

Застосування інтервальних гіпоксичних вправ у тренувально-оздоровчому комплексі майбутніх вчителів

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема здоров'я охоплює широкий комплекс медико-біологічних, соціальних, психологічних, фізкультурно-оздоровчих заходів [6,9].

Найбільш поширене поняття здоров'я визначає психофізичний стан людини, який характерний відсутністю патологічних змін і функціональним станом, достатнім для повноцінної біосоціальної адаптації та збереження фізичної та психологічної працездатності в умовах природного середовища життєдіяльності [9]. Соціальна сутність цього процесу потребує державного мотиваційного заохочення в застосуванні засобів фізичної культури різними групами населення. Особливо це важливо в сфері педагогічної діяльності, як фактор пов'язаний із станом здоров'я молоді [3,5].

Найбільш сприятливим механізмом мотиваційного заохочення до самостійного оздоровчого тренування є використання сімейних відносин, а також, взаємин між вчителями та учнями в загальноосвітній школі. Йдеться не тільки про вчителів фізичної культури, а взагалі, про вчителів.

Проведене нами дослідження на предмет вивчення стану здоров'я та використання засобів фізичної культури для поліпшення його у школярів, студентів педагогічного університету та вчителів загальноосвітніх шкіл сільської місцевості Сумської області засвідчило, що цей процес має значні недоліки. Для його вдосконалення актуально активізувати роботу в цьому напрямку із студентами педагогічних вузів. Під час навчання у вузі майбутні вчителі, поряд з набуванням професії в процесі фізичного виховання, повинні набувати навички самостійного використання засобів фізичної культури для поліпшення та збереження здоров'я.

Серед задач, які вирішуються в процесі фізичного виховання у вузі

основними є оздоровчі, які тісно пов'язані з засобами підвищення функціонального стану організму та розвитком фізичних якостей [4,7,8].

Досягнення необхідного функціонального стану значною мірою буде пов'язане із застосуванням певних тренувально-оздоровчих комплексів (ТОК), які виконуються самостійно в добовому ритмі та тижневому мікроциклі [1]. ТОК - це набір різноманітних оздоровчих засобів для покращення функціонального стану та розвитку фізичних якостей. Кількісно та якісно засоби ТОК дозуються у добовому ритмі та тижневому мікроциклі. Якісно підібрані та регулярно застосовані, ці комплекси впливають на покращення функціонального стану організму та розвиток і підтримку в необхідних межах фізичних якостей [2].

Однією із складових ТОК, поряд із іншими засобами, може бути використане інтервальне гіпоксичне тренування. Нормобарична гіпоксія широко застосовується в клініках як безмедикаментозний метод при лікуванні різних захворювань. Ефективний цей метод і при захисті людини в дії іонізуючої радіації, при проведенні променевої терапії, лікуванні злоякісних пухлин. Інтервальне гіпоксичне тренування може самостійно застосовуватись з профілактичною метою для підвищення працездатності і збереження здоров'я. Інтервальне гіпоксичне тренування поліпшує загальний функціональний стан, а також допомагає позбутися хронічних захворювань легень, серцево-судинних захворювань, порушень обміну речовин, захворювань крові, акушерсько-гінекологічних захворювань; можна лікувати депресивний стан, початкові стадії наркоманії і алкоголізму та інші захворювання. Методи нормобаричної та адаптаційної гіпоксії можуть ефективно застосовуватись в зонах з радіонуклідним забрудненням.

Метою нашого дослідження було визначення ефективності дії інтервальних гіпоксичних вправ в тренувально-оздоровчих комплексах майбутніх вчителів.

Проведене дослідження наступне в ланцюзі проведених експериментів, метою яких є визначення найбільш ефективних тренувально-оздоровчих

комплексів для студентів педагогічних вузів.

Нами були поставлені **завдання**: обґрунтувати такі комплекси, які за змістом та методикою виконання є найпростішими, але можуть ефективно використовуватись в самостійній оздоровчій роботі майбутніх вчителів. Ефективність дії їх визначалась впливом на зміну показників фізичної підготовленості та функціонального стану. Зазначені тренувально-оздоровчі комплекси студенти педвузів можуть використовувати в подальшому під час професійної діяльності. Особливо це важливе для тих студентів, які в подальшому будуть працювати в сільській місцевості.

