

УДК 378.091.33-027.22:796

Белкова Тетяна Олександрівна
лаборант кафедри анатомії людини
Донецького національного
медичного університету
e-mail: belkovato@ukr.net

ПРОФІЛАКТИЧНО-ОЗДОРОВЧІ ПРОГРАМИ ДЛЯ СТУ- ДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ВУЗІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЇХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Необхідно констатувати, що стан особистого здоров'я та рухової активності студентської молоді є незадовільним. Гіподинамія, збільшення навчального навантаження, відносна свобода студентського життя – це низка труднощів з якою стикається студент. В залежності від віку та місця навчання більшість студентів віддають перевагу пасивним формам проведення дозвілля. Регресивні зміни рухової функції у поєднанні з низьким рівнем власного здоров'я призводять до погіршення якості життя студентської молоді.

Програма фізичного виховання вишів передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого освітнього процесу. Загалом вища школа ще неготова до сприйняття значущості фізичної культури як головного фактора здоров'я і виховання особистості, вдосконалення функціонального стану організму студента. Через певні причини сучасна практика фізичної культури не здатна забезпечити належний рівень фізичної, інтелектуальної та когнітивної підготовки студентів, яку вимагають сучасні технології і стиль життя суспільства [5, с. 402].

На нашу думку, скорочення аудиторних занять з фізичного виховання знижує ефективність оздоровчих фізичних вправ, потенціал фізичної підготовленості та фізичний розвиток студентів.

Скорочення занять катастрофічно впливає не тільки на студентів спеціальних медичних груп, але і на студентів, що займаються в основній групі з курсу фізичного виховання. Це призводить до підвищення рівня захворюваності серед студентів, який має стійку тенденцію до зростання за основними формами хвороб, а також про недостатню ефективність існуючих методів оздоровлення, що відображається на стані особистого здоров'я та рівні фізичного розвитку молоді [3, с. 246].

Одним із шляхів вирішення даної проблеми є підвищення рухової активності для зміцнення й збереження особистого здоров'я студентів медичних вишів, основу якої складають різноманітні засоби фізичної культури і спорту, що застосовуються у вільний або спеціально відведений для цього час. Постає питання всебічної активізації студентів до занять фізичною культурою та спортом, як генеруючого чинника їх способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливим компонентом здорового способу життя і поведінки підростаючого покоління є рухова активність. Вона обумовлена соціальними, біологічними та природними факторами: станом здоров'я, розвитком рухових функцій і їх зв'язків з вегетативними системами, кліматичними умовами. Потреба в руховій активності, в фізичних вправах – одна із загальнобіологічних особливостей організму і відіграє важливу роль в його життєдіяльності.

Питанню рухової активності у галузі фізичного виховання і спорту присвячено чимало наукових робіт. Зокрема, дослідники К. Андерсен, Р. Бархударян, В. Козлов, Ю. Данилов, Д. Рутенфренц, А. Тамбовський, вважали рухи однією з важливих біологічних потреб людини. Дослідження

Ю. Данилова, Дж. Вілмора, Д. Костілл переконливо свідчать, що фізична підготовленість особистості залежить від обсягу рухової активності.

На думку Т. Круцевич [4], індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, котрий можна виразити кількісними показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму.

Ряд авторів Г. Апанасенко, Е. Булич, Л. Долженко, І. Мурахов визначають, що існує висока залежність між рівнем фізичного здоров'я і функціональним станом організму. Можливості функціональних систем організму можна підвищити під впливом рухової активності, і в тому числі у процесі спортивного тренування [1, с. 17].

Досить гострою і актуальною залишається проблема розвитку фізично активної, гармонійно розвиненої особистості студентів, а саме: вищих медичних закладів, формування у них здорового способу життя, протидія шкідливим звичкам, дефіциту рухової активності, зниженню імунітету, а у зв'язку з цим – захворюванням. Оскільки майбутні медичні працівники у вишах здобувають одну з найскладніших та найбільш ринкових професій, у перспективі повинні мати достатній рівень фізичної підготовленості, адже майбутня професія пов'язана з фізично напруженою працею. Особливого значення фізичні вправи набувають для студентів з відхиленнями у стані здоров'я. Недостатність в русі призводить до погіршення функціонального стану організму, а внаслідок цього – до порушення здатності витримувати фізичні навантаження, які так необхідні для досягнення оздоровчого ефекту. Складається парадоксальна ситуація: організм потребує фізичних вправ, але, не виконуючи їх, втрачає здатність до рухової діяльності [6, с. 175].

