Національний університет
водного господарства
та природокористування

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування

Кафедра фізичного виховання

09-02-27

Методичні рекомендації до виконання практичних завдань
та самостійної роботи з навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»

Методика застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня усіх спеціальностей денної форми навчання

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Схвалено науково-методичною
радою НУВГП.
Протокол № 2 від 27 березня 2019 р.

Рівне – 2019

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Методичні рекомендації до виконання практичних завдань та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Методика застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання / Кузнєцова О. Т. , Кисіль В. М., Кособуцький Ю. Ф. – Рівне : НУВГП, 2019. – 42 с.

Укладачі: Кузнєцова О. Т., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання; Кисіль В. М., ст. викладач кафедри фізичного виховання; Кособуцький Ю. Ф., ст. викладач кафедри фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Б. Д. Зубрицький, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

З М І С Т

Вступ…… 3
1. Управління системою фізкультурно-оздоровчої роботи у позанавчальній час……. 4
2. Мета та завдання застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності…… 8
3. Форми, методи, принципи, засоби застосування оздоровчих технологій…….. 9
4. Методика організації самостійних оздоровчих тренувань…… 18
5. Проведення тренінгів у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності……..... 22
Література……..…..... 40

© Кузнєцова О. Т., Кисіль В. М.,
Кособуцький Ю. Ф., 2019
© Національний університет
водного господарства та
природокористування, 2019

Національний університет
водного господарства
та природокористування

ВСТУП

Дані методичні рекомендації передбачені для здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання для самостійного вивчення дисципліни «Фізичне виховання», спецкурсів «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» та «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів».

В методичних рекомендаціях наводяться форми, методи, принципи, засоби застосування оздоровчих технологій, пропонується методика організації самостійних оздоровчих тренувань, наводиться орієнтований формат проведення тренінгу у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності, вказується перелік рекомендованої літератури.

Кожна оздоровча технологія підпорядкована розвитку базових фізичних якостей, формуванню основних рухових навичок з одного боку, а з іншого вибірково забезпечує оздоровчу складову для студентів – зміцнення здоров'я та загартовування організму із диференціацією за рівнем фізичного здоров'я. При цьому висувається припущення, що максимальна ефективність кожної оздоровчої технології буде реалізовуватися за допомогою мотиваційних механізмів потреб кожного студента у відтворенні дефіциту рухової активності.

Опис оздоровчої технології базується на підході, який припускає розгортання всіх основних її характеристик та надає можливість її відтворення у системно-функціональному підході П. К. Анохіна. Впровадження оздоровчих технологій у взаємозв'язку з інноваційними педагогічними технологіями має чітку послідовність, що підпорядковується такому логічному спрямуванню: визначення цільового призначення

Національний університет
водного господарства
та природокористування
(оздоровчий вплив на організм людини), організаційних і методичних особливостей їх застосування. За даним підходом, технологію слід розглядати як динамічну систему, базові компоненти якої забезпечують суть взаємозв'язку та взаємодії її елементів для отримання сфокусованого позитивного результату, а саме такого рівня здоров'я студентів, який максимально забезпечує успішність засвоєння навчальних планів та програм, підготовку до професійної та життєвої діяльності.

1. Управління системою фізкультурно-оздоровчої роботи у позанавчальний час. Організацію фізкультурно-оздоровчих заходів (змагань, розваг, ігор, свят, фестивалів тощо) в Національному університеті водного господарства та природокористування (НУВГП) у позанавчальний час здійснюють спортивний клуб, студпарламент, студрада, голови профбюро навчально-наукових інститутів, організаційний комітет (рис. 1). Щорічно проводяться змагання спартакіади студмістечка з метою пропаганди здорового способу життя та підвищення ефективності роботи із залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Завданнями спартакіади є популяризація запропонованих у програмі видів спорту серед мешканців студмістечка, визначення кращих спортсменів, організаторів та учасників фізкультурно-оздоровчих заходів, подальший розвиток видів спорту, що входять до програми з фізичного виховання закладів вищої освіти (ЗВО), поширення досвіду кращих гуртожитків університету з організації та проведення фізкультурно-спортивної роботи.

Для проведення спортивно-масових заходів використовуються споруди спортивного комплексу та спортивні кімнати гуртожитків, обладнані спортивним устаткуванням та інвентарем. За кожним із гуртожитків

Національний університет
водного господарства
та природокористування

закріплений викладач кафедри фізичного виховання і фізорг з числа студентів, які проживають в даному гуртожитку.

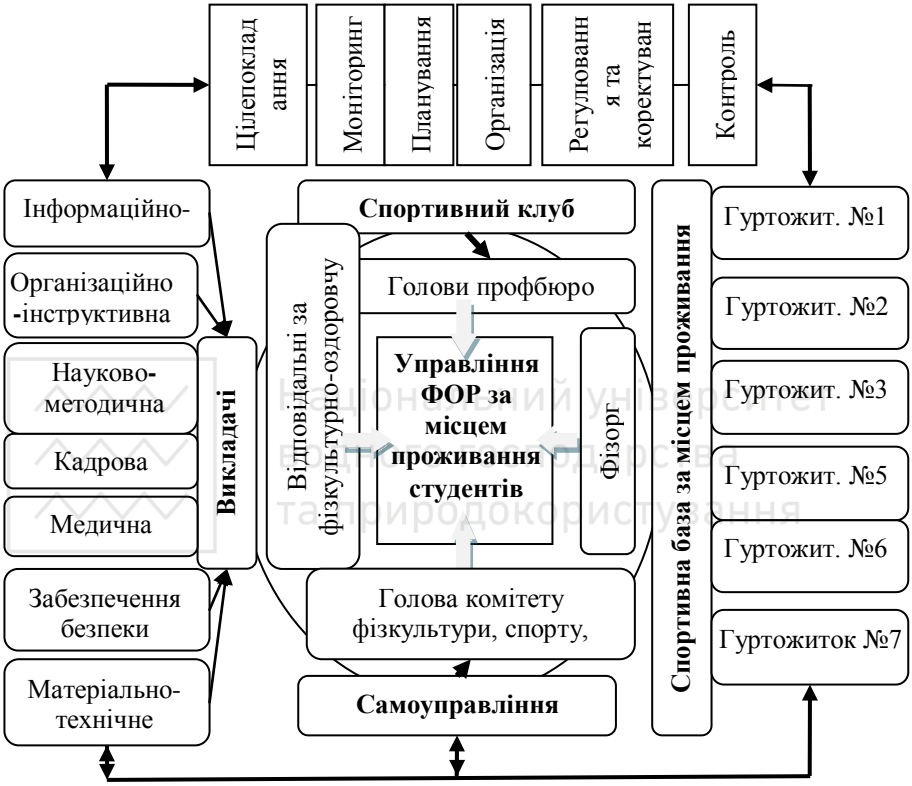

Рис. 1. Управління системою фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання студентів

Відповідальні за спортивно-масову та оздоровчу роботу в гуртожитках здійснюють планування, організацію і проведення масових, оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів, бесід, підготовку та організацію студентів для участі у спартакіаді студмістечка

