

## РУБРИКА «Медицина»

УДК: 613.796.011.3

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-3\(21\)-6-15](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-3(21)-6-15)

**Антіпова Жанна Ігорівна** старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет «Одеська юридична академія», Фонтанська дорога, 23,а. м. Одеса, 65000, тел.: (093) 347-87-14, <https://orcid.org/0000-0002-3052-0862>

**Барсукова Тетяна Олександрівна** завідувач кафедри фізичного виховання, Національний університет «Одеська юридична академія» Україна, Фонтанська дорога, 23 а, м. Одеса, 65000, тел.: (067) 484-67-46, <https://orcid.org/0000-0002-1370-4475>

**Кучеренко Геннадій Васильович** кандидат педагогічних наук, ст.викладач кафедри теорії та методики Фізичної культури та спортивних дисциплін, Південноукраїнський національний педагогічний Університет ім.К.Д.Ушинського, вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, 65020, тел.: (048) 753-08-53, <https://orcid.org/0000-0002-4516-8873>

### **ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ: ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ - ГОЛОВНЕ ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Нині соціально-економічні перетворення нашої країні позначилися й у процесах переосмислення концепції розвитку системи вищої освіти. Головним завданням вищої освіти є формування молодого фахівця, який готовий ефективно реалізовувати потреби суспільства. Головним завданням фізичного виховання – збереження та зміцнення здоров'я здобувачів, формування у них потреби у веденні здорового способу життя [1].

На цьому етапі реформування системи вищої освіти зростають вимоги до рівня кваліфікації молодого спеціаліста, основою якого є формування базових компетентностей спеціаліста, достатніх для успішного виконання професійних обов'язків та вирішення завдань комплексного характеру у вибраній галузі. Нові вимоги диктують необхідність запровадження інноваційних методів, нестандартних підходів, застосування нетрадиційних методів у галузі фізичного виховання в закладах вищої освіти [2].

Сучасна студентська навчальна діяльність інтенсивна та складна, часом призводить до значних психологічних навантажень, погіршення засвоєння навчального матеріалу та зниження працездатності. Академічні заняття з фізичного виховання, разом з іншими формами фізкультурно-оздоровчих занять у закладах вищої освіти, покликані забезпечити необхідні умови для задоволення потреб здобувачів у руховій активності. Дане становище посилюється тим, що у більшості здобувачів не до кінця сформована культура підтримки власного здоров'я засобами фізичної культури та спорту.

Дисципліна «Фізичне виховання» становить обов'язкову частину загальної культури, в період навчання входить обов'язковим розділом до гуманітарного компонента освіти, значущість якого розкривається через гармонізацію духовних та фізичних сил, формування загальнолюдських цінностей, таких, як здоров'я, фізичний та психічний добробут, фізична досконалість.

Існуючий режим воєнного стану країни, пандемія вимагає від викладачів кафедри фізичного виховання нового підходу до педагогічного процесу викладання дисципліни. Здоровий та активний спосіб життя має бути у тренді, стати стилем життя студентської молоді. Актуальна проблема у середовищі студентської молоді – формування у юнаків та дівчат прагнення до фізичного самовдосконалення при найсуворішому самоконтролі. Ця тема обумовлена необхідністю розробки сучасної програми з оздоровчої атлетичної гімнастики.

Стаття присвячена пошуку нових, ефективних засобів залучення здобувачів до регулярних занять фізичною культурою та спортом на прикладі застосування оздоровчої атлетичної гімнастики у системі фізичного виховання [3]. Ми розглядаємо атлетичну гімнастику як один із найефективніших засобів фізичного розвитку та оздоровлення. Особливо нами виділяється оздоровчо-розвиваюча спрямованість атлетичної гімнастики, що поєднує в собі силове навантаження та гармонійний розвиток у поєднанні із зміцненням здоров'я загалом.

Аналіз навчального процесу, проведене анкетування, обробка результатів тестування та педагогічні спостереження дозволяють запропонувати ефективні шляхи активізації навчання.

**Ключові слова:** здоров'я здобувачів вищої освіти, фізичне виховання, інноваційні технології, оздоровча атлетична гімнастика.

