

4. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н.Платонов. – К.: Олимп.Лит., 2015. – С.303 – 312.
5. Офіційний сайт Міжнародної федерації легкої атлетики: [Електронний ресурс] [www.iaaf.org/results/](http://www.iaaf.org/results/).
6. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України: [Електронний ресурс] <http://uaf.org.ua/>.
7. International association of Athletics Federation: [Internet] <http://www.iaaf.org/results?Regions=afr>.
8. Higdon H. Marathon, All-New 4th Edition: The Ultimate Training Guide: Advice, Plans, and Programs for Half and Full Marathons. 4-th ed. UK: Rodale Books; 2011. 81-88 p.
9. Kastor A. Running Your First Marathon: The Complete 20-Week Marathon Training Plan. UK: Rockridge Press; 2017. 51-62 p.
10. Pfitzinger P., Douglas S. Advanced Marathonning. 2 edition. UK: Human Kinetics; 2009. 53-58, 151-155 p.

#### References

1. Legkaya atletika: uchebnik / S. Yu. Avrutin, A.F.Artyushenko, N.N.Betsa [i dr.]; red. V.I.Bobrovnik, S.P.Sovenko, A.V.Kolot – Kiev: Logos, 2017. – S.369 – 404.
2. Legkaya atletika: uchebnik / A. N. Makarov, P.Z.Syrus, V.P.Tennov [i dr.]; red. A.N.Makarov – M: Prosveshenie, 1974. – S.152 – 155.
3. Legkaya atletika: uchebnik / N. G. Ozolin, V.I.Voronkin, Y.N.Prumakov; red. N.G.Ozolin i dr. – M: Fiskyltura i sport, 1989. – S.301 – 312.
4. Platonov V.N. The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: a textbook / V.N. Platonov. - K.: Olimp.Lit., 2015. - P.303 - 312.
5. Ofitslyniy sayt Mezhdunarodnoy federatsii legkoyi atletiki: [Elektronniy resurs] [www.iaaf.org/results/](http://www.iaaf.org/results/).
6. Ofitslyniy sayt Federatsii legkoyi atletiki Ukraine: [Elektronniy resurs] <http://uaf.org.ua/>.
7. International association of Athletics Federation: [Internet] <http://www.iaaf.org/results?Regions=afr>.
8. Higdon H. Marathon, All-New 4th Edition: The Ultimate Training Guide: Advice, Plans, and Programs for Half and Full Marathons. 4-th ed. UK: Rodale Books; 2011. 81-88 p.
9. Kastor A. Running Your First Marathon: The Complete 20-Week Marathon Training Plan. UK: Rockridge Press; 2017. 51-62 p.
10. Pfitzinger P., Douglas S. Advanced Marathonning. 2 edition. UK: Human Kinetics; 2009. 53-58, 151-155 p.

УДК: 796.011.3.378(045)

**Васькевич С.С.**

*асистент кафедри фізичного виховання і спорту*

**Рогаль І.В.**

*асистент кафедри фізичного виховання і спорту*

*Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ*

### ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*В останні роки питанню стану здоров'я студентів приділяється все більше і більше уваги, так як великий відсоток студентів мають хронічні захворювання. Причинами незадовільного стану розвитку фізичних якостей у більшості представників студентської молоді та погіршення стану її здоров'я є суттєве зниження рухової активності та недостатня увага до фізичного виховання в сім'ях та школах. Відсутні реальні соціальні та економічні методики впливу на причини несприятливих зрушень здоров'я кожної людини і всієї нації в цілому. В статті розглянуто питання щодо зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я студентської молоді в Україні. Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності, не забезпечує студентів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми і оздоровчими технологіями, які можна використовувати в подальшій життєдіяльності.*

