

### Список використаних джерел:

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Медицина, 1980. – 196 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов физ. культуры педагогических институтов по спец. 03.03. «Физ. культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 270-271.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособ. для студ. высших пед. учеб. зав. – М.: Академия, 2001. – 320 с.
5. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 187-191.
6. Ніцеля О. Вплив фізичного навантаження на стан здорової функції // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2000. – Вип. 4. – С. 328-330.

Such arude shows that regular physical exercises and sport help us to keep the health, the priceless gift of namre. Physical exercises make a regulation impact on metabolism, functioning of digestion System, on marrow system, cerebral efficiency, cardiovascular System, respiratory system, functkms of liver and central nervous System.

**Key word:** physical training, sport, mode of life, illness; physical exercises.

*Отримано 8.10.2009*

УДК 378.016:613–057.87

**І. М. Лискун**

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВНЗ ШЛЯХОМ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗААУДИТОРНОЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

У даній статті проаналізовано необхідність залучення студентської молоді до активної рухової діяльності для оптимізації шляхів формування у студентів основ здорового способу життя, як запоруки здоров'я.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, рухова активність, фізкультурно-спортивна робота.

**Актуальність дослідження.** Відповідно до основних положень закону України «Про освіту» – головним завданням вищої школи є розвиток інтелекту, формування моральних почуттів, виховання культури студентів та піклування про їх здоров'я. Фізичне виховання, яке є підсистемою цілісного вузівського процесу, орієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки здорового спеціаліста, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя. Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою великою мірою визначають майбутнє нашої країни, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими.

Однак спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. З кожним роком, як свідчить практи-

ка, збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість (О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп, 1995; І.В. Поташнюк, Г.С. Іванова, 1999; А.І. Драчук, 2001).

Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, українські фахівці (Р.З. Поташнюк, 1995; В.І. Завацький, 1996; Г.С. Іванова, 2000; Р.Т. Раєвський, 2000; С.Л. Савчук, 2001; В.В. Романенко, 2003 та інші) стверджують, що серед більшості з них, зазвичай, не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами. Адже для людини рух – це життєва потреба, яка впливає на стан опорно-рухової системи, серця, легень, центральної нервової системи, розумовий розвиток, дефіцит рухової активності став сьогодні реальною загрозою здоров'ю та нормальному розвитку.

Відомо, що використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, забезпечує оптимальні обсяги рухової активності (С.А. Бозанова, 1982; О. Качеров, І. Козетов, 1999; Б.М. Шиян, 2002 та ін.).

Зараз ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців з вищою освітою. Разом з тим аналіз спеціальної літератури (О.В. Дрозд, 1998; А.І. Драчук, 2001; В.П. Краснов, 2000; Т.Ю. Круцевич, 2003 та інші) свідчить про те, що теперішня організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами, студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять (С.М. Канишевський, 1998; Р.Т. Раєвський, 1998; О.О. Малімон, 1999; Є.М. Свіргунець, 2001; В.В. Романенко, 2003 та інші). Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Тому, **мета дослідження** полягала у розробці моделі організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищого навчального закладу у навчальному і позанавчальному процесі та під час відпочинку.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів України.

**Предмет дослідження** – активізація спортивно-оздоровчої діяльності студентів на основі змін в організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

За допомогою анкетування виявлено, що студенти не виконують оптимальних обсягів рухової активності, які повинні складати не менше ніж 8-10 годин на тиждень. Найбільше число опитаних на організовану рухову активність протягом тижня відводить від 2 до 4 годин (37,4%). Найменший відсоток (12,5%) студентів займаються понад десять годин.

**Результати дослідження** виявили низький рівень мотивації студентів усіх курсів навчання до обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання. Найголовнішим мотивом відвідування занять фізичним вихованням є отримання залікової оцінки, а для задоволення власних потреб, пов'язаних зі зміцненням здоров'я, їх відвідує незначна кількість студентів.

