

ВПЛИВ РІЗНИХ ВИДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В статті представлено результати дворічного експерименту в якому визначено вплив різних видів фізкультурно-оздоровчих занять на формування адаптаційного потенціалу студентів. Виявлено, що заняття з лижного спорту і туризму найбільш гармонійно впливають на фізичне здоров'я студентів, чому сприяє проведення занять на відкритому повітрі та різноманітні вправи, що використовуються під час занять.

Ключові слова: студенти, види фізкультурно-оздоровчих занять, адаптаційний потенціал.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення, особливо студентської молоді, залишається однією з найактуальніших для нашої держави. Пропонуються нові напрямки наукових досліджень з фізичного виховання та пошук сучасних форм організації навчання студентів.

За останні роки розглянуто багато питань з фізичного виховання студентів, у яких поряд із застосуванням традиційних занять з фізичної підготовки рекомендують секційні заняття з різних видів спорту (баскетбол [5], міні футбол [3], ритмічна гімнастика [1], туризм [6] та ін.).

Також розрізняють оздоровчі програми, які засновані: на одному виді рухової активності (оздоровчий біг, аеробіка, плавання, туризм і т.п.); на поєднанні декількох видів рухової активності (оздоровчий біг і плавання; аеробіка й бодібілдинг; аеробіка й стретчинг); на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (аеробіка й загартовування; бодібілдинг і масаж, т. ін.).

Так, вважається, що впровадження в процес фізичного виховання студентів ВНЗ оздоровчих програм спортивної спрямованості дозволяє удосконалювати фізичний і функціональний стан студентів засобами різних видів спорту [4, 8]

Відмінними ознаками програм спортивної спеціалізації студентів не фізкультурних ВНЗ є наступні положення: облік інтересу студентської молоді до обраного виду спортивної діяльності; удосконалення фізичного стану організму студентів засобами обраного виду спорту; навчання основам техніки, тактики й правилам проведення змагань у обраному виді спортивної діяльності.

У той же час аналіз показує, що 2-х разові заняття на тиждень з окремого виду спорту не дають повною мірою розвивати та й навіть підтримувати рівень розвитку всіх рухових якостей (за винятком тих, що притаманні даному виду спорту), які потрібні для високого рівня (1 рівня) адаптаційного потенціалу організму студентів [7].

Тому, при формуванні оздоровчих програм необхідно визначити й врахувати основні фактори:

1. Оздоровча програма повинна сприяти формуванню усвідомленого ставлення до неї в тих, хто займається.

2. Комплекси вправ для певних груп населення повинні бути доступними й складатися з урахуванням їх підготовленості.

3. Необхідно врахувати специфіку професійної діяльності протягом дня тих, хто займається.

4. При розробці програми слід пропонувати такі види рухового навантаження, які є затребувані або найбільш популярні серед контингенту.

5. Оздоровчі програми занять повинні відповідати конкретним цілям, які перед ними ставляться: підвищення рівня фізичної підготовленості, корекція маси тіла, профілактика захворювання й ін.

6. Оздоровчу програму слід націлювати на отримання задоволення від занять. На перший план необхідно ставити потреби, мотиви й інтереси тих, хто займається.

7. Програма повинна передбачати оцінку стану здоров'я й рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. При цьому тестування необхідно проводити систематично, комплексно, через певні проміжки часу, оскільки це сприяє підтримці інтересу.

8. Перед початком здійснення програми необхідно створити безпечні умови для занять, особливо враховуючи рівень медичного забезпечення.

Крім цього, невід'ємною частиною оздоровчих програм є проведення самостійних занять, ранкової гігієнічної гімнастики, загартовувань, масажу, самомасажу, аутогенних тренінгів тощо, які їх доповнюють.

Найбільш ефективним визначенням стану здоров'я молоді є рівні адаптаційного потенціалу (АП), який поділяється на 4 рівня:

I рівень – задовільна адаптація (високі або достатні функціональні можливості організму, що вважається фізіологічною нормою);

II рівень – напруження механізмів адаптації (пограничний стан або донозологічний; достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок функціональних резервів);

III рівень – незадовільна адаптація (зниження функціональних резервів організму, де виявляються ознаки певних захворювань);

IV рівень – перенапруга або розлад адаптації (різке зниження функціональних резервів організму, що вказує на зрив механізмів регуляції).