Основна причина такого стану, на наш погляд, полягає у відсутності єдиної державної програми, яка б передбачала диференціацію характеру вправ і навантажень, запропонованих для студентів із різними

захворюваннями, а також стимулювала студентів до занять фізичним вихованням. Отримані факти обумовлюють необхідність розробки програми профілактично-оздоровчих занять для студентів медичних вузів, які б враховували зміни рухової функції.

Мета роботи полягає у розробці профілактично-оздоровчої програми для студентів медичних вишів шляхом підвищення рівня їх рухової активності для формування особистого здоров'я засобами фізичної культури.

Методи дослідження. Для того, щоб визначити рухову активність упродовж семестру нами була використана Фремінгемська методика хронометрування рухової активності людини протягом доби за Є. Захаріною [2], яка розподіляє її на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, помірний, інтенсивний. До базового рівня відноситься: сон, відпочинок лежачи. До сидячого: читання, робота за столом, перегляд телепередач, прослуховування музики, робота за комп'ютером тощо. До малого: заняття у вузі, водіння автомобілю, пересування на всіх видах транспорту, прогулянка, особиста гігієна. До помірного (середнього): домогосподарство, регулярна ходьба, робота на подвір'ї, фарбування, ремонт, бальні танці, їзда на велосипеді по рівній місцевості і т. п. До інтенсивного (високого): заняття силовими видами спорту, біг, танці, тривале плавання, швидка ходьба, їзда на велосипеді у гірській місцевості, господарська робота тощо. За Фремінгемською методикою оптимальний показник індексу рухової активності відповідає 42 балам, що передбачає рухову активність на базовому рівні – 8 годин, 8 годин – на сидячому, 2 години – на рівні малої фізичної активності, 3 години – на середньому рівні і 3 години – на рівні високої фізичної активності. Також були використані методи математичної статистики, які дозволили провести аналіз вимірювань і розрахунок базових величин.

Виклад основного матеріалу дослідження. Недостатність в русі призводить до погіршення функціонального стану організму, а внаслідок цього до порушення здатності витримувати фізичні навантаження, які так необхідні для досягнення оздоровчого ефекту.

На нашу думку, концепція особистого здоров'я повинна містити такі компоненти: ознаки самопочуття, індивідуальні симптоми норми і відхилень, розвиток систем організму, стратегії поведінки стосовно здорового способу життя. Тому перше завдання на заняттях з фізичного виховання полягає в тому, щоб за допомогою викладача студент навчився скласти свою особисту профілактично-оздоровчу програму розвитку здоров'я (рис. 1).



Рис. 1 Профілактично-оздоровча програма розвитку особистого здоров'я студентів вищих медичних закладів

У нашому дослідженні кожному студентові досліджуваних медичних університетів пропонувалося створити особисту концепцію здоров'я, яка має складатися з таких структурних елементів:

1. Методологічний концепт: обґрунтування студентом медичного закладу системного підходу до організації власної концепції здоров'я, що здійснюється за алгоритмом.

2. Теоретичний концепт: ознайомлення з вимогами своєї спеціальності до здоров'я, свідоме здобуття знань через вивчення та аналіз існуючих розробок щодо поліпшення здоров'я.

3. Технологічний концепт: розробка власної технології здоров'я, яка має такі компоненти, як етапи, мету відповідно до кожного етапу, принципи, зміст фізичних навантажень, засоби (безпосереднє визначення з комплексом фізичних вправ), результат до кожного етапу.

4. Методичний концепт: опанування методики індивідуального використання фізичних вправ, розподілу навантаження, розробка особистої програми оздоровлення.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводились у Донецькому національному медичному університеті міста Кропивницький протягом другого семестру 2017-2018 навчального року. У дослідженні приймали участь 180 студентів I і II курсів. У процесі дослідження студенти були розподілені на дві групи по 90 осіб, експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ).

Програма формувального експерименту полягала у використанні видів фізкультурно-оздоровчих занять за вибором студентів ЕГ, а також надання необхідних теоретичних знань з основ здорового способу життя, організації самостійних занять фізичними вправами, теорії фізичної культури. Студенти, які увійшли до ЕГ обрали заняття з оздоровчої аеробіки, до програми якої увійшли вивчення різних танцювальних стилів – від народних до сучасних. Теоретична частина використовувалась на кожному занятті. Надання та перевірка теоретичних знань здійснювалась за допомогою навчально-педагогічних ігор та інтерактивних технологій. Контрольна група займалася за програмою фізичного виховання, розробленою кафедрою фізичного виховання медичного закладу вищої

освіти. Результати дослідження свідчать про ефективність запропонованої програми, оскільки аналізуючи студентів медичних ЗВО за Фремінгемською методикою після експерименту ми з'ясували, що студенти ЕГ впровадили у свій добовий режим ранкову гімнастику, прогулянки на свіжому повітрі, самостійні та спеціально організовані заняття фізичними вправами.

