

УДК 378.015.31:613

DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-155-166

**Гайдук Наталія Олексіївна,**

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.  
gajduknatala76@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-5926-229X>

**Ярошенко Петро Вікторович,**

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.  
petrarosenko54@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-4580-1931>

### **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

В останні роки сучасний період життя в Україні характеризується критичним станом здоров'я та низьким рівнем рухової активності студентської молоді. Як ми бачимо, сьогодні до студентської молоді у закладах вищої освіти пред'явлені високі вимоги професійного навчання які характеризується динамічністю, високою інтенсивністю розумового навантаження і збільшеним об'ємом інформації, а також і до виховання у них відповідального ставлення до свого здоров'я.

Нажаль, більшість студентів ведуть малорухливий спосіб життя, молодь не дуже балує себе фізичними навантаженнями, а це погано позначається на стані здоров'я та на можливостях у всіх сферах життя. Впродовж останніх років спостерігається чітка тенденція зростання показників захворюваності студентської молоді, у три рази збільшення на гіпертонію, стенокардію – у 2,4 рази, інфаркт міокарда – на 30% і це одна з основних причин збільшення на 41% кількість студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. За дослідженнями А. Мордвінової та О. Бурли, одним із розповсюджених захворювань є вегето-судинна дистонія, її виявлено у 50% осіб студентської молоді, вони мають функціональні порушення серцево-судинної системи (Мордвінова & Бурла, 2011).

Тому основним завданням на сьогодні є потрібність пошуку нових засобів для забезпечення гарного стану здоров'я студентської молоді, покращання самопочуття і відновлення внутрішніх резервів організму. Дуже важливо дати майбутньому фахівцю уявлення про способи і методи зміцнення свого здоров'я на заняттях з фізичного виховання та

правильно організувати студентську роботу у спортивних секціях закладів вищої освіти. Одним із пріоритетних напрямів формування та зміцнення здоров'я студентської молоді в закладах вищої освіти є процес фізичного виховання, орієнтований на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та фізичної підготовленості, за умови відповідальності його організації принципам систематичності, належному мотиваційному фону та гнучкій варіативності, що відображає специфіку освітньої діяльності. Для вирішення завдань фізичного виховання у ЗВО передбачено широкі можливості визначення раціональної структури, оптимальної інтенсивності й належної величини фізичного навантаження та засобів які використовуються. Це насамперед пов'язано з тим, що студентську молодь вже не приваблює зміст обов'язкових занять з фізичного виховання який містить лише базові види спорту (Базильчук, 2004, Мірошніченко, 2008).

На думку багатьох фахівців А. Магльований, О. Іваночко, О. Кунинець, О. Дзівенко, Є. Мороз, О. Блавт програми з фізичного виховання ЗВО для студентів з відхиленнями у стані здоров'я, зазвичай беруть до уваги лише характер і тяжкість захворювання, а заняття будують за стандартною схемою і не враховують індивідуальних особливостей студентів та їхнього бажання займатися певним видом фізкультурно-оздоровчої діяльності (Блавт, 2012, Івеночко 2009).

Згідно аналізу літературних джерел, серед студенток закладів вищої освіти є найбільш популярні і ефективні засоби фізичного виховання – різноманітні оздоровчі технології кондиційного тренування фітнес аеробіка та її різновиди. Заняття із застосуванням фітнес аеробіки здатні сприяти розвитку позитивної мотивації до занять фізичного виховання, формувати основи самостійної оздоровчої діяльності та прагнення до здорового способу життя. Завдяки емоційному фону та використанню простих і доступних танцювальних вправ, заняття фітнес аеробікою є популярними серед сучасної студентської молоді. Ці заняття, позитивно впливають на організм: зміцнюють серцево-судинну й дихальну системи, підвищують аеробні можливості організму, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, поліпшує загальну й силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості. Саме демонстрація позитивних впливів від фізичних навантажень, інтерес до нової справи, цікаві форми проведення секційних занять, можливість самоствердитись в оточенні на змаганнях з іншими, мати красиве тіло, бути здоровим і зовнішньо привабливим та можливість проведення спільно з друзями, цікавого і корисного дозвілля і все це прекрасний спосіб мотивувати студентську молодь до занять фізичними вправами. Отже, на сьогодні оздоровчий напрям є одним із пріоритетних напрямів фізичної культури і спорту який потребує впровадження у фізичне виховання студентської молоді новітніх технологій та індивідуалізації навчання на засадах урахування рівня здоров'я кожного студента, це наголошено в державних законодавчих та нормативних документах, що регламентують діяльність освітньої галузі (Зеленюк, 2000).

