

# ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА СТАН ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗВО

*О. В. Фоменко, І. В. Гребенюк*

У статті наданні матеріали щодо впливу оздоровчих технологій в процесі занять фізичного виховання на стан здоров'я і фізичну підготовленість студентів закладів вищої освіти. Використання різноманітних оздоровчих засобів фізичного виховання, а саме оздоровчих видів гімнастики створює об'єктивні умови для оптимального прояву розумової та фізичної працездатності студентів.

**Ключові слова:** оздоровчі технології, студенти, заклади вищої освіти, фізичне виховання, оздоровчі види гімнастики, фізична підготовленість, стан здоров'я.

The article provides materials on the impact of wellness technologies in the process of physical education on health and physical fitness of students of higher education institutions. The use of various health-improving physical education means, namely health-improving types of gymnastics, creates objective conditions for the optimal manifestation of students' mental and physical performance.

**Key words:** wellness technologies, students, higher education institutions, physical education, wellness exercises, physical fitness, health.

Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти – одне з необхідних і вирішальних умов успішного розвитку сучасного суспільства [ 2 ]. Розвиток науки й передової практики фізичного виховання значно розширив уявлення про роль рухової діяльності, зокрема фізичних вправ, у розвитку й зміцненні біологічних і психічних процесів, які відбуваються в організмі людини. Ніщо не може зрівнятися з перетворюючою силою фізичної культури й спорту. Ця сила робить неспритного спритним, слабкого – сильним, того, що завжди скаржитья на утому – витривалим, хворобливого – здоровішим [5]. Гарна фізична підготовка студентів у ЗВО дозволяє швидше освоювати нові складні виробничі професії різного профілю [3]. Фізична культура й спорт сприяють розвитку інтелектуальних процесів – уваги, точності сприйняття, відтворення, уяви, мислення, поліпшують розумову працездатність. Здоровіші, загартовані, добре фізично розвинені юнаки й дівчата, як правило, успішно сприймають навчальний матеріал, менше втомлюються на заняттях, не пропускають занять через простудні захворювання [7, 10].

Розробкою даної проблеми займались: Г. Богданов, О. Вацеба, М. Герцик, А. Кенеман, Т. Круцевич, Н. Савин, А. Терованесян, О. Фоменко, І. Харламов, Г. Щукина та ін. Дана робота є актуальною та потребує подальшого пошуку новітніх сучасних засобів

та методів використання оздоровчих технологій в освітньому процесі студентів закладів вищої освіти[4, 9].

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив оздоровчих технологій на фізичний стан студентів 1-2 курсів в процесі занять фізичного виховання закладів вищої освіти.

Для вирішення поставленої мети в роботі ставляться наступні **завдання**:

1) узагальнити теоретичні знання й практичний досвід процесу організації оздоровчих занять студентів закладів вищої освіти;

2) розглянути особливості організації різних форм оздоровчих занять фізичного виховання студентів;

3) впровадити в процес занять фізичної культури студентів 1-2 курсів програму оздоровчих гімнастичних вправ;

4) експериментально перевірити результативність впливу оздоровчих занять на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентів з використання гімнастичних вправ.

**Об'єкт дослідження** – освітній процес студентів закладів вищої освіти.

**Предмет дослідження** – використання оздоровчих технологій в процесі занять фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

**Методологічною основою** роботи є сучасні методи наукового пізнання, застосування яких обумовлене змістом і метою поставлених завдань. Комплексне вивчення фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів дозволило здійснити диференційований підхід в процесі занять фізичним вихованням. У процесі педагогічних спостережень особлива увага зверталася на зміст занять, підбір і використання різних засобів фізичного виховання. Було вирішено провести власний педагогічний експеримент, який включав кілька етапів.

У дослідженні взяли участь 48 студентів 1-2 курсів КЗ «ХГПА» ХОР, які були розділені на експериментальну та контрольну групи. Двадцять чотири студенти склали контрольну групу і інші двадцять чотири, експериментальну. Студенти обох груп на початку і в кінці експерименту пройшли тестування, до кожного тесту були розроблені критерії оцінки.

В процесі занять фізичного виховання студентів експериментальної групи було впроваджено програму спеціальних гімнастичних вправ з метою перевірки впливу цих оздоровчих занять на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентів, а контрольна група займалась за звичайною програмою модуль «Гімнастика» [1]. В експериментальну методику були включені спеціальні вправи на поставу, пластичність та рухово-координаційні вправи. В процесі експериментальної перевірки було виявлено

результативність впливу оздоровчих занять на фізичний стан студентів з використання гімнастичних вправ. Наше дослідження експериментально доводить ефективність впливу гімнастичних вправ на стан здоров'я та підвищення фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів і підтверджується отриманими нами кількісними показниками: показники постави у студентів експериментальної групи покращилися на 24% більше, ніж у контрольній, пластичність на 22,3% і координація на 20%, що є, на нашу думку, дуже гарним результатом [6].

Аналіз отриманих результатів дозволяє стверджувати, що застосування різних форм оздоровчих занять із використанням гімнастичних вправ на заняттях фізичного виховання сприяло підвищенню показників загального стану і фізичної підготовленості студентів.

Таким чином, розвиток рухливих якостей які включають в себе уміння зберігати правильну поставу, пластичність, рухово-координаційні здібності, можна цілеспрямовано розвивати і вдосконалювати, використовуючи нетрадиційні, спеціальні засоби і методи гімнастичних вправ, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей студентів.

#### **Література:**

1. Гімнастична термінологія: навчально-методичний посібник / В. Х. Фоменко, О. М. Школа, О. В. Фоменко. Харків: ФОП Бровін О. В., 2015. 180 с.
2. Зінченко В.Б., Усачов Ю.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навчальний посіб. Київ: НАУ, 2011. 152 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т. К., 2003. Т.1. 424 с.
4. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
5. Фоменко О. В. Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики: практичні рекомендації призначені для студентів і викладачів вищих педагогічних навчальних закладів. Харків: ХГПА, 2014. 70 с.
6. Фоменко О. В. Методика використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики [Текст] : автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.02 / Фоменко Олена Валеріївна ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка». Луганськ, 2014. – 20 с.