Національний університет
водного господарства
та природокористування

університету, вносять на розгляд студентської ради питання з фізичного виховання та масового спорту студентів за місцем проживання, координують діяльність спортивного активу гуртожитків зі спортивним клубом НУВГП. Для студентів-мешканців гуртожитків, що мають відхилення у стані здоров'я (таких підопічних 30,24 % від кількості всіх студентів, які проживають у гуртожитку), постійно проводяться заняття в спортивних кімнатах, ініціюється виконання самостійних завдань у вільний від навчання час. Однією з нетрадиційних, специфічних форм позааудиторної роботи зі студентами визначено психофізичний і фітнес-тренінг – спеціально розроблену систему тренінгу і харчування. Фітнес-тренінг містить у собі заняття з обтяженнями (силовий тренінг), аеробне навантаження, правильно складену дієту [9]. Крім того, індивідуальні заняття оздоровчим тренуванням потребують наявності у студентів знань з основ методики впровадження обраних видів рухової активності [7], отриманню яких успішно сприяли тренінги. Під час тренінгу відбувається неформальне, невимушене спілкування, яке відкриває перед групою студентів безліч варіантів розвитку та розв'язання завдань, заради вирішення яких вони зібралися. Проведення дискусій, презентацій, роботу у складі малих груп студенти оцінили позитивно, тому що ці методи роблять процес навчання цікавим, необтяжливим. Таким чином, більша частина студентів залучена до занять фізичною культурою і спортом у вільний від навчання час (55,0–65,0 %). Під час проведення спортивних заходів формуються елементи самоуправління. Студенти організовують змагання, судять, формуються як лідери та особистості, адже сучасні фахівці працюють не лише з технікою, але і з людьми [4].

Здоров'язбережувальне середовище ЗВО запропоновано розглядати як цілеспрямовану систему

Національний університет
водного господарства
та природокористування
умов освітньої діяльності, що сприяють покращенню здоров'я, застосуванню форм і методів навчання, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу, наявність комфортної психологічної атмосфери під час навчальних занять, обізнаність педагогів і студентів зі способами збереження здоров'я і дотримання ними здоров'язбережувальної поведінки [5, с. 265–278].

Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, як складова системи фізичного виховання, виступає окремим компонентом здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти. Застосування оздоровчих технологій передбачає розробку педагогічних методик, що спрямовані на особистісно-орієнтоване навчання, у якому враховуватимуться індивідуальні психологічні особливості студента, його здібності, інтереси, мотивація до навчання, установки на професійно-творчий розвиток.

Освітнє середовище ЗВО має будуватися так, щоб студент мав можливість не лише отримувати фундаментальні знання, формувати вміння та навички, які необхідні йому в майбутній професійній діяльності, а й навчитися самостійно здобувати потрібну інформацію, користуючись механізмами рефлексії та цілепокладання. У свою чергу, це означає, що одним із завдань викладача ЗВО є створення освітнього середовища, яке здатне забезпечувати самостійну пізнавальну активність студента.

Таким чином, застосування оздоровчих технологій у здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО розглядається як процес фізичного виховання, основними засобами якого є спеціально підібрані фізичні вправи з елементами спортивних і рухливих ігор, оздоровчої аеробіки, плавання, вправи для зняття нервово-психічного напруження (дихальні вправи та елементи фітнес-йоги)

Національний університет
водного господарства
та природокористування
тощо. Супутніми засобами в досягненні основної мети є оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники.

2. Мета та завдання застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності. Застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів передбачає формування цілісної системи знань про здоров'я людини, умінь і навичок застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання та життєдіяльності людини.

Основна мета застосування оздоровчих технологій – оздоровлення, підвищення показників якості життя студентів упродовж їх навчання у ЗВО та у майбутньої життєвої та професійної діяльності.

До основних завдань належать:

– оволодіння системою практичних умінь і навичок застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, зберігання і зміцнення здоров'я;

– виховання у студентів стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні та самооцінці;

– підвищення розумової і фізичної працездатності студентів та, як наслідок, покращання успішності навчання;

– диференційований розвиток та вдосконалення інформативно значущих для навчання оздоровчим технологіям фізичних якостей студентів залежно від рівня їх здоров'я та підготовленості;

– вдосконалення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму студентів;

– набуття фонду рухових умінь і навичок використання засобів фізичної культури в ході організації та проведення самостійних занять із професійно-прикладної фізичної підготовки.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Планування занять відбувається з урахуванням фізичних можливостей, інтересів та схильностей студентів, організацією та проведенням всіх форм оздоровчих занять, удосконаленням методів роботи з дотриманням систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів.

3. Форми, методи, принципи, засоби застосування оздоровчих технологій. Зміст методичної системи застосування оздоровчих технологій забезпечується поєднанням традиційних форм, методів і засобів з інтегративними формами організації процесу фізичного виховання, зокрема дистанційною WEB-орієнтованою системою підтримки освітнього процесу Moodle з особистим кабінетом викладача, круглими столами, брейн-рингами, освітньо-оздоровчими тренінгами, інтерактивними методами взаємодії викладача зі студентами, засобами навчання на базі інформаційно-комунікаційних технологій.

З метою забезпечення ефективності фізичного виховання студентів ЗВО запропоновано такі *методи*: традиційні: пояснення, бесіда, розповідь, самостійна робота з літературою, усний, письмовий, тестовий контроль; практичні: навчання руховим діям (загалом, частинами, підвідним вправам), удосконалення та закріплення рухових дій (ігровий, змагальний, тренування (повторний, комбінований (метод колового тренування)), методи організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях (фронтальний, груповий та індивідуальний), метод демонстрації (на початковому етапі навчання з використанням слайд-презентацій); інтерактивні: круглий стіл, дискусія, аналіз конкретних ситуацій, презентація, робота у складі малих груп тощо.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Під час реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій запропоновано засоби фізичного виховання, що відповідають інтересам, потребам та індивідуальним можливостям студентів, сприяють збільшенню рухової активності, забезпечують розвиток інформативно значущих компонентів професійно-прикладної фізичної підготовленості.

Для розвитку рухових якостей використовуються фізичні вправи, які є базовими у змісті оздоровчих технологій: *для розвитку загальної витривалості* – оздоровча ходьба і біг (безперервний біг по доріжках стадіону, кросовий біг по пересіченій місцевості), плавання, елементи ритмічної гімнастики, класичної, танцювальної, степ-аеробіки, шейпінгу (ходьба, біг, стрибки під музичний супровід), кардіо-тренажери; *для розвитку швидкості* – біг (прискорення з різних стартових положень до 30–50 метрів, стартовий розгін, біг на місці та з упором в стінку, швидкісні повороти в плаванні), рухливі ігри (короткі естафети) та елементи спортивних ігор; *для розвитку сили* використовувалися вправи на тренажерах; *для розвитку спритності* – рухливі ігри (вправи на гімнастичних снарядах, елементи акробатики) та елементи спортивних ігор (настільний теніс, бадмінтон, волейбол), човниковий біг та естафети; *для розвитку гнучкості* – елементи ритмічної гімнастики, класичної, танцювальної, степ-аеробіки, фітнес-йога (нахили в сторони, кругові оберти тулубом, тазом, нахили вперед, назад, випади тощо).

