

# ДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

*Ковінько Михайло, Юшина Олена, Барабаш Ольга, Сліпушко Олена*  
Донецький національний університет імені Василя Стуса

## Анотації:

У статті розглядаються поняття та зміст здоров'язберігаючих технологій у контексті фізичного виховання студентів вишу, а також зміст засобів фізичної культури для використання у педагогічному процесі фізичного виховання студентів з метою створення фізіологічно сприятливих умов для їх навчальної і іншої творчої діяльності.

In article are considered the concept and the concept health protect technologies with reference to a context of physical training of students of higher education institution, and also the maintenance of means of the physical culture which is subject to use in pedagogical process of physical training of students with a view of creation of physiologically favorable conditions for their educational and other creative activity.

В статье рассматриваются понятие и содержание здоровьесберегающих технологий применительно к контексту физического воспитания студентов вуза, а также содержание средств физической культуры, подлежащих использованию в педагогическом процессе физического воспитания студентов в целях создания физиологически благоприятных условий для их учебной и иной творческой деятельности.

## Ключові слова:

вища освіта, фізичне виховання студентів, фізична культура, засоби фізичного виховання, здоров'язберігаючі педагогічні технології.

the higher education, physical training of students, physical culture, means of physical training, health protect technologies.

высшее образование, физическое воспитание студентов, физическая культура, средства физического воспитания, здоровьесберегающие педагогические технологии.

**Постановка проблеми.** У сучасній українській педагогічній науці здоров'язберігаючі технології досліджуються переважно у контексті організації процесу освіти дітей у школі. Стосовно ж студентів, можливість і необхідність використання подібних педагогічних технологій, на жаль, розглядається вкрай рідко. Можливо, причиною тому є вкрай низький відсоток фізично здорової молоді, яка поступає на навчання у виші. Хоча мало би бути навпаки. Більшість студентів сьогодні об'єктивно мають певні патології чи дисфункції. Зростання захворювань у хронічній стадії, які обмежують працездатність, серед студентської молоді невинно збільшується, і серед випускників вузів відсоток фізично здорових студентів зменшується до 10-15%, тобто скорочується втричі у порівнянні зі значенням даного показника у абітурієнтів. Дані статистики наочно свідчать про те, що у вищій школі достатньо простору для застосування здоров'язберігаючих педагогічних технологій, а необхідність застосування таких технологій давно назріла і є як ніколи актуальною.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемою дослідження здоров'язберігаючих технологій у системі фізичного виховання займалася ціла низка дослідників [2, 3, 4, 5, 6 і ін.], виокремлюючи педагогічний, валеологічний, медичний, соціальний аспекти. Здоров'я, як понятійна категорія, несе в собі суб'єктивні й водночас об'єктивні ознаки. Наукові дослідження проблеми здоров'я останніх років розглядають його з позицій цілісності, використовуючи холістичний, інтегративний підхід, методологічні принципи, що лежать в основі знань про людину з позицій закономірностей ситемної цілісності і синергетичної взаємодії її складових [1, 6 і ін.]. У даному контексті активізувались і дослідження проблем здорового способу життя студентів та здоров'язберігаючих технологій, як важливого чинника у системі детермінант здоров'я [3, 7 і ін.]. Автори наголошують, що студентський вік – це період, коли ще можна скорегувати недоліки та відхилення в індивідуальному фізичному розвитку та здоров'ї. І використання здоров'язберігаючих педагогічних технологій в освітньому процесі позитивно впливатиме на здоров'я студентів та індивідуальний фізичний розвиток.

**Мета і методи роботи.** *Мета* – розглянути поняття і зміст здоров'язберігаючих педагогічних технологій у процесі фізичного виховання студентів.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз, інтерпретація та узагальнення даних наукової літератури з проблеми дослідження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Використання у вищій здоров'язберігаючих педагогічних технологій має свою специфіку, що відображає та враховує особливості процесу вищої професійної освіти. Якщо у школі вказані технології покликані сприяти головним чином інтелектуальному росту і соціальнопсихологічному становленню дитини як майбутньої особистості, то у вищій школі їх метою є підтримання наявного рівня фізичного здоров'я студента і забезпечення у відповідності з цим зовнішніх умов для максимально довгого збереження працездатності і функціональної активності у процесі професійної спеціалізації студента. При цьому слід враховувати ще одну принципову обставину: час навчання студента у вищій співпадає з періодом завершення його індивідуального анатомо-фізіологічного розвитку, коли остаточно формуються життєвизначальні базові системи організму (нервова, серцево-судинна, репродуктивна), а тому застосування у педагогічному процесі здоров'язберігаючих технологій буде не лише сприяти освіті і майбутньому професійному і інтелектуальному зростанню студента, а і певною мірою визначати і обумовлювати його подальший життєвий шлях. Фактично ми можемо говорити про те, що період студентства є останнім відрізком часу, коли без особливих зусиль і затрат ще можна скорегувати наявні недоліки фізичного розвитку і навіть створити принципово нову модель життєдіяльності і світорозуміння.

