

10. Pateman B. Healthier students, better learners / B. Pateman // Educational Leadership: J. of the Assoc. for supervision and curriculum Development. – Alexandria, 2003. – Vol. 61, № 4. – P.70-73.

АНОТАЦІЇ

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СИСТЕМОФОРМУЮЧИХ ДЕТЕРМІНАНТ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Михайло Ковінько

Вінницький торговельно-економічний інститут

Київського національного торговельно-економічного університету

Розглянуто теоретичні аспекти формування культури здоров'я студентської молоді як особистої і суспільної цінності. Інтерпретуються поняття, пов'язані з проблемою здоров'язбереження людини, а його формування і забезпечення розглядаються як психолого-педагогічна задача. Проаналізовано та систематизовано поведінкові фактори формування культури здоров'я студентів, визначено процесуально-супроводжуючі напрямки здоров'язберігаючої освітньої діяльності у вузі.

Ключові слова. цінність, ціннісні орієнтації, здоров'я, здоров'язбереження, студенти.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СИСТЕМООБРАЗУЮЩИХ ДЕТЕРМИНАНТ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Михаил Ковинько

Винницкий торгово-экономический институт

Киевского национального торгово-экономического университета

Рассмотрены теоретические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи как личной и общественной ценности. Интерпретируются понятия, связанные с проблемой здоровьесбережения человека, а его формирование и обеспечение рассматривается как психолого-педагогическая задача. Предлагается ряд направлений, ориентированных на здоровьесбережение студентов в образовательном пространстве вуза.

Ключевые слова: ценность, ценностные ориентации, здоровье, здоровьесбережение, студенты.

THEORETICAL ANALYSIS SYSTEMOFORMUYUCHYH DETERMINANTS OF HEALTHY EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN

Michael Kovinko

Vinnitsa Trade and Economic Institute

Kyiv National Trade and Economic University

A review and theoretical analysis of the scientific literature. The article touches upon the theoretical aspects of youth health culture formation as a personal and social value. It shows the data analysis of the youth's state of health, interpretation of notions connected with the problem of health preservation and the formation of health and health support as a psychological and pedagogical problem. The author gives a number of areas oriented on students' health preservation in institutes of higher education.

Key words: value, orientations, health, health preservation, students'.

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТОК СТЕРЕОТИПУ ПРАКТИЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАТЬ В ДИНАМІЧНІЙ ОЦІНЦІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.

Анатолій Корольчук

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Проблема формування, збереження та зміцнення фізичного здоров'я населення залишається однією з пріоритетних для держави. Однак, незважаючи на численні наукові розробки в цьому напрямку дана проблема так і залишається не вирішеною [1,9]. Статистичні данні останніх років свідчать про високий рівень захворюваності населення, в тому числі і студентської молоді на хвороби серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем організму [2]. Особливу увагу при цьому звертає на себе рівень фізичного здоров'я осіб

жіночої статі [5], оскільки даний фактор свідчить про національну безпеку, стабільність та благополуччя суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наш час сповнений новими викликами соціуму, що потребують нетрадиційних схем мислення для вирішення актуальних проблем. Серед основних глобальних проблем людства є: екологія, освіта, мова, культура, національна самосвідомість, збереження здоров'я та продовження віку людини.

Сучасна освіта покликана забезпечити всебічний розвиток особистості: високого рівня знань, духовності і культури, що є основою здорового способу життя [7], оскільки теперішній стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10 % всього комплексу впливів на здоров'я населення. Решта припадає на екологічні, спадкові та особистісні чинники, при цьому близько 50 % – умови та спосіб життя [4].

За останнє десятиліття підвищений інтерес викликають проблеми пов'язані із взаємовпливом способу життя людей на їх фізичне здоров'я [3,8]. Поведінка або стиль життя, є одним із найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи чи соціальної групи. Причому поведінкові чинники можуть бути як корисними, так і несприятливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя особи [9]. Вченими також встановлено, що стан здоров'я особи є результатом розвитку його інтелектуальних і фізичних можливостей та дотримання моделей поведінки щодо зміцнення здоров'я [7]. Тому основний акцент навчально-виховного процесу студентської молоді повинен бути спрямований на активізацію самої особистості, підвищення її валеологічних знань, умінь і навичок, оптимізацію рухового режиму та формування стереотипу практичного використання отриманих знань в динамічній оцінці рівня фізичного здоров'я.