Підвищення ефективності процесу фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами, особливо які мають відхилення у стані здоров'я, вимагає рішення ряду наукових проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їхнього стану здоров'я, фізичної працездатності та потреби у використанні сучасних видів рухової активності. Саме тому оптимізація рухової активності, як головного чинника поліпшення стану здоров'я студентів, шляхом використання засобів оздоровчого фітнесу є актуальною і соціально ваговою.

Метою нашої роботи виступає вивчення проблеми індивідуалізації оздоровчих фітнес-програм у вищих навчальних закладах.

Зміцнення здоров'я студентської молоді є однією з головних проблем сьогодення. Щороку, у сучасній молоді збільшується обсяг засвоєної інформації, навчальне напруження та інтелектуальна діяльність приводить до зменшення часу, для використання рухової активності тому викликає погіршення стану здоров'я. Малорухливий спосіб життя, нервові, психічні й емоційні напруження, порушення режиму харчування та шкідливі звички – головні причини захворювань. Саме тому необхідно особливу увагу звернути на організацію та зміст занять у спеціальних медичних групах.

О. Отравенко звернула увагу на те, що упровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій в освітній процес пов'язано з використанням медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих, соціально-адаптованих, екологічних, валеологічних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності. Сутність здоров'язбережувальних технологій авторка розглядає як комплексна оцінка умов виховання і навчання, які дозволяють забезпечувати гарний стан здоров'я молодих людей, дбати про високий рівень їхньої самореалізації, навичок здорового способу життя; здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, коригувальні, здоров'язбережувальні, рекреаційні заходи з метою забезпечення якості навчальної та професійної діяльності учасників педагогічного процесу (Отравенко, 2016, с. 48).

Як ми бачимо з досліджень, традиційна система фізичного виховання у ЗВО не сприяє ефективному вирішенню проблеми підвищення рівня фізичного підготовленості та залучення студентів, особливо тих хто має відхилення у стані здоров'я, до здорового способу життя в освітньому процесі з фізичного виховання. Протягом багатьох років у ЗВО України ведуться пошуки раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання. Особливе місце в структурі інтересів студентської молоді займають різні види фітнес-аеробіки, які позитивно впливають на фізичний розвиток і функціональний стан студентської молоді.

Застосування в освітньому процесі з фізичного виховання різноманітних фітнес-програм та оздоровчої аеробіки, сприяє

профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного навчання та відпочинку, створює умови пізнання студентами власних можливостей, забезпечує оптимальні обсяги рухової активності. На нашу думку, одним з важливих ресурсів в даному напрямку є, оздоровча аеробіка, через її доступності, варіативності елементів, різноманітність напрямків та вираженого впливу на організм, являє собою один з ефективних способів формування здорового способу життя студента. Фітнес-аеробіка є однією з найбільш поширених форм фізичного виховання в світі, покликаних задовольнити запити самих різних вікових груп населення, та крім цього, вона є сучасною, динамічною структурою, яка постійно оновлює арсенал різновидів та використовуваних засобів.

Заняття аеробікою є прекрасним засобом боротьби зі «м'язовим голодом» і профілактики пов'язаних із ним хвороб – ожиріння, раннього атеросклерозу, ішемії та ін. Головне – поступово підвищувати темп і тривалість занять. Систематичне заняття аеробікою не тільки дозволяє підвищити рівень м'язової тренуваності й поліпшити стан серцево-судинної системи, але й приносять велике задоволення. На заняттях з фітнес програмам всі повинні виконувати вправи максимально енергійно і в той же час раціонально використовувати енергетичні потенціали за рахунок розумного чергування напруги і розслаблення мускулатури. Присутні на занятті роблять одні й ті ж вправи, включені в комплекс, а тренер підтримує потрібний темп при виконанні вправ і позитивний емоційний фон, щоб всі учасники тренувального процесу змогли виконати максимально велику фізичну роботу.

