

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2016

## **ВИДИ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ВУЗАХ МЕДИЧНОГО СПРЯМУВАННЯ**

Ваглай Ю. С., Супрун С. Г., студ., Юнак А. П., к.п.н., викл.  
*Медичний інститут Сумського державного університету*  
*a.yunak@med.sumdu.edu.ua*

Під час навчання у вищому навчальному закладі не відбувається суттєвих позитивних змін у фізичному розвитку і фізичній підготовленості більшості студентів. Це пояснюється слабкою організацією роботи з фізичного виховання і відсутністю врахування індивідуальних особливостей [2].

Аналіз наукових досліджень засвідчує, що найдешевшим і найефективнішим засобом підвищення фізичного стану і здоров'я студентів є заняття фізичними вправами, за допомогою яких людина може розвивати й удосконалювати свої фізичні якості [1].

Саме тому проблема удосконалення фізичних якостей, на сьогоднішній день, є актуальною і потребує, зі сторони вчених, тренерів та викладачів фізичної культури подальшого науково-практичного пошуку. Для того, щоб процес комплексного оздоровчого заняття давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, необхідно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого заняття як на одному занятті, так і на більш тривалому проміжку часу. Схоластичне застосування на заняттях різних засобів не тільки не сприяє зросту фізичної працездатності, а й може негативно вплинути на стан здоров'я. В цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий фактор і не відповідає на нього процесами пристосування.

Щоб фізична культура позитивно впливала на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил:

- засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватися тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;

- фізичні навантаження повинні плануватися відповідно з можливостями людини;
- у процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю та самоконтролю.

Принцип оздоровчої фізичної культури полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. Даний принцип зобов'язує спеціалістів фізичної культури і спорту так організовувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну і розвиваючу функції. Це означає, що з допомогою фізичного виховання необхідно:

- удосконалювати функціональні можливості організму, підвищувати його працездатність до негативних впливів;
- компенсувати нестачу рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

На сьогоднішній день розроблені і практично випробувані авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги - доступність, простота реалізації і ефективність. Насамперед, це:

- 1) біг з дозованим навантаженням (система Купера);
- 2) режим 1000 рухів (система Амосова);
- 3) 10000 кроків щодня (система Міхао Інаї);
- 4) біг заради життя (система Лід'ярда);

У наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку, і її різновиди: степ, слайд, джаз, аква або гідроаеробіку, велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчінг.

Важливим у виборі методики занять фізичними вправами із оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами індивідуального смаку і інтересу.

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальних можливостей.

У системі оздоровчої фізичної культури виділяють також основні напрямки: оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний (спортивно-реабілітаційний, гігієнічний).

Оздоровчо-рекреаційна фізична культура - це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання.

Основними видами фізичної рекреації є виробнича гімнастика, ввідна гімнастика, фізкультурні паузи, заняття фізичними вправами в неробочий час, пішохідні і лижні прогулянки, масові ігри: волейбол, теніс, бадмінтон.

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура - це спеціально спрямоване використання фізичних вправ в якості засобів лікування і відновлення функцій організму. Застосування окремих форм рухів і рухових режимів з цією ціллю міцно ввійшло в систему охорони здоров'я, переважно у вигляді лікувальної фізичної культури.

В сучасних умовах вищого навчального закладу медичного спрямування, коли заняття з фізичного виховання проходять один раз на тиждень, а студент-медик має бути взірцем здорової людини, оздоровче фізичне виховання має використовуватись комплексно. В навчальний час на заняттях з фізичного виховання і в позанавчальний час, самостійно студентами, використовуючи доступні прості методики оздоровчої спрямованості.

### **Література:**

1. Варавіна О. М. Оздоровча фізична культура як функціональна адаптація резервів організму людини / Т. Є. Марєєва, С. Г. Баланова, К. Ю. Лащева // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. - Чернігів: ЧДПУ, 2006. - №35. - С. 434-437.

2. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 14-21 цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. – К., 2008. – 48 с.