**Ключові слова:** *фізичний стан, здоров'я, фізичний розвиток, студенти.*

**Васькевич С.С., Рогаль І.В. Особенности занятий с физического воспитания у студентов специальных медицинских групп в учреждениях высшего образования.** *В последние годы вопрос состояния здоровья студентов уделяется все больше и больше внимания, так как большой процент студентов имеют хронические заболевания. Причинами неудовлетворительного состояния развития физических качеств у большинства представителей студенческой молодежи и ухудшение состояния ее здоровья существенное снижение двигательной активности и недостаточное внимание к физическому воспитанию в семьях, школах. Отсутствуют реальные социальные и экономические методики воздействия на причины неблагоприятных сдвигов здоровья к каждого человека и всей нации в целом. В статье рассмотрены вопросы по снижению уровня физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья студенческой молодежи в Украине. Современная система физического воспитания в Украине не удовлетворяет естественную биологическую потребность студенческой молодежи в двигательной активности, не*

обеспечивает студентов необходимым уровнем здоровья, физической подготовленности, работоспособности, научно обоснованными образовательными и оздоровительными технологиями, которые можно использовать в дальнейшей жизнедеятельности.

**Ключевые слова:** физическое состояние, здоровье, физическое развитие, студенты.

**Vaskevich S., Rogal I. Features are learned from physical education to students of special medical groups in institutions of higher education.** In recent years, the issue of students' health is being paid more and more attention, since a large percentage of students have chronic diseases. The reasons for the unsatisfactory state of development of physical qualities in the majority of the representatives of student youth and the deterioration of their health are a significant decrease in physical activity and insufficient attention to physical education in families and schools. Analyzing the state of health problems, in particular, students, it is clear that the system for the formation of a healthy lifestyle is significantly undermined, and a new one is only being created. There are no real social and economic methods of influencing the causes of adverse changes in the health of each person and the nation as a whole.

It is not a secret for anyone that this is one of the reasons for the poor attitude of students towards their health and healthy lifestyle, and this entails negative consequences. The article deals with issues of reducing the level of physical development, physical fitness and health of students in Ukraine. The modern system of physical education in Ukraine does not satisfy the natural biological need of students' young people for physical activity, does not provide students with the necessary level of health, physical fitness, efficiency, scientifically based educational and health technologies that can be used in further activities.

**Keywords:** physical condition, health, physical development, student.

**Постановка проблеми.** Різні аспекти здоров'я молодого покоління є однією з глобальних проблем сучасності. Вона виникає разом з людиною і видозмінюється відповідно до руху людської культури.

Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороби і фізичних вад. Таке визначення міститься в преамбулі уставу Всесвітньої організації охорони здоров'я. Одним з найважливіших показників стану здоров'я є рівень функціонального розвитку адаптивних систем організму людини [3, с. 16]. Здоров'я є процесом збереження та розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій, оптимальної трудової та соціальної діяльності за максимальної тривалості активного творчого життя [5, с. 12; 16, с. 21].

В сучасному суспільстві молодь не має бажання займатися фізичними вправами, загартовувати своє тіло це є дійсно чимала проблема. Серед абітурієнтів одиниці тих, які захопленням ставляться до постійних занять фізичними вправами. Багато студентів мають слабку фізичну підготовленість, схильні до постійних застудних захворювань. Більшість науковців, що досліджують дане питання сходяться на тому, що основною причиною такого стану є недостатньо цілеспрямована робота з формування у молоді потреби фізичного вдосконалення.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична досконалість визначається як оптимальний рівень всебічної рухової підготовленості людини, яка необхідна їй у різних сферах життєдіяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як стверджує С. Ніколаєв [3, с. 22], різнобічний розвиток особистості в сучасних умовах неможливо уявити без забезпечення її здорового способу життя, науково обґрунтованої організації фізичного виховання з молоддю, яке у процесі навчання здійснює засвоєння студентами системи наукових знань, рухових умінь і навичок, формування на їх основі світоглядних, моральних, фізичних та інших якостей, розвиток творчих сил і здібностей.

За даними МОЗ України в 2005 році рівень захворювання студентів складав 565 випадків із 1000, на диспансерному обліку нараховувалось 204 студенти на кожну тисячу, майже 90% студентів мали відхилення у стані здоров'я. Відмічається, що ряд факторів життя і соціально-гігієнічних умов життєдіяльності, а також навчання у закладах вищої освіти не забезпечують оптимального стану здоров'я студентів [4, с. 4].

