

**Vladimir Klinov,**  
PhD (Candidate of Pedagogical Sciences),  
associate professor,  
Department of Theory and Methods of Physical Training,  
**Sergey Blotskiy,**  
PhD (Candidate of Pedagogical Sciences),  
dean of faculty of Physical Culture,  
Mozyr state pedagogical university named after I.P. Shamyakin,  
28, Studencheskaya Str., Mozyr, Belarus

### FORMING SENIOR SCHOOL STUDENTS' VALUES OF LEISURE AT RURAL SCHOOLS IN THE COURSE OF PHYSICAL EDUCATION

The sphere of free time and leisure has always been a subject of scientific interest. Leisure is traditionally one of the most important spheres of young people's activity. The importance of the issue of young people's leisure time is explained by the fact that the younger generation, according to the sociocultural requirements, spends free time communicating in companies, groups of peers where a unique youth subculture influencing the formation of their personality is formed. Due to the fact that negative manifestations in the sphere of leisure in many respects are caused by its poor organization, there is a need of defining the ways of youth's leisure time adjustment. The article is aimed at defining the essence of the axiological component of rural senior school students' leisure culture. This component is expressed in positive and axiological attitude towards one's free time, readiness for participating in socially important kinds of activities contributing to self-realization of personality's internal creative potential. In order to determine the maturity level of senior school students' axiological component the experiment involving 80 senior school student studying at rural schools of Kalynkovych region has been carried out. As the result of the experiment it has been revealed that their values in the field of leisure culture are insufficiently developed and need to be adjusted. In order to contribute to the effective formation of the axiological component of leisure culture the following kinds of activities have been implemented: educational; cultural, sports and mass (competitions, sports contests); sports and recreational (sports and improving holidays, sports and recreational tourism); game (outdoor games). As the result of the carried out work the level of axiological component maturity of most surveyed has increased. The experiment has helped them understand the importance of leisure culture in their life, as well as appreciate their free time.

**Keywords:** leisure, senior school students, culture of leisure, value, free time, rural school.

Подано до редакції 15.08.2016

УДК: 378.14+796+61.2+372.0

**Ірина Євгенівна Кожуріна,**  
аспірант кафедри дефектології та фізичної реабілітації,  
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,  
вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна

### ПРОГРАМА ОЗДОРОВЧОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

---

У статті досліджено ефективність програми з оздоровчого фізичного виховання та її вплив на фізичну підготовленість та функціональний стан студентів із урахуванням педагогічних умов. Охарактеризовано режими рухової активності студентів. Розглянуто вплив ходьби на функціональні системи організму та наведено п'ять основних типів швидкості ходьби. Узагальнено форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які представлено в групах програм. Запропоновано модель, в якій епіцентром індивідуалізації є студент як суб'єкт здорового способу життя та власного фізичного розвитку. Отримані результати передбачають впровадження розробленої методики в процес навчання експериментальних груп, що сприятиме достовірному підвищенню показників фізичного стану та особистісного фізичного розвитку.

**Ключові слова:** оздоровча програма, оздоровча ходьба, фізична підготовленість студентів, соматичне здоров'я, індивідуальне навантаження.

**Постановка проблеми.** Проблема здорового способу життя студентів була, є і, на жаль, залишається актуальною проблемою для української системи фізичного виховання. Одним із обов'язкових факторів здорового способу життя студентів є систематичне та відповідне статі, віку, стану здоров'я використання фізичних навантажень.

На думку О. Г. Бражнич, педагогічні умови є сукупністю об'єктивних можливостей змісту, методів, організаційних форм і матеріальних можливостей здійснення педагогічного процесу, що забезпечує успішне досягнення поставленої мети. Отже, щоб спланувати фізкультурно-оздоровчу роботу студентів, необхідно визначити педагогічні умови, а саме:

- теоретична і практична підготовка студентів до фізкультурно-оздоровчої роботи;
- визначення фізичної підготовленості студентів;
- спроможність самостійно складати та розраховувати індивідуальне фізичне навантаження;
- здійснювати контроль та самоконтроль за фізичним станом.

