

суворо індивідуальними, всебічними, проходить під постійним контролем, а також включати тренування силової спрямованості (починаючи з другого етапу), щоб хворий міг краще підготуватися до відновлення своєї професійної й повсякденної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н.М. Режим здоровья – режим ограничений и нагрузок // Наука и жизнь. – 1972. – №2. – С. 43-54.
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоров'я, 1984. – 232 с.
3. Дзяк В.Н., Крыжановская И.И., Алексеенко З.К., Мосежний А.Е. Медицинская реабилитация больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. – К.: Здоров'я, 1971. – 136 с.
4. Поллок М.А., Шмидт Д.Х. Заболевания сердца и реабилитация. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 406 с.
5. Сыркин А.А. Инфаркт миокарда. – М.: Медицинское информационное агентство, 1998. – 397 с.
6. Шумаков В.О., Тащук В.К., Пішак В.П., Демешко М.І. Світові тенденції розвитку кардіальної патології: скориговані аспекти за статтю і віком // Буковинський медичний вісник. – 2001. – №4. – С. 3-7.
7. Cooper K. The new aerobics. – M. Evans Co., New York, 1970.
8. Zohman L.R., Tobis I.S. Cardiac rehabilitation. Grune Stratton. – New York, 1970.

In the article the stages of rehabilitation of patients are considered with cardiovascular diseases. Certain requirements are to the trainings rehabilitation programs. Three groups of the programs of the physical trainings are analysed and appraised for patients with cardiovascular diseases.

Key words: cardiovascular diseases, stages of rehabilitation, optimal level of the training loading, program of the physical trainings.

Отримано 4.09.2011

УДК 795.012-056.85:377

Ю. В. Юрчишин, В. С. Венгрін

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

На основі експериментальних досліджень підтверджено, що орієнтація студентів на активізацію їх рухового режиму виявилась ефективними у вихованні стійкого інтересу до фізичної культури, підвищення активності і свідомості у використанні її засобів протягом усього життя.

Ключові слова: рухова активність, фізична підготовка, працездатність, обсяг навантажень.

Постановка проблеми. Збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості – важливі умови забезпечення всебічного та гармонійного розвитку особистості, збереження працездатності в навчальному процесі студентської молоді. Значення цих факторів постійно зростає в зв'язку із підви-

щенням вимог до процесу навчання, збільшенням навантаження на розумову та емоційну сфери.

Здоровий спосіб життя сприяє відновленню, підтримувальному та розвитку резервних можливостей організму, в якому обов'язковою складовою частиною є рухова активність.

Важливим є і проблема збільшення кількості обов'язкових занять, оскільки практичні заняття в обсязі 2 годин на тиждень не дають можливості підвищити рівень фізичної підготовленості студентів та покращити стан їх здоров'я. Тому наша увага була звернена до пошуку резервів підвищення рухової активності як на навчальних заняттях з фізичного виховання, так і під час проведення оздоровчих заходів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз досліджень і публікацій останніх років свідчать, що фізична культура в сучасних умовах виступає як один із важливих компонентів формування культури особистості. Важливим фактором підвищення ефективності фізичного виховання студентів, яке дозволить формувати в них стійкий інтерес і свідому потребу у здоровому способі життя [6].

Важливим є проблема мотивації до занять з метою фізичного самовдосконалення студентів, яка на сьогодні в значній мірі недостатньо розроблена, тому шляхи формування потреби до активної рухової діяльності – завдання першочергової значимості. Студенти повинні випробувати себе в різних видах програми фізичного виховання, визначити свої природні здібності в руховій діяльності, сформувані пріоритети для використання засобів фізичної культури в подальшому житті [4; 6].

Аналіз робіт низки авторів [1; 2; 3] показує, що реальні потреби сучасного суспільства не можуть бути задоволені існуючими освітніми системами молоді як кількісно (за питомою вагою фізичного виховання серед інших дисциплін), так і якісно.

Вказуючи на істотні недоліки в галузі фізичного виховання студентів, фахівці пропонують різноманітні варіанти виходу з такого становища, а саме, упровадження в навчальний процес ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності [2; 3].

Дослідження багатьох авторів [1; 3; 4; 5] вказують на зниження рівня рухової активності, фізичної підготовленості, погіршення стану здоров'я студентів саме під час навчання у вищому закладі освіти.

