

1. Почтар О. М. Удосконалення технічної майстерності гімнасток-художниць /О. М. Почтар //Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки: Збірник. Чернігів: ЧДПУ, 2006. - №35. - С. 299-302.
2. Почтар О.М. Статистичні показники статичної рівноваги гімнасток - художниць, що мають спортивну кваліфікацію I розряду / О. М. Почтар // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 54. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. - № 54. - С. 203-207.
- 3.Шельчук Н.О., Леонова В.А. Основи психофізичної підготовленості спортсменок з художньої гімнастики на етапі спортивного вдосконалення: Навчальний посібник. - Рівне, 2004. - 52 с.
4. Леонова В., Шельчук Н. Диагностика специальной физической подготовки в художественной гимнастике //” 36. наук, праць Волинського державного університету ім. Лесі Українки. - Луцьк. 2002. - Том 2. - С. 120-125
5. Rabiet K., Najafian J. Effects of cardiac rehabilitation and exercise training on exercise capacity and body mass in women // The Canadian Journal of Cardiology, 16, supp. B, 2000. - P. 43-55.
6. Beuker F., Kapinos H. Dit Beeinflussung der Lebensführung durch sport-l iehes Training bei Prophylaktischtn Ruren // Med. und Sport. - 1975. - № 5.-P. 150-154.
- 7.Human Kinetics, Green H.I Neuromuscular aspects of fatigue. Cana-dian Journal of Sport Sciences, 12 (Suppl.). - 1987. - P. 75-195.

Мулик К.В., Дугіна Л.В.

ВПЛИВ АКТИВНОГО Й ПАСИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

У статті розкриті особливості образу життя студентів та переваги активного й пасивного відпочинку. Встановлено, що студенти більшу частину свого часу займаються розумовою працею отже, їм потрібен активний відпочинок. Виявлено, що за рахунок активного відпочинку підвищується адаптаційний потенціал студентів.

Ключові слова: студент, активний і пасивний відпочинок, адаптаційний потенціал.

Мулик Е.В., Дугіна Л.В. Влияние активного и пассивного отдыха на здоровье студентов. В статье раскрыты особенности образа жизни студентов и преимущества активного и пассивного отдыха. Установлено, что студенты большую часть своего времени занимаются умственным трудом, следовательно, им нужен активный отдых. Выведено, что за счет активного отдыха повышается адаптационный потенциал студентов.

Ключевые слова: студент, активный и пассивный отдых, адаптационный потенциал.

Mulyk K. Dugina L. Influence of active and passive recreation on students' health. Features of students' lifestyle and advantage of active and passive recreation are determined in the article. Protection and strengthening of students' health is generally defined by a lifestyle. Special attention to it is shown in the level of public consciousness, culture and education. Negative consequences of such activity organization collect within an academic year. The most brightly they are shown by its completion. So, as these processes are observed within 4-5 years of education, they have essential impact on a state of students' health. Deterioration of their health state during the process of studying is established. If level of 1st year students' health accept as 100%, on the 2nd year it decreased on 91,9% in average, on 3rd □ to 83,1, on 4th year □ to 75,8%. Advantage of active recreation is that it supports and increases efficiency of person and improves his physical and mental health. Long-term researches showed that all movements, all activity, intellectual and physical, it is not only expenditure of energy, but its accumulation also. Passive rest is less effective. Slowed-down switching on vigorous daily activity connected with physical and intellectual activities, decision-making is noted after the passive rest. In spite of unambiguously big advantage of active recreation for student's health, in certain cases it is possible to combine it with passive. This will help to make days-off and vacations more effective. Participation in day trips of different kinds of tourism is striking example of an active and passive recreation combination.

It is revealed that adaptation potential of students increase at the expense of active

recreation. Considerable influence on functional systems was received in experimental group at the expense of day trips (hiking, ski and bicycle) in which students took part during the whole academic year. This allowed to receive the first level of organism adaptation opportunities of many students.

Key words: *student, active and passive recreation, adaptation potential.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки активізувалася увага до здорового способу життя студентів, що пов'язано із занепокоєнням суспільства з приводу здоров'я фахівців, які випускаються вищою школою, зростання захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності. Необхідно чітко представляти, що не існує здорового способу життя як якоїсь особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому [2, 6].

