає використання різних засобів. Накопичений досвід народів і культур засвідчує перевагу комплексного підходу до використання засобів фізичної культури.

Безперервно виникають і вдосконалюються наукові, індивідуальні та авторські системи оздоровчого тренування:

- -система Лидьярда "Бігом від інфаркту" (тривалий повільний біг як засіб розвитку і зміцнення кардіо - респіраторної системи);
- японська система "Десять тисяч кроків до здоров'я";
- система М.Амосова "Режим обмежень й навантажень", "Тисяча рухів";
- система К.Купера "Нова аеробіка". Заслугою лікаря Купера є визначення енергетичної вартості в умовних одиницях, рекомендації що до кількості очок, що можна набрати за тиждень, які характеризують відповідний рівень здоров'я, розробка тренувальних програм, що дають змогу підвищити рівень фізичного стану під час групових занять. Його рекомендації ґрунтуються на результатах значної кількості спостережень та їх науковому аналізі;
- духовна система "Дєтка" П.Іванова система фізичних загартованих вправ;
- аеробіка Джейн Фонди – поєднання засобів гімнастики і танців з музикою;
- калланетика Каллан Пінкней, розроблена американською балериною, стала міжнародним бестселером. Це фізичні вправи на основі статичного напруження і розтягування різних м'язових груп. Методика виконання не має вікових обмежень і методичних пересторог. Рекомендована як жінкам, так і чоловікам. Мета-корекція фігури та усунення недоліків тілобудови;
- система К.Бейлі для повних – застосування аеробних вправ як засобу спалювання жиру;
- шейпінг- система розроблена в Санкт-Петербурзі, є сполученням засобу аеробіки та атлетичної гімнастики з використанням елементів комп'ютерного контролю за ефективністю занять;
- фітнес як напрямок з'явився спочатку в США. Президент міжнародної медицини лікар Хольман визначає термін "фітнес" як стан психічної та фізичної готовності до досягнення успіху в певному завданні. Спочатку під фітнес – центрами розуміли насамперед ті, де були тренажери. Однак нині фітнес перетворився на єдину концепцію, що охоплює не тільки тілесні рухи, а й усе, що може принести користь тілу людини. До нього належать контрольоване тренування серцево - судинної системи (ССС), коректна техніка дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу і створюють підтягнутий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслаблятися, раціональне харчування, що забезпечує організм потрібною енергією.
- система аерофітнес – заснована на елементах аеробіки, калланетики, стретчінгу, шейпінгу. Спирається на комп'ютерне тестування, пропонує вимірювання певних параметрів (маси, зросту, об'єму зап'ястя, шиї, грудей, талії, стегон тощо) фізичного розвитку, рухових тестів;
- дихальна гімнастика: йогів… - в умінні керувати силою та енергією за допомогою дихання; Стрельникової – в активному короткому вдиху, яким тренуються всі м'язи дихальної системи; Бутейка – в засвоєнні неглибокого дихання;
- гімнастична методика індійських йогів – філософсько - релігійна система, частиною якої є статична підтримка однієї з 30-40 найбільш використовуваних поз (осан, хатха-йога). Послідовне їх застосування дає оздоровчий ефект;
- ритмічна гімнастика – один з різновидів оздоровчих видів гімнастики, змістом яких є різноманітні прості за технікою виконання фізичні вправи (для загального розвитку, танцювальні, тощо). Вони виконуються під емоційну ритмічну музику;
- стретчінг – система вправ на розтягування;
- атлетична гімнастика – бодібілдінг – система вправ з обтяженнями з метою будови тіла;
- слім-джім – система вправ, що об'єднують елементи аеробіки, хореографії, калланетики і бодібілдінгу .

Кожна з цих систем довела своє право на існування дивовижними результатами. В той час жодна з систем оздоровчого тренування не є і не може бути універсальною [3].

Під час створення педагогічного експерименту була порівняна ефективність двох програм загально - фізичної підготовки студентів. Перша програма - основна

(експериментальна) - розроблена з запровадженням оздоровчих систем: "Нова аеробіка" – Купера; шейпінгу; фітнесу; дихальна гімнастика, ритмічна гімнастика.

Друга програма – традиційна (стандартна), або контрольна.