Організація та методика дослідження. Проведений експеримент тривав з 1 по 5 курси навчання у педагогічному університеті. Для дослідження студенти були поділені на експериментальну та контрольну групи. В обох групах були представники чоловічої та жіночої статі. В процесі обов'язкових занять з фізичного виховання в експериментальній та контрольній групах досліджуваних перевірялись різні варіанти тренувально-оздоровчих комплексів. До них входили вправи силового спрямування з власною вагою та з обтяженням, вправи аеробного спрямування з використанням різноманітних засобів, гнучкісно-тонізуючі вправи з різноманітним набором засобів та методикою застосування, медитаційні сеанси з використанням різноманітних засобів психорегуляції, проводились практичні заняття з методики побудови раціональних харчових раціонів. Але особливістю зазначеного експерименту було те, що крім вказаних засобів в експериментальній групі акцент робився на застосуванні інтервального гіпоксичного тренування. Для цього була використана методика з використанням модернізованих дихальних вправ із системи йогів. Для перевірки ефективності застосування даної методики в експериментальній та контрольній групах досліджуваних на початку експерименту та по його закінченні проводились тестові випробування.

Результати дослідження та їх обговорення. Зміни у функціональному стані досліджуваних студентів ми спостерігали при аналізі показників індексу Руф'є. Цей показник застосовувався при спостереженні за змінами у організмі

у зв'язку з різними навантаженнями. У таблиці 1 показані результати першого і останнього тестувань при проведенні експерименту.

Як видно із табл. 1 по цьому показнику спостерігаються позитивні якісні зміни у експериментальній групі. У чоловіків показник змінився від $14,16 \pm 4,25$ до $5,11 \pm 2,26$ уд/хв, що за оцінкою відповідає зміні від "незадовільно" до "відмінно".

У жінок, відповідно, - від $15,21 \pm 3,81$ до $6,05 \pm 2,51$ уд/хв, що за оцінкою відповідає зміні від "незадовільно" до "добре". У контрольній групі оцінка індексу Руф'є залишилась на рівні "незадовільно" і у чоловіків, і у жінок.

Ми спостерігали (рис.1), що застосування у тренувально-оздоровчих комплексах інтервальних гіпоксичних дихальних вправ приводило до позитивних змін у функціональному стані досліджувальних студентів від першого до випускного курсів. Однак, цього не спостерігалось у студентів які не виконували запропоновану програму.

Висновки:

1. Стан здоров'я групи населення, причетної до педагогічної сфери діяльності потребує вдосконалення на всіх рівнях використання фізичної культури як одного із основних засобів реалізації програми «Здоров'я нації».
2. Значна частина успіху в цьому буде залежати від активної позиції самих вчителів загальноосвітніх шкіл. Питання створення активної позиції щодо використання засобів фізичної культури для поліпшення здоров'я повинно розв'язуватись целеспрямовано під час навчання майбутніх вчителів у педагогічному вузі.
3. Як показало проведене дослідження, серед засобів для ефективного самостійного використання у оздоровчому тренуванні можуть бути застосовані тренувально-оздоровчі комплекси, основу яких складають інтервальні гіпоксичні вправи.

Подальші дослідження будуть пов'язані з більш детальним вивченням

можливостей побудови раціонального харчування студентів під час навчання у педагогічному вузі при проведенні самостійного оздоровчого тренування.

Література

1. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології. – / І.М. Дичківська. – К.: Академ.видав., 2004.– С. 56-58.
2. Мильнер Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки / Е.Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №9. – С. 43-45.
3. Наказ Міністерства освіти і науки України №757 від 14 листопада 2003 р. «Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-IV рівня акредитації».
4. Новак Е.С. Здоровье студенческой молодежи как социальная проблема / Е.С.Новик // Вуз. Здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии: Материалы 1 Междунар. научно-практ. конф. – Волгоград, 2001. – С. 26-29.
5. Про цільову комплексну програму «фізичне виховання – здоров'я нації». Рішення колегії Міністерства освіти України, 1999. – №7. – С.314.
6. Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под.ред. проф. С.П.Евсеева.– М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / Під.ред. проф.Т.Ю.Круцевич. –К.: Олімпійська література, 2008, Т.2.– 367 с.
8. Раевский Р.Т. Социальный заказ на физическое воспитание студенческой молодежи / Р.Т.Раевский, С.М. Канишевский // Теория и практика физического виховання, ДНУ. – №3 –2004.– С. 37-42.
9. Чудна Р.В. Теорія адаптивного фізичного виховання / Р.В. Чудна –К.: Наукова думка, 2003. – 270 с.

