

Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання різних груп населення

Харченко С. М., Самохвалова І. Ю., Коломієць А. Я.

Вплив занять оздоровчим фітнесом на динаміку адаптаційних процесів студентів аграрного університету

Сумський національний аграрний університет

У статті розглядається проблема пошуку ефективних форм, засобів і методів оздоровчої фізичної культури для підвищення мотивації студентської молоді до активного розширення рухового режиму. Проведений аналіз впливу занять оздоровчим фітнесом на динаміку адаптаційних процесів студентів аграрного університету. В результаті проведеного дослідження виявлено, що застосування комплексів вправ оздоровчого фітнесу у студентів експериментальної групи, сприяло позитивній динаміці розвитку адаптаційних процесів.

Постановка проблеми. Здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадковості, соціально-економічних, екологічних, побутових умов життя. Більшість дослідників характеризують здоров'я людини через стан гомеостазу та адаптаційних процесів, що проявляються в фізіологічних і психологічних показниках. Основними критеріями здоров'я визначають: відповідність структури і функції (відсутність морфологічних і функціональних порушень); здатність організму підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостаз); високу працездатність і гарне самопочуття[4].

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, затримці передчасного старіння, підвищують працездатність організму. Навантаження, що застосовуються в процесі занять фізичними вправами виконують роль подразника, що порушує пристосувальні зміни організму. Тренувальний ефект визначається спрямованістю і величиною фізіологічних і біохімічних змін, що відбуваються під впливом фізичних навантажень[3;4].

Здоров'я повинне включати не лише нинішній стан функціонування організму, а і його потенційні можливості, резерв, тому важливо, не лише розуміти необхідність рухової активності, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, а зробити заняття фізичними вправами нормою життя [3;5].

Навчання студентів закладів вищої освіти за дистанційною формою призвело до критичного скорочення тривалості спеціально організованої рухової активності. Тому, виникла необхідність пошуку та використання нових більш ефективних форм, засобів і методів оздоровчої фізичної культури для підвищення мотивації молоді до активного розширення рухового режиму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідники [1;2;7] визначають фітнес, як систему фізичних вправ фізкультурно оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційної визначеності та особистою зацікавленістю. У практиці фізичного виховання фахівці умовно виділяють три основних види фітнесу: загальний фітнес, фізичний (оздоровчий) фітнес, спортивноорієнтовний.

Дослідники І. В. Зеніна, І. В. Новікова, І. Ю. Захарова визначили, що силові фізичні навантаження удосконалюють центральні механізми регулювання функціональних систем організму студентів, а процес адаптації організму до фізичних навантажень має фазний характер [4].

Зміст і структуру навчальних занять з фізичного виховання студентів проаналізували А. Є. Черних, О. Я. Дубинська. Автори вважають, що упровадження в навчальний процес фітнес - технологій може забезпечити оптимальний рівень фізичного навантаження студентів [7].

Н. Є. Гаврилова визначає фітнес-культуру закладу вищої освіти, як освітню діяльність, спрямовану на розвиток цілісної особистості студента, гармонізації її духовних та фізичних сил, реалізації себе в професійній діяльності за рахунок здорового способу життя[2].

Важливого значення у контексті нашого дослідження набуває робота Ю.О.Усачова, В. Б. Зінченко, В. О. Жукова, П. С. Козубея, які проаналізували зміст сучасних фітнес програм та технологій. Зокрема, автори вважають, що в рамках програм занять оздоровчим фітнесом спеціально організовані доступні та ефективні форми рухової активності сприяють усуненню негативних тенденцій у стані здоров'я молоді [6].

Мета дослідження: аналіз впливу занять оздоровчим фітнесом на динаміку адаптаційних процесів студентів аграрного університету.

Методи дослідження: аналіз науково - методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Експеримент проводився на базі Сумського національного аграрного університету. В тестуванні взяли участь 57 студентів першого курсу факультету агротехнологій та природокористування, яких було розподілено на контрольну (КГ=28), та експериментальну (ЕГ=29) групи.

