

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

працездатності, попереджає виникнення можливих ускладнень. Використання комплексної методики реабілітації, яка включала тренувальні заняття різної спрямованості у поєднанні з вібростимуляцією та ручним масажем дозволяє скоротити строки відновлення функціональних можливостей ушкодженої кінцівки та загальної працездатності (тобто одночасно усунути вторинні загальні та місцеві прояви травматичної хвороби).

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Цапенко Л.М., Болтоматіс Д.В.

Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна

Тривалий час спостерігається стійка тенденція до зниження загального рівня здоров'я населення України в цілому і, зокрема, студентської молоді. Аналіз фізичного стану здоров'я молоді сьогодні є досить невтішним. У сучасної молоді не сформовано загальне цілісне поле значущих та не значущих сфер життя. Теоретичні дослідження показали, що в освітніх закладах усіх рівнів не створено системи формування, збереження і зміцнення здоров'я, а процес формування здорового способу життя в значній частини студентів має ситуативний характер.

Причинами низького рівня сформованості культури здоров'язбереження молоді є відсутність особистісного ціннісного ставлення у студентів до власного здоров'я, заходів стимулювання здоров'язбережувальної діяльності студентів у навчальній та позанавчальній діяльності, недостатня мотивація у руховій активності, низький рівень здоров'язберігаючої компетентності, відсутність знань, умінь та навичок профілактики професійних хвороб. Відомо, що на сьогодні зростає кількість студентів із хронічними захворюваннями. За результатами медичних досліджень лише 10% випускників можуть вважатися здоровими, 40% мають хронічну патологію. У кожного виявлено декілька хронічних захворювань.

Проба Мартіне-Кушелевського дозволяє провести оцінку швидкості адаптації організму на фізичне навантаження, а також уточнити час, необхідне на відновлювальні процеси. Іншими словами, проба Мартіне визначає здатність серцево-судинної системи відновлюватися після занять фізичними вправами. Найчастіше тест використовують в щодо нетренованих людей, оскільки для його проведення не потрібна складна апаратура, необхідний тільки секундомір і тонометр. Оцінка. Збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС) після навантаження до 25% оцінюється на «відмінно», 25-50% - «добре», 51-75% - «задовільно», 76-100% - «погано», більше 101% - «дуже погано».

Аналіз проведеної планової функціональної проби Мартіне - Кушелевського показав (діаг.1), що з 513 студентів першого курсу Одеської національної академії харчових технологій, віднесених за результатами медичного огляду до основної медичної групи, лише 0,5 % отримали оцінку відмінно.

II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)



Діаграма. Результати оцінки функціонального стану студентів - першокурсників за допомогою проби Мартіне - Кушелевського

43,6 % студентів, які до проведення проби *Мартіне - Кушелевського* за результатами медичного огляду відносилися до основної медичної групи, зараз, за результатами тестування, вже отримали допуск до занять з фізичного виховання в спеціальній групі. За результатами проби *Мартіне - Кушелевського* 96,8 % студентів першого курсу основної медичної групи, виконувати фізичне навантаження в повному обсязі не рекомендується.

Рівень здоров'я молоді багато в чому обумовлений відсутністю у студентів інтересу до своєї особистої і взагалі до культури здоров'я зокрема.

Анкетування, проведене серед студентів першого курсу Одеської національної академії харчових технологій показало, що у них не сформоване поняття культури здоров'я. За даними анкетування 96,2 % студентів не підготовлені до самостійної роботи по формуванню культури здоров'я, 79,2 % студентів не мають часу або не бажають формувати культуру здоров'я, 74,1 % - не дотримуються режиму дня. Аналіз узагальнених результатів показав, що:

- 97,2 % опитаних студентів пов'язують здоров'я і здоровий спосіб життя із заняттями фізичної культурою і спортом;
- переважаюча більшість опитаних студентів пов'язують поняття культури здоров'я з уявленням про здоровий спосіб життя і значеннями про способи зміцнення здоров'я.

Наслідком такої картини стає те, що майже 60% випускників вищих навчальних закладів унаслідок низького рівня здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного розвитку не готові працювати з належною самовіддачею, яка необхідна в сучасних умовах виробництва.

Всезростаюча оптимізація навчального процесу, використання нових технологій навчання, нових засобів навчання, особливо комп'ютерних, приводять до зростання числа студентів не здатних без особливої напруги та сторонньої допомоги адаптуватися до навчальних навантажень тому все гостріше постає питання про впровадження здоров'язберігаючих технологій. А це вимагає від викладачів продумування і розрахунку основ таких технологій, нових методик навчання, засобів навчання.

Ефективність позитивного впливу на здоров'я студентів різних оздоровчих

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками. Процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичної діяльності студентів, що сприятиме оволодінню необхідними здоров'язберігаючими вміннями і навичками.

Діяльність викладача повинна бути орієнтована на формування у студентів стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь, навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я.

Впровадження здоров'язберегаючих технологій потребує від викладача не допускати перевантаження студентів, враховувати їх фізіологічні особливості. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Ставлення студентів до свого здоров'я є основою здоров'язбереження, так як через мотивацію цього ставлення можна здійснити ціннісне-орієнтовану діяльність студентів по збереженню та зміцненню власного здоров'я.

Висновки. Цілісний підхід до вирішення проблеми здоров'язбереження та формування культури здорового способу життя виявляється у формуванні культури здоров'язбереження шляхом об'єднання зусиль викладачів, кураторів груп, спортивних клубів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення проблеми здоров'язбереження в процесі навчання студентів у закладах вищої освіти других країн.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(Цибульська В.В., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент;

Белоконь В.С., магістрант)

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, Україна

Здоров'я - плід прогресивного еволюційного процесу і свідомого регулювання людиною своєї поведінки, свого способу життя, звичок і здібностей. Цілком закономірно, що сучасна система освіти, основним постулатом якої визначено розвиток особистості дитини, приділяє все більшу увагу вивченню наукових відомостей про здоров'я, здоровий спосіб життя і оптимізацію умов життєдіяльності людини [1].

У наш час розуміння здоров'я як категорії, значущою для життя суспільства, знаходить все більш широке поширення. На нашу думку, вирішувати оздоровче завдання на заняттях з фізичної культури неможливо без визначення терміну «здоров'я» і розуміння значущості здоров'я для суспільства. Так, Н. М. Амосов, підкреслюючи важливість здоров'я людини для творення і розвитку суспільства, говорив: «Народ здоровий, якщо здорове суспільство». Інший вчений, Б. П. Чумаков зазначає, що здоров'я людини - це перш за все процес збереження і розвитку його психічних і фізіологічних якостей, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя. Здоров'я людини, як підкреслює А. А. Васильків, є найвищим інтегративним показником