Білозерцев Є.П. у своїх дослідженнях стверджує, що завдання вищої школи на сучасному етапі – якісна підготовка конкурентоспроможного на ринку праці фахівця. Збільшення наукової інформації, поява нових підходів до трактування явищ і понять, недостатня комплексна загальноосвітня підготовка студентів та завдання, які стоять перед вищою професійною школою виявляють певні суперечності між традиційними формами органі-

зації навчально-виховного процесу та вимогами до професійної підготовки. Таким чином, формування мотивації до здорового способу життя виступає як соціально-педагогічна проблема вищих навчальних закладів, у зв'язку з чим зростає необхідність обґрунтування професійно-прикладних основ формування здорового способу життя, враховуючи їх у навчально-виховному процесі як основних дидактичних факторів, котрі впливають на якість фундаментальної та професійної підготовки майбутніх спеціалістів [7].

П.Д. Плахтій у своїх дослідженнях трактує, що здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, направлений на збереження і покращення здоров'я людей. ЗСЖ забезпечує гармонійний розвиток особистості, високу працездатність і реалізацію генетично запрограмованої тривалості життя.

В доповіді «Бережи здоров'я змолоду» Платонов В.М. відмічає, що нині Україна посідає прикрі для нас позиції за показниками середньої тривалості життя, яка становить 67,5 року (у чоловіків – 61,7, у жінок – 73,4). На жаль, ситуація зі збереженням здоров'я населення нині катастрофічна. Така оцінка не є емоційним перебільшенням, оскільки базується на офіційних даних Організації Об'єднаних Націй і Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Однією з головних причин сучасної демографічної кризи в Україні, вважає М.В. Дутчак, є недосконалість державної політики стосовно збереження здоров'я пересічних людей. Серед комплексу проблем у цій сфері особливо критична ситуація у нас щодо загальної смертності населення у працездатному віці: у чоловіків цей показник у п'ять разів вищий ніж у провідних країнах Європи, а в жінок – утричі. Передовий світовий досвід засвідчує, що намагання розв'язати цю проблему традиційним шляхом безперспективні. В численних наукових дослідженнях переконливо показано, що стосовно запобігання неінфекційних захворювань, які прогресують в Україні, всі можливості лікувальної медицини в п'ять-шість разів поступаються за ефективністю факторам здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя робить значний вплив не лише на підвищення фізичної підготовленості, поліпшення здоров'я, але і на успішну соціалізацію, професійну самореалізацію особистості. Причому люди, залучені до здорового способу життя, не лише самі активні в суспільстві, але і роблять позитивну дію на формування аналогічних соціальних якостей в свого найближчого оточення.

Приймаючи положення О. Яременка про те, що здоровий спосіб життя слід розглядати як біосоціальну категорію, що інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини і характеризується його трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної і суспільної поведінки, що відображає рівень суспільного процесу в цілому, ми вважаємо за необхідне розглядати здоров'я як інтеграційне поняття, що включає соматичне, фізичне, пси-

хічне і етичне здоров'я, що у свою чергу обумовлює виділення провідних напрямів формування здорового способу життя, дозволяє визначити їх зміст, основні форми, методи і засоби його формування.

В сучасному суспільстві, зазначає Г.М. Арзютов, всередині якого маніфестує криза здоров'я, особливого значення набуває розвиток у студентів саме оздоровчого типу мислення як цілеспрямованого процесу здобуття систематизованого досвіду в сфері здоров'я, розвитку навичок і здібностей культури оздоровлення та культури здоров'я загалом. Освітній процес, що забезпечує впорядковане формування здорового способу життя спільно з розвитком інших якостей людини, сукупність яких у вирішальній мірі і визначає його психічну і фізичну дієздатність, додає індивідуальному розвитку межі цілеспрямованого процесу і є основним в залученні особистості до здорового способу життя.

Основні завдання такого підходу в організації освітнього процесу полягають в тому, щоб:

- зробити досягненням кожної людини базові знання спільного і науково-практичного характеру, накопичені у сфері здорового способу життя;
- забезпечити раціональне формування індивідуального фонду умінь і навичок у сфері здорового способу життя, потрібних в житті, довести їх до необхідної міри досконалості.

Вивчення документів, матеріалів та рекомендацій Ради Європи, Всесвітньої організації охорони здоров'я підтверджує попередній висновок і показує активізацію інтересу світової спільноти до пошуку дієвих шляхів формування у молоді мотивації до ЗСЖ у другій половині ХХ ст. У цей час ВООЗ ініціювала кампанію «Здоров'я для всіх» (1977), у межах якої розпочався процес збирання і систематизації інформації щодо загрози здоров'ю населення і шляхи їх подолання. Отримані результати привернули увагу суспільства до означеної проблеми. Важливо відзначити, що наслідком цього стало поширення державних освітніх програм, спрямованих на ознайомлення з певними ризиками для здоров'я та розвитком життєвих навичок щодо їх профілактики.