Фізичне виховання студентів надає широкі можливості не лише для активного застосування здоров'язберігаючих технологій, яких в даний час практично немає, але і для їх розробки, апробації та подальшого впровадження у педагогічний процес. Оскільки основним об'єктом фізичного виховання є безпосередньо саме тіло, а також нерозривно пов'язана з ним емоційно-вольова сфера особистості студента, то основним змістом здоров'язберігаючих технологій у сфері фізичного виховання має стати пристосування організму індивіда у відповідності з законами фізіології до сприйняття різного роду динамічних, статичних і емоційно-психологічних навантажень, які є складовою частиною навчальної праці. Мова йде про підвищення опірності організму студента комплексу добре відомих факторів ризику, що супроводжують процес набуття студентами вищої освіти, до яких слід віднести дефіцит рухової активності через специфіку аудиторної форми організації і здійснення освітнього процесу, переважання розумової діяльності над фізичною у процесі навчання, пов'язані з ними патологічні зміни метаболізму (обміну речовин) і гомеостазу (сталості внутрішнього середовища організму). По суті, слід говорити, що всі здоров'язберігаючі технології у фізичному вихованні студентів мають бути спрямовані на вирішення одного принципово важливого анатомофізіологічного завдання збереження індивідуально звичного (умовно нормального) гомеостазу, що забезпечує раніше оптимальну для індивіда функціональність організму. Іншими словами, здоров'язберігаючі технології фізичного виховання у випадку свого застосування по відношенню до конкретного студента мають нівелювати можливий негативний вплив на його організм процесу навчання у вищій.

Основними фізіологічними причинами порушення гомеостазу студентів є ускладнення венозного відтоку крові з ділянки голови і нижніх кінцівок, що нерідко супроводжується органічними дисфункціями і навіть враженням дихальної системи, що у сукупності зрештою призводить до зниження загальної розумової активності і звуження пізнавальних можливостей. Не вдаючись у біохімічні питання протікання і взаємозв'язку вказаних фізіологічних процесів в організмі людини, вкажемо, що

зниження рівня рухової активності неминуче призводить до зменшення об'єму крові, задіяного у кровообігу, депонуванню резерву крові у нижніх кінцівках і шийно-грудному відділі, якісній зміні складу і вмісту газів у крові, що у підсумку призводить до гіпоксії (кисневого голодування) головного мозку, яка є важливою фізіологічною причиною його перевтоми і різкого зниження його інтелектуальної активності, а також пригнічення функції центральної нервової системи. Щоб уникнути вищеписаних негативних наслідків, у процес фізичного виховання студентів необхідно інтегрувати, а до цього розробити і інтегрувати у повсякденній педагогічній практиці ті комплекси засобів фізичного виховання, які спрямовані на профілактику чи подолання уже наявних наслідків патогенетичного впливу на організм студента зовнішніх умов освітнього процесу у вищій школі.

Перш за все мова має йти про такі здоров'язберігаючі технології фізичного виховання студентів, які спрямовані на формування у них динамічних навичок правильного і раціонального дихання як у повсякденному житті, так і в умовах підвищеної, у порівнянні зі звичною, рухової чи інтелектуальної активності. Крім того, засобами фізичного виховання в організмі кожного студента мають розвиватися і тренуватися іманентно притаманні людській природі і естwu фізіологічні умови гемодинаміки (кровообігу) і лімфотоку, які у сукупності забезпечують обмін речовин і сталість внутрішнього середовища організму, серед яких найбільшої уваги заслуговують венозні відділи серцево-судинної системи в ділянці ший і нижніх кінцівок, у яких найчастіше спостерігається застій крові (гемостаз) при сидячому способі життя і підвищеній розумовій активності. Таким чином, вказані педагогічні технології мають мати своїм педагогічним призначенням не подальший розвиток, а збереження і підтримання раніше сформованих і уже наявних (стереотипно закріплених у поведінці) у індивіда навичок життєдіяльності, а також корекцію з фізіологічної точки зору раніше неправильно сформованих динамічних стереотипів щоденної поведінки.