Охорона та зміцнення здоров'я студентства в основному визначається способом життя. Підвищена увага до нього проявляється на рівні суспільної свідомості, у сфері культури, освіти, виховання [9]. Спосіб життя студента є не що інше, як певний спосіб інтеграції його потреб і відповідної їм діяльності, супроводжуваних її переживань. Структура образу життя виражається в тих відносинах субординації і координації, в яких знаходяться різні види життєдіяльності [4]. Це проявляється в тієї частки бюджету часу особистості, який на них витрачається, тому важливо, на які види життєдіяльності особистість витрачає свій вільний час, яким видам віддає перевагу в ситуаціях, коли можливий вибір. Якщо спосіб життя не містить творчих видів життєдіяльності, то його рівень знижується. Одні студенти більше використовують вільний час для читання, інші – для занять фізичними вправами, треті – на спілкування. Свідомо плануючи витрати часу і зусиль, студент може або включатися в широкую мережу таких зв'язків, або відокремлюватися [7].

Мета дослідження – визначити вплив активного й пасивного відпочину на здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу. Спосіб життя студентів не можна нав'язати ззовні. Особистість має реальну можливість вибору значущих для неї форм життєдіяльності, типів поведінки. Володіючи певною автономністю і цінністю, кожна особистість формує свій образ дій і мислення. Особистість здатна впливати на зміст і характер способу життя групи, колективу, в яких вона знаходиться.

Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльність студентів свідчить, про її невпорядковану і хаотичну організацію. Це відбивається в таких найважливіших компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, мале перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, відсутність гартування, виконання самостійної навчальної роботи під час, призначений для сну, паління та ін. У той же час нами встановлено, що вплив окремих компонентів способу життя студентів, прийнятого за 100%, дуже значимо. Так, на режим сну доводиться 24-30%, на харчування – 10-16%, на рухову активність – 15-30%.

Накопичуючись протягом навчального року, негативні наслідки такої організації життєдіяльності найбільш яскраво проявляються до часу його закінчення. А так як ці процеси спостерігаються протягом 4-5 років навчання, то вони істотно впливають на стан здоров'я студентів. Нами визначено погіршення стану їх здоров'я за час навчання, якщо взяти рівень здоров'я студентів гуманітарних ВНЗ I курсу за 100%, то на II курсі воно знизилося в середньому до 91,9%, на III – до 83,1%, на IV курсі – до 75,8%.

Фізична культура виступає як необхідна частина способу життя студентів, бо вона являє собою невід'ємну частину загальнолюдської культури, область задоволення життєво необхідних потреб у руховій діяльності, вирішує завдання фізичної досконалості, вирішує проблеми раціонального використання вільного часу. Повсякденна навчальна робота, заліково-екзаменаційні сесії (2 рази на рік),

навчальні практики – все це вимагає від учнів не тільки старанності, а й доброго здоров'я, гарної психофізичної підготовленості. Навантаження навчальною роботою студентів по факультетах та курсам значно коливається. Вона визначається трудомісткістю і складністю дисциплін, рівнем попередньої підготовленості, ставленням студента до навчання. На навчальні заняття відводиться 6-8 годин на день. Самопідготовка вимагає від 3 до 5 годин, а під час екзаменаційної сесії – 8-9 годин на день. Таким чином, сумарний навчальний час студентів і учнів становить 9-12 годин на день. Це велике психофізичне навантаження на організм молоді людини.

Але біда ще й у тому, що молоді люди часто сподіваються при цьому на досить швидке природне відновлення молодого організму. Ця особливість і насправді діє, але не можна, само нескінченно експлуатувати молодий організм, порушуючи елементарні правила режиму праці та відпочинку. Так, наприклад, до 60% студентів займається самопідготовкою до наступного навчального дня в пізні години, причому до 25% з них приступають до занять лише в 22-24 години. Як наслідок, у багатьох - порушення режиму сну протягом усього періоду навчання. У 87% студентів, що проживають в гуртожитках, відхід до сну затягується до 1-3 години ночі. Звідси – вкрай недостатня тривалість нічного сну. Сон в нормі від 7 до 8 годин відзначається лише у 15% студентів. Крім того, спостерігається повна зневага до режиму харчування: без сніданку йдуть на заняття до 21%, близько 47% приймають гарячу їжу тільки 2 рази на день.

Тому великі перевантаження та негативне ставлення до свого організму рано чи пізно дають про себе знати. Вони проявляються в зниженій працездатності вже наприкінці семестру, коли необхідна найбільша мобілізація сил для успішного опрацювання всього навчального матеріалу до заліково-екзаменаційної сесії. А період іспитів – це не просто перевірка знань, це перевірка працездатності всього організму молоді людини.