Останнє десятиріччя ХХ ст., на думку міжнародних експертів, принесло нове бачення ролі освіти з основ здорового способу життя, в якому враховано її минуле, сучасне і майбутнє. Згідно з резолюцією ООН №38/54 від 1997 р. здоров'я населення було визнано головним критерієм доцільності й ефективності всіх без винятку сфер господарської діяльності. Освіта зі ЗСЖ – серцевина руху «нове громадське здоров'я», яка полягає в професійній та громадській турботі про вплив тотального (соціального, економічного та фізичного) довкілля на здоров'я.

Концентруючи увагу на питаннях здоров'я студентської молоді за узагальненням даних літературних джерел та на фоні летальних випадків 2008 року на уроках фізичної культури в

школах, можна зробити висновки, що сьогоднішні студенти – це соціальна верства населення, яку можна підвести до групи підвищеного ризику, оскільки на непрості вікові проблеми студентів (адаптацію до фізіологічних і економічних змін, пов'язаних з процесами дозрівання, високе психоемоційне і розумове навантаження, пристосування до нових умов проживання і навчання, формування міжособистісних взаємостосунків) покладається негативний вплив кризи практично всіх основних сфер суспільства і держави.

Це все веде, як зазначає О.С. Куц, до значного посилення вікового погіршення адаптації студентів, наслідком чого є серйозні медичні і соціально-психологічні проблеми, що виникають в тій чи іншій сфері діяльності студентів [8].

В цьому контексті надзвичайної важливості набуває необхідність збільшення кількості обов'язкових занять і виховання звички самостійно займатись фізичними вправами в рамках формування позитивних мотивів до рухової активності.

Метою нашого дослідження є пошук резервів підвищення рухової активності студенток.

Завдання роботи:

1. Визначити середньодобовий обсяг рухової активності студенток на протязі навчального року.
2. Дослідити динаміку фізичної підготовленості студенток в період експерименту.
3. Експериментально обґрунтувати методику підвищення рівня фізичної працездатності студенток.

Методи та організація досліджень: аналіз літературних джерел, узагальнення практичного досвіду шляхом педагогічних спостережень, педагогічний контроль, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Ми проаналізували використання системи заходів в обсязі 9-12 годин тижневого навантаження, спрямованих на компенсацію дефіциту рухової активності студенток основної медичної групи, з яких 30 займалися фізичним вихованням на 1-2 курсах в обсязі 4 годин на тиждень, та 16 студенток 3 курсу, які займалися 2 години на тиждень.

Результати дослідження та їх обговорення. У систему заходів було включено: а) ранкову гігієнічну гімнастику 20-30 хв.; прогулянки на свіжому повітрі 20-30 хв., а у вихідний день до 2-х годин із швидкістю пересування 5-6 км за годину; б) інтенсифікацію навчальних занять з фізичного виховання з використанням природних локомотій та рухів (біг, стрибки, стрибкові вправи, ігри та ігрові вправи, естафети), які забезпечують активне залучення студенток до рухової діяльності з необхідним емоційним фоном. Для контролю та порівняння вивчалась рухо-

ва активність 52-х студенток (32 з 1-2 курсів, 20 з 3 курсу), які мали однаковий з першими стан здоров'я, фізичну підготовленість та режим навчання, але руховий режим яких був типовий для більшості студентів.

Ступінь компенсації дефіциту рухової активності під час навчальних занять та екзаменаційної сесії по відношенню до літнього канікулярного періоду, який був прийнятий за 100%, в основних групах 1-2 курсів склала 84 та 79%, а в студенток 3 курсу – 83 та 82,6%. Це характеризує достатньо високий ступінь компенсації дефіциту рухової активності. Режим рухової активності, який використався в період сесії включав заходи тільки оздоровчого характеру: ранкову гімнастику та дві трикілометрові прогулянки по 30 хвилин. В роботі зі студентами основних груп нам вдалося змінити уявлення, що під час сесії немає часу для занять фізичними вправами. Цьому, в певній мірі, сприяв накопичений студентами досвід систематичного використання необхідного обсягу рухової активності під час навчальних занять, який перетворився у невід'ємну складову режиму дня.

Збільшення обсягу рухових дій під час літніх канікул на 11-21% в основних групах по відношенню до порівняльних – доказ формування потреби в русі на основі компенсації рухової недостатності на протязі решти місяців навчального року. Разом з тим, помітні деякі розбіжності обсягу рухової активності в залежності від природних умов.

Аналіз рухової активності на протязі тижня по відношенню до середньодобового обсягу показав, що в основних групах, під час занять фізичного виховання, рівень рухової активності підвищується до 135-142%, а в порівняльних – лише до 109-110%. В наступні дні навчального тижня рухова активність у перших знижується до 73,2-82,5%, а у других – до 96,5-97,8%. Не дивлячись на більш значне зниження обсягу рухових вправ в основних групах, в абсолютних значеннях він перевищує обсяг рухової активності порівняльних груп на 1,5-2,0 км.

