

АНОТАЦІЯ

ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ХРОНОБІОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ

Юртин І.І.

У магістерській роботі досліджено ефективність розробленого комплексу оздоровчих заходів, спрямованих на підвищення функціонального стану студентів-бакалаврів факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ», з урахуванням індивідуального хронотипу. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетне опитування для визначення хронотипу за допомогою тестової методики Остберга у модифікації М.І. Степанової; самооцінка функціонального стану на основі опитувальника САН (самопочуття, активність, настрій); пульсометрія, тонометрія, визначення індексу Робінсона; функціональні проби з затримкою дихання; методи математичної статистики.

Найбільше студентів з ознаками десинхронозу виявлено серед представників вечірнього (58,8%) та аритмічного хронотипу (35%). Для проведення оздоровчих заходів студенти були розділені на 2 групи: основну групу (ОГ) та групу порівняння (ГП). Студентам ОГ призначали 4 тижневу оздоровчу програму, складовими якої були: корекція режиму дня, праці і відпочинку, нормалізація харчування, нічного сну, планування навчальної діяльності, фізкультурні паузи для попередження й зниження стомлення в процесі праці, загартовування (обливання прохолодною водою) та оздоровчі заняття аеробними вправами. Під впливом курсу оздоровлення у студентів ОГ відмічались позитивні зміни загального стану на відміну від групи порівняння: підвищились показники функціонального стану за шкалою САН, зменшився пульс у спокої, індекс Робінсона, підвищились показники проб з затримкою дихання.

Ключові слова: студенти, хронотип, функціональний стан, режим праці та відпочинку, оздоровча програма

ANNOTATION
HEALTH MEASURES FOR CORRECTION OF THE FUNCTIONAL
CONDITION OF STUDENTS USING THE CHRONOBIOLOGICAL
APPROACH

Yurtin I. I.

The master's work investigates the effectiveness of the developed complex of health measures aimed at improving the functional status of bachelor students of the Faculty of Health and Physical Education of the Higher Educational Institution "UzhNU", taking into account the individual chronotype. Research methods: theoretical analysis and generalization of literature sources, questionnaire survey to determine the chronotype using the test method of Ostberg in the modification of M.I. Stepanova; self-assessment of functional status based on the WAM questionnaire (well-being, activity, mood); pulsometry, tonometry, determination of the Robinson index; functional tests with respiratory arrest; methods of mathematical statistics.

Most students with signs of desynchronization were found among the representatives of the evening (58,8%) and arrhythmic chronotype (35%). For health-improving activities, students were divided into 2 groups: the main group (MG) and the comparison group (CP). MG students were prescribed a 4-week wellness program, which included: correction of the day, work and rest, normalization of nutrition, night sleep, planning activities, exercise breaks to prevent and reduce fatigue during work, hardening (pouring cool water) and wellness classes aerobic exercise. Under the influence of the course of recovery in MG students there were positive changes in the general condition in contrast to the CP: increased functional status on the WAM scale, decreased resting heart rate, Robinson index, increased rates of respiratory arrest.

Key words: students, chronotype, functional state, mode of work and rest, health program