На заняттях із студентами спеціальних медичних груп (СМГ) застосовуються наступні засоби:

– зі студентами групи А (із захворюваннями опорно-рухового апарату): вправи класичної, танцювальної, фітбол- і степ-аеробіки, фітнес-йоги, каланетики, пілатесу, рухливі та елементи спортивних ігор

Національний університет
водного господарства
та природокористування
(настільного тенісу, волейболу), вправи на кардіотренажерах, силові вправи (з власною масою і зовнішніми обтяженнями), комплекси вправ лікувальної фізичної культури у профілактиці та нівелювання наслідків наявних захворювань, елементи аутогенного тренування;

–зі студентами групи В (із захворюваннями кардіореспіраторної системи): оздоровчий біг, ходьба, загальнорозвиваючі вправи, елементи класичної аеробіки, фітнес-йоги, каланетики, пілатесу, стретчингу, вправи на кардіотренажерах, рухливі та елементи спортивних ігор (настільного тенісу, волейболу, баскетболу, бадмінтону), комплекси вправ лікувальної фізичної культури для осіб означеної нозологічної групи, елементи дихальної гімнастики О. М. Стрельникової та аутогенного тренування;

–зі студентами групи С (з захворюваннями органів зору, нирок та інших внутрішніх органів): оздоровчий біг, ходьба, загальнорозвиваючі вправи, рухливі та елементи спортивних ігор (волейболу, баскетболу, бадмінтону), елементи фітбол- і танцювальної аеробіки, вправи на кардіотренажерах, вправи з арсеналу фітнес-йоги, калланетики, пілатесу, стретчингу (без обтяжень, натужувань та різких змін положення тіла в просторі), комплекси лікувальної фізичної культури для осіб означеної нозологічної групи, дихальні вправи за методикою О. М. Стрельникової.

У процесі реалізації *особистісно-орієнтованого підходу* у формуванні мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання та готовності до застосування оздоровчих технологій зокрема під час занять застосовуються такі принципи: гармонійного, інтелектуального та фізичного розвитку особистості, зв’язку із життєдіяльністю, свідомості, суб’єкт-суб’єктної спрямованості виховних взаємин, оздоровчої

Національний університет
водного господарства
та природокористування
спрямованості, індивідуалізації, інноваційності, послідовності та неперервності.

Принцип гармонійного, інтелектуального та фізичного розвитку особистості полягає в тому, що фізичне виховання в житті людини повинне займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, а з іншого – інтересам самої особистості.

Застосування *принципу зв'язку із життєдіяльністю* визначало прикладну функцію фізичного виховання у суспільстві – готувати майбутніх фахівців до діяльності у сфері виробництва, а за необхідності до участі у військово-бойових діях, а також забезпечення відповідного рівня життєдіяльності індивіда у навколишньому середовищі.

Принцип свідомого залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури є основним, оскільки визначає спрямування пізнавальної діяльності студентів й управління нею. Принцип реалізується відповідно до мети і завдань занять із фізичного виховання та передбачає осмислення і творчий підхід до опанування знань. Дотримання цього принципу забезпечує усвідомлене ставлення до освітнього процесу, розуміння його мети, завдань, раціональне використання методів, здатність до аналізу занять, їх оцінювання, бажання підвищувати рівень своєї теоретичної і практичної обізнаності, систематичне самовиховання. Самовиховання – це не автономний процес, це виховання самого себе, робота над собою з метою формування якостей особистості, що передбачає досить високий рівень моральної самосвідомості, а також здатність до аналізу своїх вчинків, поведінки, спостереження, адекватної оцінки. Самовиховання – це не лише подолання труднощів, а й самосвідомість та самопізнання, продукт посиленої праці та мотивації. Самовиховання – систематична і свідома діяльність

Національний університет
водного господарства
та природокористування
людини, спрямована на саморозвиток та формування базової культури особистості.

Принцип суб'єкт-суб'єктної спрямованості виховних взаємовідносин передбачає підвищення зацікавленості та активності у самовдосконаленні, стимулювання самовиховання особистості під час занять із фізичного виховання. Застосування цього принципу в процесі залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури підвищує взаємодію між студентами, що забезпечує інтенсивність емоційних реакцій, перебудову власної поведінки студентів. У процесі реалізації цього принципу передбачається застосовування на заняттях із фізичного виховання таких педагогічних умов, у яких студенти мають можливість займати активну особистісну позицію та повною мірою розкритися не лише як об'єкт виховання, а і як суб'єкт, здатний до творчого самовдосконалення.

Принцип оздоровчої спрямованості відображає гуманістичну спрямованість фізичної культури у суспільстві. Зміст цього принципу полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. Формування фізичної культури студентської молоді повинно співвідноситися з її психофізіологічними можливостями. Цей принцип реалізується шляхом побудови процесу фізичного виховання з урахуванням нозологій захворювань студентів СМГ, рівня їх фізичного розвитку та підготовленості, індивідуальних психоемоційних особливостей студентів, психофізичних вимог до майбутньої професійної діяльності.

Принцип індивідуалізації в роботі зі студентами передбачає раціональне дозування фізичного навантаження, яке підбирається з урахуванням їх фізичних і функціональних можливостей, а також враховує індивідуальні психоемоційні особливості особистості та

Національний університет
водного господарства
та природокористування
психофізичні вимоги до майбутньої професійної діяльності. Важливо пам'ятати, що немає навантаження великої або малої інтенсивності, існує навантаження, яке відповідає або не відповідає можливостям організму. Індивідуальний підхід враховує і фізіологічну, і психічну сторону.

Інноваційність, як принцип педагогіки, забезпечує умови розвитку особистості, здійснення її права на індивідуальний творчий внесок, на особистісну ініціативу, на свободу саморозвитку та досягнення власної і суспільної мети. За орієнтир береться теоретична модель «інноваційної людини», випробувана у світі. Інноваційна людина – особа такого соціально-культурного розвитку, яка здатна творчо працювати, бути конкурентоспроможною в сучасних умовах [2, с. 3]. Відповідно освітній процес має бути трансформований у напрямі індивідуалізації освітньої взаємодії, навчання, формування творчого мислення і зростання ролі самостійної роботи студентів.

Принцип послідовності й неперервності. Принцип пов'язаний із важливою для вищої освіти вимогою – забезпеченням надійності навчання як імовірності того, що спеціаліст після закінчення ЗВО творчо та ініціативно виконуватиме свої професійні функції і продовжуватиме навчатися. Реалізується він у різних формах планування (тематичне тощо) і написанні планів, що передбачає формування у студентів навичок раціональної організації освітньої діяльності, а також такої побудови освітнього процесу, за якої кожне заняття є природним і логічним продовженням попередньої роботи, закріплює і розвиває досягнуте, підносить виховання і розвиток на вищий рівень.

Педагогічний процес планується і регулюється відповідно до науково обґрунтованих підходів до

Національний університет
водного господарства
та природокористування
зміцнення організму. При цьому першочергове значення мають методичні принципи фізичного виховання. Рівень фізичної підготовленості першокурсників свідчить, що в кожній навчальній групі можливе виокремлення студентів, у яких ті чи інші фізичні якості розвинені менше, тобто є відстаючими. У кожного студента рівень розвитку його індивідуальних фізичних якостей різний: в одного більш розвинена гнучкість, але відстають силові і швидкісні здібності, в іншого силова витривалість розвинена добре, але менш виражена здатність до швидкісної роботи.

Відомо, що в основі вдосконалення фізичних якостей лежить пристосувальний ефект, цілісна адаптивна реакція, яка веде до морфофункціональної спеціалізації організму людини. Морфофункціональні перебудови охоплюють весь організм у цілому. В першу чергу це стосується тих м'язових груп, які несуть основне робоче навантаження, і тих фізіологічних систем, які переважно забезпечують їх працездатність. Такий вибірковий характер функціональної спеціалізації обумовлений, головним чином, режимом роботи організму в умовах окремо вираженої діяльності, а ступінь його виявлення – інтенсивністю та обсягом фізичних навантажень.

