

функциональные возможности сердечно-сосудистой системы студенток 1–4 курсов. С помощью системы второго поколения Polar Team 2 Pro исследовалась тренировочная нагрузка во время занятий такими направлениями фитнеса, как интервальная тренировка, стретчинг + пресс, афроджаз, высокоинтенсивная тренировка. Расширено представление о влиянии исследуемых фитнес-программ на реакцию ССС и энергозатраты. Установлено, что наибольшее влияние на ССС и энергообмен осуществляют интервальные тренировки, за ними – высокоинтенсивное и афроджаз, наименьшее влияние наблюдается под действием стретчинга. Выявлен процент продолжительности всех зон интенсивности в каждой из программ. Результаты исследований могут использоваться специалистами для усовершенствования фитнес-занятий, оптимизации тренировочного воздействия на сердечно-сосудистую систему, для распределения продолжительности занятий в необходимых зонах интенсивности и для поддержки оздоровительного эффекта занятий.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, интервальные тренировки, стретчинг + пресс, афроджаз, высокоинтенсивная тренировка.

Viktor Romaniuk, Ivanna Golubok. *The Influence of Fitness Programs on Functionality of Cardiovascular System of Students.* The article presents the results of impact assessment of fitness programs on the functionality of the cardiovascular system of students of 1–4 courses. With the help of the second generation of Polar Team 2 Pro the training load during fitness sessions was researched in following areas: Interval training, Stretching + Abdominals, Afro-Jazz, High impact. In the article the concept of the cardiovascular system directly during classes was expanded. The results of the study of influence of each fitness program at CVS and reaction greatest impact on energy consumption and energy exchange CVS provides interval training, followed by high impact and Afro-Jazz, stretching from the least impact. Discovered percentage of the length of time the intensity of all zones in each of the programs. According to the research results obtained, they can be used by specialists to optimize and improve fitness classes, improving training effect on the cardiovascular system, for the distribution of duration of classes in areas required to maintain the intensity and health effect studies.

Key words: cardiovascular system, Interval training, Stretching + Abdominals, Afro-Jazz, High impact.

УДК 312.6 – 057.875 (477.74)

Ольга Юшковська, Євдокія Долгієр

Аналіз стану здоров'я студентів Одеського регіону

Одеський національний медичний університет (м. Одеса)

Постановка наукової проблеми та її значення. У нинішніх умовах життя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо [1–3].

Для розв'язання завдання практичної реалізації профілактики захворювань студентів потрібно проводити скринінг здоров'я й резервних можливостей кожного студента. Сучасне медичне забезпечення в системі вищої освіти включає комплекс заходів. Основні з них – це планові щорічні огляди студентів за участю необхідних фахівців із метою диференціації занять фізичним вихованням молоді з урахуванням стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості, а також розподіл на медичні групи й установаження спостереження за всіма хворими студентами, яким необхідна медична допомога, диспансеризація хворих і їх оздоровлення з використанням сучасних оздоровчих технологій, оскільки проблема зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку нині залишається винятково актуальною, про що свідчить різке погіршення стану здоров'я учнівської молоді [4–5]. Період перебування молодих людей у ВНЗ – фактично останній проміжок часу, протягом якого багато в чому формуються майбутня етика соціальної поведінки молоді людини, методи досягнення життєвих цілей, що заслуговують на збереження уваги протягом усього життя [6–8].

Отже, одне з найважливіших завдань, які стоять перед вищою освітою, – створення системи навчання, яка б забезпечила майбутнім фахівцям разом із практичною й теоретичною підготовкою за фахом міцне здоров'я та високу працездатність.

Дослідження виконано відповідно до теми Зведеного плану НДР Міністерства охорони здоров'я України на 2014–2018 р. за темою «Дослідження особливостей адаптаційних реакцій організму людини до фізичних навантажень залежно від рівня фізичного розвитку, функціонального стану та стану здоров'я для розробки оптимальних програм корекції методами фізичної реабілітації і функціональним харчуванням» (№ держреєстрації – 0113U006426).

Мета дослідження – порівняльний аналіз стану здоров'я студентів Одеського регіону за 2012–2014 рр. й розробка та здійснення комплексу дієвих заходів із попередження та усунення захворювань.