Зі студентками які мають відхилення у стані здоров'я, певна цінність занять з аеробіки полягає в їх освітніх можливостях. Вони займаються під керівництвом викладача опановують вміння і навички виконання рухів відповідно до засобами музичної виразності, це дає можливість використання нескінченних варіацій рухів в залежності від створеного музичного образу дозволяє студентам розширити уявлення про рухові можливості свого організму, пізнати закономірності рухів у взаємозв'язку з музикою і, таким чином, здійснювати зв'язок між розумовою освітою та фізичним вихованням. На нашу думку заняття аеробікою зі студентами мають велике педагогічне значення.

Виконання студентами групових вправ під музику має позитивний вплив на всі компоненти оздоровчого фітнесу до яких відносяться кардіореспіраторна витривалість (кардіотренування), м'язова сила і витривалість, гнучкість, координація, корекція фігури, регуляція психофізичного стану, та вимагає від них єдиних зусиль, свідомості і активності, творчого ставлення до справи, сприяють формуванню колективних якостей особистості.

Заняття аеробікою головним чином впливають на кардіореспіраторну систему організму. Якщо людина не звикла до фізичних навантажень за одне скорочення у стані спокою серце виштовхує в аорту до 70 мл крові, тобто за хвилину 3,5 – 5 літрів.

Систематичні тренування сприяють збільшенню цього показника до 110 мл, а при великих фізичних навантаженнях до 200 мл і більше. Це розвиває резервну потужність серця. Ефект тренуваності організму позитивно впливає на частоту серцевих скорочень за хвилину, кількість яких складає в середньому 65 ударів у стані спокою, завдяки чому збільшується час розслаблення серця, у момент якого цей орган отримує артеріальну кров, багату киснем. При легкому навантаженні серце тренуваної людини працює більш економно, збільшуючи ударний викид крові, в той час як у невідготовленої людини різко зростає кількість серцевих скорочень. Регулярні заняття спортом викликають збільшення швидкості кровотоку, інтенсивність обміну речовин із використанням кисню (Пятницька, 2014). Систематичний вплив аеробних вправ покращує функцію крові. Тренування на розвиток витривалості призводить до збільшення об'єму циркулюючої крові. У тренуваних людей відзначається більша кількість еритроцитів і вміст гемоглобіну, завдяки чому кров може прийняти більше кисню з альвеолярного повітря.

О. Калініченко вказує на те, що велике значення має вплив тренувального процесу на активну частину рухового апарату людини, тобто на м'язову масу. У жінок вона становить 35% від ваги тіла, у чоловіків – 42%. При відсутності навантаження м'язи швидко зменшуються в об'ємі, слабшають, капіляри їх звужуються, волокна стають тонкими. При помірних навантаженнях зміцнюється м'язовий апарат, поліпшується його кровопостачання, в роботу вступають резервні капіляри. Якщо навантаження протягом певного періоду часу було надмірним, то доцільно його знижувати поступово, щоб у м'язах не виникало небажаних явищ. При навантаженнях переважно динамічного характеру вага й обсяг м'язів збільшуються в меншій мірі, відбувається подовження м'язової частини й укорочення сухожильної. Чергування скорочень і розслаблень м'яза не порушує кровообігу, кількість капілярів збільшується, хід залишається більш прямолінійним (Калініченко, 2005).

Розглянемо ще один важливий результат систематичних занять аеробікою, що позитивно впливає на стан здоров'я. Це позитивний вплив аеробіки на кісткову систему, яка постійно оновлюється. У дитинстві і юності кістки нарощують максимальну щільність, а потім розпочинається щорічна втрата кісткової маси – по 1% в рік. Оскільки з віком нова тканина утворюється все повільніше, а стара втрачається швидше, кістки зношуються та стають крихкими. Вчені довели, що регулярні фізичні вправи не тільки запобігають цим втратам, а навіть можуть сприяти збільшенню щільності кісток.

Таким чином, систематичні заняття дозволяють поліпшити здоров'я, зробити гарне самопочуття. Саме завдяки цьому аеробіка інтенсивно розвивається та набуває все більшу популярність у людей різних вікових категорій та різного рівня фізичної підготовки.

Останні дослідження дають підстави стверджувати, ефективності занять фізичним вихованням зі студентами які мають відхилення у стані

здоров'я та відносяться до спеціальної медичної групи, залежить від того, як сформовані ці групи і як організовано заняття з ними.