У процесі розвитку рухових якостей використовуються навантаження вибіркового або комплексного характеру. Вибіркові передбачають переважний розвиток окремих якостей, а комплексні забезпечують послідовне або паралельне вдосконалення різних якостей. Використання односпрямованих навантажень у розвитку якої-небудь однієї якості впливає на організм більш глибоко, але має локальний вплив у порівнянні з комплексними навантаженнями.

Комплексно-послідовній організації навантажень притаманне одночасне використання навантажень різної спрямованості на якомусь конкретному етапі. Незважаючи

Національний університет
водного господарства
та природокористування

на підвищення інтенсивності або обсягу роботи, подібна система організації створює монотонну валову дію на організм. При цьому диференційовані пристосувальні реакції організму на специфічні компоненти навантаження виражені слабо, оскільки його адаптаційна перебудова носить узагальнюючий характер. У результаті розвиваючий ефект навантаження швидко зникає, адаптаційний процес сповільнюється, а рівень розвитку фізичних якостей стабілізується або навіть знижується. Комплексно-послідовна форма повніше враховує рівень підготовленості, загальної спрямованості занять, величину і динаміку застосовуваних навантажень.

Дані форми організації навантажень дозволяють скоротити терміни підготовки за рахунок особистісно-орієнтованого інтенсивного впливу на проблемні фізичні якості студентів. Запропонована організація диференційованого підходу до комплектування оздоровчих секцій (вибір виду рухової діяльності) є найбільш зручною і логічною для підготовки студентів, які мають різний рівень розвитку рухових якостей, оскільки дозволяє більш повно використовувати комплексно-послідовну організацію навантажень у групах.

Специфіка впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання зумовила необхідність комплексного використання як традиційних засобів, так і засобів навчання на основі інформаційно-комунікаційних технологій: мультимедійних посібників, електронних лекцій, репозиторію наукових і навчально-методичних праць, презентацій, комп'ютерних програм тощо для збільшення обсягу самостійної роботи студентів, формування вмінь та навичок самовиховання та самоосвіти, в тому числі і ведення здорового способу життя, підвищення інтересу до навчання, автоматизованої

Національний університет
водного господарства
та природокористування
діагностики фізичного стану студентів та контролю за виконанням ними індивідуальних завдань.

Враховуючи рекомендації М. М. Філіпова [8, с. 53–54], під час занять слід дотримуватися принципів, які відображають специфіку методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі психофізіологічної підготовки до майбутньої професійної діяльності: домінантно-мотиваційної настанови, цілісної просторово-часової інтеграції, спеціалізованості, різноспрямованої ритмічності, зворотного зв'язку.

Принцип домінантно-мотиваційної настанови в ході конструювання педагогічного процесу визначає:

– тривалість спрямованості засобів фізичної підготовки;

– активізацію мотивації на виконання певних вправ і навантажень;

– відповідність педагогічних впливів (поетапно) кінцевій цільовій діяльності.

Використовувати засоби фізичної підготовки потрібно так, щоб уникнути одночасного паралельного домінування педагогічних процесів.

Принцип просторово-часової інтеграції передбачає таке формування засобів фізичного впливу на організм і послідовність їх чергування, які забезпечують утворення певного адаптаційного комплексу змін в організмі. Згідно з цим принципом просторовочасові характеристики, які використовуються у фізичній підготовці, відповідають системі психофізіологічної підготовки. Визначаються обсяги і структура загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Принцип спеціалізованості визначає кількісну характеристику використання фізичних засобів для формування певних якостей відповідно до вимог функціонування організму та майбутньої професійної

Національний університет
водного господарства
та природокористування
діяльності. Згідно з цим принципом встановлюються співвідношення різних видів психофізіологічної підготовки.

Принцип різноспрямованої ритмічності передбачає чергування навантажень різного характеру, загальний їх обсяг, співвідношення на кожному етапі підготовки з іншими її компонентами (сенсорним, розумовим, вегетативним).

Принцип зворотного зв'язку реалізовується в системі професійно-прикладної фізичної підготовки шляхом контролю за розвитком психофізіологічних якостей, порівняння отриманих показників із запрограмованими результатами, які необхідні для досягнення кінцевої мети.

Такий комплексний підхід у психофізіологічній підготовці підвищує ефективність формування професійних навичок, знижує напруженість психофізіологічного стану під час професійної діяльності, забезпечує надійність виконання професійних функцій в екстремальних умовах, зміцнює здоров'я, підвищує працездатність, сприяє збереженню матеріальних ресурсів, продовженню професійного довголіття.

4. Методика організації самостійних оздоровчих тренувань. Під час організації та проведення самостійних оздоровчих тренувань в умовах НУВГП за основу бралися рекомендації, запропоновані О. О. Горєловим, В. Л. Кондаковим, О. М. Усатовим [1], Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко [3], Ю. В. Субботою [6]. Найбільш доцільною і перспективною формою підвищення рухової активності студентів у процесі фізичного виховання є самостійне оздоровче тренування (СОТ) тривалістю 25–40 хв на добу в ранковий, денний або вечірній час, із періодичністю 3–4 рази на тиждень, побудоване з урахуванням інтересів студентів, їх індивідуально-

Національний університет
водного господарства
та природокористування

психологічних особливостей. Управління процесом СОТ має здійснюватися шляхом визначення обсягу та інтенсивності навантажень за попередні тижні, коригування індивідуальних програм СОТ з урахуванням експрес-тестування загального стану студентів на другому плановому занятті тижня. Загальними рекомендаціями щодо організації, змісту і спрямованості СОТ, які пройшли апробацію в педагогічному експерименті, є наступні положення.

1. Зміст СОТ для кожного студента має визначатися з урахуванням індивідуального вибору певної програми, перелік яких надається студентам у перший тиждень навчального семестру.

2. Тривалість самостійного оздоровчого тренування:

– для студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я – 25 хв;

– для студентів із нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я – 25–30 хв;

– для студентів із середнім рівнем фізичного здоров'я – 40 хв.

3. Реакція ЧСС:

– для студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я – 125–135 уд·хв$^{-1}$;

– для студентів із нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я – 135–145 уд·хв$^{-1}$;

– для студентів із середнім рівнем фізичного здоров'я – 145–155 уд·хв$^{-1}$.

4. Перед початком самостійних тренувань усі студенти повинні оволодіти певним обсягом теоретичних знань і практичних умінь з виконання фізичних вправ, дозування фізичних навантажень, навичками самоконтролю за фізичним станом.

5. Необхідність ведення щоденника самоконтролю за самопочуттям, активністю і настроєм, а також для обліку

Національний університет
водного господарства
та природокористування
навантаження з метою його регулювання з урахуванням індивідуального рівня загальної фізичної працездатності.

6. Управління процесом СОТ здійснюється у процесі планових занять із фізичного виховання та дистанційно (корпоративна пошта, Moodle).

7. Організація занять СОТ передбачає використання мінікомплексів у формі «фізкультхвилинок» і «фізкультпауз»; за місцем проживання студентів – фітнес-та психофізичного тренінгу.

8. Індивідуальна програма оздоровчого тренування включає:

– дослідження рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка;

– комплексну оцінку фізичного стану (Є. А. Пирогова, Л. Я. Іващенко, 1986);

– комплексну оцінку морфологічного стану;

– результати рухових тестів;

– рекомендації з методики побудови заняття за обраним видом рухової діяльності.

9. Врахування місця проживання студентів, часу прийому їжі, можливостей дотримання санітарно-гігієнічних правил.

10. Регулярна участь у фізкультурно-оздоровчих заходах тривалістю не більше двох годин, які мають високе емоційне забарвлення і сприяють зняттю психологічного напруження.