Традиційному змісту занять більшість респондентів дали задовільну та незадовільну оцінки. Студенти запропонували замінити його і запровадити за-

няття за вибором, що, на їх думку, здатне підвищити рівень фізичної підготовленості, здоров'я, систематичність відвідування та інтерес до навчальної форми занять. Більшість опитаних студентів вважає доцільним присвячувати обов'язкові заняття одному виду спорту. Кількість таких відповідей становить 42,5%. Решта 17,5% вважають доцільними заняття загальною фізичною підготовкою, 16% різними видами спорту та 12% професійно-прикладною фізичною підготовкою, 12% інше.

Результати проведеного анкетування зумовили необхідність створення організаційної моделі спортивно-оздоровчої діяльності, яка би враховувала бажання, потреби студентів і сприяла покращенню їх фізичної підготовленості та здоров'я.

Сформована та впроваджена організаційна модель спортивно-оздоровчої діяльності студентів в режимі навчання, позааудиторний час, вихідні та канікулярні дні враховує всі можливі і прийнятні для студентів варіанти залучення до спортивно-оздоровчої діяльності. Вона сприяє задоволенню їх фізкультурних інтересів, забезпеченню оптимальних обсягів рухової активності, підвищенню фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, що було підтверджено результатами експерименту.

Порівняння показників фізичної підготовленості студентів контрольних та експериментальних груп до і після організаційно-педагогічного експерименту свідчить про достовірні зміни у багатьох з них. Так, у студентів, які займалися у групі волейболу відбулося достовірне ( $p < 0,05$ ) зростання тренуваності за шістьма показниками із семи, лише у рівні розвитку загальної витривалості (біг на 3000 м) не зареєстровано достовірних змін ( $t = 0,21$ ;  $p > 0,05$ ).

У студентів, які займалися в експериментальній групі атлетичною гімнастикою достовірне ( $p < 0,05$ ) зростання показників фізичної підготовленості зареєстровано у чотирьох параметрах. За трьома показниками (загальна витривалість, біг на 100 м, біг 4 по 9 м) у студентів цієї підгрупи достовірних змін не виявлено ( $p > 0,05$ ).

Практично аналогічні зміни у стані фізичної підготовленості під час експерименту було виявлено і у дівчат, які займалися в експериментальних групах волейболу та аеробіки. Так, в експериментальній групі з волейболу у дівчат як і в юнаків, достовірні ( $p < 0,05$ ) зміни зареєстровані у шести із семи показників фізичної підготовленості (окрім загальної витривалості).

У дівчат, які займалися в експериментальній групі аеробікою, після експерименту без суттєвих змін ( $p > 0,05$ ) залишилися лише два показники фізичної підготовленості: загальна витривалість (біг на 2000 м) та швидкісні якості (біг на 100 м).

Отримані результати свідчать про те, що запропонована система спортивно-оздоровчої роботи зі студентами виявилася досить ефективною. Особливо це помітно у порівнянні приросту показників фізичної підготовленості учасників експериментальних і контрольних груп. В учасників контрольної групи, які відвідували заняття традиційного змісту після експерименту не виявлено достовірних змін жодного компонента фізичної підготовленості, тоді як у студентів експериментальної групи відбулися достовірні позитивні зміни за більшістю показників фізичної підготовленості.

### **Висновки:**

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання організації спортивно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі вивчено недостатньо. Численні дослідження виявили низький рівень стану здоров'я студен-

тів, їх рухової активності, фізичної підготовленості, інтересу до занять з фізичного виховання.

2. Дослідження показників фізичної підготовленості студентів свідчать про те, що:

- стан фізичної підготовленості студентів протягом навчання у вищому навчальному закладі погіршується (кількість студентів з високим рівнем фізичної підготовленості до четвертого року навчання значно зменшується, а з нижчим за середній рівнем – зростає майже до 50%);
- необхідні організаційні зміни у системі аудиторних і позааудиторних занять для забезпечення позитивного впливу на рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів.

3. Значна кількість опитаних (35,9%) дає негативну оцінку традиційному змістові навчальних форм занять фізичним вихованням і пропонує надати можливість займатися видами спорту за власним вибором (42,5%). Це, на їх думку, сприятиме зростанню інтересу до навчальних занять, підвищенню рівня фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я.

