

трансформацій суспільства (соціологічний вимір), -
К.:НІСД, 1996.- 50 с.

2. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека //Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П.-К.:Здоров'я, 1986.- 152 с.

3. Вяткин Б.А., Егоров И.В. Типологические различия в динамике формирования двигательных навыков при различных мотивах деятельности //Теория и практика физического воспитания, 1968.- №7.-С.21-31.

GROUND OF PHYSICAL EDUCATION PROGRAM OF A STUDENTS WITH THE LOW LEVEL OF PHYSICAL FITNESS

IVANNA BODNAR

Lviv State Institute of Physical Culture

The corporal, physiological, psychological, peculiarities of a students with the low level of physical fitness ascertain by author on the materials of theoretical and experimental studies. This peculiars made possible to formulate principle components of physical education program of that kind of student.

ФОРМУВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК З ВРАХУВАННЯМ БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ

ГАННА КЛИМЕНКО

*Український державний університет фізичного виховання і
спорту*

Фізичне виховання в медичному вузі спрямовано не тільки на покращення здоров'я, але й на придбання досвіду використання майбутніми лікарями фізичних вправ у

профілактиці, лікуванні та реабілітації як хворих, так і здорових людей.

Сучасна система фізичного виховання студентів та існуючі навчальні програми з цієї дисципліни основного і спеціального відділень у вузах, не передбачають врахування статевого диморфізму та особливостей функціонального стану студенток в залежності від фаз оваріально-менструального циклу (ОМЦ).

В Українському Національному медичному університеті ім. акад. О.О. Богомольця розроблена програма фізичного виховання студентів 1-го і 2-го курсів, у якій враховуються ці особливості.

Незважаючи на дані літератури про те, що навантаження при заняттях фізичними вправами можуть викликати затримку та порушення циклічності менструальної функції (Ю.А. Крупко-Большова, 1964, 1994; Е.О. Богданова, 1972, 1990; Е.А. Левенец, 1980, 1992; Б.О. Никитюк, 1972, 1992), загальний стан організму жінок, їх працездатність на протязі менструального циклу не враховуються в процесі занять фізичними вправами.

Проведений аналіз рівня здоров'я і функціонального стану студенток Національного медичного університету свідчить, що більше 30 % з них мають різноманітні відхилення, у значній кількості виявлені порушення, які так або інакше впливають на протікання менструального циклу.

Розроблені нами програми використання спеціальних комплексів фізичних вправ збудовані таким чином, щоб функціональний стан студенток підтримувався на найбільш оптимальному рівні особливо в критичні фази ОМЦ. Крім того, ці комплекси вправ дозволяють набувати навички, вміння та знання, які в подальшому можуть бути використані у праці лікаря.

Для реалізації цих програм виконувались різні види педагогічної діяльності. Крім складання спеціально підібраних комплексів фізичних вправ, проводився науково-методичний супровід педагогічного процесу. Так, за допомогою спеціально розробленої нами форми щоденникової роботи, студентки регулярно фіксували свою суб'єктивну оцінку стану здоров'я,

визначали поточний та етапний рівень працездатності, враховували якість сну і самопочуття. За допомогою цього виду діяльності здійснювався аналіз причин та ускладнень в процесі життєдіяльності, індивідуально розроблялись засоби підвищення функціонального стану, оцінювалась їх ефективність.

Було виявлено, що найбільш ефективний розвиток, або підтримка певних фізичних якостей у студенток можуть бути досягнуті лише шляхом суворо регламентованої інтенсивності, обсягу та виду фізичних вправ на кожному етапі ОМЦ. Наприклад, оптимальними для виконання вправ, направлених на розвиток швидко-силової витривалості, спритності та координації рухів, є постоовуляторна та постменструальна фази циклу. Ці фази характеризуються високим рівнем рухливості нервових процесів, підвищеною пропріоцептивною чутливістю, що дозволяє максимально розвивати вище вказані якості. В той же час, в цей період підвищується здатність відновлення вегетативних функцій (Л.Г. Шахліна 1995).