У більшості людей, зайнятих у сфері інтелектуальної праці, рухова активність обмежена. Зокрема, динамічний компонент діяльності студентів під час навчальних занять та в позанавчальний час майже однаковий, що вказує на низький рівень рухової активності значного контингенту студентів. У той же час, певна частина студентів займається спортом, рівень досягнень в якому потребує від них виконання порівняно високих за об'ємом та інтенсивністю фізичних навантажень. Тому виникає важливе соціально-педагогічне завдання визначити оптимальні, а також мінімально та максимально можливі режими рухової активності студентів із урахуванням педагогічних умов.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Низкою досліджень виявлено, що покращення в організмі студентів відбуваються внаслідок 3-5-разових занять руховою активністю на тиждень по 30-50 хвилин із частотою серцевих скорочень 140-150 уд/хв.

Л. Я. Іващенко вважає, що для підтримки високого рівня фізичного стану достатньо двох занять на тиждень тривалістю не менше ніж 40 хвилин [8].

К. Купер рекомендує займатися не менш, ніж 3-4 рази на тиждень з тривалістю тренування 20-30 хвилин. Проведення тренувань двічі на тиждень, на його думку, не є ефективним. Як вважає вчений, заняття раз на тиждень призводить до втрати аеробних можливостей.

Така суперечливість думок щодо кількості занять може бути зумовлена різним фоновим рівнем здоров'я обстежених (функціональним потенціалом, фізичною підготовленістю), розбіжностями у використанні окремих засобів фізичного виховання, різною інтенсивністю навантажень тощо [3].

Проте, попри значну суспільну увагу до цього явища, проблеми планування оптимального обсягу навантажень лишаються недостатньо дослідженими.

**Мета дослідження** полягає у визначенні ефективності програми з оздоровчого фізичного виховання та її вплив на фізичну підготовленість й функціональний стан студентів із урахуванням педагогічних умов.

**Завдання дослідження:** 1. Охарактеризувати режими рухової активності студентів.

2. Апробувати ефективність програми з оздоровчого фізичного виховання та її вплив на фізичну підготовленість і функціональний стан студентів.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел з означеної проблеми, реєстрація об'єктивних і суб'єктивних показників, педагогічний експеримент,

методи статистичної обробки експериментальних даних.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Встановлено, що в середньому рухова активність студентів в період навчальних занять (8 міс.) складає 8000 – 11 000 кроків на добу; в екзаменаційний період (2 міс.) 300 – 4000 кроків, а в канікулярний 14 000 – 19 000. Очевидно, що рівень рухової активності студентів під час канікул відображає природну потребу в рухах, адже в цей період вони вільні від навчальних занять. Виходячи з цього, можна відзначити, що рівень їхньої рухової активності в період навчальних занять складає 50-60%, в період екзаменів 18-22% біологічної потреби. Це свідчить про реально існуючий дефіцит рухів протягом 10 місяців на рік [10].

Навчальні заняття з фізичного виховання два рази на тиждень в середньому забезпечують можливість рухів обсягом 4000 – 7300 кроків, що не може компенсувати загальний дефіцит рухової активності на тиждень. На жаль, у вихідні дні малорухливий спосіб життя домінує у більшості студентів, а руховий компонент складає менше 2% бюджету вільного часу.

У студентів-спортсменів середньодобовий об'єм рухової активності складає 16 000 – 24 000 кроків. Його підвищення до 28 000 – 32 000 кроків на навчально-тренувальних заняттях ускладнює відновлення, тому у наступні дні в них суттєво знижується об'єм повсякденної рухової активності до 2500 – 4000 кроків. Таке явище відображає процес саморегуляції рухової активності, внутрішній склад якого складає взаємодію процесів втоми та відновлення [11].

У студентів, віднесених до основної медичної групи, рухова активність вище, ніж у тих, хто розподілений в спеціальну медичну групу, в середньому на 17-28%. У чоловіків рухова активність вища, ніж у жінок, в середньому на 25-30%.