Методи та організація дослідження. У роботі подано аналіз результатів обов'язкового медичного огляду (2012–2014 рр.) студентів, які навчаються у ВНЗ м. Одеси, що проходив на базі університетської клініки медичного університету та поліклінік міста. Після проходження медичного огляду проведено розподіл на медичні групи (основну, підготовчу, спеціальну «А», спеціальну групу Б (ЛФК)). Заняття з фізичного виховання в спеціальній групі «А» у всіх ВНЗ проходять окремо від основної групи за затвердженою навчальною програмою. Заняття в спеціальній групі «Б» відбуваються за програмою спеціальних медичних груп. Викладачі мають спеціальну освіту та право проводити заняття в цих групах. Студенти першого курсу проходили медичний огляд наприкінці вересня та на початку жовтня, II–III курсів – у жовтні й листопаді, а студенти IV курсу піддавалися медичному огляду в другому півріччі навчального року.

Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження. За даними медичного огляду, у 2013 р. порівняно з 2012-м, кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до певних груп була такою:

- в основній групі збільшилася на 2,4 %;
- у підготовчій групі зменшилася на 2,3 %,
- у спеціальній групі «А» зменшилася на 0,8 %,
- у спеціальній групі «Б» (ЛФК) збільшилася на 0,7 %,
- чисельність тимчасово звільнених від занять залишилася незмінною.

За даними медичного огляду у 2014 р., порівняно з 2013-м, кількість студентів, віднесених за станом здоров'я:

- до основної групи, збільшилася на 0,5 %,
- до підготовчої групи, зменшилася на 1,2%,
- до спеціальної групи «А», збільшилася на 1,3%,
- до спеціальної групи «Б» (ЛФК), зменшилася на 1,2%,
- до тимчасово звільнених від занять, збільшилася на 0,6% (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльні показники розподілу студентів I курсу на медичні групи за підсумками медичного огляду (2012–2014 рр.)

Рік	Оглянуто (осіб)	Група				
		основна, осіб / %	підготовча, осіб / %	спец. А осіб / %	спец. Б (ЛФК), осіб / %	тимчасово звільнені від занять, осіб / %
Усього 2012 р.	10917	7872 72,1 %	1419 13,0 %	1321 12,1 %	243 2,2 %	62 0,6 %
Усього 2013 р.	11143	8299 74,5 %	1194 10,7 %	1253 11,3 %	335 2,9 %	62 0,6 %
Усього 2014 р.	11530	8640 75,0 %	1100 9,5 %	1450 12,6 %	193 1,7 %	147 1,2 %
Динаміка 2012–2013 рр.		+ 2,4 %	– 2,3 %	– 0,8 %	+ 0,7 %	–
Динаміка 2013–2014 рр.		+ 0,5 %	– 1,2 %	+ 1,3 %	– 1,2 %	+ 0,6 %

Отже, відбувається збільшення кількості студентів, котрі займаються в основній медичній групі, спеціальній медичній групі «А», тимчасово звільнених від занять і зменшується чисельність віднесених за станом здоров'я до підготовчої та спеціальної медичної групи «Б» (рис. 2.).



Рис. 2. Тренд зміни кількості студентів, які за станом здоров'я належать до основної й спеціальної груп, %

Але потрібно відзначити, що за підсумками медичного огляду у 2013 р. кількість уперше виявленої патології серед студентів Одеського регіону збільшилася на 8,95 %, на 16,7 % зросла чисельність першокурсників, узятих на диспансерний облік. У 2014 р. кількість уперше виявленої патології серед студентів збільшилася на 0,7 %, на 0,4 % зросла кількість студентів I курсу, узятих на диспансерний облік (рис. 3, 4).