Звернено увагу на те, що згідно навчальної програми, студентів для занять із фізичного виховання потрібно поділяти на підгрупи за характером захворювання, однак практика свідчить про неідеальність такого розподілу, студенти на заняттях займаються академічними групами де не враховано ступеня функціональних порушень, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості при визначенні медичної групи (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Коротка характеристика медичних груп**

<b>Назва медичної групи</b>	<b>Критерії віднесення до медичних груп</b>	<b>Допустиме фізичне навантаження</b>
Основна група	Особи з добрим здоров'ям, а також особи, що мають незначні відхилення в стані здоров'я при достатньому фізичному розвитку і фізичній підготовленості що дозволяє опанувати всі вимоги навчальної програми з фізичного виховання.	Заняття за навчальною програмою з фізичного виховання у повному обсязі. Складання нормативів. Заняття в спортивних секціях, участь у змаганнях
Підготовча група	Особи, що мають незначні відхилення в стані здоров'я або практично здорові при недостатньому фізичному розвитку і низькій фізичній підготовленості	Те саме, що й основна, заняття за навчальними програмами з фізичного виховання, але при умові поступового засвоєння програмного матеріалу, особливо студентів з надлишковою вагою і підвищеними вимогами до організму. Оцінювання диференційоване проводиться за умови виключення окремих фізичних вправ (у залежності від характеру та ступеня відхилень).
Спеціальна група	Особи, які мають відхилення в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, які вимагають обмеження фізичних навантажень	Фізична підготовка проводиться за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня відхилень. Оцінювання проводиться згідно умов програми для спеціальних медичних груп диференційоване або виставляється оцінка «зараховано» при відвідуванні більш ніж 50% навчальних занять.

На думку більшості спеціалістів, до спеціальної медичної групи треба зараховувати студентів з однаковим діагнозом або подібними захворюваннями, а також із приблизно однаковим ступенем фізичної підготовленості (Петренко, 2011), тому розподіл студентів для проведення занять з фізичного виховання за станом здоров'я на медичні групи повинен здійснюватися таким чином: на основі результатів обов'язкового медичного огляду або відповідної довідки про стан

здоров'я студента, медичний працівник навчального закладу здійснює розподіл всіх студентів навчального закладу на медичні групи з фізичному вихованню (основну, підготовчу, спеціальну).

У навчальних програмах з фізичного виховання сьогодні недостатню увагу приділено питанням формуванню рухової культури, як чинника підвищення зацікавленості до свого фізичного вдосконалення і відвідування занять з фізичного виховання. Традиційні заняття з фізичного виховання не стимулюють студентів до самостійних занять фізичними вправами, тому це заохочує викладачів шукати нові форми і методи проведення занять та виникає необхідність так організувати навчальний процес, щоб з мінімальною кількістю щотижневих занять досягати максимального ефекту (Мірошніченко, 2008).

Найголовнішим завданням як викладача, так і студента, упродовж навчання у вищих навчальних закладах за допомогою правильно підібраних засобів та методів фізичної культури потрібно відновити втрачені функціональні можливості організму, або хоча би частково нормалізувати їх, поліпшити фізичний стан студентів та їхню розумову активність і працездатність. Забезпечення найбільш ефективного процесу з фізичного виховання студентів у спеціальних медичних групах потрібно чітко уявляти його завдання. Не менш важливе значення є оптимальне нормування фізичного навантаження у процесі фізичного виховання. Викладач повинен мати інформацію про фізичну підготовленість студента, адже саме фізична підготовленість є одним із критеріїв здоров'я та фізичної активності студента, її інтегральним показником, оскільки при виконанні фізичних вправ у взаємодію входять практично усі органи та системи організму, тим самим підвищується їх рівень функціонування (Круцевич, 2011).

Г. Грибан стверджує, що найбільшого рівня ефективності оздоровчого заняття зі студентами з послабленим здоров'ям можна досягти за умови використання таких методичних принципів:

- поступовості та безперервності фізичного навантаження;
- адекватності фізичного навантаження рівню здоров'я;
- цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування;
- ритмічності застосування засобів різної спрямованості;
- збільшення рухової активності;
- систематичним виконанням спеціальних комплексів і вправ;
- оновлення методичної системи фізичного виховання та впровадження її у навчально-виховний процес (Грибан, 2008).