Таким чином, щоб виконувати вказаний руховий режим, необхідна рухова активність обсягом 1,3 – 1,8 год. на день. За рахунок використання рухової активності з відносно високою інтенсивністю можна зменшити її тривалість. Так, двоогодинна прогулянка зі швидкістю 4,5 км/год. замінює 15-хвилинний біг зі швидкістю 10 км/год або 30 хв. гри в баскетбол. В інших рекомендаціях наводяться рівноцінні варіанти: якщо тривалість занять дорівнює трьом годинам, середня інтенсивність фізичного навантаження повинна становити 110 уд/хв., під час 90-хвилинних занять – 120 уд/хв., а під час 45-хвилинних – 130 уд/хв. [7].

Систематична ходьба сприятливо впливає на людину, покращує самопочуття, підвищує працездатність. Ходьба є складно-координованим руховим актом, керованим нервовою системою, вона здійснюється за участю практично всього м'язового апарату нашого тіла. Щоденна мінімальна норма навантаження виключно ходьбою для студентської молоді становить не менше, ніж 15 км. Менше навантаження тягне за собою розвиток гіподинамії. Таким чином, щоденне перебування на свіжому повітрі про-

тягом 1-1,5 годин є одним із важливих компонентів розвитку фізичної активності.

Вплив ходьби на функціональні системи організму зумовлений:

- темпом (кількістю кроків за хвилину), довжиною дистанції;
- технікою ходьби; характером ґрунту (ходьба по асфальту, піску, снігу і т. п.);
- рельєфом місцевості (з гори, на гору, рівна та пересічна місцевість);
- метеоумовами (вологість, атмосферний тиск);
- характером одягу, взуття.

В табл. 1 наведено 5 основних типів швидкостей ходьби.

Під час використання ходьби в якості засобу активного відпочинку, гіпотензивного засобу у людей з артеріальною гіпертензією, навантаження має бути нижче порогу анаеробного обміну. Для отримання

тренувального ефекту навантаження має за інтенсивністю та об'ємом відповідати рівню фізичного стану: у людей з низьким і нижче середнього рівнями – нижче порогу анаеробного обміну (ПАНО), з середнім і нижче середнього рівнями – вище ПАНО. Частота серцевих скорочень при цьому розраховується за формулою:

$$\text{ЧСС} = (195 + 5 \times N) - (A + t)$$

де N – порядковий номер рівня фізичного стану (1 – низький рівень фізичного стану; 2 – нижче середнього; 3 – середній; 4 – вище середнього; 5 – високий рівень); A – вік, число повних років; t – тривалість, хв. Якщо тиск при ходьбі менший, ніж заплановано на 10 ударів і більше, використовують ускладнені умови: ходьба з обтяженням, ходьба пересічною місцевістю. Результати оцінювання заносяться в студентський щоденник із самоконтролю.

Таблиця 1.

#### Основні типи швидкостей ходьби

дуже повільна	2,5-3,0 км/год
повільна	3-3,5 км/год
середня	4-5,6 км/год
швидка	5,6-6,4 км/год
дуже швидка	більше 6,4 км/год

Для визначення рівня фізичного стану та фізичної підготовленості тих, хто займається оздоровчою ходьбою широко використовуються спеціальні тести. Найбільш відомий з них, запропонований К. Купером, рекомендується проводити не раніше, ніж по закінченню 6 тижнів тренувань.

Ми виходимо з того, що у зв'язку з низьким рівнем фізичної підготовки студентів, що вступили у вищі навчальні заклади (ВНЗ), лише 1-2% можуть здати нормативи Державних тестів, та враховуючи, що за даними дослідників випускники шкіл мають відхилення у здоров'ї, цей показник складає 80-90%. Саме тому для корекції фізичної підготовленості нами було запропоновано програму занять оздоровчою ходьбою з індивідуальним навантаженням, яку ми умовно розділили на такі етапи: підготовчий, етап підвищення швидкості ходьби, подальшого вдосконалення прийомів ходьби і підтримки необхідної для цього фізичної форми. У такий спосіб реалізація занять оздоровчою ходьбою сприяла розв'язанню перш за все наступних організаційних питань: отримати дозвіл на заняття у лікаря; визначити час занять, підібрати необхідний одяг і взуття; вибрати та виміряти довжину траси; навчитися визначати швидкість ходьби; засвоїти методи самоконтролю; засвоїти спеціальні вправи.