Структуру захворюваності у студентів упродовж останніх років формували переважно хвороби органів дихання (46,8 – 47,5%), шкіри й підшкірної клітковини (7,2 – 7,8%), травми й отруєння (6,7 – 7,5%), хвороби опорно-рухової системи (5,7%), сечостатевої сфери (5,4 – 5,5%), органів травлення (4,6 – 5,1%) [4, с. 8].

**Мета дослідження:** проаналізувати вплив занять фізичним вихованням на здоров'я студентів, які займаються у спеціальних медичних групах у ЗВО.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних Internet з питання впливу фізичного виховання на здоров'я студентів, які займаються у спеціальних медичних групах у ЗВО.

**Виклад основного матеріалу.** Досягнення фізичної досконалості людини засобами фізичної культури потребує оптимальної організації спеціалізованого педагогічного процесу. Однак, в створенні організації оздоровчо-спортивної роботи з молоддю, яка навчається, можна визначити низку істотних недоліків:

- малий обсяг навчального часу, відведеного на обов'язкові заняття фізичною культурою;
- незначна кількість занять фізичними вправами в режимі дня;
- професійна некомпетентність педагогів у сфері фізичної культури та спорту;
- невідповідність дій органів народної освіти, охорони здоров'я, фізичної культури і спорту;
- низький рівень фінансування матеріально-технічного забезпечення організації фізкультурної роботи зі студентською молоддю [1, с. 13].

Найбільш розповсюдженими факторами ризику формування інфекційних захворювань у студентів є:

- нераціональне харчування;

- гіподинамія;
- несприятливі умови життя.

Дослідженнями фізіологів встановлено, що під дією фізичних вправ виникають функціональні структурні зміни м'язів і відповідних нервових центрів, розміщених на сегментарному рівні в головному мозку. Стимуляція морфофункціональних і енергетичних можливостей тканин, які забезпечують своєю діяльністю м'язові скорочення і на цій основі розширення діапазону реактивності організму – загальна риса всіх без виключення фізичних вправ [2, с. 23].

Таким чином, для студентів спеціальних медичних груп важливим є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й забезпечення при цьому зростаючого тренувального впливу на організм. Інакше кажучи, берегти ослаблений організм молоді у процесі фізичного виховання необхідно не тільки від добре відомої небезпеки фізичних навантажень, але і від недостатньо врахованої небезпеки малих навантажень. Тому студенти, що за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, мають значно більшу потребу в заняттях фізичними вправами, ніж їх однолітки у основних медичних групах [4, с. 12].

Студенти в спеціальних медичних групах звичайно характеризуються слабким фізичним розвитком і низьким фізичним станом. Вони, як правило, були звільнені від занять з фізичного виховання в школі. Молодь погано організована, не може виконати більшу кількість фізичних вправ. У них часто виникають різні проблеми з здоров'ям, а в осінньо-зимовий період відбувається їх загострення простудних захворювань [3, с. 14].

Погіршує ситуацію і небажання студентів виконувати фізичні вправи, відвідувати заняття з фізичного виховання, проводити спеціальні загартовуючі заходи. Зазвичай вони не розуміють їх важливість, через свою необізнаність та брак інформації. Необхідно підвищувати активність та свідоме ставлення молоді до занять фізичним вихованням. Недосконалі залікові вимоги (їх недостатня вимогливість, відсутність тестових завдань з фізичної підготовленості) до дітей у спеціальних медичних групах з фізичного виховання тільки посилюють їх пасивність. Контролююча функція оцінки на наш погляд, є кращою мотивацією для студентів [4, с. 5].