Мета дослідження: виявити у студенток вищого навчального закладу гуманітарного профілю здатність до формування стереотипу практичного використання валеологічних знань у процесі навчання.

Відповідно до поставленої мети визначено наступні **завдання дослідження:**

1. За даними наукової літератури з'ясувати стан розв'язання проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

2. Експериментально перевірити ефективність формування у студенток педагогічного університету стереотипу практичного використання валеологічних знань в динамічній оцінці рівня фізичного здоров'я в умовах навчального процесу.

Методи, організація досліджень. У дослідженні взяли участь 70 студенток Вінницького державного педагогічного університету імені М.Коцюбинського віком від 18 до 20 років, що навчаються за гуманітарними напрямками підготовки та навчальними планами яких передбачено вивчення дисципліни «Валеологія з основами медичних знань».

Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувалися такі методи досліджень:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- комплексне тестування рівня фізичного здоров'я;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Комплекс тестів кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я «Профіль фізичного здоров'я» [3], включав цілий ряд показників, які дозволяють об'єктивно оцінити рівень фізичного розвитку, (зріст, вагу тіла, фігуру тіла, силу м'язів кисті), фізичну працездатність, біологічний вік, функціональний стан опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем.

Дослідження проводилось в три етапи.

Бальна оцінка «Профілю фізичного здоров'я»

| Тести (показники) | Оцінка в балах | | | | | | | |
|--|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------------|---------------------------|----------------------|-------------------|-----|
| | +3 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 | -3 | -4 |
| 1. Індекс тілесної маси (у.о.): ITM = Вага (кг)/Зріст (м ²) | | 20-22 22-24 23-25 | вузька середня широка | 20-25 | <20>18 або >25-30 | <18 або >35-40 | | |
| 2. Формула фігури тіла (у.о.): ФФТ=окружність живота(см)/окружність стегон(см) | жінки чоловіки | | Не більше 0,8 0,95 | | Більше 0,8 0,95 | | | |
| 3. Показник м'язової сили, (у.о.): ПМС = динамометрія (од. шкали) *100/Вагу тіла (кг) | >61 >80 | 51-61 71-80 | 45-50 60-70 | 40-44 55-59 | 34-39 50-54 | <34 <50 | жінки чоловіки | |
| 4. Біологічний вік за станом шкіри за швидкістю розпрямлення шкіряної складки (тургор), с. | | | 2-3 | | 4-5 | 6-9 | 10- 12 | >12 |
| 5. Біологічний вік за здатністю підтримувати рівновагу тіла час утримання рівноваги на одній нозі з закритими очима, с. | >48 | 39-48 | 29-38 | 19-28 | | 11-18 | >11 | |
| 6. Частота пульсу вранці після просинання до вставання з ліжка, (уд./хв) | жінки чоловіки | <55 <50 | 55-70 50-65 | 71-80 66-75 | 81-90 76-85 | >90 >80 | | |
| 7. Тиск крові (мм.рт.ст.): систоличний (верхній) діастолічний (нижній) | систоличний діастолічний | | <140>90 <90>60 | | >139 <91 > 89<61 | | | |
| 8. Фізична працездатність (ФП) за пробою з присіданнями, (у.о.): П1 - частота пульсу на 5- тій хвилині <i>сидячи</i> , П2 - <i>стоячи</i> після 20-ти присідів за 30 сек., П3 – через 1 хвилину після присідань, в положенні <i>сидячи</i> . ЧСС вимірюється за 15 сек. ФП=4*(П1+П2+П3)-200/10 | | <1 | 1-5 | 6-10 | 11-15 | >15 | | |
| 9. Біологічний вік легенів по тесту „задування свічки“, (см) | >150 | 121- 150 | 100-120 | 80-99 | 70-79 | 60-69 | <60 | |
| 10. Затримання дихання:- на вдиху (проба Штанге), с. на видиху (проба Генчі), с. | на вдиху на видиху | >45 >43 | 40-45 39-43 | 35-39 34-38 | <35 <34 | | | |
| 11. Основні функц.-рухові характеристики, (у.о.) (гнучкість хребта, суглобів, та тонус м'язів) | >78 | 75-78 | 70-74 | 60-69 | 56-59 | 55-50 | 49- 30 | <30 |
| 12. Гормональний баланс, (у.о.) | <21 | | | | | 21-40 | 41- 56 | >56 |