У результаті узагальнення передового вітчизняного та зарубіжного досвіду нами було виділено форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної ру-

хової активності, які представлено трьома групами програм: спортивні програми як спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань людей; рекреаційні програми – заняття фізичними вправами розважального характеру; оздоровчі програми – спеціальні заняття фізичними вправами реабілітаційного напрямку, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання у спеціально призначених місцях чи у закладах масового оздоровлення людей. За результатами дослідження в межах упровадження програми моніторингу оздоровчо-рекреаційної рухової активності у процесі підготовки студентів можна констатувати, що кожна з вищезазначених технологій рекреаційно-оздоровчої активності знайшла своє відображення у різних різновидах практичних завдань. Проте саму програму занять було спрямовано суто на оздоровчу ходьбу. Аналіз такої практики розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності переконав, що фізична активність задля збереження здоров'я студентської молоді та покращення якості її життя має бути організованою, тобто відрізнятися планомірністю та певним порядком її реалізації для досягнення мети.

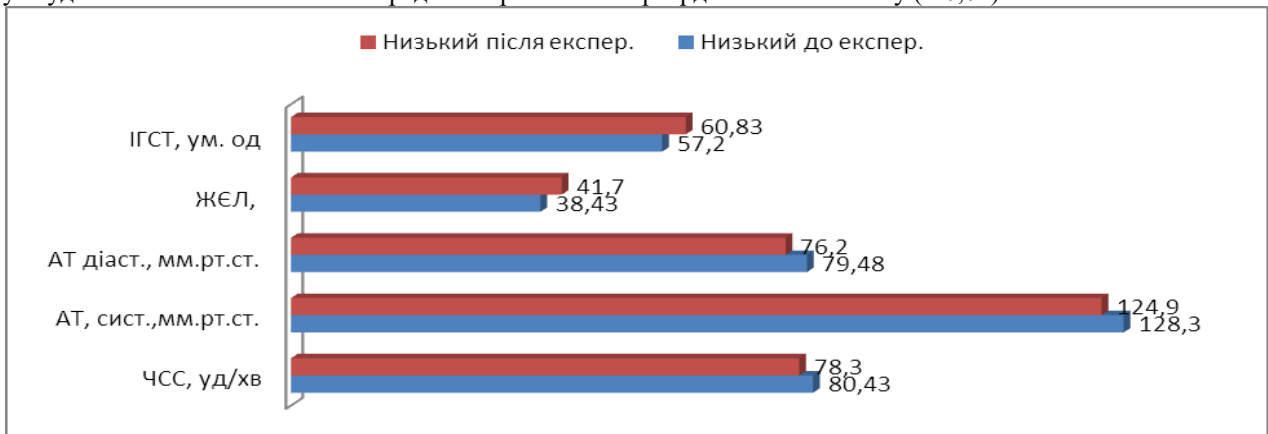
Отримані дані змін функціонального стану під впливом оздоровчої програми представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

*Зміни функціонального стану студентів під впливом оздоровчої програми*

Показники функціонального стану	Рівень соматичного здоров'я			
	Низький		Нижче середнього	
	до експер.	після експер.	до експер.	після експер.
ЧСС, уд/хв	80,43±0,41	78,3±0,21	80,21±0,31	76,32±0,33
АТ, сист., мм.рт.ст	128,3±1,11	124,9±1,12	129,2±2,01	128,1±0,75
АТ діаст., мм.рт.ст	79,48±0,41	76,2±0,38	78,6±0,43	75,91±0,39
ЖЄЛ, $\text{См}^3$	38,43±14,7	41,70±11,8	33,53±18,7	36,42±10,7
ІГСТ, ум. од	57,2±2,11	60,83±3,12	61,78±0,67	70,12±2,31

Аналізуючи отримані дані, слід зазначити, що абсолютні величини показників функціонального стану студентів із низьким і нижче середнього рівнем соматичного здоров'я за період експерименту значно не покращилися ( $P = 0,05$ ), за винятком ЖЄЛ і індексу Гарвардського степ-тесту ( $P 0,01$ ).