На наш погляд, процес формування диференційованої оздоровчої технології з корекції стану здоров'я студентів з низькими адаптаційними можливостями припускає створення умов, які відтворюють структуру даного процесу й відображають взаємодію тенденцій його розвитку.

Процес формування диференційованої оздоровчої технології корекції стану здоров'я студентів з низькими адаптаційними можливостями, як на заняттях з фізичного виховання, так і самостійно, дозволить не тільки визначити кінцеву мету, але й знайти шляхи, способи, методи, конкретні показники її досягнення, що є засобом організації та управління практичними діями студента й викладача впродовж навчання у ВНЗ.

Так як у даній ситуації змінити навчальний графік студента, а саме збільшити кількість академічних годин на його фізичне виховання, неможливо, тому актуальним є питання можливості підвищення рівня адаптаційного потенціалу організму студентів під час виконання академічних та самостійних занять.

Як і в спортивному тренуванні спортивно-оздоровча діяльність має свої особливості в роботі з різним контингентом тих, що займаються. Тому важливо визначення найбільш значимих для кожного студента пріоритетного використання різних видів фізкультурно-оздоровчих занять.

У зв'язку з цим, **метою дослідження** є визначення рівнів адаптаційного потенціалу студентської молоді під впливом занять різними видами фізкультурно-спортивних занять.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для об'єктивного визначення впливу занять різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності нами проведено дослідження зі студентами технічних вузів м. Харкова з використанням морфо-функціональних тестів та розрахунків АП.

Дослідження проводилися протягом двох навчальних років по 3 заняття на тиждень по 90 хв. кожне, що дає змогу вважати про використання однакового фізичного навантаження в групах, що досліджувалися.

На початку дослідження студенти I курсу (вересень) були розділені на групи за бажанням займатися різними видами спортивно-оздоровчих занять. Сформовано групи з: плавання (14 студентів), оздоровчого бігу (12 студентів), футболу (18 студентів), баскетболу (16 студентів), волейболу (15 студентів), ритмічної гімнастики (22 студенти), атлетичної гімнастики (11 студентів), туризму (пішохідний, лижний, водний, велосипедний – за комплексною програмою) (19 студентів) та лижного спорту (10 студентів).

Для оцінки рівня адаптаційного потенціалу студентів користувалися методикою, розробленою Р.М. Баєвським [2], яка запропонована для оцінки адаптаційного потенціалу, що визначається в балах та відображає фізичне здоров'я людини й вказує на можливості її організму до адаптації.

У фізкультурно-оздоровчій діяльності важливим є формування адаптаційного потенціалу (АП) студентів, який є інтегруючим показником здоров'я.

Враховуючи, що початковий адаптаційний потенціал був різним у визначених групах, нами аналізувалися та співставлялися показники динаміки АП протягом двох років в кожній фізкультурно-оздоровчій групі (табл. 1).

Вихідні дані свідчать, що в більшості груп, які досліджувалися, студенти мали II рівень АП, який є пограничним станом з напруженим механізмом адаптації і достатнім рівнем функціональних можливостей, що забезпечуються за рахунок функціональних резервів. Цей стан є дуже визначальним у здорової людини, оскільки при правильному руховому режимі, умовах життя та ін. є можливість до переходу на I рівень адаптації, який характеризується високими або достатніми функціональними можливостями організму, що вважається фізіологічною нормою. При недостатньому руховому режимі та впливі негативних звичок (вживання тютюну та алкоголю, неякісному харчуванні та ін.) людина знижує рівень адаптації (до III рівня), яка визначається зниженням функціональних резервів людини, де виявляються ознаки певних захворювань.

Після першого року занять з III до II рівня АП збільшилась кількість тих, хто займався плаванням (на 13,6%), оздоровчим бігом (на 8,2%), баскетболом (на 6,2%), волейболом (на 6,7%), ритмічною гімнастикою (на 4,5%), туризмом (на 5,9%) та лижним спортом (на 10%). З III до I рівня збільшилась кількість студентів, що займалися футболом (на 5,5%) та туризмом (на 15,3%).