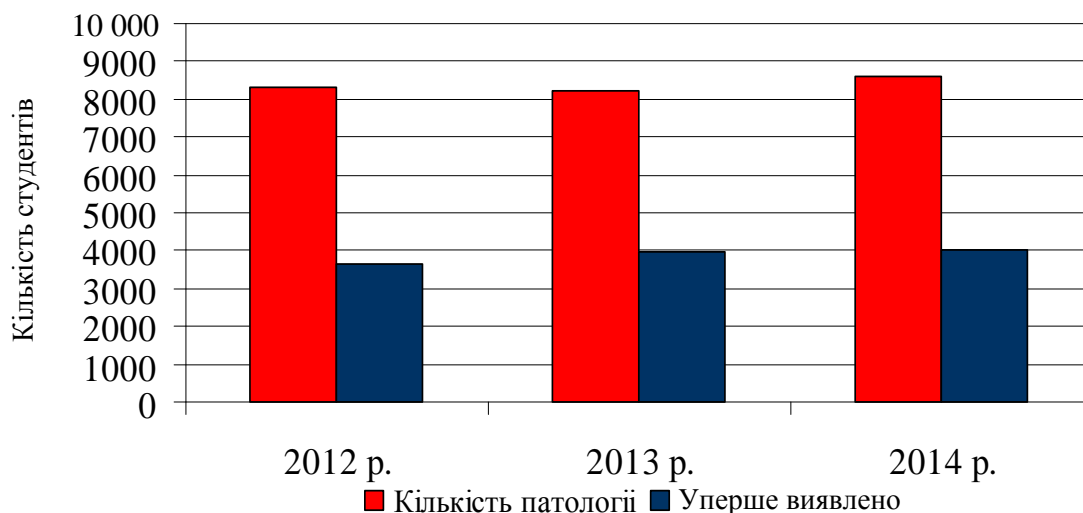


Рис. 3. Порівняльні показники виявленої патології студентів I курсу за підсумками медичного огляду (2012–2014 рр.)

Стосовно структури виявленої патології в студентів I курсу, за даними медичного огляду за 2012–2014 рр., то потрібно зазначити, що найбільш розповсюдженою виявилася патологія терапевтичного профілю, друге місце посідає захворювання органа зору, третє – хірургічна, гінекологічна та неврологічна патології (рис. 5).

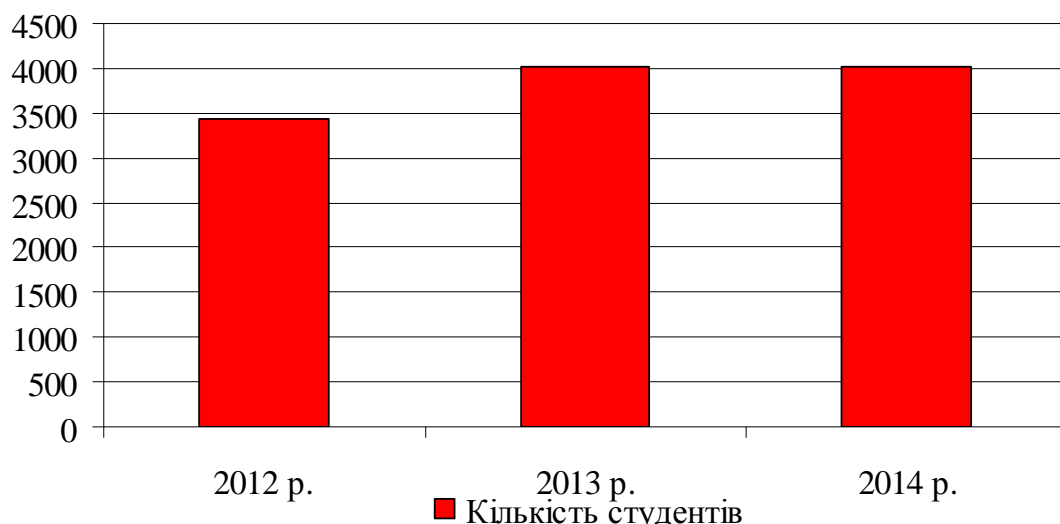


Рис. 4. Порівняльні показники кількості студентів I курсу, узятих на диспансерний облік за підсумками медичного огляду (2012–2014 рр.)