Результати тестування показника індексу Руф'є у експериментальній та контрольній групах досліджуваних (уд/хв)

Стать	I тест		t	P	II тест		t	P
	К.гр. n= 85 ч. n=125 ж.	Е.гр. n= 84 ч. n= 122 ж.			К.гр. n = 73 ч. n= 116 ж.	Е.гр. n = 75 ч. n= 103 ж.		
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$			$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
Ч.	14,46 ± 6,34	14,16 ± 4,25	0,36	>0,05	14,01 ± 4,21	5,11 ± 2,26	15,97	<0,05
Ж.	15,01 ± 4,23	15,21 ± 3,81	0,39	>0,05	15,35 ± 5,15	6,05 ± 2,51	16,58	<0,05

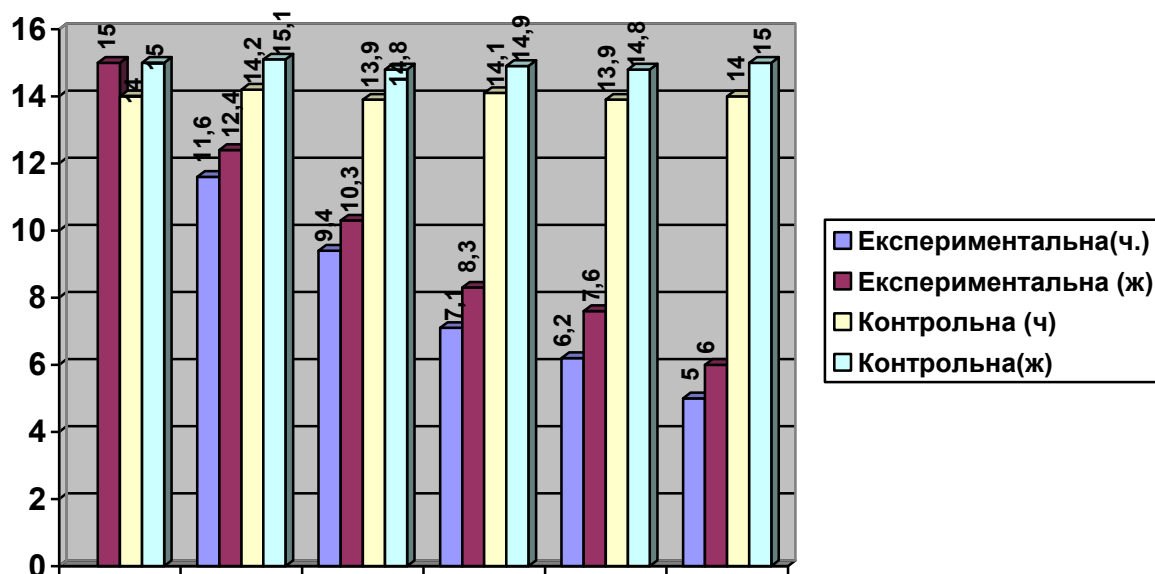


Рис.1. Динаміка змін показника індексу Руф'є

Анотація

Ігор Верблюдов, Тетяна Лоза,

Застосування інтервальних гіпоксичних вправ у тренувально-оздоровчому комплексі майбутніх вчителів

У роботі наводяться дані проведеного дослідження у педагогічному вузі на предмет вивчення впливу на функціональний стан студентів застосування тренувально-оздоровчого комплексу, основу якого склали інтервальні гіпоксичні вправи. В якості тесту використовувався показник індексу Руф'є. В ході дослідження виявлено, що застосований набір інтервальних гіпоксичних вправ може ефективно застосовуватися майбутніми вчителями в самостійному оздоровчому тренуванні.

Ключеві слова: студенти, здоров'є, гіпоксичні вправи, самостійно-оздоровче тренування.

Аннотация

Игорь Верблюдов, Татьяна Лоза,

Использование интервальных гипоксических упражнений в тренировочно-оздоровительном комплексе для будущих учителей

В работе приводятся данные проведенного исследования в педагогическом вузе на предмет изучения влияния на функциональное состояние студентов использования тренировочно-оздоровительного комплекса, основу которого составляли интервальные гипоксические упражнения. В качестве теста использовали показатели индекса Руфье. В ходе исследования выявлено, что использованный набор интервальных гипоксических упражнений может эффективно использоваться будущими учителями в самостоятельной оздоровительной тренировке.

Ключевые слова: студенты, здоровье, интервальные гипоксические упражнения, самостоятельная оздоровительная тренировка.

Summary

Igor Verbludov, Tatyana Loza,

The use of interval hypoxic exercises in the training and health complex of future teachers

The paper presents data of the study in pedagogical universities to study the effects of the functional state of students' use of training-health, based on the interval hypoxic exercise. Usage of index Puf'e as quality test. The study found the use a set interval gipoksichnyh exercises can be effectively used by teachers in the self-improving practice.

Key words: students, health, interval gepocsetic exercises, self-health training.

Авторська довідка

Використання засобів фізичної культури для поліпшення та збереження здоров'я майбутніх вчителів

Лоза Тетяна Олександрівна

Кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім.А.С.Макаренка

М.Суми – 13

40013

вул.Котляревського 2/3 кв.56

тел. 8050-719-29-72

Верблюдов Ігор Борисович

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім.А.С.Макаренка

М.Суми -11

40011

Пр.Шевченка 7,кв.25