Таблиця 1

**Динаміка змін адаптаційного потенціалу студентів 1 та 2 курсів
під впливом різних видів спортивно-оздоровчих занять, кіл-ть/‰**

№	Види спортивно-оздоровчих занять	Кіл-ть тих, що займаються	Вихідні				Після першого року навчання				Після другого року навчання			
			Рівні адаптаційного потенціалу											
			I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1	Плавання у басейні	14	3/21,0	9/64,7	2/14,3	-	3/21,0	10/78,3	1/0,7	-	4/28,6	9/64,7	1/0,7	-
2	Оздоровчий біг	12	2/16,7	7/58,3	3/25,0	-	2/16,7	8/66,6	2/16,7	-	3/25,0	8/66,6	1/8,4	-
3	Футбол	18	3/16,7	14/77,7	1/5,6	-	4/22,2	13/72,2	1/5,6	-	4/22,2	13/72,3	1/5,5	-
4	Баскетбол	16	2/12,5	12/75,0	2/12,5	-	2/12,5	13/81,2	1/6,3	-	2/12,5	12/75,0	2/12,5	-
5	Волейбол	15	1/6,7	11/73,3	3/20,0	-	1/6,7	12/80,0	2/13,3	-	1/6,7	13/86,6	1/6,7	-
6	Ритмічна гімнастика	22	2/9,1	18/81,9	1/4,5	1/4,5	2/9,1	19/86,4	1/4,5	-	3/13,6	18/81,9	1/4,5	-
7	Атлетична гімнастика	11	2/18,2	8/72,7	1/9,1	-	2/18,2	8/72,7	1/9,1	-	3/27,3	6/54,5	2/18,2	-
8	Туризм	13	1/7,7	9/69,2	3/23,1	-	3/23,0	9/69,2	1/7,8	-	5/38,5	8/61,5	-	-
9	Лижний спорт	10	1/10	7/70	2/20	-	2/20	7/70	1/10	-	4/40	6/60	-	-

За другий рік занять з III до II рівня АП підвищилась кількість студентів в групах з волейболу (на 6,6%), у той час, як студентів I рівня збільшилося у плаванні (на 7,6%), оздоровчому бігу (на 8,3%), ритмічній гімнастиці (на 4,5%), атлетичній гімнастиці (на 9,1%), туризмі (на 15,5%) та лижному спорті (на 20%). Крім цього, слід зазначити, що наприкінці досліджень в усіх групах залишилися студенти, що відносяться до III рівня адаптаційного потенціалу, крім туризму (з 13 студентів 5 – 38,5% мали I рівень та 8 – 61,5% II рівень адаптаційного потенціалу) та лижного спорту (з 10 студентів 4 мали I рівень АП і 6 – II рівень).

Таким чином, за час дворічного експерименту найбільші зрушення в показниках адаптаційного потенціалу отримано у студентів, що займалися лижним спортом та спортивно-оздоровчим туризмом, чому сприяло як проведення занять на свіжому повітрі, так і різноманітні засоби туристської діяльності, у тому числі і підготовка та участь в походах (у тому числі і лижних) у вихідні дні та канікулярний час.

У той же час успішність оздоровлення людини значною мірою залежить від розуміння сутності здоров'я, чинників і процесів, які формують цей стан. Конкретизація сутності індивідуального здоров'я дозволить розв'язати питання про шляхи та можливості оздоровлення людини. На сьогодні нараховується понад триста дефініцій здоров'я, автори яких використовують найрізноманітніші критерії, що, на їх думку, характеризують сутність здоров'я. Таке різноманіття визначень свідчить про відсутність єдиного підходу до цієї проблеми. Безуспішність спроб дійти згоди пояснюється тим, що здоров'я людини є складною понятійною конструкцією, тому досить важко стисло й однозначно виокремити її багатогранні аспекти. Здоров'я було і залишається феноменом, який сучасними дослідниками розглядається з різних позицій.