**Antipova Zhanna Igorivna** Senior lecturer of the Department of Physical Education National University "Odessa Law Academy", Fontanska doroga, 23, Odessa, 65000, tel.: (093) 347-87-14, <https://orcid.org/0000-0002-3052-0862>

**Barsukova Tetyana Oleksandrivna** Head of the Department of Physical Education National University "Odessa Law Academy", Fontanska road, 23, Odessa, 65000, tel.: (067) 484-67-46, <https://orcid.org/0000-0002-1370-4475>

**Kucherenko Gennady Vasilovich** Cand. Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Disciplines of Pivdennoukrainian National Pedagogical University named after K.D.Ushinsky, Staroportofrankivska St., 26, Odesa, 65020, tel.: (048) 753-08-53, <https://orcid.org/0000-0002-4516-8873>

## **HEALTH OF STUDENTS: PRESERVATION AND STRENGTHENING - THE MAIN TASK OF PHYSICAL EDUCATION IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION**

**Abstract.** Currently, the socio-economic changes in our country have also affected the processes of rethinking the concept of the development of the higher education system. The main task of higher education is the formation of a young specialist who is ready to effectively realize the needs of society. The main task of physical education is to preserve and strengthen the health of students, to form their need for a healthy lifestyle [1].

At this stage of the reform of the higher education system, the requirements for the qualification level of a young specialist are increasing, the basis of which is the formation of the basic competences of a specialist, sufficient for the successful performance of professional duties and solving tasks of a complex nature in the chosen field. New requirements dictate the need to introduce innovative methods, non-standard approaches, use non-traditional methods in the field of physical education in higher education institutions [2].

Modern student educational activities are intensive and complex, sometimes leading to significant psychological stress, deterioration of learning material and reduced work capacity. Academic classes in physical education, together with other forms of physical culture and health classes in institutions of higher education, are designed to provide the necessary conditions for meeting the needs of students in motor activity. This situation is aggravated by the fact that the culture of maintaining one's own health through physical education and sports is not fully formed in most of the applicants. The discipline "Physical education" is a mandatory part of the general culture, during the period of study it is a mandatory section of the humanitarian component of education, the significance of which is revealed through the harmonization of spiritual and physical forces, the formation of universal human values, such as health, physical and mental well-being, physical perfection. The existing regime of martial law in the country, the pandemic, requires a new approach to the pedagogical process of teaching the discipline from the teachers of the department of physical education. A healthy and active lifestyle should be in trend,

become a lifestyle of student youth. An urgent problem among student youth is the formation of a desire for physical self-improvement in young men and women with the strictest self-control.

This topic is due to the need to develop a modern program of recreational athletic gymnastics. The article is devoted to the search for new, effective means of attracting students to regular physical education and sports, using the example of the use of recreational athletic gymnastics in the system of physical education [3]. We consider athletic gymnastics as one of the most effective means of physical development and improvement. We especially highlight the health-developmental orientation of athletic gymnastics, which combines strength training and harmonious development in combination with strengthening health in general. Analysis of the educational process, completed questionnaires, processing of test results, and pedagogical observations allow us to offer effective ways to activate learning.

**Keywords:** health of students of higher education, physical education, innovative technologies, recreational athletic gymnastics.

**Постановка проблеми.** Атлетична гімнастика – це один з оздоровчих видів гімнастики, що представляє систему гімнастичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток, вирішення приватних завдань у силовій підготовці, на оздоровлення та підтримання працездатності здобувача при опановуванні ним професійними юридичними знаннями [4]. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики для здобувачів вищої освіти базується на концептуальних основах оздоровчої фізичної культури, які представлені у працях В. Н. Селуянова, А. В. Менхіна, П.А. Виноградова; на фундаментальних дослідженнях з фізичного та функціонального стану та його корекції в умовах фізкультурно-оздоровчих занять, представлених у працях І. В. Адамової, С. В. Краминої, Д. Ф. Чеботарьова, К. L. Andersen, В. С. Макєєвої; на теоретичних засадах силових видів спорту, розкритих у роботах А. С. Медведєва, Л. С. Дворкіна, Г. П. Виноградова, Б. І. Шейка.

Водночас у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти на основі застосування оздоровчої атлетичної гімнастики виявлено такі сперечання:

- з одного боку, спостерігається підвищений інтерес студентської молоді до силових видів спорту та фітнесу, бажання перебувати у чудовій фізичній формі та розвивати фізичну підготовленість,
- а з іншого – немає достатньої кількості розроблених програм для диференційованих занять з дівчатами, юнаками, зі студентами спеціальної медичної групи, а також які розвивають загальну фізичну підготовленість, силові здібності та інтерес до регулярних занять фізичною культурою.

Ми з'ясували, що до підвищення мотивації навчальних занять належать наступні засоби:

*Для юнаків* - підвищення силової підготовленості, поліпшення м'язового компонента тіла, престижність занять силовими видами, можливість участі у змаганнях (армреслінг, жим штанги й т.д.), індивідуальні цільові установки, формування культури здоров'я.