Дані експрес-оцінки фізичного здоров'я студентів ЕГ до і після експерименту інформують про підвищення показників особистого здоров'я. До початку педагогічного експерименту більшість (62,0%) мали рівень здоров'я нижче за середній. Наприкінці показники підвищилися до середнього, який вважається безпечним рівнем (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Показники рівня фізичного здоров'я студентів-медиків
(за методикою Г. Апанасенка)**

Показники	Контрольна група (n=90)		Експериментальна група (n=90)	
	До Експерименту	Після Експерименту	До Експерименту	Після Експерименту
Індекс маси тіла, кг · м ⁻²	24,3±3,1	24,5±2,5	22,3±2,1	21,0±1,6
Силовий індекс, %	48,8±6,1	50,8±5,6	63,2±5,6	70,7±5,4
Життєвий індекс, мл · м ⁻¹	43,6±4,0	45,8±3,6	52,1±4,2	59,5±3,8
Індекс Робінсона, у.о.	89,5±4,1	81,1±3,6	90,2±4,1	85,3±3,1
P	< 0,05		< 0,05	

У ході проведеного експерименту нами спостерігалась позитивна динаміка показників маси тіла у ЕГ групах, а саме спостерігається достовірне зниження показників від 22,6±2,1 кг · м⁻² до 21,0±1,6 кг · м⁻², що максимально приблизило отримані результати до показників норми (p <

0,05). Показники маси тіла у КГ групі суттєво не змінилися та становлять до $24,3 \pm 3,1 \text{ кг} \cdot \text{м}^{-2}$ та $24,5 \pm 2,5 \text{ кг} \cdot \text{м}^{-2}$ КГ після експерименту.

Позитивна динаміка в діяльності серцево-судинної системи свідчила про зміни в показниках ЧСС і АТ у спокої, про що свідчать розрахункові дані індексу Робінсона, які достовірно знизилися у ЕГ від $90,2 \pm 4,1$ у.о. до $85,3 \pm 3,1$ у.о, а у КГ від $89,5 \pm 4,1$ у.о. до $81,1 \pm 3,6$ у.о. Оцінка показників життєвого індексу дозволила виявити позитивну динаміку. Достовірно встановлено, що значення життєвого індексу ЕГ і КГ значно покращився: у ЕГ від $52,1 \pm 4,2$ у.о. до $59,5 \pm 3,8$ у.о, у студентів-медиків КГ від $43,6 \pm 4,0$ у.о. до $45,8 \pm 3,6$ у.о.

Результати вивчення даних показника кистьової динамометрії допомогли визначити якісні зміни значень представників ЕГ та КГ. Значення силового індексу зросли у ЕГ від дівчат від $63,2 \pm 5,6$ у.о. до $70,7 \pm 5,4$ у.о., а у КГ від $48,8 \pm 6,1$ у.о. до $50,8 \pm 5,6$ у.о.

В ході експерименту, ми отримали досить результативні дані щодо визначення стану особистого здоров'я студентів медичних закладів, за методикою Г. Апанасенка (рис. 2).

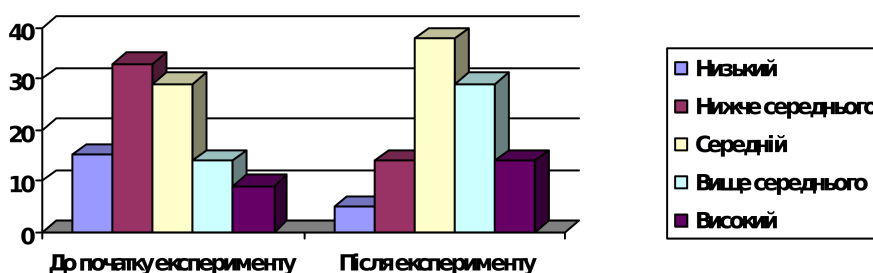


Рис. 2 Динаміка показників особистого здоров'я студентів ЕГ медичних вишів за методикою Г. Апанасенка до і після експерименту

Якщо до початку експерименту розподіл студентів-медиків за рівнем особистого здоров'я мав наступне співвідношення: 15,6% (14) – низький, 33,3% (30) – нижче середнього, 28,9% (26) – середній, 14,4% (13) – вище середнього і 7,8% (7) – високий, то по закінченні експериментальної

частини дослідження рівні особистого здоров'я були розподілені наступним чином: 5,6% (5) – низький, 14,4% (13) – нижче середнього, 37,8% (34) – середній, 28,9% (26) – вище середнього і 13,3% (12) – високий. Тобто 52,2% (47) студентів-медиків ЕГ перейшли на вищий рівень фізичного здоров'я.