*Рис. 1 Показники функціонального стану студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я до та після експерименту*



*Рис. 2 Показники функціонального стану студентів із рівнем соматичного здоров'я нижче середнього до та після експерименту*

Як свідчать дані таблиці 3, всі студенти експериментальної групи, які були віднесені до середнього і низького рівня здоров'я, до кінця навчального року, завдяки застосованому методу розрахунку адекватності фізичних вправ, за винятком індексу Руф'є,

перейшли до більш високого рівня соматичного здоров'я – середнього і вище середнього рівня. Це дозволило за оцінку соматичного здоров'я набрати їм 12 балів.

Таблиця 3.

**Темпи приросту показників соматичного здоров'я студентів за 2013-2014 навчальний рік**

Показники соматичного здоров'я	Експериментальна група				Контрольна група			
	Абс.	%	рівні	бали	Абс.	%	рівні	бали
Життєвий індекс, $\text{см}^3/\text{кг}$	7,2	12,3	с	7	1,6	2,7	н	-2
Силовий індекс, %	8,1	12,2	с	8	0,5	1,1	н	1
Індекс Робінсона, ум. Од	7,6	22,3	с	5	0,7	0,8	н	-1
Індекс Руф'є, с	4,7	67,7	н/с	3	0,52	0,1	н	-1
Індекс ваги-зросту, гр	45	10,1	в/с	12	4,2	0,1	н/с	5
Індекс пропорційності, см	7,1	8,1	-	-	0,1	-	н/с	-
Індекс міцності статури, $\text{см}/\text{кг}$	17,2	5,6	-	-	1,6	0,8	-	-

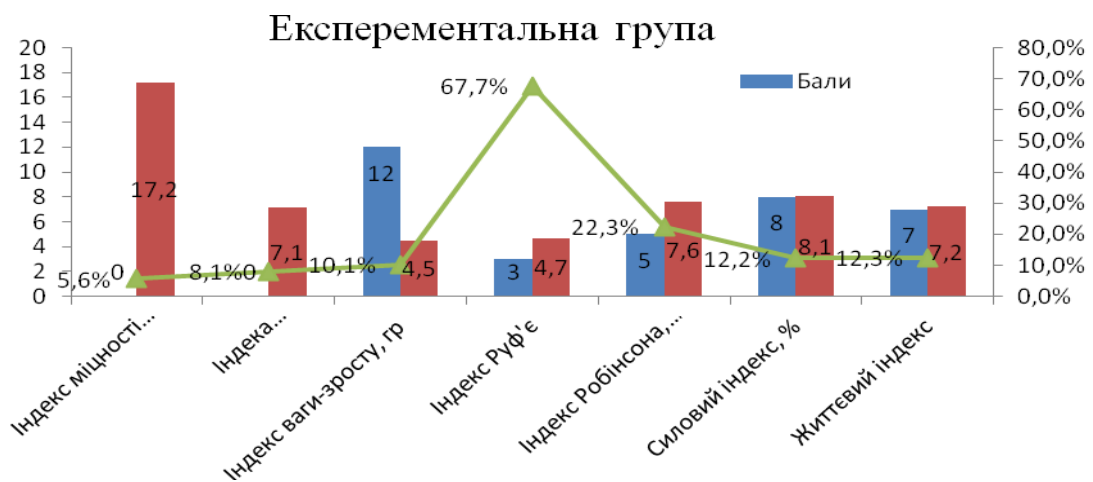


Рис. 3 Темпи приросту показників соматичного здоров'я у студентів експериментальної групи під час експерименту

