

якості, виховані під час занять гирьовим спортом, достатньо ефективно виявляються у повсякденному житті (навчання, професійній діяльності та військовій службі).

Таким чином, аналіз літературних джерел дозволяє зробити висновок, що гирьовий спорт ставить високі вимоги до розвитку як фізичних, так і психологічних якостей, а також функціональних можливостей основних систем організму спортсменів і техніки виконання вправ. Однак, залежно від етапу, періоду підготовки, кваліфікації гирьовика, його категорії, необхідно диференційовано підходити до компонентів підготовленості. Натомість визначення результативно значущих показників підготовленості спортсменів у гирьовому спорті з урахуванням вказаних чинників залишилося поза увагою дослідників.

Висновки: проведений аналіз основних сторін підготовки та компонентів підготовленості курсантів у процесі навчання гирьовому спорту показав, що однією з найважливіших і невирішених проблем є визначення і обґрунтування результативно значущих показників фізичної, технічної та психологічної підготовленості курсантів-гирьовиків.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні впливу занять гирьовим спортом на показники фізичного розвитку і здоров'я курсантів у процесі навчання.

Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник / В. Я. Андрейчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Сов. спорт, 2002. – 272 с.
3. Гирьовий спорт у ВНЗ : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель, 2004. – 863 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015.
6. Improvement of Physical Preparedness of Sportsmen in Kettlebell Sport on the Stage of the Specialized Base Preparation / K. Prontenko, V. Andreychuk, V. Martin, V. Prontenko, I. Romaniv, V. Bondarenko, S. Bezpalii // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – 16 (2). – art. 85. – P. 540–545.
7. Improvement of the Physical State of Cadets from Higher Educational Establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the use of the Kettlebell Sport / K. Prontenko, V. Prontenko, V. Bondarenko, S. Bezpalii, G. Bykova, O. Zeleniuk, V. Dvoretzky // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – 17 (1). – art. 67. – P. 447–451.
8. Level and Dynamics of Functional Preparedness Indexes of Kettlebell Sportsmen / K. Prontenko, G. Griban, V. Prontenko, S. Bezpalii, G. Bykova, O. Zeleniuk, V. Dvoretzky // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – 17 (2). – art. 107. – P. 712–716.
9. Prontenko K. V. The Formation of Methods of Training in Kettlebell Sport / K. V. Prontenko // 7-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education, Sport Preparation and Recreation». – Pech : IGSF, 2015. – P. 33–36.
10. Technical Preparedness of Sportsmen in the Kettlebell Sport / K. Prontenko, V. Klachko, V. Bondarenko, V. Prontenko, O. Hutoryanskiy, S. Bezpalii, V. Andreychuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – 17 (Supplement issue 1). – art. 5. – P. 28–33.

Радзієвський В.П.

ОЗДОРОВЧИ ВИДИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ВУЗІВ ЯК СКЛАДОВІ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

У статті представлено зміст програмного забезпечення навчальної дисципліни з фізичного виховання, напрями діяльності та структура процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Проаналізована робоча навчальна програма з фізичного виховання для студентів I курсу вищих медичних навчальних закладів та надано методичні рекомендації по її удосконаленню.

Ключові слова: структура, програма, зміст, напрями.

Радзиевский В.П. Оздоровительные виды двигательной деятельности студентов медицинских вузов, как составной учебной дисциплины «Физическое воспитание». В статье представлено содержание программного обеспечения учебной дисциплины по физическому воспитанию, направления деятельности и структура процесса физического воспитания студентов. Проанализирована рабочая учебная программа по физическому воспитанию для студентов I курса высших медицинских учебных заведений и предложены методические рекомендации по ее совершенствованию.

Ключевые слова: структура, программа, содержание, направления.