Визначено, що дієвими засобами для рухової активності студентів з відхилення стані здоров'я та віднесених до спеціально медичних груп є комбіновані заняття з фізичного виховання із використанням різних засобів оздоровчих фітнес-програм та дозованого бігу, рухливих ігор, занять на тренажерах і дихальної гімнастики. Ще одним важливим моментом на заняттях з фізичного виховання зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я, є інтенсивність виконання певних вправ, а визначення

оптимального навантаження для цих студентів повинне бути не діагноз, а функціональні можливості організму та ступінь його тренуваності.

З огляду на вищевикладене все ж зміцнення здоров'я студентської молоді неодмінно має стати одним із пріоритетних завдань будь-якого навчального закладу, так як молоді фахівці не тільки служать базою і резервом для роботи в різних галузях після закінчення вищих навчальних закладах, а й є важливою складовою частиною інтелектуального потенціалу країни. І це можливо лише при підвищенні ефективності фізичного виховання за допомогою оновлення змісту програм фізичного виховання спеціально медичних груп та впровадження сучасних нетрадиційних видів фізкультурно-оздоровчої технологій у навчальний процес, що будуть відповідати вимогам та інтересам студентів.

### **Список використаної літератури**

**1. Мордвінова А.,** Бурла О. Програма фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, хворих на вегето-судинну дистонію. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2011. Вип. 15. С. 169–175.* **2. Базильчук В. Б.** Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Л., 2004. 22 с. **3. Мірошніченко В. М.** Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Л., 2008. 20 с. **4. Блавт О.** Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Л., 2012. 20 с. **5. Івеночко О. Ю.** Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Л.: ЛДУ, 2009. 20 с. **6. Зеленик О.** Оцінка індивідуального соматичного здоров'я як компонент державного тестування рухової підготовленості студента. *IV міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації» (16-18 травня, 2000).* Київ. 528 с. **7. Отравенко О. В.** Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Здоров'я, спорт, реабілітація.* 2016. №4. С. 47–50. **8. Пятницька Д. В.** Професійно-прикладна підготовка студентів педагогічних навчальних закладів в системі фізкультурно-масової роботи. *Pedagogika. Teoria. Praktyka: Zbior raportow naukowych* (Варшава, 29.11.2014 р.). Warszawa: Wydawca: Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2014. С. 118–119. **9. Калініченко О. М.** Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:* наук. монографія; за ред. проф. С. С. Єрмакова.



Харків: ХДАДМ, 2005. № 15. С. 20–26. **10. Петренко Н.** Аналіз фізичного стану студентів, економічних спеціальностей. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорт і здоров'я людини: у 4-х т.* Л.: ЛДУФК, 2011. Вип. 15. С. 201–205. **11. Круцевич Т. Ю.,** Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с. **12. Грибан Г. П.** Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: монографія. Житомир, 2008. 122 с.