У контрольній групі заняття проводились за навчальною програмою, а в експериментальній групі заняття проходили зі застосуванням комплексів вправ оздоровчого фітнесу. Ефективність різних видів напрямків фітнесу полягає у комплексному впливі на моторику, гемодинамічну, дихальну та нервову системи організму, профілактику різних захворювань. Ми розглядаємо фітнес, як високоефективну систему оздоровчих занять, спрямовану на формування належного біологічного потенціалу здоров'я та покращення фізичних кондицій, зміцнення стану здоров'я, гармонійного фізичного розвитку. До виконання здобувачам освіти пропонувались вправи, що цілеспрямовано впливали на функціональні системи організму.

Адаптаційні можливості організму студентів аграрного університету визначались за показниками:

1) адаптаційні потенціали системи кровообігу (АП)

формула Баєвського Р. М.:

$АП(бали) = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times АТс + 0,008 \times АТд + 0,014 \times В + 0,009 \times ВТ - 0,009 \times Зр - 0,27$

де ЧСС - частота серцевих скорочень, Атс - артеріальний тиск систолічний, Атд - артеріальний тиск діастолічний, В - вік, ВТ - вага, Зр - зріст.

2) коефіцієнт витривалості (КВ)

формула Кваса: $КВ = ЧСС \times 10 / (АТс - Атд)$.

3) індекс основного обміну (ОО)

формула Ріда: відсоток відхилення $= 0,75 \times (ЧСС + ПД \times 0,74) - 72$,

де 0,75; 0,74; 72 - константи.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті проведеного педагогічного експерименту були отримані дані, що показують адаптаційні можливості організму студентів аграрного університету на фізичне навантаження оздоровчого спрямування (табл.1).

Таблиця 1.

Динаміка зміни адаптаційних процесів студентів аграрного університету

№	Показники	Контрольна група		Експериментальна група		Р
		Початок експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Кінець експерименту	

1.	Адаптаційний потенціал системи кровообігу, бали	2,19±0,12	2,1±0,15	2,18±0,08	1,89±0,11	P <0,05
2.	Коефіцієнт витривалості, ум, од	18,4±1,22	18,6±1,53	18,6±1,51	16,2±1,67	P <0,05
3.	Індекс основного обміну, %	11,1±1,12	11,8±2,43	11,9±1,31	6,9±2,56	P <0,05

За результатами показників адаптаційного потенціалу системи кровообігу у студентів контрольної групи спостерігаються незначні зміни з 2,19±0,12 балів на початку експерименту до 2,1±0,15 балів після проведення експерименту. У студентів експериментальної групи заняття фізичними вправами сприяли покращення цього показника з 2,18±0,12 балів на початку експерименту, до 1,98±0,11 балів наприкінці експерименту. При цьому значення показників адаптаційного потенціалу системи кровообігу, перейшли від напруження механізмів адаптації (порогове значення 2,11 — 3,20 балів) до стану задовільної адаптації (порогове значення не більше 2,10 балів)[1].

Значення коефіцієнту витривалості, як інтегрального показника, який об'єднує частоту серцевих скорочень, діастолічний артеріальний тиск та діастолічний артеріальний тиск, визначає ефективність роботи серцево - судинної системи. Якщо в нормі коефіцієнт витривалості дорівнює 16, то його збільшення вказує на послаблення діяльності серцево-судинної системи, а зменшення - на посилення її діяльності[2].

За результатами дослідження виявлено, що у студентів контрольної групи показники коефіцієнту витривалості протягом експерименту знаходились майже на одному рівні 18,4±1,22 ум. од. на початку експерименту, 18,6±1,53 ум. од. наприкінці експерименту. У студентів експериментальної групи протягом експерименту спостерігалась позитивна динаміка, показники змінилися з 18,6±1,51 ум. од. до 16,2±1,67 ум. од.

Індекс основного обміну - це один із показників інтенсивності обміну речовин та енергії в організмі, він визначається кількістю енергії необхідної для підтримування життя в стані фізичного та психічного спокою. Аналіз результатів показав, що у студентів контрольної групи відсоток відхилення індексу основного обміну мав тенденцію до незначного збільшення протягом експерименту з 11,1±1,12% до 11,8±2,43%. У студентів експериментальної групи відсоток індексу основного обміну вірогідно знизився з 11,9±1,31% на початку експерименту, до 6,9±2,56% після проведення експерименту.

