

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Костюкевич В. М. До проблеми динаміки спортивної форми спортсменів протягом тренувального макроциклу	51
Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф. До питання удосконалення управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у легкоатлетичних стрибках	57
Кутек Т. Б., Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів	61
Мазин В. Н. Соотношение целей и методов воспитательной работы тренера-преподавателя групп предварительной базовой подготовки ДЮСШ	65
Мичка І. В., Дашок О. М., Мацапура В. А. Корекція навчально-тренувального процесу пауерліфтерів з використанням засобів швидкісно-силової підготовки	69
Мулик В. В. Основи побудови занять юних біатлоністів	71
Нерода Н. В., Ваулін О. І. Характеристика європейської моделі професійного спорту	75
Приходько В. В. К обоснованию нового проекта украинской премьер-лиги: от «Клубов по интересам» к логике дальнейшего развития отечественного футбола	78
Приходько В. В. Проблема быстроты оценки ситуации и адекватного действия в системе развития игровых видов спорта (к итогам чемпионата мира по футболу 2014 года в Бразилии)	82
Смирновський С. Б., Семеряк З. С., Івченко А. І. Аналіз змагальної діяльності фехтувальників-шпажистів високої кваліфікації	87
Стецькович С. Ефективність програм удосконалення підготовки спортсменів-п'ятиборців на етапі спеціалізованої базової підготовки	89
Хіменес Х. Р., Лпшець М. М. Програми фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки	93

**НАПРЯМ II.
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

Айуш Л. Р., Айуш В. І. Самостійні заняття у сучасній системі фізичного виховання	97
Бріжата І. А., Берест О. О. Популяризація здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури	101

НАПРЯМ II.
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Айунц Л. Р., Айунц В. І., Савитська Н. О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

*Для тіла «гарний» – те ж саме, що для розуму здоровий глузд
Ф. де Ларошфуко*

Постановка проблеми. Наукові погляди свідчать, що фізична культура незамінний фактор пристосування людини до оточуючого середовища, досягнення довголіття, формування «рухової бази» як рівня фізичного стану, як фундаменту подальшого фізичного, вольового та духовного розвитку [5].

Заради вдосконалення рухових можливостей, а іноді для виживання, фізична культура є основою набуття і збереження здоров'я [5,7] за яким ВООЗ визначає «не тільки відсутність хвороб і фізичних вад, а ще і стан повного духовного, соціального та фізичного добробуту» [10].

Аналіз останніх досліджень показує, здоровий спосіб життя включає: розвиток фізичних якостей (кондиційна підготовка), рекреацію – (отримання задоволення від рухової діяльності) [9], координаційну (технічну) підготовку [7,9]. У той же час автори вказують на необхідність розширення впливу фізичної культури взагалі та не тільки за рахунок інтенсифікації академічних занять і використання стандартних засобів. Але на жаль, не зустрічається пропозицій про включення самостійних занять до практичного курсу ВНЗ «Фізичне виховання», що фактично підтримало би шлях становлення особистої фізичної культури [5, 8, 10] і сприятиме позитивним процесам.

Метою даної статті є визначення необхідної теоретичної і практичної основи самостійних занять для студентської молоді ВНЗ, яка, як ніхто інший, має інформаційні, комунікативні, наукові та розумові можливості якісного самостійного оволодіння сучасними засобами фізичної культури, розвитку рухових та психологічних якостей, обрання засобів залежно від рекреаційних і адаптивних потреб особистості, дотримання правил безпеки [5, 9], разом з постійним підвищенням свого освітнього і культурного рівня [6] – оволодіння «нелінійним мисленням», як «смісловим стержнем нового світорозуміння» та усвідомлено уявляючи погляд на те, що «Саморозвиток людини має сенс лише за умови одночасного взаємного розвитку людини та оточуючого середовища» [6: 27- 28].

Результати досліджень та їх обговорення. З наукових та методичних джерел виявляється, що сучасні об'єми фізичних навантажень студентів не відповідають руховим потребам, а дворазовий на тиждень ритм: «навантаження – відпочинок» – порушений і може бути відновлений за рахунок включення третього на тиждень – самостійного рекреаційного заняття, відповідної мети і завдань. Для практичної реалізації такої ідеї потрібно визначити для кожного студента практичний матеріал та завдання, здійснювати дистанційний зв'язок, контроль і звіт студентів у доступній формі документів з урахуванням при оцінюванні семестру.