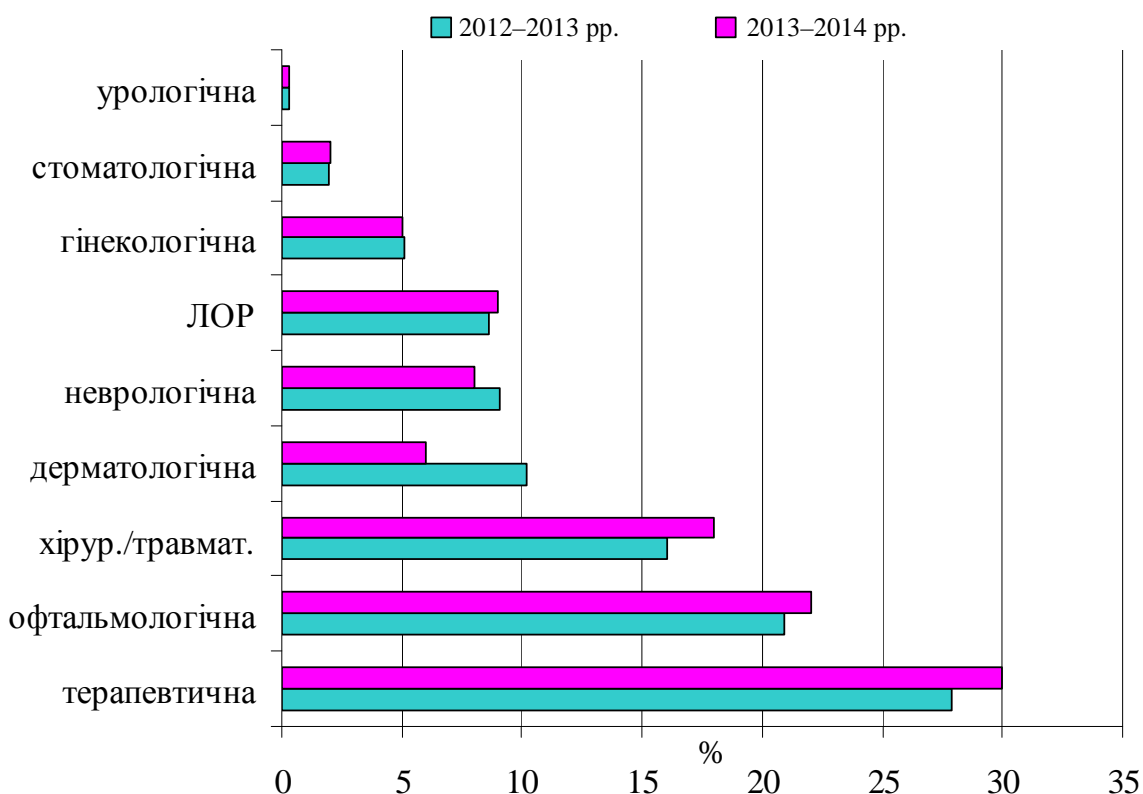


Рис. 5. Структура виявленої патології в студентів I курсу у ВНЗ за 2012–2014 рр., %

Аналіз успішності виконання тестових завдань студентами ВНЗ засвідчив, що високим залишається відсоток студентської молоді, яка не виконала нормативи. Це означає, що рівень фізичної підготовленості характеризується як низький. Під час аналізу результатів тестування фізичної підготовленості студентів виявлено, що важчим видам випробувань для більшості є виконання тестів на витривалість і спритність (біг на 2000 і 3000 м, стрибки в довжину з місця, біг на 100 м).

Порівняльне вивчення стану здоров'я студентів різних ВНЗ засвідчило, що при надходженні до будь-якого ВНЗ студент змушений адаптуватися до комплексу нових факторів, специфічних для вищої школи. Крім того, сама навчальна діяльність за останні роки настільки змінилася, що адаптаційно-компенсаторні механізми молодої людини не справляються зі всіма навантаженнями. А це, зі

свого боку, призводить до виснаження й зриву адаптації, що є основою хвороби. Можливо пов'язати проблему погіршення стану здоров'я студентів на цьому етапі з нездатністю молоді протистояти зміненню соціально-політичним та економічним умовам суспільства.