Визначено, що в період екзаменаційної сесії частота серцебиття у студентів стійко підвищується до 80-92 уд/хв. проти 76-80 в період звичайних навчальних занять. А в день іспитів, перед іспитом, частота серцевих скорочень зростає до 144 уд/хв, підвищується кров'яний тиск, дихання стає нерівномірним і, отже, знижується насичення крові киснем. Здавалося б, саме в цей період треба особливу увагу звернути на правильний режим праці та відпочинку, на застосування засобів активного відпочинку, що компенсують малу рухову активність і велике розумове стомлення.

Разом з тим студенти, які регулярно займаються спортом і не переривають занять навіть в період іспитів, більш благополучно для свого здоров'я проходять ці складності студентського життя.

Перераховані вище факти дозволяють зробити висновок, що практичні заняття з фізичного виховання у вузі не гарантують автоматично збереження і зміцнення здоров'я студентів. Його забезпечують багато складових способу життя, серед яких велике місце належить регулярним заняттям фізичними вправами, спортом, а також оздоровчим чинникам. Не маловажно правильне поєднання розумового навантаження з відпочинком.

Прийнято виділяти відпочинок активний і пасивний. Якщо відчувається почуття втоми після фізичної роботи, відпочинок може принести хороший здоровий сон, розслаблене лежання на дивані перед телевізором або з книжкою в руці. Але коли фізична втома пов'язана з перенапруженням м'язів, викликаним сидячий або стоячий роботою, виконанням одноманітних рухів і т.д., для повноцінного відпочинку необхідно навчитися розслабляти ті групи м'язів, які відчувають найбільшу напругу протягом дня.

Активний відпочинок передбачає різну діяльність, відмінну від тієї, яка викликала стомлення. Для людей розумової праці відпочинок повинен включати

значною мірою фізичне навантаження. Це можуть бути спортивні ігри, танці, відвідування басейну або фітнес-центрів, участь в походах вихідного дня та ін. Навіть для людей фізичної праці корисний активний відпочинок. І.М. Сеченов (1923) встановив, що стомлені м'язи краще відпочивають при роботі інших м'язових груп. До активного відпочинку відносяться також різні культурні заходи, наприклад, відвідування театру та музею, спілкування з друзями, колегами, рідними, їх соціальна підтримка тощо

Перевага активного відпочинку полягає в тому, що він підтримує і навіть підвищує працездатність людини і покращує його фізичне і психічне здоров'я. Наші дослідження показали, що всякий рух, будь-яка активність, розумова і фізична, це не тільки трата енергії, але і її накопичення. Коли людина йде, біжить, працює, творить, насолоджується прекрасним, його дихання стає частіше, енергійніше б'ється серце, інтенсивніше біжить кров по судинах, тканини повніше насичуються киснем і живильними речовинами. Тобто організм сам собі повертає витрачену енергію. Крім того, від працюючих м'язів в кору головного мозку надходять імпульси, які підтримують тонус кіркових структур і підкіркових утворень, забезпечуючи нормальну роботу дихального і судинного центрів і всього організму в цілому.

Пасивний відпочинок, навпаки, передбачає відносний спокій, розслаблення, відсутність активної рухової діяльності, дозволяє попросту не здійснювати ніяких зайвих рухів. Цей вид відпочинку передбачає спокійне, розмірене проведення часу, відносно не обтяжене напругою, потоком думок і якимись складними завданнями. Деякі люди люблять пасивний відпочинок проводити на самоті, щоб ніхто їм не заважав повністю розслабитися.

Пасивний відпочинок менш ефективний, після нього відзначається уповільнене перемикання на активну повсякденну діяльність, пов'язану з фізичними та розумовими навантаженнями. Це пов'язано з тим, що в стані спокою зменшується потреба організму в кисні і значно скорочується число працюючих капілярів, знижуються резервні можливості організму. Постійний пасивний відпочинок з низьким фізичним навантаженням протягом дня поступово призводить до підвищення маси тіла, до низького емоційного фону і розвитку депресивних станів, до збільшення споживання стимуляторів типу алкоголю, кофеїну, нікотину та високому ризику розвитку залежності від них, до посилення виведення кальцію з організму і високому ризику розвитку остеопорозу, до підвищення в'язкості крові і схильності до тромбоутворення, до розвитку «вегетативних хвороб».