У статті пропонується низка основоположних питань і пояснень до самостійного використання засобів та організації цього процесу.

Самостійне використання засобів і методів фізичної підготовки. Зрозуміло, що шлях самостійності потребує спеціального інструктажу з викладачем, тренером, лікарем, заради запобігання травм та уникнення похибок, для чіткої координації навантажень з відпочинком, для відновлення організму, набуття «рухової бази», знань в напрямку планувань, техніки безпеки, формування і втілення в життя особистої фізичної культури [10]. Набуття рухової бази – основи подальшого фізичного розвитку здійснюється, головним чином, у шкільному віці на основі оптимальних навантажень з чітким регулюванням, використанням засобів без критичної напруги на внутрішні органи, нервову та рухово – м'язову систему, тобто без ризиків для здоров'я. Ступінь фізичного розвитку, природно зберігається і набувається далі у студентському та середньому віці, а разом з високим рівнем освіти, культури та цінними навичками стримує у похилому віці більшість хвороб [6, 10]. Особливу роль в системі самостійних занять має загальна фізична підготовка з використанням загально розвиваючих вправ – (ЗРВ), до яких відносять доступні рухи для вдосконалення координації, орієнтування в просторі та оптимальні силові навантаження з регулюванням опору, вправ з урахуванням індивідуальних особливостей що займаються[5]. Крім сприяння розвитку суто рухових і фізіологічних функцій, засобами ЗРВ вирішуються освітні, оздоровчі та творчо – естетичні потреби, а у поєднанні з виховними завданнями створюється рівень достатнього фізичного потенціалу [7]. Саме відношення до ЗРВ визначене відомим педагогом спорту ХХ ст. Н.Сац у книзі «Жизнь – явление полосатое» (1991) нею вказане: «Будь-які вправи – це не нудотні речі, а коли розуміються усі необхідні вимоги, то можливо й необхідно прямувати і прагнути робити вправи, розгортаючи їх естетичну якість», що приймається сьогодні як необхідний творчий компонент у складі особистого комплексу вправ, у якому внесені не тільки суто рухові завдання.

До ЗРВ також відносять атлетичні (силові) вправи з невеликим опором обтяжень: гантелями, пластиковими ємкостями, які наповнені піском, гумові джгути, тренажери, гімнастичні снаряди, маса власного тіла та ін. де за незначним опором ЗРВ відноситься до форм основної (первинної) гімнастики. Збільшення опору наближує ЗРВ до

суто силових вправ, у яких зростає напруження. Заняття з обтяженнями визначається внутрішнім навантаженням – ЧСС – частотою серцевих скорочень за 1 хв., та за повторним максимумом – (ПМ) – , тобто показником кількості можливих повторів вправи до відмови. Відповідним вибором вправ формується правильна постава, стимулюється діяльність серцево-судинної системи, кровообігу, обміну речовин, органів дихання, підвищується рівень фізичних якостей, рухової координації, вирішуються завдання спільної роботи внутрішніх органів. ЗРВ надають конкретно спрямованого і різнобічного впливу, як незамінного засобу програмованого розвитку людини [5]. І хоч сучасна інформативна можливість дозволяє студентам зрозуміти більшість проблем самостійно, то приймати конкретне рішення необхідно з порадою спеціалістів: викладача, тренера, лікаря. Вибір ЗРВ за структурою і характеру зусиль забезпечує коригування функцій, – гармонійну сумісну співпрацю систем організму, поєднанням яких забезпечується повноцінність і якість миттєвого (наближеного) і кумулятивного [2] – (віддаленого) ефекту. Починаючи самостійні заняття потрібно враховувати організаційний вплив окремих складових на фізіологічні та педагогічні результати, якими визначається структура занять і навантажень.