Результати констатуючого експерименту свідчили про те, що студенти мали рівень здоров'я нижче за середній та недостатній рівень рухової активності. Протягом 6 місяців експерименту стан особистого здоров'я, як юнаків так і дівчат значно покращився (рис. 3).

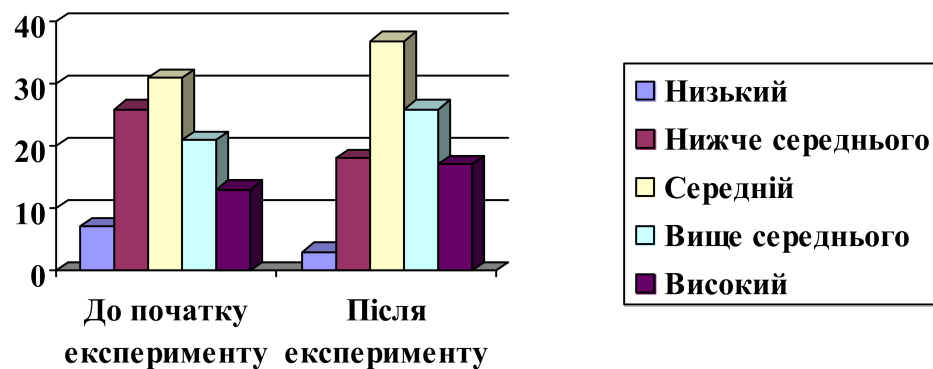


Рис. 3 Динаміка показників особистого здоров'я КГ студентів медичних вишів за методикою Г. Апанасенка до і після експерименту

Показники студентів-медиків КГ, згідно з власним рівнем фізичного здоров'я до початку експерименту мали наступне співвідношення: 8,9% (8) – низький, 25,6% (23) – нижче середнього, 31,1% (28) – середній, 21,1% (19) – вище середнього, 13,3% (12) – високий, а по закінченні експериментальної частини дослідження рівні особистого здоров'я були розподілені наступним чином: 5,6% (5) – низький, 17,8% (16) – нижче середнього, 34,4% (31) – середній, 25,5% (23) – вище середнього і 16,7% (15) – високий. Тобто 22,2% (20) студентів КГ перейшли на вищий рівень фізичного здоров'я. Показники експериментальної групи покращились 30% у порівнянні з контрольною групою.

Математична обробка результатів досліджень показує, що в ЕГ відбулися достовірні зміни показників особистого здоров'я.

Висновки з дослідження і перспективи подальших розробок. Наукове дослідження дозволило з'ясувати, що впровадження профілактично-оздоровчих програм в освітній процес з фізичного виховання студентів позитивно впливає на рівень формування особистого здоров'я та рухової активності студентів-медиків. А саме: приріст індексу рухової активності в експериментальній групі – становив 9,82 %, а у контрольній групі – лише 2,38 %. Позитивна динаміка приросту рівня рухової активності в ЕГ порівняно з КГ може бути пояснена підвищенням інтересу до систематичних занять фізичною культурою, збільшенням кількості досліджуваних, що почали займатися самостійними формами занять і відвідувати додатково спортивні секції у вільний від навчання час, та тенденцією до зменшення пропусків занять з дисципліни «Фізичне виховання» в ЕГ.

Отже, отримані дані ефективного впровадження та застосування розробленої профілактично-оздоровчої програми формувального експерименту, щодо використання видів фізкультурно-оздоровчих занять за вибором студентів вищих медичних закладів, з метою формування потреби фізичного самовдосконалення майбутніх фахівців медичного профілю.

Таким чином, результати проведеного дослідження дають підставу рекомендувати розроблену профілактично-оздоровчу програму для застосування в урочній та позаурочній формах проведення занять з фізичного виховання у вищих медичних закладах. Сучасний процес фізичного виховання у вузі повинен бути спрямований передусім на формування у студентів здорового способу життя, на основі активізації у молоді підвищення рухової активності.