Упровадження й розвиток профілактичного медичного забезпечення студентської молоді не повинні обійтися, тим більше, відмінити застосування технологій відновної медицини, що склалися в студентських поліклініках, оскільки проблема відновлення здоров'я студентів усе ще виключно актуальна. Навпаки, у сучасних умовах потрібно істотно підвищити ефективність роботи зі студентами, котрі мають значні патологічні відхилення в стані здоров'я. Для цього повинні застосовуватися найефективніші методи відновлення здоров'я й, передусім, фізична реабілітація. До якнайкращих результатів, як свідчить практика, приводить застосування цих методів у рамках фізичного виховання, що здійснюється у ВНЗ як обов'язкова дисципліна. У зв'язку з цим у навчальних закладах нашої країни не повинно бути студентів, звільнених за станом здоров'я від фізичного виховання.

Відомо, що здоров'я обумовлено низкою чинників. До основних, від яких немало залежить стан, зміцнення й збереження здоров'я студентської молоді, відносять генетичний родинний чинник, стан навколишнього середовища, медичне забезпечення й спосіб життя. Вплив цих чинників на здоров'я не фатальний: він значною мірою піддається регулюванню. Найбільше поточний стан здоров'я студентів залежить від способу життя (приблизно на 50–55 %). Водночас цей чинник в значно більшій мірі, ніж інші, може бути задіяний на користь зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді. А найважливішим і найнадійнішим засобом профілактики захворювань є регулярна фізична активність, яка при раціональному застосуванні в змозі сприяти вирішенню актуальних питань зміцнення здоров'я й високої працездатності студентської молоді.

Під час навчання майбутні фахівці повинні вивчити питання зі здорового способу життя, ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, мотивації до занять фізичною культурою й спортом, формування вмінь і навичок із застосуванням оздоровчих технологій як під час проходження навчальних дисциплін, так і в позанавчальний час. Потрібно увести моніторинг знань, умінь і навичок зі зміцнення та збереження здоров'я всього контингенту студентської молоді країни.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Узагальнюючи одержану інформацію порівняльного аналізу стану здоров'я студентів Одеського регіону, можна зробити висновок про його погіршення. Стосовно структури виявленої патології в першокурсників, то за даними медичного огляду за 2012–2014 рр. потрібно відзначити, що найбільш розповсюдженою виявилася патологія терапевтичного профілю, друге місце – захворювання органу зору, третє – хірургічна, гінекологічна та неврологічна патологія.

Погіршення стану здоров'я студентської молоді за останні роки пов'язане зі швидкою зміною навчальної діяльності, зміною соціально-політичних й економічних умов суспільства, що призводить до нездатності адаптаційно-компенсаторних механізмів справлятися зі всіма навантаженнями. А це, зі свого боку, призводить до виснаження та зриву адаптації, що є основою хвороби.

Потрібно звернути увагу на своєчасне виявлення патології й установлення спостереження за всіма хворими студентами, яким необхідна медична допомога, проведення комплексної диспансеризації хворих і їх оздоровлення із застосуванням усіх сучасних оздоровчих технологій із широким використанням можливостей різноманітних допоміжних кабінетів (ЛФК, масажу та ін.), а також денних стаціонарів поліклінік і санаторіїв-профілакторіїв, обслуговуючих ВНЗ.

Виявлено необхідність у підвищенні ефективності профілактичної й лікувально-оздоровчої роботи зі студентами, котрі мають значні патологічні відхилення в стані здоров'я; розробка для них багаторічних індивідуальних програм фізичної реабілітації та самооздоровлення з використанням насамперед засобів ЛФК, покращення умов життя студентів ВНЗ та забезпечення обладнанням спортивних кімнат і майданчиків у приміщеннях студентських гуртожитків університетів, надання студентам можливості безкоштовного користування об'єктами фізкультури та спорту.

Джерела та література

1. Апанасенко Г. Л. Новая стратегия профилактики ХНИЗ / Г. Л. Апанасенко // «Спортивная медицина, лечебная физическая культура та валеология-2012»: материалы XV юбилейной междунар. науч.-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 8–9.
2. Денисова П. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для вузов / П. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, П. А. Харченко. – Киев : Олимп. лит, 2008. – 127 с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреация у физической культуре разных групп населения / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олимп. л-ра, 2010. – 248 с.