У зв'язку з цим слід вказати, що у даному контексті під здоров'язберігаючою педагогічною технологією фізичного виховання ми будемо розуміти сукупну послідовність засобів фізичного виховання – комплексів фізичних вправ, спрямованих не на формування і розвиток у студентів спортивно-змагальних навичок і якостей, на що сьогодні орієнтовані заняття з фізичного виховання зі студентами, а на підтримання їх індивідуальної здатності до раціональної і цілеспрямованої навчальної діяльності, найважливішою умовою якої є стабільний і фізіологічно обумовлений гомеостаз.

До таких технологій ми відносимо, в першу чергу, дихальну гімнастику для студентів, спрямовану на підвищену вентиляцію легень з метою попередження виникнення гіпоксії при інтенсивних інтелектуальних чи фізичних навантаженнях. Метою педагогічного впливу на студента дихальної здоров'язберігаючої технології фізичного виховання має стати формування у нього психологічного і нерозривно пов'язаного з ним динамічного стереотипу правильного дихання, основними якісними характеристиками якого є наступні критерії:

- домінантним для фізіологічно правильної рефлекторної діяльності центральної нервової системи має бути носове дихання, від якості навички якого залежить адекватність інформації, яка передається у мозок від рецепторів носової порожнини і носоглотки;
- кожен рух, який вимагає фізичного зусилля, має починатися з видиху чи навіть серії видихів, щоб тим самим інтенсифікувати газообмін в крові і підготувати дихальну систему до подальшої фізичної активності;
- посилення фізичного навантаження і відповідного йому активності має супроводжуватися інтенсифікацією носового дихання до тих пір, доки це фізіологічно

можливо, для того, щоб мозок мав можливість організувати метаболічні процеси відповідно до очікуваного, а не поточного фізичного навантаження, щоб уникнути зашлаковування м'язової тканини солями і іншими сполуками молочної кислоти;

- кожне динамічне зусилля, пов'язане з доланням фізичного навантаження (натужування), має здійснюватися виключно на видихові, щоб уникнути надмірного тиску крові на стінки судин і їх подальшої патологічної деформації;

- кожна серія динамічно активних дій чи виконання групи фізичних вправ повинна обов'язково закінчуватися стабілізацією дихальної діяльності студента під контролем викладача до повної її нормалізації, без чого фізіологічно процес відновлення не може вважатися адекватно завершеним.

Другим важливим напрямком застосування здоров'язберігаючих фізкультурних технологій має стати формування у студентів знань і навичок організації своєї фізичної активності, що виключає можливість виникнення під зовнішнім впливом гемостазу (застою крові) в окремих частинах тіла. Ця вимога є однаково актуальною для забезпечення нормальної життєдіяльності студентів як при їх понижень, так і при підвищеній фізичній активності. Збільшення, як і зменшення динамічної активності індивіда, неминуче супроводжується зміною об'єму крові, що використовується організмом у порівнянні із попереднім періодом часу чи дією. Так, різкий перехід від інтенсивної інтелектуальної діяльності до фізичної активності часто супроводжується гемостазом у ділянці шиї, що ускладнює відтік крові з-під основи черепа, а такий же різкий перехід від фізичної активності до стану статичного спокою – гемостазом у нижніх кінцівках чи черевній порожнині.

Вказані особливості фізіології людського організму мають враховуватися при організації переходу зі стану відносного спокою до рухової активності і навпаки. При цьому, як відомо, перехід зі стану спокою у стан інтенсивної рухової активності для організму людини через наявність різного роду компенсаторних механізмів (адреналового і ін.), сформованих у процесі еволюції, відбувається менш болюче, ніж повернення у стан спокою.