Висновки. 1. На сьогодні основними формами занять студентської молоді основної групи є використання різних видів спорту вибір яких залежить від бажання кожного, наявності умов занять, відповідних тренерських кадрів та ін. 2. Спортивно-оздоровчі заняття у різному ступені впливають на формування адаптаційного потенціалу студентів, який відображає стан їх фізичного здоров'я.

Наші дослідження свідчать, що найбільш сприятливими є заняття з лижного спорту та туризму, які проводяться на відкритому повітрі й мають різноманітний вплив на функції та системи організму студентів. Так, за два роки занять із 10 студентів, що займалися лижним спортом, 4 мали I рівень адаптації, 6 – II рівень (на початку занять I рівню відповідав 1 студент, II – 7, III – 2); з 13 студентів, що займалися туризмом, 5 мали I рівень адаптації, 8 – II рівень, (на початку занять I рівень – 1; II – 9; III – 3).

Перспективою подальших досліджень буде визначення сполучення академічних занять з фізичного виховання студентів з самостійними додатковими вправами з інших видів спортивно-оздоровчої діяльності.

Використані джерела

1. Астраханцев Е.А. Дозированный бег и ритмическая гимнастика в комплексной программе оздоровительных занятий со студентами: автореф. дис. канд. пед. наук. – М, 1991. – 22 с.
2. Баевский Р.М. Оценка профилактических мероприятий на основе изменения адаптационного потенциала системы кровообращения / Р.М. Баевский // Здоровоохранение Российской Федерации. – М., 1987. – №8.- С. 6 -10.
3. Бондарев Д.В. Фізичне виховання студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізич. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Д.В. Бондарев – Л. : ЛДУФК, 2009. – 20 с.
4. Гаркуша С.В. Теоретичні та методичні засади формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язберезувальних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / С. В. Гаркуша. – Чернігів, 2015. – 40 с.
5. Мітова О.О. Сучасні проблеми розвитку міні-баскетболу в Україні / О.О. Мітова, В. М. Онищенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2014, Т. 1. – С. 150-155.
6. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів: монографія / К.В. Мулик. – Х.: ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.
7. Мулик К.В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму / К.В. Мулик, В.В. Мулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 7. – С. 33-39.
8. Носко М.О. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / М.О. Носко, А.П. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХІІІ, 2000. – №22. – С.14-18.

Mulyk K., Mulyk B.

INFLUENCE OF DIFFERENT TYPES OF ATHLETIC AND HEALTH IMPROVING CLASSES ON THE HEALTH LEVEL OF STUDENTS

The results of the experiment that lasted for two years are presented in the article. The influence of different types of athletic and health improving classes on forming of adaptation potential of students was determined in the experiment.

The research was carried out with the students from Kharkiv technical colleges. For objective determination of influence of different kinds of athletic and health improving activity we used morfo-functional tests and calculations of adaptation potential.

The most effective determination of the health state is adaptation potential that is divided into 4 levels:

I level – satisfactory adaptation (high or sufficient functional possibilities of organism that is considered as a physiology norm);

II level – tension of mechanisms of adaptation (border-line state or prenosologic; sufficient functional possibilities are provided due to functional backup);

III level – unsatisfactory adaptation (descent of functional backups of organism, the signs of certain diseases appear);

IV level – overstrain or disorder of adaptation (plummet of functional backups of organism that specifies on failure off adaptation mechanisms).

At the beginning of the research the 1st year students (September) were divided into groups (at their pleasure). They engaged in the different types of sports and health improving classes. The following groups were formed: swimming in a pool (14 students), jogging (12 students), football (18 students), basketball (16students), volleyball (15 students), callisthenics (22 students), body building (11 students) and tourism (walking tourism, ski tourism, boating, bicycle tourism – according to the complex program) (19students).

It is determined that during the two years of experiment the most changes in the indices of adaptation potential were received in the group of students who were engaged in ski sports and sports and health improving tourism. Realization of classes outdoor and various means of tourism activity, including preparation and participation in hikes (including ski) during the weekends and vacations contributed to such results.

Key words: *students, types of athletic and health improving classes, adaptation potential.*

Стаття надійшла до редакції 12.09.2016