Зменшення рухової активності передусім призводить до зниження енерговитрат, уповільнення розпаду й утворення багатих енергією фосфорних сполучень, зниження фосфорілювання в скелетних м'язах. Це супроводжується зниженням газообміну й зменшенням легеневої вентиляції, та загальної працездатності. Маса й обсяг м'язів знижуються, розміри серця зменшуються, в них спостерігаються виражені дистрофічні зміни. Зниження обсягу м'язової діяльності є причиною зниження кількості сигналів, спрямованих від м'язів у ЦНС і назад, тобто відбувається своєрідна «фізіологічна деінервація» м'язів [4, с. 23]. В них зменшується склад міоглобіну й глікогену, відбувається зміна скорочуючого апарату м'язів і їх тонусу, а також ослаблення витривалості. Внаслідок зменшення при гіподинамії навантаження на серцево-судинну систему чинить погіршення функціонального стану серця, робота його стає менш «економічною». Проявляється прискорення і зниження сили серцевих скорочень, зменшення ударного й хвилинного обсягу й венозного повернення крові [1, с. 12].

**Висновки і пропозиції.** Можна дійти висновку, що багато студентів мають слабку фізичну підготовленість, схильні до постійних застудних захворювань. Більшість науковців, що досліджують дане питання сходяться на тому, що основною причиною такого стану є недостатньо цілеспрямована робота з формування у молоді потреби фізичного вдосконалення.

Аналізуючи дану ситуацію з кожним роком стан здоров'я студентів погіршується і головною причиною цього є небажання студентів виконувати фізичні вправи, відвідувати заняття з фізичного виховання, проводити спеціальні загартовуючі заходи. Зазвичай вони не розуміють їх важливість, через свою необізнаність та брак інформації.

Дослідженнями фізіологів встановлено, що під дією фізичних вправ виникають функціональні структурні зміни м'язів і відповідних нервових центрів, розміщених на сегментарному рівні в головному мозку. Стимуляція морфофункціональних і енергетичних можливостей тканин, які забезпечують своєю діяльністю м'язові скорочення і на цій основі розширення діапазону реактивності організму

Встановлено, що з кожним роком погіршується стан здоров'я дітей і підлітків, збільшується кількість хвороб. У одного підлітка реєструється одразу декілька захворювань, і лише 1,1 % дітей є практично здоровими. Недостатня рухова активність погіршує морфофункціональні і енергетичні можливості організму студентів у спеціальних медичних групах, а несформована позитивна мотивація не сприяє вирішенню проблем щодо покращення стану їх здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень.** Напрямок подальших досліджень полягає у поглибленому вивченні інших шляхів покращення стану здоров'я, морфофункціональних показників та фізичних якостей у студентів у спеціальних медичних групах та дослідження умов формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами.

#### Література

1. Бевз В.П. Вивчення стану здоров'я студентів медичного вузу і шляхи їх вдосконалення / В.П. Бевз, М.В. Панчишина, Я.М. Федоров та інш. // Здоров'я і освіта : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 1992. – Ч. 2. – С. 203 – 207.
2. Курпан Ю.И. Движение против остеохондроза / Ю.И. Курпан, Е.А.Таламбум, Л.Л. Силин. М. : ФиС, 1987. – С. 10 – 12.
3. Николаев С. Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: дис. ... канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Николаев Сергій Юрійович. – Луцьк, 2004. – 175 с.
4. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання : дис. канд. наук : 24.00.02 / Н.І. Турчина. – Київ, 2008. – 228 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр "Академия", 2002. – 480 с.
6. Антікова В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В.А. Антікова // Матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф.: Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. – К.: Вежа, 1996. – С. 202–

219.

7. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – М.: Высшая шк., 1986. – 255 с.
8. Домашенко А.В. Физическая подготовленность и здоровье населения – приоритетная задача государственного строительства / А.В. Домашенко // Фізична підготовленість та здоров'я населення: матеріали Міжнар. наук. симп. – О., 1998. – С. 10–12.
9. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. —М.: Сов. спорт, 2003.— 184 с.
10. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 470 с.