Будь який організм закономірно має три фази рухової працездатності:

1) впрацьовування, 2) найвищої працездатності, 3) втрати за втомою. Спортивною і загальною педагогікою встановлено, що кожне заняття повинно розподілятися на три частини з чіткою послідовністю вирішення завдань, з урахуванням змін робочого стану організму, яким встановлюється оптимальний порядок завдань, вибір вправ, норма навантажень для отримання бажаного ефекту. Ці положення з урахуванням правил техніки безпеки, формують структуру усього заняття і кожної його частини, що дозволяє визначити загальну характеристику та вимоги до самостійних та академічних занять, що спрямовані на зміцнення здоров'я та формування особистої фізичної культури. Самостійні заняття мають складатись у певній послідовності, згідно завдань кожної з частин [5]. Тому мається розподіл:

I. Підготовча частина (розминка). Її завдання – набуття оптимального робочого стану, інтенсифікація дихання; формування і зміцнення постави. 1. Ходьба – біг – ходьба, спосіб рівномірний, темп повільний – помірний. Спрямований вплив на м'язи, суглоби, сухожилки, зв'язки, чітке позначення динамічної постави (ДП), – послідовно доцільної біомеханічної перебудови положення тіла. Поступове збільшення амплітуди рухів, з напруженням певних м'язів (синергістів) та розтягом протилежних м'язів (антагоністів). ПМ чол. – 6-8, повтор – 4-5; жін. – 10-12, повтор – 4-6, тобто не до відмови. Визначення ООТ – основних опорних точок – моментів і об'єктів, яким потрібна додаткова увага [11]. Інтервали між вправами встановлюють за методичними вимогами, враховуючи підготовленість і стан здоров'я атлета. Комплекс розминки у середньому складається з 12-16 ЗРВ. Наприкінці підготовчої частини – 3-5 хв. – біг і ходьба для заспокоєння дихання, – приведення організму в оптимальний робочий стан.

II. Основна частина. Завдання – розвиток фізичних якостей, зміцнення м'язів, суглобів, гармонізація функцій, формування життєвих, професійно прикладних і спортивних умінь – навичок, оволодіння технікою основних вправ, ритмічності та пластичності рухів, формування постави і грації. Використання підвищених, але для техніки вправ оптимальних обтяжень і навантажень.

Методи: анатомо-аналітичний, – вплив на окремі частини тіла, його сегментів, від верхніх відділів до нижніх; метод рівномірних повторів та інтермедіальний, (тобто з зупинками) за стандартами повторного максимуму. Метод ПМ 10-16, – ЗРВ та спеціальні вправи – СПВ, але повтор – 4-8 разів, (не до відмови), – швидкість помірна, дихання без затримки, за глибиною і силою, збільшена швидкість і напруга м'язів в обраних частках траєкторії руху.

III. Заключна частина. Завдання: поступове зниження напруги організму, його окремих підсистем. Зниження серцевої, дихальної діяльності до норми. Аналізування засобів і методів та рекреативного ефекту, формулювання психологічних установ до наступних занять, вибір наступних завдань.

Педагогічні спостереження. В усіх частинах занять у різних етапах формування рухового акту здійснюється коригування ООТ, визначається вплив, особливості та закономірності використання обраних засобів та застосування психологічно – педагогічних зауважень, установ і наставлень.

В ході занять невідно додержуватись методично стабільних (незмінних) положень та з ін. боку регулювати варіативні положення та цілеспрямовано їх змінювати, пристосовуючи до різних, також неочікуваних, умов. Педагогічні призначення і складові завдання занять.

Стабільні призначення (складові) у структурі занять:

а) набуття та утримання життєвого тону, доброзичливості, відвертості;
б) виконання правил техніки безпеки на заняттях та в життєдіяльності;
в) запобігання шкідливих звичок; г) виконання завдань тільки у здоровому стані; д) утримання головного напрямку занять: зміцнення здоров'я, мускулатури та окремих груп м'язів та суглобів, стану серцево-судинної системи, легенів, вдосконалення точності і координованості рухів, зняття втоми узагалі та проміж підходами; е) корекція кількості занять (3 – 6) на тиждень за самопочуттям та підготовленістю; ж) утримання завдань у частинах занять: підготовча, основна, заключна, у яких фізичне навантаження регулюється оперативним, розумним, поступовим; з) симетрично врівноважений розвиток м'язів, навчання елементів в обидва боки.