Методики вдосконалення фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позанавчальній діяльності наведено у методичних рекомендаціях [12; 13; 14; 15], з якими можна ознайомитися у цифровому репозіторії НУВГП.

Методика застосування оздоровчої ходьби та бігу викладена у навчальному посібнику «Оздоровче тренування студентів» [10, с. 114], методичних

Національний університет
водного господарства
та природокористування
рекомендаціях [14] та мультимедійних презентаціях дистанційних спецкурсів.

Методика застосування оздоровчої аеробіки викладена у навчальному посібнику «Оздоровче тренування студентів» [10, с. 106–113], методичних рекомендаціях [13; 15] та мультимедійних презентаціях дистанційних спецкурсів.

Результати впровадження методики розвитку нервово-психічної стійкості викладені у навчальному посібнику «Оздоровче тренування студентів» [10, с. 139–159], методичних рекомендаціях [12; 15].

Результати впровадження методики використання плавання викладені у навчальному посібнику «Оздоровче тренування студентів» [10, с. 114–117], методичних рекомендаціях [13; 15].

Методика проведення оздоровчого тренування з використанням кардіо- та силових тренажерів викладена у навчальному посібнику «Оздоровче тренування студентів» [10, с. 74–83].

Методику опанування дихальних вправ та елементів фітнес-йоги викладено у навчальному посібнику «Оздоровче тренування студентів» [10, с. 193–210], методичних рекомендаціях [12; 13], мультимедійних презентаціях дистанційних спецкурсів.

Результати впровадження методики використання дихальної гімнастики за О. М. Стрельниковою викладені у методичних рекомендаціях [14].

Результати впровадження оздоровчої технології покращення функціонування зорового аналізатора у студентів із вадами зору з використанням елементів спортивних ігор викладені у методичних рекомендаціях [13].

Національний університет
водного господарства
та природокористування

5. Проведення тренінгів у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Тренінг – це форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з викладачем.

Наводимо орієнтовний формат освітньо-оздоровчого тренінгу.

Тема № 1. Методи комплексної оцінки стану здоров'я та гігієнічної оцінки фізичного розвитку студентів.

Мета: оволодіти методиками комплексної оцінки стану здоров'я, проведення антропометричних досліджень та методами гігієнічної оцінки фізичного розвитку.

Категорія учасників: здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня навчання, які проживають у гуртожитку.

Кількість учасників: 15–25 осіб.

Час необхідний для проведення тренінгу: 1 год. 20 хв.

Місце проведення: кімната для самопідготовки (актова зала) гуртожитку, спортивна кімната.

Технічні засоби: електронний годинник (секундомір), ноутбук, проектор, лазерна указка, бланки анкет «Самооцінка здоров'я за В. П. Войтенком» та «Оцінка ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань за С. А. Душаніним», аркуші паперу формату А4, ручка.

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Вступне слово ведучого. Знайомство викладача з групою, встановлення психологічного контакту. Викладач представляється аудиторії, стисло розповідає про себе. Знайомство учасників тренінгу з основною метою занять та завданнями.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Завдання вступної частини тренінгу:

1. Допомогти студентам актуалізувати наявні знання із заданої теми і сформулювати результати, яких вони хочуть досягти в ході її вивчення. Усвідомлення результатів навчання та їх особистої користі підвищує мотивацію.

2. Створити доброзичливу та продуктивну атмосферу.

3. Підтримати демократичну дисципліну у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Теоретичний блок

Завдання:

1. За літературними джерелами проаналізувати та надати визначення поняттю «здоров'я», сформувати принципи, якими слід керуватися при оцінці стану здоров'я людини.

2. Ознайомити студентів із методологічними підходами до оцінки і корекції індивідуального здоров'я.

Питання теоретичної підготовки, які представлені у презентації:

1. Сучасні підходи до визначення поняття «здоров'я». Багатогранність і складність визначень «здоров'я».

2. Взаємозв'язок основних ознак, складових частин та чинників здоров'я.

3. Адаптація як здатність організму пристосовуватися до різних умов зовнішнього середовища. Фізіологічна, психологічна, соціально-психологічна.

4. Діагностика й оцінка рівня здоров'я. Принципи і методи оцінки рівня здоров'я, класифікація методів діагностики здоров'я (прямі і непрямі). (Поняття про рівні здоров'я. Резерви здоров'я. Безпечний рівень здоров'я. Оцінка рівня соматичного здоров'я за показниками енергетичного потенціалу (аеробні можливості) організму /Г.Л. Апанасенко/.

Національний університет
водного господарства
та природокористування
Діагностика здоров'я за адаптаційним потенціалом /Р.М. Баєвський/. Вклад різних функціональних систем у загальний рівень здоров'я).

5. Характеристика соціального явища «здоровий спосіб життя». Спосіб життя і рівень фізичного і соматичного здоров'я. Різні стилі здорового способу життя. Заняття оздоровчим тренуванням як ключова складова здорового способу життя студентів.

Приблизний перелік допоміжних запитань для ведучого:

1. Дайте розгорнуте визначення поняттю «здоров'я» і розкрийте значущість здоров'я для життєдіяльності організму.
2. Який фізіологічний механізм лежить в основі визначення здоров'я й хвороби?
3. Доведіть, що здоров'я є важливою людською цінністю.
4. Які ознаки феномена людського здоров'я?
5. Які чинники визначають здоров'я людини?
6. Хто є автором методологічної статті, яка обґрунтувала необхідність виділення «індивідуального здоров'я» в предмет дослідження?
7. Дайте визначення поняттю «здоров'я», прийнятої Всесвітньою організацією охорони здоров'я.
8. Для чого необхідний моніторинг здоров'я?
9. Озвучте критерії комплексної оцінки стану здоров'я.

Методи навчання:
- інтерактивні презентації;
- інформаційні повідомлення;
- відповіді на запитання;
- опитування думок.

Основні положення:

Національний університет
водного господарства
та природокористування

• Здоров'я людини базується на трьох основних «китах» (Ю.А. Андрєєв):

–духовність;

–максимально висока енергетична забезпеченість;

–харчування;

• Показники здоров'я.

• Реактивність – здатність організму певним чином відповідати на вплив будь-яких зовнішніх і внутрішніх подразників (інтенсивність, швидкість, тривалість, адекватність, повнота відновлення).

• Резерви. Чотири ступені наявності резервів, тобто мірилом здоров'я, в цій концепції, виступає оцінка здатності організму зберігати сталість внутрішнього середовища, тобто гомеостаз (автор Р.М. Баєвський):

–перша ступінь здоров'я – задовільне пристосування,

–друга – рівень діяльності основних систем життєзабезпечення – підвищений,

–третя – надмірна напруга резервних можливостей, що дозволяють зберігати гомеостаз,

–четверта – стадія виснаження резервів.

• Кількість здоров'я можна визначити як суму резервних потужностей основних функціональних систем. Це можна виразити через коефіцієнт резерву: співвідношення максимальної функції до її нормального рівня (автор М. Амосов). Але треба не забувати, що цим ми вимірюємо резерви, а резерви все ж таки не саме здоров'я. Тут можна навести приклади міцності організму у людей (коли витримують великі або низькі температури, величезний тиск та ін.)

• Імунітет як спосіб визначення здоров'я (автор М. Лободін).

Головна думка: гарне самопочуття не є показником доброго здоров'я. Основна причина хвороби – порушення законів за якими необхідно жити.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

• Адаптація – складний фізіологічний процес пристосування організму до нових умов зовнішнього середовища або змін, що відбуваються в самому організмі людини.