*Для дівчат* - можливість корекції статури, збереження та зміцнення здоров'я, використання індивідуально-типологічних програм на заняттях (суперпрес, спина – руки – прес, ноги – сідниці – прес, кардіотренування), розширення знань про правильне харчування.

Актуальність застосування оздоровчої атлетичної гімнастики показана на основі сперечання між необхідністю залучити студентську молодь до занять фізичними вправами та їх небажанням займатися за наявною програмою. Програма з атлетичної гімнастики, яка була представлена викладачами кафедри фізичного виховання, полягає в тому, що вона враховуючи специфіку юридичної освіти, висуває індивідуальні вимоги до тих, хто займається, що дозволяє охопити більшу кількість охочий займатися атлетичною гімнастикою "з нуля".

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналізуючи публікації та дослідження різних авторів, можна сказати, що оздоровча атлетична гімнастика має ефективні можливості різноманітного впливу на організм здобувача, що і є дієвим фактором формування мотивації до активного та здорового способу життя.

Атлетична гімнастика є унікальним видом підвищення загальної фізичної підготовленості та комплексного оздоровчого впливу. Цей факт підтверджується авторами під час їх використання оздоровчою атлетичною гімнастикою у фізичному вихованні здобувачів. Ми ознайомилися з наступними програмами:

- «Зміст рекреаційних занять атлетизмом зі студентами вишів» (І. Г. Виноградов, 2008),
- «Особливості проведення занять зі студентами 1-го курсу засобами атлетичної гімнастики з урахуванням їхньої конституції, рухової моторики» (Ю. І. Винокуров, 2004),
- «Система базової атлетичної підготовки студентів» (О. Ю. Давидов, 2012),
- «Фізичне виховання студенток спеціальних медичних груп на основі силових вправ» (С. В. Тітов, 2013).

У роботах наголошується, що заняття атлетичною гімнастикою різної спрямованості характеризуються ефективністю результатів фізичного розвитку та оздоровлення, сприяючи формуванню усвідомленої мотивації, що стає головним компонентом занять. Автори зазначають, що здорову атлетичну гімнастику можна віднести до предметної галузі фізичного виховання, оскільки вона сприяє формуванню спеціальних теоретичних знань, розвиває рухові якості, формує вміння, що визначають фізичну дієздатність та здоров'я

здобувача. На думку вчених обов'язковою умовою продуктивної інноваційної діяльності є розробка та використання педагогічних інновацій – «кінцевого результату впровадження нововведень з метою покращення об'єкта управління та отримання належного ефекту». Поняття оздоровчі технології в атлетичній гімнастиці – це:

- з одного боку, процес використання різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях,

- з іншого – наукова дисципліна, яка розробляє та вдосконалює основи методики фізкультурно-оздоровчих занять.

**Мета статті** - визначення впливу програми з оздоровчої атлетичної гімнастики на активізацію навчально-виховного процесу в Національному університеті «Одеська юридична академія».

**Виклад основного матеріалу.** У Національному університеті "Одеська юридична академія" було здійснено спробу модернізації викладання дисципліни «Фізичне виховання» на основі реалізації його 2-го розділу: «Фітнес», та складової частини «Атлетична гімнастика». Така модернізація програми сприяла підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності здобувачів, формуванню у них сталої мотивації до занять, збереженню та зміцненню здоров'я.

Для вирішення поставленого завдання на базі кафедри фізичного виховання було проведено таку експериментальну роботу:

1. Створено 2 експериментальні групи на ФСМП (ЕГ-1, ТГ-1) та 2 на ФЦГЮ (ЕГ-2, ТГ-2) по 20 осіб в кожній.

2. У групах ТГ-1 та ТГ-2 протягом семестру заняття проводились за традиційною програмою.

3. У групах ЕГ-1 та ЕГ-2 заняття проводились за програмою оздоровчої атлетичної гімнастики, до якої були включені вправи на гімнастичних килимках для зміцнення м'язів черевного преса, ніг, спини; вправи з боді-баррами, гантелями, фітболами; вправи на тренажерах для грудей та рук, ніг та сідниць, спини, черевного преса та косих м'язів живота; комплекс стретчинг вправ.

В групах ЕГ-1 та ЕГ-2 заняття склалися з трьох частин: підготовчої, основної та прикінцевої, у кожній з них використовувався один із напрямків програми.