Radziyevsky V.P. Improving types of motor activity of students of medical universities as components of the discipline "Physical education". The article presents the content of the software of the discipline of physical education, directions of activity and structure of the process of physical education of students of higher educational establishments. The work educational curriculum for physical education for the first year students of higher medical educational institutions was analyzed and methodological recommendations for its improvement were given. The content of the software should take into account the biological, pedagogical and psychological patterns of management of the physical condition of the body of a young person in the process of physical education,

taking into account age, sexual characteristics and selected future professional activities. Inadequacy of these requirements in the programs hinders the implementation of the pedagogical process and as a result does not lead to the tasks of physical education: increasing the level of physical fitness and physical fitness of students, physical and mental performance, health promotion, reducing the level of diseases. Strengthening the health of young people depends on many factors, but the decisive among them is the attitude of the individual to his own health. The growing value of man as a person, the expansion of his outlook, self-realization in society is possible only in the process of spiritual and physical self-improvement. Physical education in the system of higher education is realized: through the interconnection of education and training; through education as a process of forming motivation, as well as own experience; through learning as a process of acquiring knowledge, skills and abilities in the development of motor activity and the development of physical qualities. The process of physical education training in higher education institutions should be designed in such a way as to ensure that the tasks related to the improvement of students' health, improvement of their physical condition, increase of mental and physical capacity, but also the creation of a professional-applied effect in the formation of the originality of thinking, the ability to rational organization of his own time, internal discipline, objective assessment of the situation and decision making, perseverance in achieving the goals tasks and goals, ability to calmly react to failures and even defeat. It is on this new type of socialized person that the system of physical education should be orientated.

Key words: structure, program, content, directions.

Постановка проблеми. Загальний освітянський рівень фізичного виховання у вищих навчальних закладах забезпечуються відповідними програмами, які регламентують стандарти за змістом занять, їх кількості та нормативними вимогами до підготовки студентів (**Круцевич, учебник**). Зміст програмного забезпечення повинен враховувати біологічні, педагогічні та психологічні закономірності керування фізичним станом організму молоді людини в процесі фізичного виховання, враховувати вікові, статеві особливості й обрану майбутню професійну діяльність. Невідповідність цим вимогам у програмах перешкоджає реалізації педагогічного процесу і як наслідок не призводить до здійснення завдань фізичного виховання: підвищення рівня фізичного стану та фізичної підготовленості студентів, фізичної та розумової працездатності, зміцнення здоров'я, зниження рівня захворювань. Зміцнення здоров'я молодих людей залежить від багатьох чинників, однак вирішальним серед них є ставлення особистості до власного здоров'я. Зростаюча цінність людини як особистості, розширення її світогляду, самореалізація у суспільстві можлива тільки у процесі духовного і фізичного самовдосконалення.

Фізичне виховання у системі вищої освіти реалізується: через взаємозв'язок виховання й навчання; через виховання як процес формування мотивації, а також власний досвід; через навчання як процес набуття знань, умінь та навичок освоєння рухової дії та розвиток фізичних якостей.

Процес навчання з фізичного виховання у вищих навчальних закладах повинен будуватись таким чином, щоб не тільки забезпечити реалізацію завдань, пов'язаних зі зміцненням здоров'я студентів, покращенням рівня їх фізичного стану, підвищенням розумової та фізичної працездатності, але й створенням професійно-прикладного ефекту в формуванні оригінальності мислення, здатності до раціональної організації свого особистого часу, внутрішньої дисципліни, об'єктивної оцінки ситуації й ухвалення рішення, наполегливості в досягненні поставлених завдань та мети, умінні спокійно реагувати на невдачі та навіть поразку. Саме на цей новий тип соціалізованої особистості має бути зорієнтована система фізичного виховання.

Автор наукових публікацій з даних питань Круцевич Т.Ю. підкреслює, що основним завданням фізичного виховання є його оздоровча спрямованість і забезпечення високого рівня здоров'я учнівської та студентської молоді.

Фізичне виховання в режимі навчальної діяльності студентів регламентується навчальними планами та програмами, які розробляються і затверджуються Міністерством освіти України. Державна програма з фізичного виховання студентів у ВНЗ визначає опанування обов'язковим обсягом відповідних теоретичних знань, руховими вміннями та навичками, підвищенням рівня розвитку фізичних якостей.