Практичний блок

Завдання:

1. Оволодіти методиками комплексної оцінки стану здоров'я. Визначити рівень індивідуального здоров'я та фізичного розвитку за пропонованими методиками.

2. Визначити рівень обізнаності студентів щодо здорового способу життя. Дослідити роль занять оздоровчим тренуванням в здоровому способі життя молоді.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Методи навчання:

- групова робота;
- самонавчання і взаємонавчання;
- інтерактивні обговорення;
- аналіз ситуаційних вправ;
- «Снігова куля»;
- «Мозковий штурм»;
- керовані дискусії і дебати.

Приблизний перелік допоміжних запитань для ведучого:

1. На чому ґрунтується методологічна основа кількісної оцінки фізичного здоров'я людини?
2. Дайте стислу характеристику показників самоконтролю.
3. Які показники стану здоров'я є об'єктивними, а які суб'єктивними?
4. В чому полягає основна проблема валеології на сьогодні?

Національний університет
водного господарства
та природокористування

5. Чім на Вашу думку пояснюється той факт, що на сьогодні для великої кількості студентів характерна висока захворюваність, наявність хронічних хвороб, неадекватний фізичний розвиток? Обґрунтуйте відповідь, використовуя статистичні даних, результати досліджень.

6. Доведіть, чому метод оцінки енергопотенціалу біосистеми за Г. Л. Апанасенком володіє найбільш діагностичною ефективністю серед найбільш розповсюджених методів (Баєвського Р. М., Гаркаві Л. Х., Купера К., Гундарова І. А.) кількісної оцінки індивідуального здоров'я.

7. Розкрийте сучасні уявлення про етапи адаптації організму до зовнішнього середовища.

8. У чому полягають особливості адаптаційних процесів організму студентів? Розкрийте особливості адаптації студентів ЗВО в залежності від різноманітних рухових режимів.

9. Дайте визначення здорового способу життя з позицій теорії функціональних систем поведінки.

10. Дайте гігієнічну оцінку чинників, що формують та впливають на здоровий спосіб життя молоді.

11. Оцініть свій власний спосіб життя з погляду його впливу на здоров'я.

12. Перерахуйте чинники екологічного середовища людини і їх роль у формуванні його здоров'я.

Вправа 1. «Снігова куля»

За допомогою слайд-презентації з тлумаченням дефініції «Здоров'я» наведіть (процитуйте) як можна більше існуючих на даний час визначень поняття (спираючись на авторське твердження). Яке з них, на Вашу думку, найбільш правильно розкриває суть цього поняття. Обґрунтуйте свою відповідь.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Визначення поняття «здоров'я»

Автор, джерело	Зміст (тлумачення) поняття «здоров'я»
Статут ВОЗ, 1948	«Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity» — Стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.
Булич Е.Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции / Е.Г. Булич, И.В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 414 с.	Динамічний стан найбільшого фізичного й психоемоційного добробуту, в основі якого знаходиться гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій і структур, що забезпечують високий енергетичний рівень організму за найменшої вартості його адаптації до умов життєдіяльності.
Новий тлумачний словник української мови. Том 1 (А-К) / уклад. В.В. Яременко, О.М. Сліпушко. – К. : Аконіт, 2001. – 928 с.	Стан організму, при якому нормально функціонують усі його органи.
Соболевский В.В. Азбука здоровья : правила эксплуатации организма / В.В. Соболевский. – Днепропетровск : Монолит, 2003. – 95 с.	Це запас міцності організму, тобто відношення максимальної безпечної потужності організму до робочого процесу.
Венедиктов Д.Д. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Д. Д. Венедиктов,	Стан організму, що дає можливість зберігати здоров'я і є довгостроковим збереженням здатності до відновлення після

Національний університет
водного господарства
та природокористування

А. И. Чернух, Ю. П. Лисицын, В. И. Кричагин // Вопр. философии. – 1979. – № 7. – С. 102–113.	хімічних, фізичних, інфекційних, психологічних або соціальних впливів.
Стальков Е.А. Валеология / Е.А. Стальков, В.А. Панин. – Калининград : ФГУИПП «Янтар. сказ», 2001. – 284 с.	Здоров'я є поєднанням біологічного (генетична програма, спадковість і конституція), фізіологічного (функціонування і характер адаптації органів і систем), психічного (емоційні реакції) та соціального (орієнтація у суспільстві) формування організму.
Сластенин В.А. Введение в педагогическую аксиологию : учеб. пособие [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / В.А. Сластенин, Г.И. Чижакова. – М. : Академия, 2003. – 192 с.	Здоров'я розглядається як результат самопізнання, оскільки від стану здоров'я залежить зміст відповідей на запитання про роль особистості у світі та суспільстві, а також ставлення до власного тіла, знання законів функціонування організму та ступінь їх вольової регуляції, ставлення до хвороби як ступеня здатності до пошуку, наявності особистісних настанов під час одужування.
Бундзен Н.В. Здоровье и массовый спорт : проблемы и пути решения / Н.В. Бундзен, Р.Ф. Дибнер // Теор. и практ. физич. культ. – 1994. - № 5-6. – С. 6-12.	Динамічний стан організму, що представляє єдність морфофункціональної (організм), психоемоційної (індивідуальність) і соціогенних (особистість) структур. Триєдність соматичного, психічного і соціального здоров'я обумовлено «функціональним резервом,

Національний університет
водного господарства
та природокористування

	достатнім для повноцінної біосоціальної адаптації і збереження фізичної та психічної працездатності в умовах навколишнього середовища».
Большая медицинская энциклопедия (1989)	Здоров'я – такий стан організму людини, коли функції всіх органів і систем урівноважені з зовнішнім середовищем і відсутні будь-які хворобливі зміни.
Казначеев В.П. Адаптация и конституция человека / В.П. Казначеев, С.В. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 1986. – 120 с.	Здоров'я – комплекс резервних можливостей організму людини, що забезпечують його соціальну активність при максимальній тривалості життя.
Магльований А.В. Організм і особистість. Діагностика та керування / А.В. Магльований, В.М. Белов, А.Б. Котова. – Львів : Медична газета України, 1998. – С. 11.	Стан, що характеризується нормальним внутрішньо системним функціонуванням організму та мозку як потенційного базису індивідуума і адекватним системно-середовищним проявом особистості.

Вправа 2. «Мозковий штурм»

На даний час визначають три узагальнені види здоров'я: фізичне, психічне та соціальне (моральне). Вкажіть, за які види здоров'я відповідають наступні словосполучення. Аргументуйте свою відповідь.

Я можу	
Я хочу	
Я мушу	

Вправа 3. Заповніть таблицю

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Складові здоров'я	Що вони визначають

Вправа 4. «Інформаційний лабіринт». Знайдіть відповідність між термінами та їхніми визначеннями.