У фазі овуляції краще всього розвивається загальна витривалість. Тому у цей період, найбільш ефективно використовувати вправи, які сприяють підтриманню довгий час високого рівня працездатності: - ходьба, біг, веслування, плавання і таке інше.

У передменструальній і менструальній фазах доцільно підвищувати аеробну продуктивність. Для цього найбільш раціонально використовувати поступове збільшення обсягу та інтенсивності навантажень.

Спеціально організований таким чином процес фізичного виховання не тільки сприяє повноцінному розвитку необхідних фізичних якостей, але й здійснює нормалізуючий ефект на усі системи і організм у цілому.

Для контингенту студенток з порушеннями менструального циклу нами розроблено доповнення до програми. Так, наприклад для цієї мети формувались групи студенток з ідентичними порушеннями стану здоров'я, враховувалась при цьому фазовість ОМЦ. Хоча основними засобами фізичного виховання для цих студенток були визначені оздоровча ходьба та біг, була також

розроблена спеціальна програма в якій використовувались вправи аеробіки і елементів шейпінгу. До складу вправ цих видів ритмічної гімнастики включались різноманітні рухи які розвивають різні групи м'язів тулуба. При цьому приділялась увага й вправам, направленим на вдосконалення координації рухів.

Побудова занять із використанням аеробіки дає можливість комбінувати інтенсивність, тривалість і характер навантажень, причому, їх виконання здійснюється на тлі емоційного музичного супроводу.

Відмінною особливістю використання шейпінгу в програмі фізичного виховання студенток спеціального медичного відділення є спрямований розвиток певного рівня силової витривалості шляхом виконання вправ, що багатократно повторюються не в максимальному темпі, як це пропонується для здорових, а спеціально дозованому, в залежності від фаз ОМЦ. Вправи виконуються з емоційним підйомом, нормалізують не тільки функціональний стан організму в цілому, але й благодійно впливають на психофізіологічні процеси.

Особливістю названих засобів фізичного виховання студенток є обов'язковий контроль впливу інтенсивності фізичних навантажень на організм в процесі занять і адекватність їх дії.

Таким чином, проведені дослідження і аналіз результатів спостережень свідчать про високу доцільність розроблених форм фізичного виховання студенток медичного університету основного і спеціального навчальних відділень.

As a result of conducted research and observation the program of physical education for female students of medical institute major and special departments was suggested. In the program, phase character of ovarial menstrual cycle has been taken into account and individual approach is realized to direction of the development of varions physical qualities in the above phase.

Besides traditional physical education means, it is supposed to use exercise complexes including the elements of aerobics and shaping for the students of special medical department.

СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТИВНИЙ ФЕСТИВАЛЬ ЯК ФОРМА ПОЗАУРОЧНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ПЕТРО МАРТИН

Львівський державний інститут фізичної культури

Сьогодні Україна переживає надзвичайно важливий і водночас складний етап на шляху становлення та утвердження серед європейських держав. Важливий, тому, що усі ми є очевидцями і учасниками закладення фундаменту майбутньої держави. Це стосується рівно як економіки, правових питань, так і освіти та інших галузей. І від того, яким шляхом піде наша держава буде залежати майбутнє наступних поколінь. А складний тому, що переходячи від однієї суспільної формації до іншої, Україна втратила свій потенціал, і сьогодні доводиться долати перешкоди, пов'язані з економічною кризою, духовним зубожінням тощо.

Розуміючи важливість історичної віхи, а також бажаючи долучитись до світового співтовариства, потрібно вивчати досвід розвинутих держав, беручи все краще на озброєння. Це важливо розуміти в усіх галузях, в тому числі і в освітянській.

Молодь у всі часи і у всіх державах вважалася майбутнім держави, і по тому наскільки велику увагу держава приділяє вихованню молодого покоління можна передбачити її майбутнє. Вдвічі важливо на це зважати за обставин що склалися. Адже матеріальна скрута, потік новітніх псевдокультур із заходу та сходу у вигляді фільмів, друкованої продукції, релігій та іншого мають негативний вплив на молодь. За основу моралі береться розпуста, насильство, пияцтво та інше. Обов'язком держави є