і) спостереження за самопочуттям до і після занять та протягом доби;

к) визначення кількісних та якісних характеристик травлення на тиждень;

л) для спеціальної медичної групи – не перевищення оптимальної зони частоти серцевих скорочень – (ЧСС) та Кров'яного Тиску – (КТ), які встановлені лікарем; м) тимчасово звільненням за станом здоров'я, строки допуску до занять і навантаження встановлюються за призначенням лікаря.

Варіативні призначення (складові) у структурі занять регулюються правилами і принципами згідно методичних положень, у залежності від віку, фізичного розвитку, підготовленості (стану здоров'я, напрямку рухової діяльності, мети тренувань та допустимих навантажень):

а) ступінь навантаження: зовнішнє – обтяження (у % власної маси, або ПМ – можливості подолань в одному підході. Внутрішнє навантаження вимірюється показниками ЧСС, КТ та зовнішнім виглядом;

б) визначення режимів роботи м'язів, характеру дії, форм і порядку зусиль; в) кількість повторів кожного підходу, швидкості і її змін у підходах;

г) кількість підходів на дану вправу, час – інтервал і характер відпочинку;

д) характер інтервалів, вправи для розтягування м'язів, суглобових зв'язок тіла та кінцівок, розвиток гнучкості, виси і розтягування для збільшення довжини тіла (Р.Ф.Ахметов, 1982); е) стимулювання і утримання дихання правильного по глибині та ритму, дотримання оптимуму напружень м'язів (форма, ритм, темп, міцність зусиль) та кровообігу; ж) саморегулювання психологічних та емоційних станів; з) формування тілобудови, яке необхідно проводити з урахуванням режиму травлення за даними спеціального медичного обстеження та порадами дієтолога; і) основні опорні точки – ООТ, їх залежність від ступеню засвоєння вправи, або ін. умов; ж) використання різних вправ і методів нескладної статичної і стрибкової акробатики: стійки і рівноваги, «містки», нахили у різні боки, гімнастичні вправи на приладах, вправи з предметами і без них, танцювальні елементи, комбінації вправ стретчингу, каланетики, шейпінгу, аеробіки, ритміки, атлетизму, гімнастики, спортивних і рухливих ігор, засобів колового тренування та ін. елементів різних видів спорту та різнобічної рухової діяльності.

Але виникають специфічні питання, з яких необхідно порадитись з викладачем, тренером, лікарем – і не потрібно користуватись вказівками та некомпетентними порадами з різних боків.

Методи навчання загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. У процесах особистого і групового навчання й вдосконалення загальнорозвиваючих (ЗРВ), спеціальних, підготовчих та ін. вправ в значній мірі поєднані ідентичними методами, способами та ступенем навантажень:

За показом. Демонструє вправу той, хто добре її засвоїв, вказує ВП, – вихідне положення, потім на техніку вправи – ПП – прохідні і кінцеві положення – КП. Демонструє і повторює разом з іншими.

Метод ПМ – повторний максимум – кількісний показник можливості якісних повторів вправи, або до відмови в одному підході з визначенням біомеханічне ефективних положень: вихідних – ВП, прохідних – ПП та кінцевих – КП, динамічних акцентів, спрямування руху, його амплітуди і характеру: швидко-повільно, напружено-розслаблено тощо.

За показом і розповіддю по частинах. Демонстратор, показує вправу по фазах і пояснює, як виконувати вправу, звертає увагу на важливі деталі і моменти техніки та додаткову увагу до ООТ.

Суто по частинах. Демонструють вправу по частинах і фазах, розповідають, потім пропонують прийняти вихідне положення і виконувати по командах: “Роби... раз!”, “Роби... два!”, “Роби... три!” виконують згідно команди. Застосовують на початку навчання або в разі складності вправи. Після виконують вправу повністю без зупинок.

Метод розподілу, програмування і приписів алгоритмічного типу – навчальний матеріал (вправа, елемент, рухова структура) розподіляється на частини і послідовно за програмою оволодіння приєднується до вправ, які вивчені попередньо і здійснюють свій позитивний вплив [11].