4. Самостійні заняття з фізичного виховання / О. Г. Юшковська Т. Ю. Круцевич Г. В. Безверхня, В. Ю. Середовська. – Одеса, 2012. – 364 с.
5. Програма «Фізичне виховання та здоров'я» для студентів вищих медичних навчальних закладів III–IV рівнів акредитації України / О. Г. Юшковська, В. Ю. Середовська, І. Є. Бурдин, Н. В. Молоканова // Центральний методичний кабінет з вищої медичної освіти. – К., 2013. – 24 с.
6. Юшковська О. Г. Фізична реабілітація хворих на ішемічну хворобу серця : монографія / О. Г. Юшковська. – Одеса : Одес. держ. мед. ун-т ; Видавництво ВМВ, 2009. – 224 с.
7. Юшковська О. Г. Аналіз стану здоров'я жінок ювенільного періоду, хворих на нейроциркуляторну дистонію / О. Г. Юшковська, С. В. Долгієр // Освіта і здоров'я дітей, підлітків та молоді у закладах освіти. – Суми, 2010. – Ч. I. – С. 407–414.
8. Kerpanova V. Physical Education and Sport at school in Europe / V. Kerpanova, O. Borodankova. – Luxembourg, 2013. – P. 1–65.

Анотації

Проблема зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку студентів залишається нині винятково актуальною, про що свідчить різке погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Одним із найважливіших завдань, що стоять перед вищою освітою, є створення системи навчання, яка б забезпечила майбутнім фахівцям разом із практичною й теоретичною підготовкою за фахом, міцне здоров'я та високу працездатність. Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз стану здоров'я студентів Одеського регіону за 2012–2014 рр. і розробити та реалізувати комплекс дієвих заходів із попередження й усунення захворювань.

Проведено аналіз стану здоров'я студентів Одеського регіону. Виявлено, що найбільш поширена патологія терапевтичного профілю. Основна причина цього – низька фізична підготовленість студентів, яка призводить до зниження роботи адаптаційно-компенсаторних механізмів організму й нездатності впоратися з усіма навантаженнями та новими факторами, специфічними для вищої школи. Це, зі свого боку, призводить до виснаження й зриву адаптації, що є основою хвороби. Ужито комплекс заходів у розв'язанні завдань, що стоять перед вищою освітою, щодо фізичного виховання, медичного забезпечення та оздоровлення студентів. Потрібно звернути увагу на своєчасне виявлення патологій й установа спостереження за всіма хворими студентами, яким необхідна медична допомога, проведення комплексної диспансеризації хворих і їх оздоровлення з використанням усіх сучасних оздоровчих технологій. Виявлено необхідність у підвищенні ефективності профілактичної й лікувально-оздоровчої роботи зі студентами, котрі мають значні патологічні відхилення в стані здоров'я.

Ключові слова: аналіз стану здоров'я студентів, Одеський регіон, фізична підготовленість, вищі навчальні заклади.

Ольга Юшковская, Евдокия Долгийер. Анализ состояния здоровья студентов Одесского региона. Проблема укрепления здоровья и улучшения физического развития студентов в наше время остается актуальной, о чем свидетельствует резкое ухудшение состояния здоровья учащейся молодежи. Одной из важнейших задач, стоящих перед высшим образованием, является создание системы обучения, которая бы обеспечила будущим специалистам вместе с практической и теоретической подготовкой по специальности, крепкое здоровье и высокую работоспособность. Цель исследования – провести сравнительный анализ состояния здоровья студентов Одесского региона за 2012–2014 гг., разработать и осуществить комплекс эффективных мер по предупреждению и устранению заболеваний.

Проведен аналіз стану здоров'я студентів Одеського регіону. Установлено, що найбільше розпространеною оказалась патологія терапевтичного профілю. Основною причиною цього – низька фізична підготовленість студентів, яка призводить до зниження роботи адаптаційно-компенсаторних механізмів організму й нездатності впоратися з усіма навантаженнями та новими факторами, специфічними для вищої школи. Це, зі свого боку, призводить до виснаження й зриву адаптації, що є основою хвороби. Ужито комплекс заходів у розв'язанні завдань, що стоять перед вищою освітою, щодо фізичного виховання, медичного забезпечення та оздоровлення студентів. Потрібно звернути увагу на своєчасне виявлення патологій й установа спостереження за всіма хворими студентами, яким необхідна медична допомога, проведення комплексної диспансеризації хворих і їх оздоровлення з використанням усіх сучасних оздоровчих технологій. Виявлено необхідність у підвищенні ефективності профілактичної й лікувально-оздоровчої роботи зі студентами, котрі мають значні патологічні відхилення в стані здоров'я.