Такі зміни свідчать про чітко виявлену тенденцію (в основних групах) до збереження стабільності рухової активності в тижневому циклі. У вихідний день у студенток основних груп рухова активність підвищується в середньому на 1,5 км (113%), а в порівняльних – знижується на 0,8 км (85%). Найбільш високі показники рухової активності відзначені під час занять лижної підготовкою. Слід відмітити також суттєві розбіжності між групами, що до якісного використання рухової активності. Виявилось, що в основних групах 1-2 курсів під час навчальних занять обсяг бігу складав 17,3% (1,61 км), а в порівняльних – 7,4% (0,43 км) від загального обсягу їх рухової активності. Якщо для всіх студенток основної групи біг в обсязі 0,6-0,7 км був обов'язковою складовою ранкової гімнастики, то в порівняльних групах він використовувався тільки на навчальних заняттях з фізичного виховання.

В канікулярний період приблизно 72% бігу припадає на ігрову діяльність. Це необхідно враховувати при організації оздоровчої та самостійної роботи зі студентами.

Аналіз співвідношення обсягу самостійної рухової активності студенток з обсягом локомоцій на протязі дня показав, що в основних групах в дні навчальних занять обсяг першої складає 31,7-45,8% (2,33-4,22 км), а у вихідний день – 60,5-72,3% (6,4-7,5 км); в порівняльних групах він дорівнює 5,3-8,7% (0,3-0,42 км) та 15,9-16,4% (0,79-0,67 км). Практично відсутні оздоровчі заходи у студенток порівняльних груп в період екзаменаційної сесії, що не може сприяти їх оптимальному психофізіологічному стану та забезпеченню працездатності в умовах напруженої розумової діяльності. В основних групах обсяг рухової активності в цей період складав 60,2-61,7% (5,2-5,37 км). В канікулярний період обсяг використання самостійних оздоровчих заходів в основних групах знижується до 30,3-33,0% (3,25 км), що можна пояснити зростанням загального обсягу пересувань. В порівняльних групах він відносно збільшується: 26,4-18,6% (2,68-1,79 км), певно відображаючи компенсаторні зрушення, викликані дефіцитом руху на протязі навчального року.

Висновки

1. Використаний в експерименті комплекс педагогічних та оздоровчих заходів забезпечив стійку компенсацію гіподинамії (79-84% від необхідної), яка оцінюється як задовільна для даного вікового контингенту студенток.

2. Обсяг рухової активності на навчальних заняттях з фізичного виховання 36-48% від загального середньодобового оптимуму, виявив чіткий тренувальний ефект і може розглядатися як один з орієнтирів компенсаторної ролі занять в усуненні гіподинамії.

3. Реалізовані під час експерименту обсяг і режим рухової активності сприяли формуванню у студенток позитивної мотивації до активної рухової діяльності.

4. Педагогічний контроль за організованою і самостійною руховою активністю забезпечив умови її компенсації, і на цій основі можливість скерованого впливу на здоров'я, фізичну працездатність та підготовленість студенток. Реалізація комплексу заходів в експерименті показала, що використання засобів фізичної культури в обсязі 9-12 годин на тиждень сприяє вихованню здорових і всебічно розвинутих студентів.

Список використаних джерел:

1. Білогур В.Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02 / В.Є. Білогур // Рівненський ДГУ. – Рівне, 2002. – 18 с.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту / І.Р. Боднар. – Луцьк, 2000. – 19 с.

3. Грібан Г. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів шляхом втілення у навчальний процес спеціальних педагогічних засобів / Г. Грібан, Ф. Опанасюк // Вісник технологічного університету Поділля. – Хмельницький, 2002. – № 5. – С. 37-41.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С.М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
5. Третьяков М.О. Самостійні заняття студентів вищих педагогічних навчальних закладів як передумови їх професійної підготовки / М.О. Третьяков // Матеріали наук.-практ. конф. «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи». – Донецьк, 2002. – С. 252-254.
6. Фізичне виховання : навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-IV рівнів акредитації. – К., 2003.
7. Белозерцев Е.П. Совершенствование профессиональной подготовки будущих учителей / Е.П. Белозерцев. – М. : Сов. педагогика, 1982. – С. 86-90.
8. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О.С. Куц. – Київ-Вінниця, 1995. – Ч.1. – 123 с.

On the article of experimental researches it has been discovered that students' the orientation on activating their movement regime turned out to be efficient in developing stable interest to physical culture, increase of activity and its conscious use throughout the life.

Key words: movement activity, physical training, working capacity, exercises volume.

Отримано 6.09.2011