На першому етапі дослідження при вивченні навчальної дисципліни «Валеологія з основами медичних знань» вся увага акцентувалась на активізації студенток, засвоєнні ними теоретичних знань про здоровий спосіб життя, опанування комплексом тестів кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я [3,6] та визначення початкового рівня фізичного здоров'я за «Профілем фізичного здоров'я» (таб.1).

Другий етап дослідження був спрямований на формування у досліджуваних стереотипу практичного використання отриманих знань в динамічній оцінці фізичного здоров'я, засвоєнню ряду теоретичних та практичних рекомендацій, які стосувались корекції стану фізичного здоров'я за наступними розділами:

- загальний руховий режим;

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- тривалість нічного сну;
- додатковий відпочинок;
- дотримання корекційної пози під час сну та відпочинку;
- підготовчий комплекс після нічного сну;
- режим фізичних навантажень;
- режим дихальних вправ;
- водні процедури;
- режим харчування;
- водний баланс;
- динамічний контроль за станом здоров'я.

Третій етап дослідження передбачав проведення динамічної оцінки стану фізичного здоров'я студенток при дотриманні практичних рекомендацій корекційного комплексу з акцентом на оптимізацію рівня рухової активності.

Слід відзначити, що динамічний контроль за станом фізичного здоров'я студенток та дотримання практичних рекомендацій по корекції стану здоров'я проводився як у формі самостійної роботи (ведення щоденника), так і в лабораторних умовах з періодичністю у 8 тижнів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів обстеження показав, що рівень фізичного здоров'я студенток педагогічного університету є середнім і становить 14,6 бала за «Профілем фізичного здоров'я». Найнижчі результати зареєстровано за показниками індексу тілесної маси 20,8 у.о. (-0,3 бала), фізичної працездатності 6,91 у.о. (0,24 бала) та основними функціонально-руховими характеристиками 69,8 у.о. (0,76 бала). Показник гормонального балансу, біологічного віку за здатністю підтримання рівноваги та затримки дихання на вдиху виявились найкращими і становили 12,2 у.о. (2,71 бала), 47,6 с. (1,74 бала), 48,3 с. (1,43 бала) відповідно.

Застосування комплексу практичних рекомендацій стосовно корекції стану фізичного здоров'я та формування навиків динамічного самоконтролю за станом фізичного здоров'я виявились досить ефективними для підвищення кількісного рівня фізичного здоров'я у студенток. Так показник індексу тілесної маса через 16 тижнів покращився на 16% (-0,1 бала). Показник м'язової сили на початок дослідження відповідав 1,3 бала, а через 8 та 16 тижнів покращився на 11,5% та 19,2% відповідно. Покращився показник біологічного віку за здатністю студенток утримувати рівновагу з закритими очима. Так за 8 тижнів даний показник збільшився на 13,2%, а за 16 – на 16,6% і становив 1,97 та 2,03 бали відповідно. Також збільшився час затримки дихання на вдиху на 12% (1,52 бала), та показник біологічного віку легенів на 3,2% (1,43 бала). Особливо слід відмітити покращення показника фізичної працездатності на 50% (0,12 бала) та 75 % (0,18 бала) через 8 та 16 тижнів відповідно, при цьому основні функціонально-рухові характеристики покращились відповідно на 28,7% (0,94 бала) та 35,6%(0,99 бала).

За показниками фігури тіла, біологічного віку за станом шкіри, частоти серцевих скорочень в стані спокою, артеріального тиску, затримки дихання на видиху, гормонального балансу суттєвих змін не виявлено.

Загалом середній бал кількісної оцінки фізичного здоров'я студенток педагогічного університету через 8 та 16 тижнів від початку застосування комплексу рекомендацій щодо корекції стану здоров'я покращився на 4,7% та 6,8% відповідно.