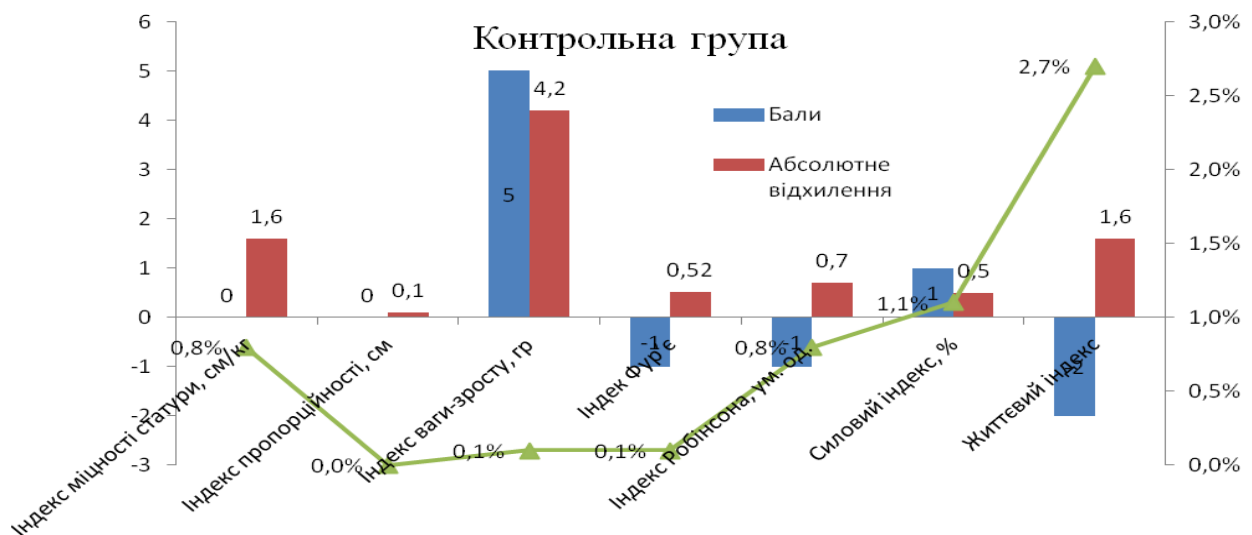


Рис. 4. Темпи приросту показників соматичного здоров'я у студентів контрольної групи під час експерименту

Примітка: бали визначалися за методикою Г. Л. Апанасенка, Л. Н. Волгіної, Ю. В. Бушуєвої (2000).

Нами визначено, що виявлені лінійні форми залежності рівня фізичної підготовленості, успішності та стану здоров'я студентів дозволяють розрахувати різні варіанти обсягів навчального навантаження рухової й оздоровчої спрямованості в залежності від заданих рів-

нів відповідних показників. Отримані результати надають можливість за допомогою програм провести індивідуалізацію планування обсягу.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Констатуємо, що найякіснішим видом активності для

початківців є оздоровча ходьба, оскільки за своєю фізіологічною дією на організм вона відноситься до числа продуктивних циклічних вправ аеробної спрямованості і може застосовуватись як для збільшення об'єму рухової активності, так і для корекції факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

Нами розроблено програму, яка дозволяє викладачеві вести облік індивідуальних та групових показників фізичного стану, фізичної підготовленості та фізичної і духовної активності студентів, досліджувати динаміку відповідних змін, проводити пошук кількісних зв'язків індивідуальних показників фізичних можливостей організму та отримувати рекомендації щодо обсягу й інтенсивності рухових навантажень кожного студента.

У представленій моделі епіцентром індивідуалізації є студент як суб'єкт здорового способу життя та власного фізичного розвитку, а її структурними компонентами є педагогічні умови, які включають: мету та завдання; моніторинг фізичного