Термін	Визначення
1 Адаптація*	**А** Спосіб життєдіяльності людини (індивіду).
2 Валеологія	**Б** Стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів (Статут ВОЗ, 1948).
3 Здоровий спосіб життя	**В** Наука про формування, зміцнення та збереження здоров'я. Термін увів І.І. Брехман.
4 Здоров'я	**Г** Наука про суспільне здоров'я як суспільне багатство та потенціал суспільства щодо охорони, зміцнення, примноження та збереження здоров'я. Термін увів Ю. П. Лісіцин.
5 Спосіб життя	**Д** (від пізнелат. *adaptatio* - пристосування), у біології – сукупність морфофізіологічних, поведінкових, популяційних та ін. особливостей біолог. виду, що забезпечує спроможність специфічного способу життя особин у визначених умовах зовнішнього середовища. Адаптацією називається і сам процес вироблення пристосування. У фізіології і медицині означає також процес звикання.
6 Адаптивні	**Е** Система діяльності що спрямована на

Національний університет водного господарства та природокористування

можливості організму	охорону здоров'я населення.
7 Санологія	**Ж** Спосіб життя, при якому наявна повнота входження особистості в різні способи і форми діяльності, гармонійного поєднання соціального та біологічного в розвитку людини, висока ступінь соціально-біологічної адаптованості.
8 Профілактика*	**З** Запас функціональних резервів, які витрачаясь, підтримують взаємодію між організмом та середовищем.
9 Гомеостаз	**К** Здібність організму зберігати постійність внутрішнього середовища.
10 Адаптаційний синдром*	**Л** Сукупність захисних реакцій організму людини або тварини.

**джерело : Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. – 4-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1988. – С. 21; 1074, 21.*

Еталони відповідей: 1 Д; 2 В; 3 Ж ; 4 Б; 5 А; 6 З;7 Г; 8 Е; 9 К; 10 Л

Вправа 5. «Робота у групах»

Мета: навчитися визначати рівень індивідуального здоров'я людини.

Завдання 1. Ознайомити з методикою визначення рівня здоров'я за методикою В. І. Бєлова.

Матеріали та обладнання: секундомір, тонометр, спірометр, медичні ваги, сантиметрова стрічка, таблиця комплексної оцінки рівня здоров'я В. І. Бєлова (*слайд-презентація*).

Хід роботи: Ознайомитися з таблицею комплексної оцінки рівня здоров'я В. І. Бєлова і прослідити послідовність визначення її показників. Підготувати таблицю для оцінки власного рівня здоров'я.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Вивчити за допомогою приладів й устаткування власні функціональні й фізіологічні показники й фізичні якості.

Внести отримані дані до таблиці й привести їх у відповідність з бальною системою.

Вивести середні значення (у балах) для кожної з груп показників і загального рівня здоров'я.

Проаналізувати отримані дані й зробити висновок про їх значення в побудові власного способу життя.

Методичні рекомендації

У таблиці показники оцінки рівня здоров'я зведені в чотири групи. Перша (з 1 по 5) дозволяє оцінити оптимальні функціонування, а так саме резерви серцево-судинної й дихальної систем. Друга група (з 6 по 9) характеризує головним чином фізичне здоров'я, включаючи оцінку основних рухових якостей : загальної й силової витривалості, швидкості, гнучкості, швидкісно-силових якостей. Третя група (10–14) відбиває спосіб життя людини, четверта (15–16) дозволяє оцінити ефективність роботи імунної системи, а також загальний стан здоров'я людини.

Щоб отримати комплексний показник рівня здоров'я, необхідно визначити середній бал у кожній з чотирьох груп, скласти отримані середні бали й суму розділити на чотири.

Завдання 2. За допомогою анкетування провести дослідження рівня здоров'я за методикою В. П. Войтенко та ступеня можливого ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С. А. Душаніна.

Матеріали та обладнання: тестовий бланк, олівець.

Хід дослідження: Методом анкетування за В. П. Войтенком студенти, відповівши на 27 запитань, визначають свій стан здоров'я. На перші 26 запитань

Національний університет
водного господарства
та природокористування

передбачаються відповіді «так» або «ні», на останнє – «добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий». На перші 26 запитань з негативними відповідями для респондентів нараховувалось 0 балів, якщо відповіді позитивні – 1 бал. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я. Якщо на останнє питання дана відповідь «поганий», «дуже поганий», додається 1 бал.

Крім того, в анкеті всі питання згруповані в залежності від симптомів, які дають можливість прогнозувати схильність до певних захворювань. До першої групи відносяться захворювання серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату (тахікардія, брахікардія, міокардит, ішемічна хвороба серця, гіпертонія, гіпотонія, травми опорно-рухового апарату) – 3, 7, 8, 10, 11, 12, 17, 18, 22 номери запитань. Другу групу утворюють психічні захворювання (невроз астенічний та істеричний, невроз нав'язливих станів) – питання під номерами 2, 9, 15, 16, 23, 24, 25, 26. До третьої групи відносяться захворювання центральної нервової системи (остеохондроз, судинна дистонія, черепно-мозкові травми, менінгіт) – питання 1, 4, 5, 13, 14, 20. Останню, четверту, групу становлять розповсюджені захворювання системи травлення (гастрит, гепатит, дизентерія, коліт, грижа, холецистит, жовчнокам'яна хвороба та виразка шлунку) – 6, 19, 21.

Самооцінка здоров'я за В. П. Войтенком

№ з п	Питання	Відповідь
1.	Чи турбує Вас головний біль?	
2.	Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?	
3.	Чи турбує Вас біль в області серця?	
4.	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?	
5.	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?	

Національний університет
водного господарства
та природокористування

6.	Чи намагаєтесь Ви вживати кип'ячену воду?	
7.	Чи турбує Вас біль у суглобах?	
8.	Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?	
9.	Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання Вам необхідно заснути?	
10.	Чи турбує Вас затвердіння?	
11.	Чи турбує Вас біль в області печінки, правому підребер'ї?	
12.	Чи буває у Вас запаморочення?	
13.	Чи стало Вам складніше зосереджуватись, ніж раніше?	
14.	Чи турбує Вас послаблення пам'яті?	
15.	Чи відчуваєте Ви в різних частинах тіла поколювання, «ковзання мурашок»?	
16.	Чи турбує Вас шум або дзвін у вухах?	
17.	Чи тримаєте Ви для собі в домашній аптеці один із наступних медикаментів: нітрогліцерин, валідол, серцеві краплі?	
18.	Чи бувають у Вас на ногах набряки?	
19.	Чи доводити Вам відмовлятися від деяких страв?	
20.	Чи турбує Вас біль в області попереку?	
21.	Чи вживаєте Ви з лікувальною метою мінеральну воду?	
22.	Чи буває у Вас задуху при швидкій ходьбі?	
23.	Чи можна сказати, що в певній ситуації Вам не важко розплакатись?	
24.	Чи ходите Ви на пляж?	
25.	Чи бувають у Вас періоди, коли відчуваєте собі радісними, збудженими, щасливими?	
26.	Чи вважаєте Ви, що зараз Ви такі ж працездатні як і раніше?	
27.	Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?	

Самооцінка рівня здоров'я за методикою В. П. Войтенко визначається за нижченаведеною таблицею:

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Оцінка рівня здоров'я за методикою В. П. Войтенка

Кількість балів	Стан здоров'я
0–3	Ідеальний
4–7	Добрий
8–13	Посередній
14–20	Задовільний
21–27	Незадовільний

Бланк анкети оцінки ступеня ризику можливого розвитку серцево-судинних захворювань за С. А.Душаніним містить 10 запитань, які оцінені в балах – від 0 до 8 балів.