Незважаючи на однозначно велику користь активного відпочинку для здоров'я, в деяких випадках ці два види відпочинку можна поєднувати, щоб вихідні, канікули чи відпустку проходили максимально ефективно. Яскравим прикладом, суміщення активного і пасивного відпочинку, є участь у пішохідних походах різної категорії складності [3, 8].

Для виявлення рівня стану здоров'я організму студентів ми використали методику оцінки адаптаційного потенціалу [1], що відображає фізичне здоров'я людини й указує на можливості її організму до адаптації. Були сформовані дві групи: контрольна, до складу якої входили 20 дівчат та 20 юнаків, що займалися фізичною культурою лише в рамках навчальної програми ВНЗ; експериментальна складалась з тієї ж кількості студентів, що приймали участь як у навчальному процесі з фізичного виховання, так і у походах вихідного дня з пішохідного, лижного та велосипедного туризму (відповідно з погодними умовами) протягом навчального року (два рази на місяць).

Контрольні вимірювання проводились на початку та наприкінці навчального року (вересень 2012 р., червень 2013 р.). Встановлено, що на початку експерименту 10,6% студентів експериментальної групи мали перший рівень адаптації, а інші 89,4% другий, то після завершення досліджень до першого рівня ввійшли 59,6% студентів, а 40,4% залишились на другому рівні (рис. 1).

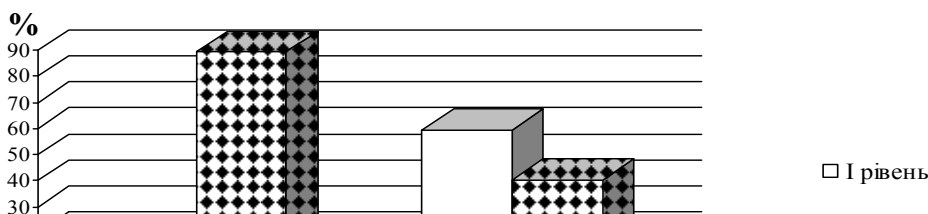


Рис. 1. Зміни показників адаптаційних рівнів студентів експериментальної групи за час дослідження (n=40)

Студенти контрольної групи на початку дослідження перший адаптаційний рівень мали 11,9%, а другий – 88,1%, то після року навчання I рівень адаптації вже мали 27,5% студентів, у той час, як 5% перейшли до III групи адаптаційних можливостей (у зв'язку з частими хворобами) та 67,5% залишились на II рівні (рис. 2).

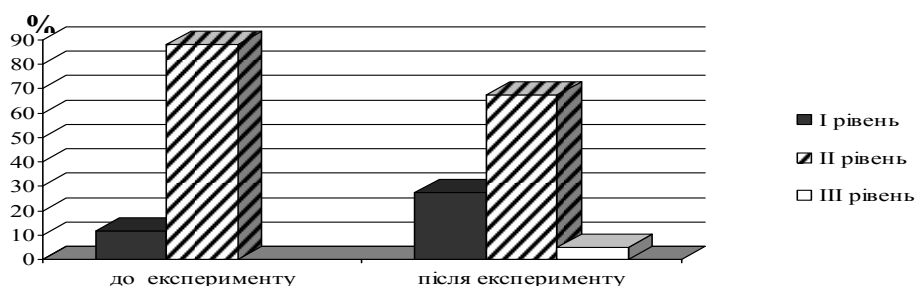


Рис. 2. Зміни показників адаптаційних рівнів студентів контрольної групи за час дослідження (n=40)

Студенти експериментальної групи під час додаткових занять туризмом, що включали в себе пішохідні, лижні та велосипедні походи вихідного дня, мали фізичне навантаження у поєднанні з активним відпочинком, що позитивно вплинуло на організм студентів, оскільки заняття проводилися на свіжому повітрі.

ВИСНОВОК

1. Аналіз життєдіяльності студентів свідчить, про її невпорядковану і хаотичну організацію. Це відбивається в таких найважливіших компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, мале перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, відсутність гартування, виконання самостійної навчальної роботи під час, призначений для сну, паління та ін.

Встановлено, що студенти більшу частину свого часу займаються розумовою працею отже, їм потрібен активний відпочинок. Незважаючи на однозначно велику користь активного відпочинку для здоров'я людини, в деяких випадках необхідно поєднувати його з пасивним відпочинком, щоб вихідні чи канікули проходили максимально ефективно. Яскравим прикладом, суміщення активного і пасивного відпочинку, є участь у походах з різних видів туризму.