стану здоров'я і показників фізичної і духовної активності та визначення на їх основі за допомогою програми обсягу індивідуальних навчальних навантажень. Дослідження довело, що найбільш ефективно втілити запропоновану модель можливо за умов забезпечення цілісності процесу нормування індивідуальних рухових навантажень студентів, розвитку і збагачення їхніх рухових умінь, навичок та формування ціннісних орієнтирів а також фізичне вдосконалення й здоровий спосіб життя. Визначені нами педагогічні умови сприяли ефективному достовірному підвищенню показників фізичної підготовленості студентів експериментальної групи, у порівнянні із незначними змінами цих показників у контрольній групі.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні контингенту молоді з вивчення проблеми їх рухової активності, а також в удосконаленні програми з оздоровчого фізичного виховання.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н. М. Моя система здоров'я / Н. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1989. – 114 с.
2. Арестов Ю. М. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. биол. наук / Ю. М. Арестов. – М., 1998.
3. Бэкон Ф. О поддержании здоровья / Ф. О. Бэкон. – Соч. В 2-х т. / Пер., общ. ред. и вступ. статья А. Л. Субботина. – М. : Мысль, 1971. – Т.2. – С. 424.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимп. л-ра, 2002. – 294 с.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 32 с.
6. Джури́нський П. Б. Вивчення закономірностей розвитку фізичної і функціональної працездатності учнів під час виконання оздоровчих аеробних вправ. / П. Б. Джури́нський // Наука і освіта. – 2010. – № 6. – С. 64-68.
7. Дубогай О. Д. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя / О. Д. Дубогай

#### REFERENCES

1. Amosov, N. M. (1989). *Moia sistema zdorovia [My health system]*. Kyiv: Zdorovia [in Ukrainian].
2. Arestov, Yu. M. (1998). *Fizicheskoe vospitanie studentov s oslablennym zdorov'em [Physical education of students with poor health]. Extended abstract of candidate's thesis*. Moscow [in Russian].
3. Bekon, F. (1971). *O podderzhanii zdorovyia [About health-care activities]*. Moscow [in Russian].
4. Volkov, L. V. (2002). *Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta [Theory and methods of children and youth's sports]*. Kyiv: Olympiyskaya literatura [in Ukrainian].
5. *Derzhavni testy i normatyvi otsinky fizychnoi pidhotovlenosti naseleння Ukrainy [Official tests and normative evaluation of physical preparedness of Ukraine's population]*. (1996). Kyiv [in Ukrainian].

// Молодь за здоров'я : Матеріали Міжнародної конференції. – К, 2001. – С.33.

8. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко. – Київ, Науковий світ, 2008. – 198 с.

9. Маляр Е. І. Розвиток професійно-важливих якостей студентів спеціальності «Оподаткування» засобами футболу: автореф. канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Е. І. Маляр. Львів, 2008. – 22 с.

10. Марчук В. Деякі аспекти оптимізації системи управління фізичним станом студентів-першокурсників / В. Марчук // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України : мат. науково-практ. конф., 24-26 червня. 2004. – Тернопіль, 2004. – С. 321-322.

11. Сіренко Р. Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів / Р. Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – №15. – С. 44-51.

6. Dzhuryynskiy, P. B. (2010). *Vyvchennia zakononirnostei rozvytku fizychnoi i funktsionalnoi pratsezdattosti uchniv pid chas vykonannia ozdorovykh aerobnykh vprav [The study of the development of physical and functional performance of students when doing health-promoting aerobic exercises]*. *Nauka i osvita – Science and education*, 6, 64-68 [in Ukrainian].

7. Dubohai, O. D. (2001). *Rol fizychnoho vykhovannia u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia [The role of physical education in the formation of healthy lifestyle]*. *Molod za zdorovia – Youth for health: Proceedings of International Conference* [in Ukrainian].

8. Ivashchenko, L. Ya. (2008). *Programmirovannia zanyatyiv ozdorovitelnyim fitnesom [Planning recreational fitness classes]*. Kyiv: Naukovyi svit [in Ukrainian].

9. Maliar, Ye. I. (2008). Rozvytok profesiino-vazhlyvykh yakostei studentiv spetsialnosti «Opodatkuvannia» zasobamy futbolu [Development of professionally important qualities of students majoring in "Tax assessment" by means of football]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lviv [in Ukrainian].

10. Marchuk, V. (2004). Deiaki aspekty optymizatsii systemy upravlinnia fizychnym stanom studentiv-pershokursnykiv [Some aspects of the optimization of the control over physical condition of first-year students]. *Aktualni problemy rozvytku rukhu «Sport dlia vsikh» u konteksti yevropeiskoi intehtatsii Ukrainy – Topical issues of the movement «Sport for Everybody» in the con-*

*text of European integration of Ukraine: Proceedings of research and practice conference.* (pp.321-322). Ternopil [in Ukrainian].