За показом та розповіддю в цілому. Демонстрування вправи в цілому, – показ з розповіддю та увагою на головні моменти руху та ООТ.

Ігровий спосіб. Рухові завдання (ігри, переміщення, перегруповання, різні вправи із предметами і без них), які додають емоціонального впливу.

Види сили, фізичні характеристики руху та динамічна постава. Багато дослідників (В.Н. Болобан 1986, Филін 1974, Платонов В.М., Булатова М.М. 1995, Булатова 2008) у різні роки довели, що фізична якість – СИЛА є незмінним фактором успішного досягнення мети: фізичної підготовки. Тому у самостійних заняттях потрібно приділяти розвитку силових здібностей значну увагу з уявою положення, що дія одних і тих м'язів, регульовані ЦНС, здійснюються у різних формах зусиль – видах сили.

Наукові дослідники, які перетинали межу ХХ ст., розглядають питання силової підготовки, як умовно відокремлені напрями спеціалізації засобів до певного виду діяльності: спеціальні – специфічні [2,4,9,11, Кутек Т.Б. Дис. Док. наук, 2014], або до проблем загальної різнобічної фізичної підготовки, рекреації, оздоровлення [3,5,6,7,10]. Також відокремлене визначені питання про регулювання м'язової маси тіла – численні методи тренування атлетів з Бодибілдінгу, які узагальнені (адаптовані) для метателів та борців і ін. (В.Петров 1975, дис. КПН. М.: ВНИИФК). Численні методики напряму культуристів розповсюджені в наш час до виховання абсолютної і відносної сили, але вони не причетні до техніки динамічних вправ.

Висновки

Самостійні заняття потребують знань видів сили, яка розподіляється за видами: динамічна – статична, подолаюча, уступаюча, повільна, плавна, наростаюча, швидка, вибухова, витривала, абсолютна – відносна, реактивна – результируюча з використанням напруги попереднього режиму, Кориоліса – результируюча лінійної і обертальної швидкості. Також, потрібно уявляти, що зусилля це ніщо інше, як прояв взаємодії внутрішніх, зовнішніх і реактивних сил, змін їх напрямів, складання поєднання сил до руху, – як додаткова і проти руху, - його напрямку – як сила від'ємна. Це об'єктивно визначається інструментальним виміром і позначенням параметрів: сила – $F = m/a$, швидкістю – $V=S/t$, імпульсом, або кількістю руху – MV , і моментами сили $M= p?$, момент інерції – $W= mr^2$. Для виміру – контролю рухів стандартним тестуванням виявляються просторово-часові параметри: лінійна або кутова швидкість та прискорення: біг – хв./сек., висота і довжина стрибків і метань – м.- см. Своє місце займають якісні о знаки зусиль: повільно, плавно, швидко, з прискоренням, вибухове, та ін. Виміри, крім візуального способу розрізнянь рухів, об'єктивно відмічають подібність (близькість), або їх неоднаковість за траєкторією, швидкістю, акцентами, реактивністю і напруженістю м'язів, (напр.: за сполученням режимів, визначається оптимум напруги

кожного м'язу у загальну синергію дії [1, 2, 5, 8]. Для біомеханічне найбільш ефективного прояву зусиль, та запобігання травм, а також позитивної взаємодії динамічного переобрання суглобних кутів на протязі усїєї дії, потрібно раціональне взаєморозміщення ланок тіла. Така зміна положень сегментів тіла, отримала назву «робоча, або динамічна постава» – ДП [4], (зараз було б названо – «мобільна постава») – потокова зміна пози, як умова для ефективного прикладання зусиль, яка потрібна у різних вправах, а для силових необхідна для запобігання травм (рис. 1), це мається, як корисна умова у різних потребах пересічної життєдіяльності.