Висновки. Теоретичний аналіз літературних джерел свідчить, що вивчення механізмів адаптації дозволить здійснювати цілеспрямований тренувальний та оздоровчий ефект на організм людини з метою підвищення його резервних можливостей, при цьому, заняття фізичною культурою та спортом є дієвим фактором підвищення резистентності організму студентської молоді до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, поліпшенню їх фізичного та інтелектуального розвитку, збільшенню функціональних і рухових можливостей.

В результаті проведеного дослідження виявлено, що застосування комплексів вправ оздоровчого фітнесу в експериментальній групі,

сприяло позитивній динаміці розвитку адаптаційних процесів та збільшенню функціональних резервів їх організму.

Список використаної літератури

1. Арабаджи Л. І. Адаптаційний потенціал системи кровообігу студентів. Біологічний вісник МДПУ.[Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiyniy-potentsial-sistemi-krovoobigu-studentiv>

2. Гаврилова Н. Є. Фітнес як засіб фізичного розвитку та виховання студентської молоді. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав - Хмельницький Випуск 1 (33), 2018. С. 84 - 90.

3. Журенко О. А., Рибалко П. Ф. Особливості ціннісного ставлення студентів до фізичної культури. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XXI Міжнародної науково - практичної конференції молодих учених*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. Т1. С. 77- 82.

4. Зеніна І. В., Новікова І. В., Захарова І. Ю. Механізми адаптації організму студентів до фізичних навантажень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2021. Випуск 1 (129). С.34- 37.

5. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. Національний університет водного господарства та природокористування, 2022[Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/issue/view/15>

6. Усачов Ю. О., Зінченко В. Б., Жуков В. О., Козубей П. С. Використання сучасних фітнес - програм і технологій у фізичному вихованні студентів.[Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/149236666.pdf>

7. Черних А. Є., Дубинська О. Я. Зміст і структура підготовки студентів педагогічних вузів засобами фітнесу. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XXI Міжнародної науково - практичної конференції молодих учених*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. Т1. С.260 -264.

ЗАЯВКА

учасника XXII Міжнародної науково-практичної

конференції молодих учених

«Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення»

Прізвище, ім'я, по батькові (повністю)	Харченко Сергій Миколайович
Науковий ступінь	кандидат педагогічних наук
Учене звання	доцент
Місце роботи чи навчання (повна назва організації чи освітнього закладу), посада	Сумський національний аграрний університет, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання
Адреса для листування	вул. Герасима Кондратьєва, 160, Суми, Україна
Контактний телефон	0982864799
E-mail	kharchenko-serhii76@ukr.net
Форма участі в конференції (очна, заочна)	заочна
Повна назва доповіді	Вплив занять оздоровчим фітнесом на динаміку адаптаційних процесів студентів аграрного університету
Тематичний напрям	Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання різних груп населення
Планую виступити з доповіддю (до 7 хв.)	ні
Планую участь у формі публікації	так

Прізвище, ім'я, по батькові (повністю)	Самохвалова Ірина Юріївна
Науковий ступінь	Доктор філософії
Учене звання	
Місце роботи чи навчання (повна назва організації чи освітнього закладу), посада	Сумський національний аграрний університет, доцент кафедри фізичного виховання
Адреса для листування	вул. Герасима Кондратьєва, 160, Суми, Україна
Контактний телефон	0996243431
E-mail	irasport@ukr.net
Форма участі в конференції (очна, заочна)	заочна
Повна назва доповіді	Вплив занять оздоровчим фітнесом на динаміку адаптаційних процесів студентів аграрного університету
Тематичний напрям	Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання різних груп

	населення
Планую виступити з доповіддю (до 7 хв.)	ні
Планую участь у формі публікації	так

Прізвище, ім'я, по батькові (повністю)	Коломієць Андрій Якович
Науковий ступінь	
Учене звання	
Місце роботи чи навчання (повна назва організації чи освітнього закладу), посада	Сумський національний аграрний університет, старший викладач кафедри фізичного виховання
Адреса для листування	вул. Герасима Кондратьєва, 160, Суми, Україна
Контактний телефон	0660190021
E-mail	
Форма участі в конференції (очна, заочна)	заочна
Повна назва доповіді	Вплив занять оздоровчим фітнесом на динаміку адаптаційних процесів студентів аграрного університету
Тематичний напрям	Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання різних груп населення
Планую виступити з доповіддю (до 7 хв.)	ні
Планую участь у формі публікації	так