Висновки. Однією з необхідних умов ефективної організації здорового способу життя є озброєння студентів валеологічними знаннями, методами діагностики та моніторингу стану здоров'я. Динамічний контроль за станом здоров'я має важливе значення для формування мотивації щодо ведення здорового

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

способу життя, визначення рівня інтелектуального та фізичного навантаження відповідно до фізичних і функціональних можливостей організму.

Об'єктивна оцінка стану фізичного здоров'я стимулює студенток до дотримання комплексу практичних рекомендацій по підтриманню здорового способу життя, формує стереотип практичного використання валеологічних знань в динамічній оцінці рівня фізичного здоров'я, що в свою чергу сприяє покращенню фізичного здоров'я та підвищенню адаптаційних можливостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Кто же будет управлять здоровьем? (Украина опять в отстающих) / Г.Л. Апанасенко // Новости медицины и фармации. – 2009. – №18. – С. 22.
2. Башавець Н.А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення / Н.А. Башавець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2011. – №7. – С. 6-10.
3. Белканія Г.С. Основи медичних знань і охорони здоров'я дітей / Г.С. Белканія, О.Л. Завальнюк, А.С. Любецький, Г.Т. Ломинога, Е.І. Качан. – Вінниця: ВДПУ. – 2003. – 222 с.
4. Биковська Л. Фізична культура, як основа здорового способу життя / Л. Биковська, Я. Ціпоренко // Фізичне виховання в школі. – 2009. – №4. – С.46-48.
5. Касьянова Н. В. Оцінка стану репродуктивного здоров'я студенток Донецького інституту інженерів залізничного транспорту / Н. В. Касьянова, І. В. Подоляка // Практика і досвід – 2008. – №1. – 77-79.
6. Корольчук А.П. Комплексна оцінка стану фізичного здоров'я студенток основної медичної групи педагогічного університету/ А.П. Корольчук //Збірник наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». - Вінниця: Ладно ЛТД, 2014 С.38-43.
7. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. –192с.
8. Олійник Т. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя. / Т. Олійник // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип.7: у 3-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2003. – Т.2. – С. 208 - 210.
9. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема / И.Н. Смирнов // Вопросы философии. – 1985. – №7. – С. 83-93.

АНОТАЦІЇ

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТОК СТЕРЕОТИПУ ПРАКТИЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ В ДИНАМІЧНІЙ ОЦІНЦІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.

Анатолій Корольчук

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В роботі представлені результати дослідження рівня та динаміки фізичного здоров'я студенток віком 18-20 років у процесі засвоєння знань та навичок самоконтролю при вивченні дисципліни «Валеологія з основами медичних знань» в умовах навчального процесу. Встановлено, що об'єктивна оцінка стану фізичного здоров'я стимулює дівчат до підтримання та підвищення рухової активності, що в свою чергу сприяє покращенню рівня фізичного здоров'я.

Ключові слова: фізичне здоров'я, студентки, самоконтроль.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОК СТЕРЕОТИПА ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ДИНАМИЧЕСКОЙ ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

Анатолий Корольчук

Винницкий государственный педагогический университет имени Михайла
Коцюбинського

В работе представлены результаты исследования уровня и динамики физического здоровья студенток в возрасте 18-20 лет в процессе усвоения валеологических знаний и формирования навыков самоконтроля при изучении дисциплины «Валеология с основами медицинских знаний» в условиях учебного процесса. Установлено, что объективная оценка состояния физического здоровья стимулирует девушек к поддержанию и повышению двигательной активности, что в свою очередь способствует улучшению уровня здоровья.

Ключевые слова: физическое здоровье, студентки, самоконтроль.

FORMING STUDENTS STEREOTYPE VALEOLOGIC PRACTICAL USE OF KNOWLEDGE IN THE DYNAMIC ASSESSMENT OF PHYSICAL HEALTH.

Anatolij Korolchuk

Vinnitsa State Pedagogical University name Myhajlo Kotsjubynskij

The results of study of the level and dynamics of the physical health of students aged 18-20 years in the process of learning valeologic knowledge and develop skills for self-discipline «Healthy with the basics of medical knowledge» in a credit transfer system of training. Found that an objective definition and assessment of physical health in the future stimulates women to maintain or increase the motor mode, physical training and sports, which in turn helps to improve the level of health.

Key words: physical health, students, self-control.