У підготовчій частині використовуються ходьба та біг на біговій доріжці, загальнорозвиваючі вправи характеру, що розігріває. В основній частині - один із шести напрямків атлетичної гімнастики:

1) *вправи без обтяжень* та предметів, вони полягають у подоланні опору власного тіла або його ланки;

2) *вправи силового характеру* на снарядах масового типу, такі як перекладина, бруси;

3) *вправи з гімнастичними предметами* певної тяжкості та еластичності: набивні м'ячі, еспандери;

4) *вправи зі стаціонарними навантаженнями*: гантелями, гирями, штангою. Вправи з гантелями містять різні симетричні та асиметричні рухи руками у поєднанні з нахилами, поворотами, випадами, присіданнями. Специфіка вправ з гирями полягає в тому, що при звичайному хваті гіра знаходиться поза площею опори, через що виникає її обертання, протидія якому вимагає прояву великих зусиль. У штанзі – класичне триборство: жим, ривок, поштовх та додаткові вправи;

5) *вправи силового характеру*, що виконуються в парах та трійках. Один зі спортсменів створює опір дії іншого, який долає його, використовуючи заданий спосіб;

6) *вправи на тренажерах* та спеціальних пристроях. В оздоровчої атлетичній гімнастиці використовуються найчастіше тренажери блокового типу, які дозволяють регулювати навантаження внаслідок зміни ваги обтяження та включати в роботу по черзі різні ланки тіла, приймаючи ті чи інші вихідні положення.

У прикінцевій частині - стретчинг вправи та вправи на дихання.

Тестування всіх учасників експерименту проводилося на початку та наприкінці семестру. Мета проведення тестування – визначити рівень силової підготовленості здобувачів та ступінь розвитку гнучкості. Рівень підготовленості та ступінь гнучкості оцінювався за результатами виконаних вправ:

1) Для м'язів черевного преса (прес). Початкове положення (В.П.) лежачи на спині руки вздовж тулуба. Підняти прямі ноги до кута 90°, повернутися до В.П., кількість за 1 хв.

2) Для м'язів ніг (присідання). В.П. - основна стійка (о.с.), руки у замок перед грудьми. Присісти до прямого кута між стегном та гомілкою, повернутися до В.П., кількість разів за 1 хв.

3) Для м'язів рук (віджимання). В.П. - Упор лежачи, руки на лаві (дів.), руки на підлозі (юн.). Згинання та розгинання рук до торкання грудьми лавочки (дів.), статі (юн.). Кількість разів.

4) Гнучкість (нахили вперед). В.П. - сидячи на килимку, ноги нарізно, руки нагору, відстань між стопами 20 см. Нахил вперед, руки за проекцією ніг, тримати 3 секунди. Кількість см за проекцією ніг.

Рівень фізичної підготовленості оцінювався за показниками фізичного розвитку. Оцінка рівня силової підготовленості та гнучкості до початку експерименту виявила:

- у групах ЕГ-1, ЕГ-2: 15% здобувачів мали високий рівень підготовленості, 45% - середній, 40% - низький;

- у групах ТГ-1, ТГ-2: 25% здобувачів мали високий рівень підготовленості, 42,5% - середній, 32,5% - низький.

Порівнюючи характеристики ми встановили, що рівень підготовленості у групах ТГ-1, ТГ-2 був вищим, ніж у групах ЕГ-1 та ЕГ-2.

Оцінка рівня розвитку гнучкості та силової підготовленості наприкінці експерименту показала, що:

- у групах ЕГ-1, ЕГ-2: 37,5% здобувачів стали мати високий рівень підготовленості, 50% - середній, 12,5% - низький;

- у групах ТГ-1, ТГ-26: 30% здобувачів стали мати високий рівень підготовленості, 47,5% - середній рівень, 22,5% - низький.

Порівнюючи результати, можна стверджувати, що заняття оздоровчою атлетичною гімнастикою сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості тих, хто займався цією програмою, що підтверджує зростання показників. Порівняльний аналіз показників показав, що у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 високий показник зріс на 22,5%, у той час, як у групах ТГ-1 та ТГ-2 на 5%. Низький рівень готовності знизився у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 на 27,5%, а у групах ТГ-1, ТГ-2 всього на 10%.

У процесі експерименту проводилося анкетування, велися педагогічні спостереження. В анкету були включені питання щодо ставлення здобувачів до занять оздоровчою атлетичною гімнастикою та до занять з фізичного виховання в цілому, про їх самопочуття, зміни у стані здоров'я, про працездатність та психологічний настрій.

Було проаналізовано відповіді та ми зробили висновки, що загальне ставлення до занять фізичним вихованням у всіх, хто займався, позитивне.

Однак у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 - 98% позитивних відповідей, групах ТГ-1 та ТГ-2 – 76%. Негативне ставлення до занять висловило 2% у групах ЕГ-1 та ЕГ-2; а групах ТГ-1 та ТГ-2 - 24%.