Оцінка ступеня розвитку серцево-судинних захворювань за С. А. Душаніним

№ з п	Питання	Оцінка
1.	Вік: 17–18 років – 1 бал, 20–22 роки – 22 бали, 23–24 роки – 3 бали	
2.	Стать: жіноча – 1 бал, чоловіча – 2 бали	
3.	Нервово-емоційні перевантаження: відсутні, або незначні – 0 балів, помірні – 4 бали, значні – 8 балів	
4.	Спадкові фактори: відсутність випадків ІХС, інфаркту міокарду, порушень мозкового кровообігу, цукрового діабету в родичів (батька, матері, сестер, братів) – 0 балів, один випадок вказаних захворювань в один з родичів – 3 бали, у трьох родичів – 8 балів	
5.	Куріння: не палите – 0 балів, 1–10 цигарок у день – 2 бали, 11–20 – 4 бали, 21–40 – 5 балів	
6.	Харчування: дуже помірне з обмеженою кількістю жирів і вуглеводів – 1 бал, надлишкове – 3 бали, без обмежень – 7 балів	

Національний університет
водного господарства
та природокористування

7.	Маса тіла: відсутність надлишкової ваги – 0 балів, надлишкова ваги тіла 1–5 кг – 2 бали, 6–10 кг – 3 бали, 11–15 кг – 4 бали, 16–20 кг – 5 балів, більше 20 – 6 балів. Потрібна ваги тіла визначається за формулою: *чоловіки* – ріст–100 см	
8.	Артеріальний тиск: менше 130/80 мм рт. ст. – 0 балів, до 140/90 – 2 бали, до 160/90 – 4 бали, до 180/95 – 5 балів, вище 180/95 – 8 балів	
9.	Алкоголь: не вживаєте – 0 балів, 100–200 мл будь-якого алкогольного напою в тиждень – 3 бали, більше 200 мл у тиждень – 7 балів; епізодичне вживання алкоголю не враховується	
10.	Фізична активність: заняття фізичними вправами не менше 3–4 разів у тиждень – 2 бали, 1–2 рази в тиждень – 5 балів, при відсутності занять або недотриманні режиму – 8 балів	

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Оцінка ризику серцево-судинних захворювань визначається за таблицею:

Оцінка ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С. А. Душаніна

Кількість балів	Ризик розвитку серцево-судинних захворювань
13	Відсутній
14–23	Мінімальний
24–29	Виражений
30–37	Явний
38	Ризик максимальний

Завдання 3. Оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка. В основу методики кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я покладені

Національний університет
водного господарства
та природокористування

показники антропометрії (довжина, маса тіла, ЖЄЛ, сила кисті), а також стан серцево-судинної і дихальної систем.

За допомогою слайд-презентації ознайомити студентів з комп'ютерною програмою «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів». Надати інформацію про структуру інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів університету. Ознайомити з настановою користувачу комп'ютерної програми «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів». Скерувати увагу студентів на методичні рекомендації [11, с. 9–14], у змісті яких наводиться методика визначення фізичного розвитку, функціонального стану та соматичного здоров'я.

Вправа 6. «Мікроситуація». Виберіть пункти, які відповідають вимогам здорового способу життя:

1. Нераціональне харчування.
2. Оптимальна рухова активність. +
3. Невідповідність життєдіяльності біоритмам.
4. Раціональне чергування праці та відпочинку. +
5. Відповідність фізичних і розумових навантажень віку. +
6. Культивування позитивних емоцій. +
7. Свідома гармонізація власного внутрішнього світу й керування поведінкою згідно з моральними нормами суспільства. +
8. Відмова від шкідливих звичок. +

Вправа 7. Заповніть таблицю

Основні складові здорового способу життя *(за Тернової І.В., 2019)*[*]	**Гігієнічна оцінка факторів**
1) Сприятливі умови та режим навчання, праці та відпочинку	

Національний університет
водного господарства
та природокористування

2) Раціональне харчування	
3) Високий рівень фізичного виховання та рухової активності	
4) Високий рівень особистої гігієни та загартовування організму	
5) Викорінювання шкідливих звичок	

[*] джерело : Тернова І. В. Гігієнічна оцінка факторів, що формують здоровий спосіб життя молоді / І. В. Тернова // Гігієна населених місць. – №53. – Вид-во ДУ ІГМЕ, 2019. – С. 339–343.

Вправа 8. «Ситуація-проблема»

У системі експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я було виділено 5 рівнів (груп) здоров'я. За даними професора Г. Л. Апанасенко за останні 15–20 років популяційні характеристики рівня здоров'я населення України не уклінно погіршуються *(Апанасенко Г.Л. Начала валеологии. Индивидуальное здоровье (сущность, феноменологія, стратегія управління) / Г.Л. Апанасенко // Український медичний часопис. - №5(31) – IX/X 2002. – С. 45–49).*

За допомогою слайд-презентації дайте відповіді на наступні запитання:

1. Якої групі відповідає «безпечний рівень» здоров'я?
2. Яка кількість чоловіків та жінок із обстеженого ним контингенту (за даними Г.Л. Апанасенко) були зараховані в V групу здоров'я?
3. Який рівень фізичного здоров'я у студента К., якщо за результатами кількісної експрес-оцінки він отримав 7 балів?

Національний університет
водного господарства
та природокористування

4. Скільки балів Ви отримали при дослідженні власного індивідуального фізичного стану? До якої групи здоров'я відносяться Ваші результати?

Примітка. Інформаційні блоки (розповідь, демонстрування, пояснення) мають бути короткими (до 5 хв) і чергуватися з інтерактивними (дискусія, мозковий штурм, аналіз ситуаційних вправ, дебати). Кожна інтерактивна вправа завершується коротким обговоренням і підбиттям підсумку.

З***аключний блок***

Підбиття підсумків; процедури завершення тренінгу – відповіді на запитання і формулювання завдань на майбутнє, рекомендація літератури, відеоматеріалів, сайтів в Інтернеті для самостійного опрацювання.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

ЛІТЕРАТУРА
використана

1. Горелов А. А., Кондаков В. Л., Усатов А. Н. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи : монография. Белгород, 2011. 101 с.

2. Дубасенюк О. А. Інноваційні навчальні технології – основа модернізації університетської освіти // Освітні інноваційні технології у процесі викладання навчальних дисциплін. Житомир, 2004. С. 3–14.

3. Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Київ, 1988. 160 с.

4. Кузнєцова О. Т., Пасевич А. М. Системні механізми застосування оздоровчих технологій у позанавчальних формах занять фізичним вихованням // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія Педагогічні науки. 2017. Вип. 3(89). С. 110–115.

5. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія. Рівне, 2018. 416 с.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

6.Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. Київ, 2007. Вип. 1. 164 с.

7. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов : учебн. пособ. / Под ред. Ю. А. Усачева. Киев, 2015. 200 с.

8. Філіпов М. М. Психофізіологія людини : навч. посіб. Київ, 2003. 136 с.

9. Яцковская Л. Н., Пономарев В. В. Физическое воспитание студентов, временно освобожденных от занятий по состоянию здоровья, посредством оздоровительно-образовательного тренинга : монографія. Красноярск, 2008. 136 с.

рекомендована

10. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. Київ, 2010. 310 с.

11. Кузнєцова О. Т. Методичні рекомендації до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання. Рівне, 2016. 26 с. URL : http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/4026 09-02-08

12. Кузнєцова О. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інженерно-технічних спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2016. 32 с. URL : http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/4369/09-02-11.pdf.

13. Кузнєцова О. Т., Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2017. 43 с. URL : http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/5637/1/09-02-12.pdf

14. Кузнєцова О. Т., Пінчук В. Ф., Пасевич А. М., Кисіль В. М. Оздоровчі засоби у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів комунікативної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з

Національний університет
водного господарства
та природокористування

дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2017. 33 с. URL : http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/5637 09-02-21.

15. Кузнєцова О. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів природничо-аграрної групи спеціальностей. Методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Фізичне виховання» та спецкурсу «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів». Рівне, 2017. 30 с. URL : http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/9623 09-02-17.

Національний університет
водного господарства
та природокористування