У зв'язку з цим, на сьогоднішній день, у вищих навчальних закладах на кафедрах фізичного виховання здійснюється організація діяльності зі студентами по наступним напрямкам: загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний, гігієнічний, оздоровчо-рекреативний, лікувальний.

Структура процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів складається з трьох самостійних блоків: фізичного виховання; студентського спорту; активного дозвілля.

Нами була проаналізована робоча навчальна програма з фізичного виховання для студентів I курсу вищих медичних навчальних закладів, розрахована для студентів зі спеціальностей: лікувальна справа, педіатрія, медико-профілактична справа, стоматологія, фармація, медична психологія, технології парфюмерно-косметичних засобів.

У пояснювальній записці до програми підкреслюється, що фізичне виховання в медичних ВНЗ є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й є складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього лікаря. Медичні ВНЗ повинні готувати всебічно розвинених спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями та практичними навичками й вміннями застосування різноманітних засобів фізичної культури в своїй лікувально – профілактичній роботі.

Програма розроблена для студентів I курсів і становить 160 годин, лекційні заняття – не передбачені, практичні заняття складають 30 годин, на самостійну роботу студентів відводиться 130 годин.

Метою фізичного виховання студентів вищих медичних навчальних закладів є підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки свого належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних методів та засобів фізичної культури в майбутньої профілактично-лікувальної діяльності та формування у всіх верств

населення престижності здоров'я.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна у вищих медичних навчальних закладах:

- базується на вивченні студентами медичної біології, біологічної хімії, фізіології, анатомії людини й інтегрується з цими дисциплінами;
- закладає основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій у процесі життєдіяльності;
- забезпечує послідовність та взаємозв'язок зі спортивною медициною, лікувальним контролем, гігієною, медичною та фізичною реабілітацією, що передбачає інтеграцію викладання в процесі подальшого навчання та у професійній діяльності.

Для організації та проведення практичних занять з фізичного виховання всі студенти розподіляються по навчальним відділенням: загальної фізичної підготовки, спеціальному та спортивного вдосконалення. Розподіл студентів по відділенням проводиться на початку навчального року з урахуванням стану здоров'я на основі медичного обстеження. Кожне відділення має цільову спрямованість занять та відповідний зміст.

До навчального відділення загальної фізичної підготовки зараховуються студенти, які за результатами медичного обстеження відносяться до основної та підготовчої медичних груп, а саме не мають відхилень у стані здоров'я, але мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Кількість студентів у відділення 12-15 осіб. Фізичне виховання студентів основної та підготовчої медичних груп проводиться у відповідності до навчальної програми у повному обсязі.

Спеціальне навчальне відділення. До спеціального навчального відділення відносяться студенти, які за показниками лікарського огляду мають певні відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру. У навчальній групі (8-10 осіб) можуть займатися студенти з різними захворюваннями за умови однакового функціонального стану та схожого рівня їх підготовленості до виконання фізичного навантаження.

Заняття в спеціальному навчальному відділенні характеризуються оздоровчо-реабілітаційної спрямованістю. Але враховуючи можливості студентів та їх побажання, за дозволом декана факультету, можуть вирішуватись спільні завдання курсу фізичного виховання. У цьому навчальному відділенні займаються студентки під час вагітності та після пологів. На початку наступного семестру вони зобов'язані знову пройти обстеження для визначення медичної групи.

Спортивне навчальне відділення. У це відділення зараховуються студенти, які мають певну спортивну кваліфікацію, здобули до вступу у вуз або достатній рівень фізичної підготовленості для початку спортивної спеціалізації, а також бажання займатись певним видом спорту, що культивується у ВНЗ. Заняття у відділенні спрямовані на досягнення спортивних результатів в обраному виді спорту. Система занять у спортивному навчальному відділенні будується за індивідуальним графіком згідно основних закономірностей процесу побудови спортивного тренування. Зарахування до відділення спортивного вдосконалення проводиться на початку навчального року на весь рік.

Кількісний склад навчальних груп відділень спортивного вдосконалення визначається наступним чином: без розряду, III розряд, II розряд- 12-15 осіб; I розряд – 10-12 осіб; кандидати в майстри спорту, майстри спорту – 4-6 осіб.