11. Sirenko, R. R. (2005). Faktory, shcho vplyvaiut na rukhovu aktyvnist ta motyvatsiiu do zaniat fizychnym vykhovanniam studentok vyshchikh navchalnykh zakladiv [Factors affecting motor activity and motivation for physical education of female university students]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sport*, 15, 44-51 [in Ukrainian].

**Ирина Евгеньевна Кожурина,**

*аспирантка кафедри дефектології та фізичної реабілітації,  
Южноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,  
ул. Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина*

### ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕДИЙ

Проблема здорового образа жизни студентов остается актуальной проблемой для украинской системы физического воспитания. Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематические и соответствующие полу, возрасту, состоянию здоровья физические нагрузки. Представленная статья является актуальной, поскольку вопросы планирования оздоровительных программ в зависимости от индивидуальных показателей и физической подготовленности студентов являются важным аспектом на пути повышения эффективности физического воспитания в целом. Целью данной статьи было исследовать эффективность программы по оздоровительному физическому воспитанию и ее влияние на физическую подготовленность и функциональное состояние студентов. В статье охарактеризованы режимы двигательной активности студентов. Рассмотрено влияние ходьбы на функциональные системы организма и приведены пять основных типов скоростей ходьбы. Установлено, что в выявленные линейные формы зависимости уровня физической подготовленности, успешности и состояния здоровья студентов позволяют рассчитать различные варианты объемов учебной нагрузки двигательной и оздоровительной направленности в зависимости от заданных уровней соответствующих показателей. Также автором была предложена программа, которая позволяет преподавателю вести учет индивидуальных и групповых показателей физического состояния, физической подготовленности и физической и духовной активности студентов, исследовать динамику соответствующих изменений, проводить поиск количественных связей индивидуальных показателей возможностей организма и получать рекомендации по объему и интенсивности двигательных нагрузок каждого студента. Предложена модель, в которой эпицентром индивидуализации является студент как субъект здорового образа жизни и собственного физического развития. Полученные автором результаты предполагают внедрение разработанной методики в процесс обучения экспериментальных групп, что будет способствовать достоверному повышению показателей физического состояния и личностного физического развития.

**Ключевые слова:** оздоровительная программа, оздоровительная ходьба, физическая подготовленность студентов, соматическое здоровье, индивидуальная нагрузка.

**Iryna Kozhurina,**

*post-graduate student, Department of Defectology and Physical Rehabilitation,  
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,  
4, Fontanska doroha Str., Odesa, Ukraine*

### HEALTH-IMPROVING PHYSICAL EDUCATION PROGRAMME FOR UNIVERSITY STUDENTS

The issue of students' healthy lifestyle remains topical for the Ukrainian system of physical education. One of the essential factors of students' healthy lifestyle is regular exercises appropriate to gender, age and health status. The relevance of the research paper is determined by the fact that the issues of planning health-improving programme based on individual performance and physical fitness of students are an important aspect of improving the efficiency of physical education as a whole. This paper is aimed at studying the effectiveness of the program on health-improving physical education and its impact on physical fitness and functional status of students. The author describes modes of students' motion activity. The impact of walking on functional systems of the body is considered and five main types of walking speed are specified. It is determined that the identified linear forms of dependence of the level of physical fitness, suc-

cess and health status of students make it possible to calculate various options of motor and health-improving workload depending on the certain levels of the relevant indicators. As part of this research paper, the author proposed a program that provides an opportunity to keep records of individual and group's indicators of physical condition, physical fitness and physical and mental activity of students, to explore the dynamics of the relevant changes, to search quantitative relations of individual characteristics of the body's capabilities and to receive recommendations on the scope and intensity of motor loads for each student. The model oriented at a student as the subject of healthy lifestyle and personal physical development is proposed. The results obtained involve the implementation of the developed methodology in the educational process of experimental groups that will contribute to a significant increase in the rates of physical condition and personal physical development.

**Keywords:** health-improving programme, health-improving walking, students' physical fitness, somatic health, individual load.

*Подано до редакції 15.08.2016*

---