2. Значний вплив на функціональні системи організму отримано в експериментальній групі за рахунок походів вихідного дня (пішохідні, лижні та велосипедні), в яких студенти брали участь протягом всього навчального року, що дало змогу багатьом студентам отримати перший рівень адаптаційних можливостей організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баевский Р.М. Оценка профилактических мероприятий на основе изменения адаптационного потенциала системы кровообращения / Р.М. Баевский // Здоровоохранение Российской Федерации. - М., 1987. - №8.- С. 6 -10.

2. Здоровье и образ жизни школьников, студентов и призывной молодежи: состояние, проблемы, пути решения : монография / И.А. Камаев, Т.В. Поздеева, А.В. Дмитроченков,

С.А. Ананьин ; Изд. организация Нижегородская государственная медицинская академия и Военно- медицинский институт ФСБ РФ. - Н.Новгород : НГМА, 2005. - 312 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Уланова Т.В. Контроль за состоянием здоровья студентов / Т.В. Уланова // Актуальные вопросы валеологического образования и физического воспитания студенческой молодежи : Материалы второй межвузовской науч.-практ. конф., 5-6 февраля, 2002 г. – Н.Новгород, 2003. – С. 78-83.

5. Fedotov Yu.N., Vostokov, I.E. Sportivno-ozdorovitelnyy turizm. – М., 2004.

6. Markova A.I. Obraz zhizni i zdorovye studentov / A.I. Markova, A.V. Lyakhovich, L.M. Medved // Obshchestvennoye zdorovye i profilaktika zabolevaniy. – 2004. - № 1. – S. 31-37.

7. Nikonova V.G. Formirovaniye motivatsii zdorovogo obraza zhizni u studentov v sisteme vysshego obrazovaniya / V.G. Nikonova, V.L. Kalmanovich // Zdorovyeberegayushcheye obrazovaniye. – 2010. □ № 3. – S. 116-118.

8. Seluyanov V.N., Fedyakin, A.A. Biologicheskiye osnovy ozdorovitel'nogo turizma. – М.: SportAkadem Press, 2000. – 205 с.

9. Vilenskiy M.Ya. Fizicheskaya kultura i zdorovyy obraz zhizni studenta : uchebnoye posobiye / M.Ya. Vilenskiy, A.G. Gorshkov. – М. : Gardariki, 2007. – 218 с.

**Орленко Н. А., Турчина Н. І., Івахін В. А., Черниш Л. П.
Національний авіаційний університет**

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА БЕЗПЕКУ ПОЛЬОТУ

Розглянуто вплив загальної фізичної підготовки майбутнього пілота у системному підході до професійної діяльності як невід'ємної складової формування загальної та професійної культури особистості, що має забезпечити підвищення працездатності, збереження і зміцнення здоров'я та сприяння продовженню активного довголіття людини.

Ключові слова: фізична підготовка, майбутні пілоти, безпека польоту, вплив, здоров'я.

Орленко Н. А., Турчина Н. І., Івахін В. А., Черниш Л. П.. Исследования психолого-педагогические аспекты влияния физической подготовленности на безопасность полета. Рассмотрено влияние общей физической подготовки будущего пилота в системном подходе к профессиональной деятельности как неотъемлемой составляющей формирования общей и профессиональной культуры личности, масс обеспечит повышение работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и содействия продолжению активного долголетия человека.

Ключевые слова: физическая подготовка, будущие пилоты, безопасность полета, влияние, здоровье.

N. A. Orlenko, N. I. Turchina, V.A. Ivahin, L.P. Chernish. Reserch psychological and educational aspects of the impact of physical fitness on-flight safety. The article deals with the study of psychological and pedagogical aspects of the impact of physical fitness on flight safety which is determined by social and practically significant problem of self-development of psychological and physical health of aviation specialist and his self-realization in the profession.

It was found that physical training as part of professional training of pilots and flight duration are closely related. That is why in recent years there has been a regular tendency to a sudden decrease in efficiency pilots, deterioration of their health and, consequently, early professional disqualification. The solution of the problem in this study is based on a systemic approach as an organic relationship of physical education with the moral, intellectual, aesthetic and professional ones in accordance with the principle of all-round development of the individual. Thus, along with a comprehensive training program, through which solved both the problem of general, professional and applied physical training in higher education aviation profile can be conducted specialized training with professional direction, forming an applied motor actions and target improvement professionally important qualities. Thus, physical education in higher education as an integral part of the formation of general and professional culture of the individual, is in accordance with the requirements of the time, one of the most important components of the formation of future pilots