### References

**1. Mordvinova, A. & Burla, O.** (2011). Prohrama fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup, khvorykh na vehetosudynnu dystoniiu [Physical education program for students of special medical groups with vegetative-vascular dystonia]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 15, 169-175 [in Ukrainian]. **2. Bazylchuk, V. B.** (2004). Orhanizatsiini zasady aktyvizatsii sportyvno-ozdorovchoi diialnosti studentiv v umovakh vyshchoho navchalnoho zakladu [Organizational bases of activization of sports and improving activity of students in the conditions of higher educational institution]. *Extended abstract of candidate's thesis*. L. [in Ukrainian]. **3. Miroshnichenko, V. M.** (2008). Zastosuvannia fizychnykh trenuvan riznoho spriamuvannia dlia vdoskonalennia fizychnoho zdorovia divchat z urakhuvanniam somatotype [The use of physical training in various areas to improve the physical health of girls, taking into account the somatotype]. *Extended abstract of candidate's thesis*. L. [in Ukrainian]. **4. Blavt, O.** (2012). Dyferentsiiovanyi pidkhid do rukhovoho rezhymu studentiv spetsialnykh medychnykh hrup zalezho vid kharakteru i tiazhkosti zakhvoriuvannia [Differentiated approach to the motor regime of students of special medical groups depending on the nature and severity of the disease]. *Extended abstract of candidate's thesis*. L. [in Ukrainian]. **5. Ivenochko, O. Yu.** (2009). Obgruntuvannia rivniv fizychnykh navantazhen studentok spetsialnykh medychnykh hrup [Substantiation of levels of physical activity of students of special medical groups]. *Extended abstract of candidate's thesis*. L.: LDU [in Ukrainian]. **6. Zeleniuk, O.** (2000). Otsinka indyvidualnoho somatychnoho zdorovia yak komponent derzhavnoho testuvannia rukhovoї pidhotovlenosti studenta [Assessment of individual physical health as a component of state testing of student physical fitness]. *IV mizhnarodnyi naukovyi konhres «Olimpiiskyi sport i sport dlia vsikh: problemy zdorovia, rekreatsii*. Kyiv [in Ukrainian]. **7. Otravenko, O. V.** (2016). Pedahohichni umovy formuvannia zdoroviazberezhvalnoi kompetentnosti uchnivskoi ta studentskoi molodi v umovakh stupenevoi osvity [Pedagogical conditions of formation of health-preserving competence of pupils and students in the conditions of higher education]. *Zdorov'e, sport, rehabilitaciya*, 4, 47-50 [in Ukrainian]. **8. Piatnytska, D. V.** (2014). Profesiino-prykladna pidhotovka studentiv pedahohichnykh navchalnykh zakladiv v systemi fizkulturno-masovoi roboty [Professional and applied training of students of pedagogical educational institutions in the system of physical culture and mass work]. *Pedagogika*.

*Teoria. Praktyka: Zbior raportow naukowych (Varshava, 29.11.2014 r.).* (pp. 118–119). Warszawa: Wydawca: Sp.z o.o. «Diamond trading tour» [in Ukrainian]. **9. Kalinichenko, O. M.** (2005). Aerobika yak zasib rozvytku rukhovykh zdibnosti [Aerobics as a means of developing motor skills]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: nauk. monohrafiia* (Vols. 15), (pp. 20-26). Kharkiv: KhDADM [in Ukrainian]. **10. Petrenko, N.** (2011). Analiz fizychnoho stanu stuzhentiv, ekonomichnykh spetsialnosti [Analysis of the physical condition of students, economic specialties]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fizychnoho vykhovannia, sport i zdorovia liudyny: u 4-kh t.* (Vols. 15), (pp. 201-205). L.: LDUFK [in Ukrainian]. **11. Krutsevych, T. Yu., Vorobiov, M. I. & Bezverkhnia, H. V.** (2011). Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi [Control in physical education of children, adolescents and youth]. K.: Olimp. 1-ra [in Ukrainian]. **12. Hryban, H. P.** (2008). Vplyv fizychnykh vprav na rozumovu ta intelektualnu diialnist studentiv [Influence of physical exercises on mental and intellectual activity of students]. Zhytomyr [in Ukrainian].

**Гайдук Н. О., Ярошенко П. В. Використання сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи**

У статті розглядаються основні можливості використання сучасних оздоровчих технологій в процесі занять зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я. Основна увага приділяється напрямкам та формам роботи зі студентами щодо їх мотивації до збереження та зміцнення здоров'я. Висвітлюється теоретичні й прикладні аспекти одного із пріоритетних напрямів фізичної культури і спорту яке потребує впровадження новітніх технологій та індивідуалізації навчання на засадах урахування рівня здоров'я кожного студента.

Проведена робота з індивідуалізації оздоровчих фітнес-програм у вищих навчальних закладах, та проаналізовані особливості формування спеціальних медичних груп у навчальних закладах та правила роботи з ними. Розкриваються поняття «фітнес», «аеробіка». Основна увага приділяється проблемі та аналізу формування здорового способу життя студентської молоді в умовах вищого навчального закладу, як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Досліджуються тенденції погіршення здоров'я, фізичної підготовленості та рухової активності оздоровчої спрямованості у студентів вищих навчальних закладах. Визначено забезпечення найбільш ефективного процесу з фізичного виховання студентів у спеціальних медичних групах.