Програмний матеріал з фізичного виховання складається з методичного та практичного розділів.

Методичний розділ передбачає знання студентами принципів складання комплексів загальнорозвиваючих вправ, коригуючої та професійно – прикладною гімнастики, оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами, передбачає виконання студентами завдань, що містять практичні дії.

Практичний розділ. Навчальний зміст цього розділу спрямовано на підвищення рівня функціональних і рухових здібностей щодо формування необхідних якостей і властивостей особистості, на оволодіння методами та засобами фізкультурно-спортивної діяльності, спортивно-технічними та професійно-прикладними навичками, оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму під час занять фізичними вправами, на придбання в ній особистого досвіду, який забезпечує можливість самостійно, цілеспрямовано і творчо використовувати засоби фізичної культури та спорту, організацію та суддівство спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів, тощо.

Фізичне виховання студентів здійснюється на навчальних заняттях та у вигляді самостійної роботи студентів. Навчальні заняття проводяться викладачем фізичного виховання відповідно до навчального плану, програми та представленого розкладу. Навчальні заняття з фізичного виховання наприкінці навчального року повинні завершуватись змаганнями з поширених у ВНЗ видів спорту, а також складанням контрольних нормативів.

Самостійна робота студентів у вільний від навчання час передбачає покращення свого функціонального стану, рівня фізичної підготовленості та спрямована на розвиток рухових якостей на основі бажання та ініціативи, а також за домашнім завданням викладача. До форм самостійної роботи студентів відносяться:

- фізичні вправи і різні форми фізичної культури та спорту протягом навчального дня;
- фізкультурно-оздоровчі заняття в режимі дня (самостійні та індивідуальні заняття фізичними вправами);
- заняття в громадсько-спортивних клубах з видів спорту;
- заняття в спортивних секціях, створених на курсі, факультеті, під керівництвом викладачів-тренерів або студентів-спортсменів;
- заняття в спортивних секціях за місцем проживання студентів (у гуртожитках);
- заняття в групах загальної фізичної підготовки;
- заняття в підготовчих групах;
- заняття в групах лікувальної фізичної культури;
- заняття в оздоровчих спортивних таборах;

- масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи у вихідні та святкові дні (змагання, турніри, спартакіади, спортивні свята, тощо);
- виконання домашніх завдань з фізичного виховання, тощо.

Кафедри надають спортивному клубу та іншим громадським організаціям вищого навчального закладу консультативно-методичну допомогу.

Форма контролю успішності навчання. Оцінювання самостійної роботи студентів.

Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з практичними заняттями, зараховується під час поточного контролю теми на відповідному практичному занятті.

Залік отримують студенти після завершення викладання навчальної дисципліни, які повністю виконали вимоги передбачені навчальною програмою. Студентам, які не виконали всі види робіт, передбачені навчальною програмою вносяться корективи до індивідуального навчального плану і дозволяється відпрацювати академічну заборгованість до певного визначеного терміну.

У зв'язку, з реформою освіти та переходом на Болонську систему, в настоящий час у вищих навчальних закладах на факультетах та кафедрах фізичного виховання відбуваються зміни щодо організації навчального процесу зі студентами, визначення структурованого плану підготовки з даної дисципліни, вимог до змісту проведення занять, а також уточнення форм самостійної роботи студентів, форм контролю успішності їх навчання. Зрозуміло, що перебудова такого складного процесу, як навчально-виховний, має певні труднощі та потребує певного часу для їх подолання, але й впровадження реформ, на наш погляд, призведе до нового якісного рівня викладання фізичного виховання, підвищення рівня мотивації та зацікавленості студентів до занять фізичним вихованням та спортом, і як наслідок буде сприяти зміцненню здоров'я студентської молоді, підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичної та розумової працездатності, зменшенню захворюваності.