При цьому здобувачі в групах ТГ-1 та ТГ-2 висловилися за те, щоб їм також були введені заняття з атлетичної гімнастики.

Загальне анкетування виявило, що 96,1% здобувачів відчуває нестачу у руховій активності; а 91% вважають, що активний спосіб життя сприяє їх зміцненню здоров'я та успішному навчанню.

З 96,1% тих, хто схвалив запровадження атлетичної гімнастики, 25% прийняли рішення відвідувати додатково тренажерний зал після занять, проте 55% - не мають можливості додатково займатися, з них 16,9% вказали, що батьками не були щеплені ці навички, а ось 25 % вказують, що у зв'язку з великою завантаженістю навчанням бракує часу. Але 99,9% констатують поліпшення самопочуття, зміцнення здоров'я (менше схильні до вірусних і простудних захворювань), фізичний розвиток, підвищену працездатність.

У результаті можна сказати, що застосування програми оздоровчої атлетичної гімнастики сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості, активності здобувачів на заняттях, формуванню свідомої мотивації та зацікавленості до рухової активності, зміцненню здоров'я.

**Висновки.** Підсумовуючи вищесказане, можна з упевненістю сказати, що введення в практику навчального процесу з дисципліни "Фізичне виховання" занять за програмою "Атлетична гімнастика" істотно доповнило наявні стандартні засоби фізичного виховання в нашому закладі вищої освіти. Популярність оздоровчої атлетичної гімнастики при організації занять у нашому навчальному закладі з кожним днем зростає та набирає популярності. Внаслідок чого здобувачі змінюють своє ставлення до занять з фізичного виховання, рухової активності та спорту в цілому. Все це призводить не тільки до фізичного вдосконалення, а й формує у більшості здобувачів усвідомлену мотивацію до рухової активності та ведення здорового способу життя. При цьому здобувачі стають більш стійкими до стресових ситуацій, виявляють творчу активність та показують підвищену працездатність, що характеризує високий рівень їхнього здоров'я та психологічну стійкість.

Реалізація представленої програми оздоровчої атлетичної гімнастики важлива та актуальна на етапі, передбачає ще глибше вивчення. Наші дослідження також можна використовувати при подальшому, глибшому вивченні питання.

#### *Література:*

1. Грушко В. Здоров'я людини та основи здорового способу життя // Навчальний посібник з курсу "Валеологія"- Тернопіль: ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2012. – 386 с.
2. Антіпова Ж., Барсукова Т. ІННОВАЦІЙНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ //АКАДЕМІЧНІ СТУДІЇ. СЕРІЯ «ПЕДАГОГІКА», 2021- С.15-22
3. Антіпова Ж., Шурхал Л. Нові підходи у застосуванні оздоровчої гімнастики на заняттях з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти// Acta Pedagogica Volynienses, 2021. (3), - С.186 -191.
4. Крилов А., Крюкаєв М. Вплив занять атлетичною гімнастикою на розвиток фізичних якостей в умовах технічних ВНЗ України //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наук. праць.- Київ: Вип.11(81).- С.60-63.

#### *References:*

1. Hrushko V. (2012) Zdorov'ya lyudyny ta osnovy zdorovoho sposobu zhyttya [Human health and the basics of a healthy lifestyle]. Navchal'nyy posibnyk z kursu "Valeolohiya"- Ternopil': TNPU im.V.Hnatyuka, - 386 P. [in Ukrainian]
2. Antipva ZH., Barsukova T. (2021) INNOVATSIYNI ASPEKTY ORHANIZATSIYI FIZYCHNOHO VYKHOVANNYA ZDOBUVACHIV ZAKLADIV VYSHCHOYI OSVITY [INNOVATIVE ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS]. AKADEMICHNI STUDIYI. SERIYA «PEDAGOHNIKA», - pp.15-22. [in Ukrainian]
3. Antipova ZH., Shurkhal L (2021) Novi pidkhody u zastosuvanni ozdorovchoyi himnastyky na zanyattyakh z fizychnoho vykhovannya zi zdobuvachamy vyshchoyi osvity [New approaches in the application of health gymnastics in physical education classes with students of higher education]. Acta Pedagogica Volynienses (3), - pp..186 -191. [in Ukrainian]

4. Krylov A., Kryukayev M.(2016) Vplyv zanyat' atletychnoyu himnastykoyu na rozvytok fizychnykh yakostey v umovakh tekhnichnykh VNZ Ukrayiny [The influence of athletic gymnastics classes on the development of physical qualities in the conditions of technical universities of Ukraine]. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zb. Nauk. prats'.- Kyiv: Vyp.11(81).- pp. 60-63. [in Ukrainian]