Ключевые слова: анализ состояния здоровья студентов, Одесский регион, физическая подготовленность, высшие учебные заведения.

Olga Yushkovskaya, Evdokiya Dodgier. Analysis of the Health Status of Students of the odessa Region. The problem of promoting health and improving physical development of the students remains in our time quite relevant, as evidenced by the sharp deterioration in the health of students. One of the major problems of facing higher education is the creation of a system of education that would provide future specialists together with practical and theoretical training in the specialty, good health and high performance. The aim of the study was to conduct a comparative analysis of the health

status of students of the Odessa region for 2012–2014 y., to develop and implement a set of effective measures to prevent and eliminate diseases.

The analysis of the health status of students of the Odessa region. Revealed that the most common pathology was therapeutic profile. The main reason for this is the low physical preparedness of students, which leads to a decrease of work adaptation-compensatory mechanisms of the body and the inability to cope with all the stress, and new factors specific to higher education. This, in turn, leads to depletion and the breakdown of adaptation, which is the basis of the disease. Implemented a package of measures in addressing the challenges facing higher education regarding physical education, medical and health students. We believe it is necessary to pay attention to the timely detection of pathology and establishing supervision of all nursing students who need medical care, comprehensive clinical examination of patients students and their rehabilitation with the use of all modern health technologies, improving the efficiency of preventive and therapeutic work with students who have significant pathological deviations in health status.

Key words: analysis of the health status of students, Odessa region, physical training, higher education.

УДК: 796.4-057.87

Антон Яловик

Методика формування рухових навичок у студентів вищих навчальних закладів засобами легкої атлетики

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Відомо, що мозок працює не за простим безумовно чи умовно-рефлекторним алгоритмом, а за принципом «стимул – реакція», де головну роль у реалізації різних завдань, зокрема, відіграє випереджене (завчасно, наперед) відображення дійсності. На основі ретельного аналізу передбачають майбутній результат і будують програму його досягнення, що складається з чіткої послідовності певних, наперед виважених за змістом, операцій [2; 6].

Отже, педагогічні впливи повинні бути чітко послідовними й складатись із добре виважених кроків. Відповідно до цього, чим більшою буде кореляція між центральною нервовою програмою та програмою педагогічних впливів, тим більше шансів на успіх, тому ідея алгоритмізованого, або програмованого, навчання є досить актуальною.

Програмоване навчання – це метод навчання, висунутий професором Б. Ф. Скіннером (Skinner BF) у 1954 р. Цей метод підтримали фахівці багатьох країн, зокрема й вітчизняні вчені. У розробці окремих положень концепції брали участь Н. Ф. Тализіна, П. Я. Гальперін, Л. Н. Ланда, І. І. Тихонов, А. Г. Молибога, А. М. Матюшкін, В. І. Чепелев та інші [4; 3].

Щоб краще сформувати руховий навик складним руховим діям (таким, яким не вдається оволодіти відразу, а потрібна ціла серія занять), варто весь період роботи розділити на чотири взаємопов'язані між собою етапи:

- базовий;
- формування рухового вміння;
- формування рухового навичку;
- формування вміння вищого порядку.

Завдання дослідження:

1. Розробити методику поетапного програмованого формування рухових навичок метання м'яча з розбігу, стрибків у довжину з розбігу (спосіб «зігнути» ноги), стрибків у висоту (спосіб «переступання») та методику бігу на короткі дистанції.

2. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Формування рухових навичок відбувалося поступово, із переходом від одного етапу до іншого. Після завершення етапу проведено контроль знань і вмінь. Перехід до вивчення наступного етапу рухових навичок відбувався лише в тому випадку, якщо більшість студентів засвоїла інформацію про етап, у разі неспроможності виконання пропонували повторити основну інформацію попередніх занять.

На базовому етапі за результатами проведених тестувань визначено рівні фізичної, координаційної й психологічної (мотиваційної) готовності до ефективного формування рухових навичок [4; 8].