Детально проаналізував програму для студентів I курсу вищих медичних навчальних закладів з фізичного виховання, ми дійшли висновку, що вона має певні недоліки, носить загально методичний характер і потребує переосмислення та подальшого удосконалення по наступним питанням:

1. Згідно вищенаведених результатів наукових досліджень для успішного виконання професійних обов'язків майбутньому лікарю потрібно мати достатній рівень розвитку всіх фізичних якостей, але найважливішою серед фізичних якостей у професійній діяльності лікаря є фізична витривалість, яка обумовлює високу працездатність. У представленій програмі для розвитку кожної фізичної якості надано однакову кількість годин та запропоновані програмою засоби не носять різнобічний характер, що малоймовірно призведе до зростання рівня зацікавленості студентів до занять з фізичного виховання в поза навчальний час.

2. У програмі повністю відсутній теоретичний розділ, який передбачає оволодіння студентами системою науково-теоретичних та практичних знань необхідних для розуміння процесів становлення та функціонування фізичної культури суспільства, вміння активного, творчого використання засобів фізичного виховання для особистісного та професійного розвитку, організації здорового способу життя при виконанні навчальної, професійної та соціокультурної діяльності. Завдання фізичного виховання, які вказані в програмі передбачають: оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами; отримання студентами необхідних знань, умінь та навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення; формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом, ін.

У зв'язку з цим, незрозуміло, яким чином студенти будуть отримувати необхідний рівень теоретичних знань на заняттях з фізичного виховання для здійснення поставлених завдань.

3. У структурованому плані підготовки з дисципліни « Фізичне виховання» зазначено, що поточний контроль знань з методичної підготовки і практичних навичок здійснюється за допомогою тестів з фізичної та методичної підготовленості студентів – тести відсутні. У розділі « Форма контролю успішності навчання» визначено, що у випадку коли студенти не виконали всі види робіт передбачені навчальною програмою, викладачем будуть вноситись корективи до індивідуального навчального плану з подальшою ліквідацією академічної заборгованості до визначеного терміну.

4. На наш погляд, програма потребує допрацювання щодо впровадження медико-біологічного контролю за станом студентів в процесі занять фізичним вихованням та застосуванням індивідуального дозованого навантаження під час виконання фізичних вправ.

Висновки. Таким чином, основа наукової концепції фізичного виховання студентської молоді повинна базуватись на принципі оздоровчого спрямування та підпорядкування йому всіх засобів й методів, підготовці кадрів, розробці та впровадженню сучасних технологій в навчальний процес, включаючи самостійні заняття студентів фізичними та спортивними вправами. На наш погляд, до головних напрямів діяльності щодо створення сприятливих умов зміцнення здоров'я студентів відноситься не тільки розробка й впровадження в навчально-виховний процес оздоровчих технологій та їх безпека для здоров'я, але й значну роль слід приділяти вивченню сукупності принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології навчання і виховання ознакою здоров'язбереження.

Підвищення ролі цілеспрямованого використання засобів фізичного виховання в період навчання молоді людини у вузі обумовлено значним розумовим та нервово-емоційним навантаженням, малорухомістю, недостатнім рівнем фізичної підготовленості студентів та відсутністю належної мотивації до занять фізичними вправами. Під час розробки програм з фізичного виховання і їх наукового обґрунтування для вищих закладів освіти певного профілю необхідно керуватися

принципом індивідуалізації, який передбачає планування фізичних навантажень з урахуванням особливостей фізичного розвитку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, профілю навчального закладу. Для студентів медичних навчальних закладів значимість культури здоров'я, здорового способу життя, гармонійного розвитку фізичних якостей значно зростає у зв'язку зі специфікою майбутньої професії лікаря. Результати наукових досліджень свідчать, що до найважливіших складових культури здоров'я необхідних у професійній діяльності майбутнього лікаря відносяться: фізична (біологічна), психофізіологічна, соціальна, духовна та інформаційна складова культури здоров'я. Значна кількість науковців свідчать, що фізичне виховання студентів на сучасному етапі має переборювати значну кількість проблем. Найбільш гострим питанням в цьому напрямі є матеріальне забезпечення навчально-виховного процесу студентів. Крім того, фахівці-педагоги зазначають, що при вивченні питань пов'язаних з удосконаленням навчально-виховного процесу з фізичного виховання найчастіше аналізується якась одна сторона даної проблеми - "викладацька" чи "студентська".