4. Результати організаційно-педагогічного експерименту підтвердили доцільність утворення спортивно-оздоровчого центру із секціями з видів спорту. Залучення студентів до занять видами спорту у позааудиторний час і можливість продовжувати їх у процесі обов'язкових занять з фізичного виховання у групах зі спортивною спрямованістю відіграли роль зв'язуючої ланки між аудиторними та позааудиторними формами занять і підвищили обсяги рухової активності студентів.

5. Комплексний підхід до організації процесу фізичного виховання, покладений в основу запропонованої моделі, сприяв покращенню показників відвідування занять (на 20,3%), зменшенню пропусків занять через хворобу (на 70,7%).

6. Вивчаючи передовий досвід і масову практику з дослідженої теми можемо стверджувати, що залучення студентів до активної рухової діяльності підвищує їх рівень працездатності в умовах навчальної діяльності, тренувальні заняття в спортивних секціях сприяють формуванню здорового способу життя студентської молоді. Систематичні тренування зміцнюють здоров'я, сприяють високій працездатності, здатності до прискореного відновлення, успішному виконанню навчальних вимог, підтримують фізичну і розумову працездатність, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, формують здоровий спосіб життя у студентів

#### **Список використаних джерел:**

1. Базильчук В.Б., Жданова О.М. Організація спортивно-оздоровчої діяльності студентів у вищому навчальному закладі: Методичні рекомендації. – Хмельницький: ХНУ, 2004. – 42 с.
2. Базильчук В. Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ впродовж навчання // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – С. 259-262.
3. Жданова О.М., Базильчук В.Б. Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. – Х.; Л., 2003. – № 17. – С. 46-51.
4. Лазорко В. Визначення потреби до занять фізичними вправами студентів технологічного вузу // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2001. – Вип. 5. – Т.2. – С. 142-143.

In this article is analysed the necessity of involving of students into active moving activity for optimization of the ways on formation of students the foundations healthy way of life as the pledge of life.

**Key words:** healthy way of life, moving activities, physical training and health-improving work.

*Отримано 11.11.2009*

УДК 613:796.015.132

**В. В. Лішук**

*доцент, заслужений тренер України з легкої атлетики,  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

## **ОЗДОРОВЧІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ФОРМА АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ДО СТРЕСУ**

У статі представлено концепцію стресу, яка пояснює багато явищ, в тому числі поведінку людини в умовах рухової активності. Автор розглядає оздоровчі тренування та відповідні реакції організму на них, різноманітні функції напруження, які спрямовані на пристосування до тренувального впливу.

**Ключові слова.** Стрес, фази реакції організму, виснаження, інтенсивність навантаження, хронічне стомлення, системи мобілізації організму, адаптація енергії.

**Актуальність.** Концепція стресу Г.Сельє (1936) пояснює багато явищ, в тому числі і поведінку людини в умовах рухової активності, Стрес – це відповідна реакції системи організму на будь-яке навантаження.

У тренуванні стрес неминучий так як будь-яке навантаження неможливе без впливу на організм людини і адаптація до нього лежить в основі тренування. Організм людини має здатність пристосуватися (адаптуватися) до взаємодії навантаження різного об'єму та інтенсивності. Дана проблема оздоровчих тренувань як форма адаптації організму людини до стресу у сучасному соціальному середовищі є однією із проблем, якій притаманна повсякчасна актуальність.

**Об'єкт дослідження** – система оздоровчого тренування.

**Предмет дослідження** – стрес та його вплив на адаптацію організму на навантаження різного характеру.

**Мета дослідження** – виявити особливості оздоровчих тренувань та адаптацію організму в стресових ситуаціях.

**Методи дослідження** – відповідно до мети був використаний метод ретроспективної інформації.

При оздоровчих тренуваннях відповідні реакції організму конкретизується у формі напруження функцій, які спрямовані на пристосування до тренувального впливу. Виділяються три фази таких реакцій: перша – реакція тривоги, яка відображає мобілізацію ресурсів організму; друга – опір, коли після мобілізації організм адаптується до нового змісту тренувальних засобів; третя – виснаження, коли надто тривалі або інтенсивні навантаження приводять до зниження пристосувальних можливостей організму, сприяють розвитку хронічного стомлення. Кожна