Список використаних літературних джерел

1. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 17-21.
2. Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів [Текст] / Є. Захаріна // Молода спортивна наука України. – 2004. – Вип. 8: У 4 т. Т.3. – С. 124-127.
3. Корневская Е. Н. Уровень здоровья и пути повышения эффективности оздоровления студентов специальных медицинских групп / Е.Н. Корневская, Т.Л. Астахова // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи. І Всеукраїнська наук.-прак. конф. – Донецьк: ДНУ, 2000. – С. 246- 248.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; [за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., перерол. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
5. Мосейчук Ю.Ю. // Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності / Ю.Ю. Мосейчук // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: Фізична культура і спорт / [за ред. Г.М. Арзютова]. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – С. 400-403.
6. Мурахов І.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Мурахов. – Киев: Здоровья, 1989. – 272 с.

REFERENCES

1. Apanasenko G.L. health Level and physiology backlogs of organism / G.L. Apanasenko, L.P. Dolzhenko // Theory and method of physical education and sport. – 2007. – №1. – P. 17-21.
2. Zakharina E. Rukhova activity of students of higher educational establishments [Text] / E. Zakharina // Young sporting science of Ukraine. – 2004. – Vip. 8: In 4 t. So-called – P. 124-127.
3. Korenevskaya E. N. Uroven' health and way of increase of efficiency of making healthy of students of task medical forces / E.N. Korenevskaya, T.L. Astakhova // Zdorov'ya that osv³ta: problemi that perspektivi. I Vseukrains'ka of sciences.-ïðàê. konf. – Donec'k: DNU, 2000. – P. 246- 248.
4. Krucevich T.U. Theory and method of physical education: pidruch. for stud. visch. navch. zakl. fiz. education and sport: in 2 t. / T.Y. Krucevich, N.E. Pangelova, O.D. Krivchikova and in.; [for editor T.U. Krucevich]. – [2-ge kind., pererol. but dop.]. – K.: The National university of physical education and sport of Ukraine, vid-vo «Olympus. l-ra», 2017. – T.2. Method of physical education of different groups of population. – 448 p.
5. Moseychuk U.U. // Forming of motivational necessities of student young people to athletic activity / U.U. Moseychuk of // Scientifically pedagogical problems of physical culture: Physical culture and sport / [for editor G.M. Arzyutova]. – K.: Vid-vo of NPU the name of M.P. Dragomanova, 2011. – P. 400-403.
6. Muravov I.V. the Health effects of physical culture and sport / I.V. Muravov. it is Kiev: Health, 1989. – 272 p.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

БЄЛКОВА Тетяна Олександрівна – лаборант кафедри анатомії людини Донецького національного медичного університету.

Наукові інтереси: професійна підготовка студентів до збереження власного здоров'я засобами фізичного виховання.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

БЕЛКОВА Татьяна Александровна – лаборант кафедры анатомии человека Донецкого национального медицинского университета.

Научные интересы: профессиональная подготовка студентов к сохранению собственного здоровья средствами физического воспитания.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

BELKOVA Tetyana Aleksandrovna – laboratory assistant of department of anatomy of man of the Donetsk national medical university.

The field of scientific interests is the professional training of students to maintain their own health through physical education.

БЕЛКОВА Тетяна Олександрівна. ПРОФІЛАКТИЧНО-ОЗДОРОВЧІ ПРОГРАМИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ВУЗІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЇХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Анотація. У статті розглядається проблема особистого здоров'я студентів медичного університету та особливості їх рухової активності. Автором розкривається процес переходу студентів експериментальних груп до більш вищого функціонального рівню. Підвищення рівня рухової активності тісно пов'язаний з ефективним впровадженням в навчальний процес різноманітних засобів фізичної культури для зміцнення і збереження здоров'я студентів медичних вузів, які використовуються у вільний або спеціально відведений для цього час. Введення профілактично-оздоровчих програм в освітній процес з фізичного виховання молоді дає підстави стверджувати про позитивні зміни в показниках рухової активності студентів. Залучення студентів до складання індивідуальних профілактично-оздоровчих програм «для себе» приведе до самоактуалізації занять фізичним вправами з чітким усвідомленням поставленої мети й шляхів її досягнення. Виникає потреба отримання необхідних знань, умінь та навичок щодо збереження власного здоров'я засобами фізичного виховання, що спонукає до саморозвитку, стимулює до самостійної роботи.