На наш погляд, в теорії та практиці фізичного виховання недостатньо вивчені педагогічні умови формування свідомого ставлення студента до занять з фізичного виховання та спорту, яке неможливо створити і реалізувати без найтіснішого особистісного співробітництва між викладачем і студентом.

Література

1. Булич Є.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.).
2. Ващенко О. М. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.
3. Власов Г. В. Фізичне виховання як основа професійного становлення фахівців медичних закладів / Г.В. Власов // Науковий журнал Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. - №1. – С. 29-32.
4. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: [навчальний посібник] / В. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
5. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.;
6. Derzhavni testy i normatyvy ocinky fizychnoyi pidgotovlenosti naselennya Ukrayiny / [za red. M.D. Zubaliya]. – K., 1997. – 36 s.
7. Zaplaty'na O.A. Rol' fyzycheskogo vospytany'ya v podgotovke studentov vuza k budushhej professyonal'noy deyatelnosti: avtoref. dy's. na soy'skany'e nauchnoj stepeny' kand.ped.nauk: specz. 13.00.08 "Teory'ya y' metody'ka professyonal'nogo obrazovany'ya" / O.A. Zaplaty'na. - Kemerovo, 2007. - 24s.
8. Krucevy'ch T. Yu. Kontrol' v fyzycheskom vospytany'y' detej, podrostkov y' yunoshej : uchebnoe posoby'e [dlya studentov vyssh'y'x uchebny'x zavedeny'j fyzycheskogo vospytany'ya y' sporta] / T. Yu. Krucevy'ch, M. Y'. Vorob'ev. – Ky'ev : TOV "Poligraf-Ekspres", 2005. – 195 s.
9. Ly'tvy'nova Z. N. Formy'rovany'e cennosnogo otnoshenya ly'chnosty' k kul'ture zdorov'ya v obshheobrazovatel'nom procese vuza : dy's. ...kand. ped. nauk : 13.00.01 / Zoya Ny'kolaevna Ly'tvy'nova – Stavropol', 2004. – 192 s.

Рідковець Т.Г., Білий В.В.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ФІЗИЧНО ПІДГОТОВЛЕНИХ ОСІБ З ЕСЕНЦІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ

У статті подана програма фізичної реабілітації та дані дослідження варіабельності ритму серця, інтегральної реографії тіла, біоімпедансного дослідження складу тіла та аналізу якості життя фізично підготовлених осіб з есенціальною гіпертензією. Оцінено ефективність розробленої програми фізичної реабілітації на основі порівняння із показниками контрольної групи. Також ці дані порівняні із даними фізично нетренованих осіб з артеріальною гіпертензією та даними фізично нетренованих осіб з нормальним артеріальним тиском.

Ключові слова. Артеріальна гіпертензія, варіабельність ритму серця, інтегральна реографія тіла, біоімпедансне дослідження складу тіла, аналіз якості життя, MOS SF – 36, сауна.

Редковец Тамара Григорьевна, Белый Владимир Владимирович. Оценка эффективности программы реабилитации для физически подготовленных лиц с эссенциальной гипертензией. В статье представлены данные исследования вариабельности ритма сердца, интегральной реографии тела, биоимпедансного исследования состава тела и анализа качества жизни физически подготовленных лиц с эссенциальной гипертензией. Оценена эффективность разработанной программы физической реабилитации на основании сравнения с показателями контрольной группы. Также эти данные сравниваются с данными физически нетренированных лиц с артериальной гипертензией и данными физически нетренированных лиц с нормальным артериальным давлением.

Ключевые слова. Артериальная гипертензия, вариабельность ритма сердца, интегральная реография тела, биоимпедансное исследование состава тела, анализ качества жизни, MOS SF - 36, сауна.

Ridkovets Tamara Grigorievna, Bilyi Volodymyr Volodymyrovych. Assessment of the efficiency of the physical therapy program for trained persons with essential hypertension. The article presents the influence of the developed program of