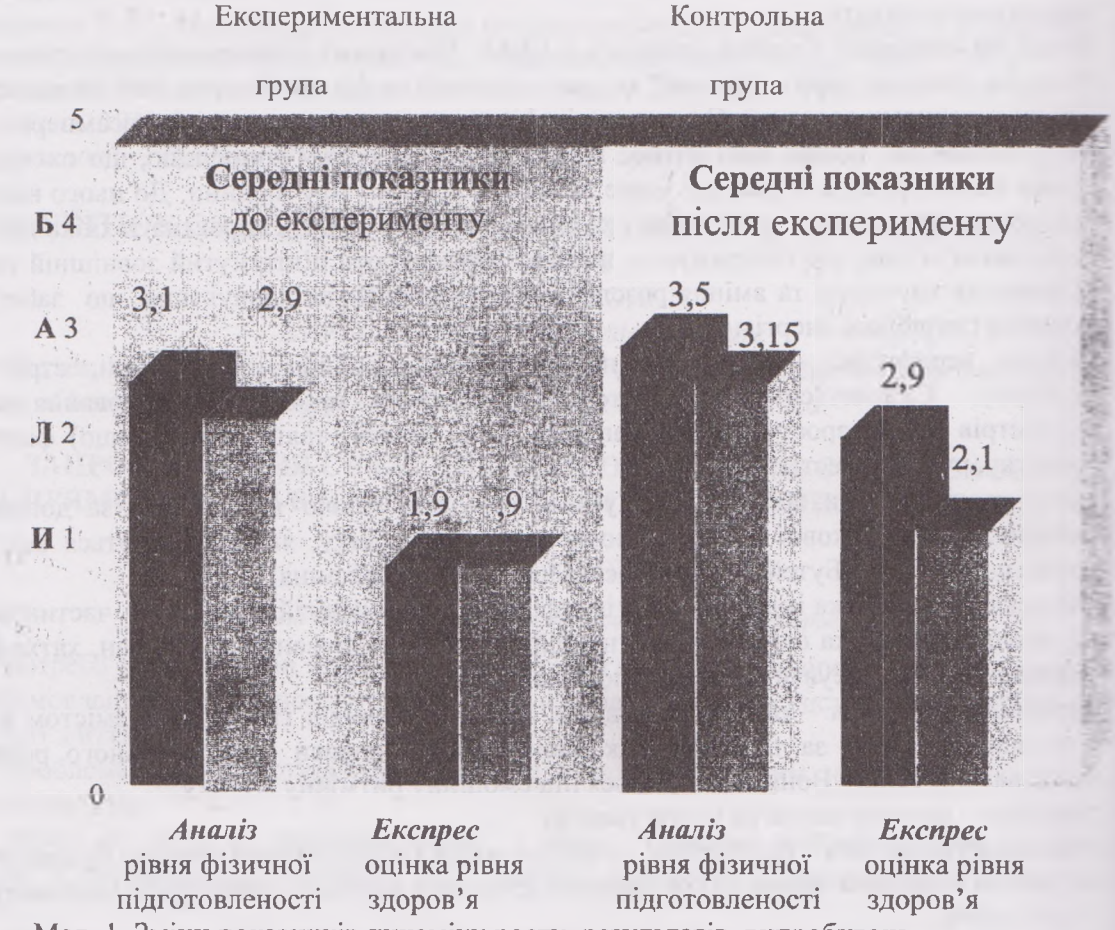
Для перевірки результатів експерименту було створено комп'ютерну програму – ПФРС (програма фізичного розвитку студентів). ПФРС – базується на визначенні «Експрес оцінки рівня здоров'я» за методикою Г.Л. Апанасенко і Р.Г. Науменко [1] і "Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів"[2], визначали кількісно виражений рівень здоров'я (8 показників) і рівень фізичної підготовленості (7 нормативів) студентів.

Цикл проведення спостережень тривав протягом одного навчального раку.

Обстежено 108 студентів. В основну (експериментальну) групу увійшли –58 студентів, у традиційну (контрольну) групу - 38 студентів. Усі студенти проходили:

- тестування на початку і наприкінці учбового року;
- попередній медичний контроль, відповідно до якого були відокремлені студенти спеціальних медичних груп кількістю –12 чоловік.

Порівняльна характеристика кількісних показників фізичної підготовки і рівня здоров'я, після проведення експерименту дозволяє зробити висновок про вираженішу ефективність впливу на організм обстежених в експериментальний групи (порівняльні дані приведені на рис.№1).



Мал. 1 Зміни показників динаміки росту результатів випробувань фізичної підготовленості і рівня здоров'я студентів (у балах).

Підвівши підсумки порівняльної оцінки ефективності занять обстежених експериментальної і контрольної груп, ми виявили динаміку росту рівня здоров'я студентів (у процентному відношенні) табл. №2.

Динаміка змін оцінки рівня фізичної підготовки і здоров'я обстежених експериментальний і контрольної групи до і після експеримент (% від загальної кількості обстежених).

Рівень фізичної підгот.	до	після експерименту	рівень здоров'я	до	після експерименту
		Експериментальна група			
Високий	-	-	Високий	-	-
Вищий за середній	5	12	Вищий за середній	1	3
Середній	47	41	Середній	5	36
Нижчий за середній	41	42	Нижчий за середній	18	22
Низький	7	5	Низький	76	49
		Контрольна група			
Високий	-	-	Високий	-	-
Вищий за середній	2	8	Вищий за середній	2	2
Середній	46	47	Середній	5	7
Нижчий за середній	42	42	Нижчий за середній	19	22
Низький	6	3	Низький	74	69

Це дає нам підставу зробити висновки про правильність вибору орієнтації процесу фізичного виховання на здоров'ї студентів, ніж на рості їхніх фізичних показників. У процесі анкетування було виявлено: що захворюваність в експериментальній групі практично була відсутня, захопленість до занять у групах з оздоровчою спрямованістю значно збільшилася.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология - К.: Здоровья, 1998. – 248 с.*
2. *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України – Київ, 1996.- С.19.*
3. *Овчиникова Н., Нестерова Т., Сосіна В. Сучасні засоби занять оздоровчої направленості // Фізичне виховання в школі. – 1997. – №4. – С.9-12.*
4. *Цільова комплексна програма "Фізичне виховання –здоров'я нації" – Київ, 1998. – 19 с.*

INTRODUCTION OF THE MODERN WAYS OF TEACHING HEALTH RELATED ORIENTATION IN THE PROCESS OF STUDENTS PHYSICAL EDUCATION

LUDMILA KHRIPKO

National Metallurgical Academy of Ukraine

In the given abstract survey of the health related training systems. The possibility of formation of health related programs for teaching physical culture in Higher Institutions is being examined. Health related parameters improvement is considered to be the confirmation of the programs efficiency.

РУХЛИВІ ІГРИ, ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Л.Л.ХАРЧЕНКО

Херсонський державний педагогічний університет

Актуальність У фізичному вихованні дітей серед різноманітних вправ та форм їх проведення великою популярністю користуються рухливі народні ігри. Саме вони створюються на основі різноманітних вправ і рухливих завдань, які потребують від дітей прояву основних фізичних якостей, що сприяє їх гармонійному фізичному розвитку.