Ключові слова: здоров'я, студент, рухова активність, фізичні вправи, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, індивідуальні профілактично-оздоровчі програми.

БЕЛКОВА Татьяна Александровна. ПРОФИЛАКТИКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается проблема собственного здоровья студентов медицинского университета и особенности их двигательной активности. Автором раскрывается процесс перехода студентов экспериментальных групп к более высшему функциональному уровню. Повышение уровня двигательной активности тесно связан с эффективным внедрением в учебный процесс всевозможных средств физической культуры для укрепления и сохранения здоровья студентов медицинских вузов, которые используются в свободное или специально отведенное для этого время. Введение профилактически-оздоровительных программ в образовательный процесс по физическому воспитанию молодёжи дает основания утверждать о положительных изменениях в показателях двигательной активности студентов. Привлечение студентов к составлению индивидуальных профилактически оздоровительных программ «для себя» приведет к само актуализации занятий физическим упражнениями с четким осознанием поставленной цели и путей ее достижения. Возникает потребность получения необходимых знаний, умений и навыков,

относительно сохранения собственного здоровья средствами физического воспитания, которое побуждает к саморазвитию, стимулирует к самостоятельной работе.

Ключевые слова: *здоровье, студент, двигательная активность, физические упражнения, физическое воспитание, здоровый способ жизни, индивидуальные профилактически-оздоровительные программы.*

BELKOVA Tatyana Alexandrina. PROFILAKTIKO-OZDOROVITEL'NYE PROGRAMMY FOR STUDENTOV MEDICINSKIKH VUZOV in PROCESSE POVYSHENIYA UROVNYA IKH DVIGATEL'NOY AKTIVNOSTI

Annotation. *The article deals with the problem of physical health of the students Medical University and features of their motor activity. The author reveals the process of transition of students of experimental groups to a higher functional level.*

Actuality of dissertation research is conditioned originality of psychical and personality development of students of task medical forces with innate and purchased violations of the state of health and physical preparedness, that are under permanent influence of factors, which substantially do impossible their cognitive activity, communicative possibility, development of personality and capability, on the whole, that affects their possibility to the capture know ledges and skills of future professional activity.

Certainly row of basic factors by which it is possible to improve or worsen the personal health, namely: genetic (heredity), state of environment (domestic, climatic and ecological terms), medical providing (control, level of prophylaxis, service), healthy way of life (mode of organization of vital functions, motive activity, migratory processes). Among factors which most have an influence on the personal health of students, pedagogical, as bases of physical, psychical, social and spiritual health are formed exactly in vishakh. structure professionally applied physical preparation of students of medical vishiv; The professional orientation of studies and education of students of vishiv requires purposeful influence on forming of personality and professionally meaningful know ledges, abilities, skills and capabilities.

One of the most promising and most effective areas for the formation of personal health of students of higher medical institutions is that most scholars consider extracurricular activities. Applied (practical) value of physical training of a person for successful education and work is an integral component and an essential characteristic of physical education of a person as a pedagogical process.

Implementation of the structural and logical sequence of physical self-improvement of students of higher educational institutions using health-saving technologies, which ensures the gradual formation of the individual, considers as a conscious need for a specialist to socially adapt, self-identify and create a comprehensive strategy of life for full self-realization in professional activities.

The increase in the level of motor activity is closely connected with the effective introduction in the educational process of all possible means of physical culture to strengthen and preserve the health of students of medical schools that are used in free or specially designated time for this. The introduction of preventive health programs in the educational process for the physical education of youth gives grounds to assert about positive changes in the rates of motor activity of students. Bringing in of students to drafting of individual careers health-improvement programs «on your own» will result in actualization of employments physical exercises with the clear awareness of the put purpose and ways of its achievement. There is a necessity of receipt of necessary know ledges, abilities and skills, in relation to the maintainance of own health by facilities of physical education, which induces to samorozvitku, stimulates to independent work.

It is important that students master not only knowledge but also ways of activity, gradually mastering more complex types of it, from reproductive to creative activity, from

reproduction of the acquired knowledge to an independent solution of more complex cognitive tasks, to the use of knowledge acquired for the solution of tasks of creative nature which are needed in extracurricular work.

Consequently, we obtained the data of effective implementation and application of the developed preventive-health program of the molding experiment, regarding the use of types of physical education and fitness classes at the choice of students of higher medical establishments, in order to formulate the needs of physical self-improvement of future medical specialists.

Keywords: *health, student, physical activity, physical exercises, physical education, a healthy way of life, individual prophylactic and health-improving programs.*