Тому у контексті занять з фізичного виховання зі студентами з метою регулювання впливу на організм студентів засобів фізичного виховання слід використовувати наступні здоров'язберігаючі технології:

- заняття має закінчуватися рухливими командними іграми, щоб забезпечити відновлення дихання і нормалізацію метаболічних процесів після виконання силових чи складно координаційних вправ;

- пік інтенсивності занять з фізичного виховання повинен досягатися не менш ніж за півгодини до їх закінчення, причому час, що залишився має використовуватися для виконання студентами легкого фізичного навантаження і дихальної гімнастики, черговість вправ яких має бути заздалегідь спланована;

- серед засобів фізичного виховання пріоритет має віддаватися тим із них, які спрямовані на тренування і підвищення функціональних можливостей м'язів тих частин тіла, у яких депонується кров під час навчальної діяльності і для яких високий ризик гемостазу, - мова йде про цілеспрямований розвиток м'язів шийногрудного відділу, нижніх кінцівок та черевного пресу;

- на заняттях з фізичного виховання підвищена увага має приділятися корекції базових рухових навичок людини, які дуже часто не виробляються у дитячому та підлітковому віці, до яких слід віднести ходьбу по прямій лінії із застосуванням різних тренажерів-обмежувачів амплітуди рухів, корекцію постави, баланс рухів і дихання.

**Висновки.** Таким чином, резюмуючи можна зазначити, що застосування різних за змістом здоров'язберігаючих технологій фізичного виховання має на меті максимальну «фізіологізацію» даного педагогічного процесу, спрямовану на повернення кожної молодої людини до закладеної у ній природної рухової активності вільної від умовностей і обмежень, нав'язаних їй цивілізацією. Подібна «натуралізація» фізичного виховання буде сприяти реальному вирішенню завдань охорони здоров'я студентів через тренування і підтримання в умовах підвищеної динамічної активності індивіда оптимального гомеостазу і метаболічних процесів, які його забезпечують.

#### **Список використаної літератури:**

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. К.: Медкнига, 2007. 132 с.
2. Булич Э. Г., Мурахов. И. В. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. К.: Олимп. лит., 2003. 424 с.
3. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів: монографія . К.: УБС НБУ., 2012. 402 с.
4. Магльований А. В. Основи інформаційного поля здоров'я особистості. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка [текст]. Вип. 81. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. Чернігів: ЧДПУ, 2010. С. 285–289.
5. Мурахов І., Булич. Е. Оздоровчі ефекти як інструмент фізичної культури. Валеологічна освіта в навчальних закладах України : стан, напрямки й перспектива розвитку : зб. наук. праць XIII Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Кіровоград, 2007. С. 3–15.
6. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини. Запоріжжя: ЗДУ, 1999. 324 с.
7. Bulicz E., Murawow I. Human health and diagnostics: health effects of moto activity Radom. Politechnica R. 2003. 533 p.

## **ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧОЙ РАБОТЫ ХОККЕИСТОВ НА ТРАВЕ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

*Костюкевич Виктор*

Винницкий государственный педагогический университет  
имени Михаила Коцюбинского

#### **Аннотации:**

В статье анализируются параметры тренировочной работы в хоккее на траве. Цель – экспериментально обосновать основные параметры тренировочной работы высококвалифицированных хоккеистов на траве в пределах годового тренировочного цикла. Определено, что основными параметрами тренировочной работы в хоккее на траве являются: количество тренировочных дней, игр, тренировочных занятий, величина и направленность тренировочных нагрузок. Определено объем и динамику тренировочных нагрузок хоккеистов на траве высокой

In this article the parameters of the training work in field are analysed. The goal is experimental substitute the basic parameters of the training work of highly skilled hockey players on the grass within a one-year training cycle. The main parameters of training work in hockey on grass are: the number of training days, games, training sessions, the magnitude and direction of training loads. The volume and dynamics of training loads of hockey players on a grass of high qualification at various stages of ascertaining and forming experiments is determined.

У статті аналізуються параметри тренувальної роботи в хокеї на траві. Мета – експериментально обґрунтувати основні параметри тренувальної роботи висококваліфікованих хокеїстів на траві в межах річного тренувального циклу. Встановлено, що основними параметрами тренувальної роботи в хокеї на траві є: кількість тренувальних днів, ігор, тренувальних занять, величина та спрямованість тренувальних навантажень, інтенсивність тренувальних навантажень. Визначено обсяг та динаміку тренувальних навантажень