#### Reference

1. Bezv V.P. Studying the health status of medical students and ways of their improvement / VP Bezv, MV Panchishina, Ya.M. Fedorov and others // Health and Education: Materials I Allukr. sci. pract. conf. - L., 1992. - Ch. 2. - P. 203 - 207.
2. Kurpan Yu.I. Movement against osteochondrosis / Yu.I. Kurpan, E.A.Talambum, L.L. Silin M.: Fys, 1987. - P. 10-12.
3. Nikolaev S. Yu. Optimization of motor activity of students depending on psychophysical features: diss. ... Candidate nat outs and sport: 24.00.02 / Nikolayev Sergey Yuriyovych. - Lutsk, 2004. - 175 p.
4. Turchina N.I. Pedagogical peculiarities of models of physical education of students of higher educational institutions at different study courses: diss. Cand. Sciences: 24.00.02 / NI Turchina. - Kyiv, 2008. - 228 p.
5. Kholodov Zh.K. Theory and method of physical education and sports: a manual for students of higher educational institutions / Zh.K. Kholodov, VS Kuznetsov - Moscow: Publishing Center "Akademiya", 2002. - 480 p.
6. Antikova V.A. Optimization of Physical Education in Higher Educational Institutions / V.A. Antikova // Materials of II All-Ukrainian Sciences. -Practice Conf. : Concept of training of specialists in physical culture in Ukraine. - K.: Tower, 1996. - P. 202-219.
7. Bulich E.G. Physical education in special medical groups / E.G. Bullik - M. : Higher school, 1986. - 255 p.
8. Domashenko AV Physical preparedness and public health - the priority task of state construction / AV Domashenko // Physical preparedness and population health: Materials of the International sciences symp - O., 1998. - P. 10-12.
9. Kurdybaylo S.F. Medical control in adaptive physical culture: studies. manual / S.F. Kurdybaylo, S.P. Evseev, G.V. Gerasimov. —М. : Ows. Sport, 2003.— 184 s.
10. Mukhin V.M. Фізична реабілітація / В.М. Mukhin. - K. : Olimp L., 2005. - 470 p.

УДК 796.015:159.944

**Виноградова О.О.**  
**Федерация легкой атлетики Украины, м. Київ**  
**Білецька В.В.**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент**  
**Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ**

### ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПІСЛЯ ЗМАГАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

*Представлено сучасні засоби відновлення в циклічних видах легкої атлетики після змагальних навантажень. Удосконалення системи управління спортивною підготовкою включає комплексні дії після змагальних навантажень. Це спеціально організовані медико-біологічні заходи, що забезпечують відновлення потенціалу працездатності спортсмена і профілактику фізичних і психічних перевантажень. При всьому різноманітті засобів і методів відновлення і стимуляції працездатності, сформованих системних підходів до стимуляції цих процесів найбільш розробленими є ті, які враховують динаміку функціонального стану спортсменів до початку напруженої м'язової діяльності, в процесі і в період після тренувальних занять або змагальної діяльності. Показана ефективність об'єднання засобів відновлення з тренувальними навантаженнями і позатренувальними засобами для управління працездатністю і відновними реакціями в програмах тренувальних занять і мікроциклах. Представлені найбільш популярні і апробовані в циклічних видах легкої атлетики засоби відновлення оперативного рівня – для окремого старту кубкових змагань і поточного рівня – мікроциклу окремих змагань.*

**Ключові слова:** змагальні навантаження, засоби відновлення, циклічні види спорту.

**Виноградова Е.А., Білецька В.В. Средства восстановления работоспособности после соревновательных нагрузок в циклических видах легкой атлетики.** Представлены современные средства восстановления в циклических видах легкой атлетики после соревновательных нагрузок. Совершенствование системы управления спортивной подготовкой включает комплексные действия после соревновательных нагрузок. Это специально организованные медико-биологические меры, обеспечивающие восстановление потенциала работоспособности спортсмена и профилактику физических и психических перегрузок. Показана эффективность объединения средств восстановления с тренировочными нагрузками и внутренировочными средствами для управления работоспособностью и восстановительными реакциями в программах тренировочных занятий и микроциклов. Представлены наиболее популярные и апробированные в циклических видах легкой атлетики средства восстановления