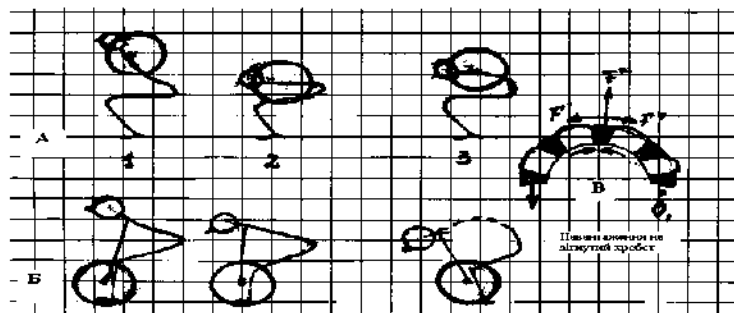


Рис. 1. Динамічна постава (ДП) в силових вправах з паверліфтингу:

А) присід зі штангою на плечах, Б) тяга. В) навантаження на зігнутий хребет:

1 – правильно, 2 – неправильно, 3 – зовсім неправильно.

Примітки: Вставання з присіду (А) можна виконувати тільки після повного погашення швидкості присідання, як і з'єднані повтори піднімань та опускань ваги (Б). В іншому разі виникає небезпечний момент руху назустріч ще незупиненому руху, який має в собі гостру травмонезбезпечну фазу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Айунц Л. Р. Оптимальные сочетания режимов работы мышц при силовой подготовке гимнастов высших разрядов // Дисс. КТН -Л., 1975. – 147 с.
2. Верхошанский Ю. В. / Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС. 1988. – 348 с.
3. Заиорский В. М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС. 1980. – 200 с.
4. Назаров В. Т. Элементы теоретической гимнастики / Гимн., вып – 2. – М.: ФиС. 1975. – С.18-23.
5. Озолин. Настольная книга тренера. – М.: Астрель: АСТ. 2006. – 863 с.
6. Саух П. Ю. Сучасна освіта. Портрет без прикрас. Ж – р. -ЖДУ ім. І.Франка, 2012. -381 с.
7. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование – М.: ИЦ «Академия», 2006. – 336 с.
8. Теория и методика физической культуры. / Ю.Ф.Курамшин.– М.: Сов Спорт, 2004. - 463 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання /Ред.Т.Ю.Круцевич. – Київ, – 2008. Т.2. 367 с.
10. Фізичне виховання. Теоретичн. розділ /С.І.Присяжнюк и др. – Київ, ЦУЛ-2007. 192 с.
11. Худолій О. М. Основы методики викладання гімнастики /Посіб., – Харк.: ОВС.2004,414 с.

АНОТАЦІЇ

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Айунц Л.Р., Айунц В.І., Савитська Н.О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті розглядається значення самостійних занять рекреативно –оздоровчого напрямку в системі фізичної підготовки студентської молоді, вказуються засоби і методика освітньо – розвиваючих завдань, надається характеристика особистої фізичної культури та основні положення формування біомеханічно доцільної динамічної постави при виконанні фізичних вправ; визначаються структурні складові сучасного самостійного процесу та програм з фізичного виховання ВНЗ.

Ключові слова: фізична підготовленість, адаптація, особиста фізична культура, кондиції, опорні точки, саморозвиток, структура, динамічна постава.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Айунц Л.Р., Айунц В.І., Савитская Н.А.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье рассматривается значение самостоятельных занятий рекреативно – оздоровительного направления в системе физической подготовки студенческой молодежи, указывается на способы и методы образовательно-развивающих заданий, дается характеристика личностной физической культуры и основные положения формирования биомеханически уместной динамической осанки при выполнении физических упражнений; определяются структурные составляющие современного процесса самостоятельного и запрограммированного в ВУЗ физического воспитания.

Ключевые слова: физическая подготовленность, адаптация, личностная физическая культура, кондиция, опорные точки, саморазвитие, структура, динамическая осанка.

Ayunts L. R., Ayunts V. I., Savitska N. O.
Zhytomyr Ivan Franko State University

The article consider the importance of self-employment recreation area in the system of physical trainings of students, indicate means and methods of education and development, gives personal characteristics of physical training and guidelines forming biomechanical reasonable dynamic posture when you do physical exercises: determinate structural components of modern process self-employment and offered in the universities of physical education.

Main words: physical fitness, adaptation, individual physical culture, condition, reference points, self-training, motorial structure, dynamic posture.