Приділяється особлива увага проблемі підвищення ефективності фізичного виховання за допомогою впровадження сучасних нетрадиційних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності в навчальний процес та пошуку сучасних шляхів оздоровлення, визначення особливостей структури та змісту занять, вивчення їхнього впливу на організм та поліпшення фізичного стану студентів, які за станом здоров'я

зачислені до спеціальних медичних груп, а також розробка науково обґрунтованих фітнес-програм та рекомендацій щодо дозування навантажень. Розглядалися питання оновлення змісту програми фізичного виховання студентів із відхиленнями у стані здоров'я шляхом введення сучасних оздоровчих технологій, що відповідають їхнім інтересам.

*Ключові слова:* здоров'я, здоровий спосіб життя, спеціальна медична група, фізичне виховання, професійна підготовка.

**Гайдук Н. А., Ярошенко П. В. Использование современных оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы**

В статье рассматриваются основные возможности использования современных оздоровительных технологий в процессе занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Основное внимание уделяется направлениям и формам работы со студентами их мотивации к сохранению и укреплению здоровья. Освещаются теоретические и прикладные аспекты одного из приоритетных направлений физической культуры и спорта которое требует внедрения новейших технологий и индивидуализации обучения на основе учета уровня здоровья каждого студента.

Проведена работа по индивидуализации оздоровительных фитнес-программ в высших учебных заведениях. Проанализированы особенности формирования специальных медицинских групп в учебных заведениях и правила работы с ними. Раскрываются понятие «фитнес», «аэробика». Основное внимание уделяется проблеме и анализу формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях высшего учебного заведения, как важного составляющего молодежной и социальной государственной политики. Исследуются у студентов высших учебных заведений, тенденции ухудшения здоровья, физической подготовленности и двигательной активности оздоровительной направленности.

В статье уделяется особое внимание проблеме повышения эффективности физического воспитания посредством внедрения современных нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительной деятельности в учебный процесс и поиска современных путей оздоровления, определение особенностей структуры и содержания занятий, изучение их влияния на организм и улучшения физического состояния студентов, которые по состоянию здоровья зачислены в специальные медицинские группы, а также разработка научно обоснованных фитнес-программ и рекомендаций по дозированию нагрузок. Рассматриваются вопросы обновлений содержания программы по физическому воспитанию студентов с отклонениями в состоянии здоровья путем введения современных оздоровительных технологий, отвечающих их интересам.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, специальная медицинская группа, физическое воспитание, профессиональная подготовка.

**Hayduk N., Yaroshenko P. Use of Modern Wellness Technologies in Physical Education of Students of Special Medical Group**

The article deals with the basic possibilities of using modern wellness technologies in the process of employment with students who have health disabilities. The focus is on the directions and forms of working with students to motivate them to preserve and promote health. Theoretical and applied aspects of one of the priority directions of physical culture and sports which require introduction of the latest technologies and individualization of training on the basis of the level of health of each student are highlighted.

A certain problem is a complex use of modern types of physical activity in the process of physical and health classes with students who have deviations in the state of health is very important and necessary. Exercise with fitness aerobics can promote the development of positive motivation for physical education, form the basis of independent health activity and the desire for a healthy lifestyle. That is why the optimization of physical activity, as a major factor in improving the health of students, through the use of health fitness is relevant and socially important.

Work has been done on the individualization of health fitness programs in higher educational establishments, and the peculiarities of forming special medical groups in educational establishments and the rules of work with them have been analyzed. The concepts of "fitness", "aerobics" are revealed. The main attention is paid to the problem and analysis of forming a healthy way of life of students in higher education, as an important component of youth and social state policy. The tendencies of deterioration of health, physical fitness and physical activity of improving orientation in students of higher educational institutions are investigated. The most effective process of physical education of students in special medical groups is determined.

Special attention is paid to the problem of increasing the efficiency of physical education by introducing modern non-traditional types of physical activity in the educational process and finding modern ways of healing, determining the features of the structure and content of the classes, studying their impact on the body and improving the physical condition of students who are in good health. I am enrolled in specialist medical groups, as well as developing science-based fitness programs and workload dosage recommendations. The issues of updating the content of the program of physical education of students with disabilities in the state of health by introducing modern wellness technologies that meet their interests were considered.

*Key words:* health, healthy lifestyles, special medical group, physical education, training.

Стаття надійшла до редакції 03.01.2020 р.

Прийнято до друку 27.01.2020 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.