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Бріжата І. А.¹, Берест О. О.²

¹*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

²*Сумський державний університет*

Постановка проблеми. Економічні труднощі сьогодення, інтенсифікація навчального процесу, стрімке наростання обсягу інформації, гіподинамія, пасивні форми відпочинку, підвищення вимог до якості підготовки молодого спеціаліста, практично повне припинення фінансування профілактичного напрямку в галузі охорони здоров'я призводять до зростання захворюваності, інвалідності, соціальної дезадаптації студентів вищих навчальних закладів [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Моніторинг функцій учасників процесу оздоровлення студентської молоді виявив, що оздоровчі завдання освітнього закладу покладено в основному на керівництво ВНЗ, яке в свою чергу розподіляє їх між керівниками навчальних підрозділів закладу (деканами факультетів, директорами інститутів), кураторами груп, вихователями у гуртожитках, викладачами кафедри фізичного виховання і спорту, працівниками спортивного клубу. В оздоровленні беруть участь студентські профспілкові комітети, але не залученим до цього процесу є студентське самоврядування. Саме тому наступним напрямом в оздоровленні студентської молоді ми вважаємо перерозподіл функцій між учасниками процесу: більшість завдань повинно бути покладено на самих студентів.

Розробка та впровадження культури зміцнення здоров'я, особливо молоді і студентів – ось першочергові проблеми, виокремлені тими науковцями, що працюють над формуванням здорового способу життя: Н. В. Москаленко, Л. П. Сущенко, Т. Ю. Круцевич, І. О. Калиниченко та інші. Вважається, що більшість студентів культуру здорового способу життя сприймають досить помірковано і дещо скептично. О. К. Марченко, Н.В. Москаленко, О. А. Томенко зазначають, що майже 90 % абітурієнтів, які вступають на перший курс, мають відхилення у стані здоров'я, а майже 50 % – сформовані хронічні захворювання [4].

В. М. Поліщук вказує, що понад 60 % випускників шкіл мають різні порушення психічного здоров'я, а Л. П. Пилипей припускає, що до 80% молоді обмежені у виборі професії за станом здоров'я.

Медичний огляд студентів, які вступили на перший курс вищих навчальних закладів у 2011–2013 р.р., показав, що серед молоді вікової групи 17–18 років 70 % мають відхилення у стані здоров'я, майже у 35 % першокурсників виявлено хронічні захворювання, близько 10 % студентів потребують спеціалізованого стаціонарного лікування.

Останнім часом прослідковується стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді: чисельність студентів з відхиленнями у стані здоров'я раніше коливалась від 5 % до 15 %, а тепер в окремих класичних ВНЗ – до 30 % [3]. Актуальність зазначених вище проблем, їх недостатнє вивчення і визначили вибір теми нашої роботи. У цих умовах стає зрозумілою необхідність розробки сучасної оптимальної моделі організації здорового способу життя студентів завдяки якісній організації й управління фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ із залученням до програм оздоровлення студентів інших учасників цього процесу.

Метою статті є виявлення напрямів, за якими у ВНЗ Сумщини необхідно здійснювати організацію спортивної діяльності, фізичного виховання та оздоровлення студентів засобами фізичної культури і спорту, а також створювати умови для реалізації спортивно-масової, оздоровчої роботи.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: контент-аналіз, за допомогою якого проводився теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, вивчення нормативної бази ВНЗ щодо оздоровлення студентів, документації медичних пунктів університетів. Системно-структурний аналіз допоміг дослідити нормативну базу Фонду соціального страхування. На етапі збору фактичного матеріалу і його первинної систематизації нами використовувався метод опитування, що полягав у проведенні анкетування та інтерв'ювання учасників процесу оздоровлення студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Реалізація вимог програми з фізичного виховання студентів ускладнюється рядом проблем, які ВНЗ не вирішує повною мірою: завдання фізичного розвитку і фізичної підготовки молоді [2]. Більшість оздоровчих програм торкаються лише окремого виду рухової активності й спрямовані на переважний розвиток одного, у кращому випадку, двох фізичних якостей. Саме тому деякі науковці пропонують доповнення та зміни до системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, а також відзначають необхідність постійного вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання [5]. Нині недостатньо вивчено та проаналізовано організаційні засади спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах