

Тому важливим завданням фізичної підготовки студента-гімнаста є раціональний підбір вправ із переважною спрямованістю підготовки. Спеціальна підготовка гімнаста, передусім, направлена на виховання рухливості в суглобах й ретельну підготовку м'язово-зв'язкового апарату гімнаста.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Серед студентів спостерігається значний інтерес до занять спортивною гімнастикю. Заняття сприяють фізичному вихованні студентів-гімназистів, покращенню їх фізичної підготовки. Спортивну гімнастику слід поєднувати з використанням не тільки силових вправ, але й рухливих ігор, бігу і вправ на гнучкість. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку тренувальних програм із використанням засобів спортивної гімнастики з метою підвищення фізичної підготовки студентів-гімназистів.

Література

1. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ин-в физической культуры / под.ред. В.М. Смолевского. М. Фис, - 1987.
2. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: Издательский центр "Академия", 2001. – 448 с. 13.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: "Штаб", 1997. – 208 с
4. Спортивная гимнастика. учебник для ин-в физической культуры / под.ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского, М.: Фис, - 1979.
5. Shiyani V. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya shkolyariv / V. Shiyani. – Ch. 1. – Ternopil : Navch. kn.– Bogdan, 2003. – 272 s.
6. Kanlshevskiy S. M. Umovi, stan i perspektivi rozvitku fizichnogo vihovannya u vuzah Ukraini / S. Kanlshevskiy, R. RaEvskiy, V. Krasnov, A. Ribkovskiy, S. Prisyazhnyuk, N. Tretyakov // Teoriya i praktika fizichnogo vihovannya. – 2008. – # 1. – S. 139–145.

Шпичка Т. А., Степанюк В. В.

Национальный университет пищевых технологий Украины

ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УСПЕШНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В данной статье определены факторы, которые влияют на состояние здоровья студенческой молодежи. Доказано, что состояние здоровья нации самым прямым и непосредственным образом сказывается на ее экономике. Подтверждены данные о здоровом образе жизни как системе, которая складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. Установлено, что физическая культура в современном обществе и в частности среди студенческой молодежи является важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья, совершенствования общей культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, успех, студенческая молодежь.

Шпичка Т.О., Степанюк В.В. Вплив факторів здорового способу життя на успішну діяльність студентської молоді. У даній статті визначені фактори, які впливають на стан здоров'я студентської молоді. Доведено, що стан здоров'я нації безпосереднім чином впливає на її економіку. Підтверджено дані, що здоровий спосіб життя як система складається з трьох основних взаємопов'язаних елементів: культури харчування, культури руху і культури емоцій. Встановлено, що фізична культура в сучасному суспільстві і в частності серед студентської молоді є найважливішим фактором підтримки і зміцнення здоров'я, вдосконалення загальної культури, способом спілкування, активного проведення дозвілля, альтернативою шкідливим звичкам і пристрастям.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, успіх, студентська молодь.

Shpichka T., Stepanyuc V. Influence of factors of a healthy way of life on successful activity of student's youth.

This article identifies factors that affect the health status of student youth. It is proved that the state of health of the nation has the most direct and direct impact on its economy. The data on the healthy way of life as a system that consists of three main interrelated and interchangeable elements are confirmed: nutrition culture, movement culture and emotion culture. It is established that physical culture in modern society and in particular among student youth is an important factor in maintaining and strengthening health, improving the general culture, communicating, actively spending leisure time, an alternative to bad habits and addictions.

In determining the concept of a healthy lifestyle, it is necessary to take into account two main factors - the genetic nature of the person and their correspondence to specific conditions of life activity.

A healthy way of life is a way of life, corresponding to the genetically determined typological features of the person, the specific conditions of life and aimed at the formation, preservation and strengthening of health and the full implementation of the person's socio-biological functions.

The formation of a healthy lifestyle is an extremely long process and can last a lifetime. Feedback from the advancing in the body as a result of following a healthy lifestyle changes does not work right away, the positive effect of switching to a rational lifestyle is sometimes delayed for years.

At present, there is a paradox: with absolutely positive attitude to the factors of a healthy lifestyle among students, especially in relation to nutrition and the motor regime, in reality they are used only by 15%. This is not due to lack of valeological literacy, but because of low activity of the individual, behavioral passivity. Physical activity and sport are the most important factors for increasing the life expectancy of the population in general and the working age of people in particular.

Key words: healthy way of life, success, student youth.

Постановка проблеми. Состояние здоровья нации самым прямым и непосредственным образом сказывается на экономике: с одной стороны, нарушения в общественном здоровье ведут к колоссальным хозяйственным потерям, с другой - неэффективная экономика придает кумулятивные импульсы негативным явлениям вначале развиваются первичные признаки деградации: пьянство, преступность, наркомания, а затем в процессе включаются вторичные факторы: растет количество психических и сердечнососудистых заболеваний, нарастает количество инвалидов с детства. Проявляется и целый ряд иных негативных факторов (Баландин В.А., 2005).

Отдельным вопросом остаются современные тенденции в образе жизни студенческой молодежи, которые свидетельствуют о низком уровне их двигательной активности. Последствия данной проблемы таковы, что у парней и девушек 17-21-летнего возраста низкий уровень развития двигательных качеств, высокая вероятность развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем (Виндюк О.В., 2003).

Анализ последних исследований и публикаций. Как показывает анализ последних исследований, по мере развития общества, физическая активность и спорт все шире проникают во все сферы жизни людей, становятся все более значимой и неотъемлемой частью жизнедеятельности мировой цивилизации.

Поэтому, физическая культура и спорт в современном обществе и в частности среди студенческой молодежи являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям [2].

Цель исследования – определить влияние факторов здорового образа жизни на успешную деятельность студенческой молодежи.

Методы исследования: анализ научно – методической литературы и сети интернет по проблеме, которую изучаем; педагогическое наблюдение; метод сравнений и сопоставлений.

Результаты исследования и их обсуждение. Как отмечают специалисты в области теории и методики физического воспитания [11, 15, 18], чтобы сохранить и укрепить здоровье, как населения, так и студенческой молодежи в частности, необходима информация об условиях формирования здоровья и конечном результате процессов их отражения.

Современная наука считает, что человек должен жить не менее 100 лет. И в древних трактатах даётся вполне конкретное значение термина «человек». Считается, что слово человек состоит из двух составляющих – «чело и век». Это означает – индивидум живущий век, т. е. не менее 100 лет.

К факторам здорового образа жизни можно отнести следующее:

1. Питание.
2. Грамотная организация труда и отдыха.
3. Сон.
4. Физическая нагрузка.
5. Закаливание.
6. Психологическая устойчивость.
7. Творческое развитие личности.
8. Духовная гармония.

Наука доказывает, что элементарное соблюдение правил гигиены, здорового питания, разумной физической нагрузки и психологической разгрузки легко обеспечивают такую возможность [6].

Подавляющее большинство людей не соблюдают простых и элементарных норм здорового образа жизни. И даже рекомендации официальной медицины, имеющие чёткое научное обоснование, многими игнорируются. Люди стали заложниками малоподвижного образа - гиподинамии. Излишества в питании и рафинированные продукты вызывают ожирение, заболевания сосудистой системы и сахарный диабет.

Жизнь в состоянии постоянного стресса и неумение правильно расслабляться от производственных и бытовых проблем приводят к депрессиям, бессоннице и нервным срывам. Все эти факторы негативно сказываются на нашем здоровье [4].

Вершиной айсберга проблем становится онкология и то, что многие заболевания стали проявляться в молодом возрасте. И даже официальная статистика подтверждает, что среди студентов практически нет здоровых.

Здоровье является ценнейшим достоянием каждого человека. Здоровье не измерить в каких-то конкретных единицах измерения. Здоровье можно только ощущать, чувствовать, видеть в отражении или другом человеке.

Чтобы укреплять и сохранять здоровье здоровых, то есть управлять им, необходима информация как об условиях формирования здоровья (характере реализации генофонда, состоянии окружающей среды, образе жизни и т. п.), так и конечном результате процессов их отражения (конкретных показателей состояния здоровья индивида или популяции) [7, 8].

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 90-х гг. XX в. определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре группы таких факторов. На основе этого в 1996 году комиссия Совета безопасности Украины по охране здоровья населения определила это соотношение применительно к нашей стране следующим образом:

- генетические факторы - 15-20%;
- состояние окружающей среды - 20-25%;
- медицинское обеспечение - 10-15%;
- условия и образ жизни людей - 50-55%.

Величина вклада отдельных факторов разной природы на показатели здоровья зависит от возраста, пола и индивидуально-типологических особенностей человека [13]. Содержание каждого из факторов обеспечения здоровья можно определить следующим образом (табл. 1).

Генетические факторы. Онтогенетическое развитие дочерних организмов предопределяется той наследственной программой, которую они наследуют с родительскими хромосомами.

Однако, сами хромосомы и их структурные элементы - гены, могут подвергаться вредным влияниям, причем, что особенно важно, в течение всей жизни будущих родителей. Девочка рождается на свет с определенным набором яйцеклеток, которые по мере созревания последовательно готовятся к оплодотворению. Таким образом, становится понятна ответственность, которую несут перед потомством будущие родители в течение всей своей жизни, предшествующей зачатию.

Зачастую сказываются и не зависящие от них факторы, к которым следует отнести неблагоприятные экологические условия, сложные социально-экономические процессы, неконтролируемое использование фармакологических препаратов и т.д. Результатом являются мутации, ведущие к возникновению наследственных заболеваний или к появлению наследственно обусловленной предрасположенности к ним [2, 13, 19].

В наследуемых предпосылках здоровья особенно важны такие факторы, как тип морфофункциональной конституции и особенности нервных и психических процессов, степень предрасположенности к тем или иным заболеваниям.

В результате в онтогенезе человека постоянно возникают и преодолеваются многие противоречия между наследственностью и средой, между различными системами организма, обуславливающими его адаптацию как целостной системы, и т. д. В частности, это имеет исключительно важное значение в выборе профессии, что для нашей страны достаточно актуально, так как, например, лишь около 3% занятых в народном хозяйстве Украины людей удовлетворены избранной профессией, - по-видимому, не последнее значение здесь имеет несоответствие наследуемой типологии и характера выполняемой профессиональной деятельности [1].

Таблица 1

Факторы, влияющие на здоровье человека

Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие Здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболевания.	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям.
Состояние окружающей среды	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки.
Медицинское обеспечение	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание.
Условия и образ жизни	Рациональная организация жизнедеятельности: оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный образ жизни.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо - или гипердинамия.

Наследственность и среда выступают в качестве этиологических факторов и играют роль в патогенезе любого заболевания человека, однако доля их участия при каждой болезни своя, причем, чем больше доля одного фактора, тем меньше вклад другого [11, 15, 18].

Статистика показывает, что в структуре наследственной патологии преимущественное место принадлежит заболеваниям, связанным с образом жизни и со здоровьем будущих родителей и матери в период беременности [6, 22].

Таким образом, не вызывает сомнения заметная роль, которую играют наследственные факторы в обеспечении здоровья человека. В то же время в подавляющем числе случаев учет этих факторов через рационализацию образа жизни человека может сделать его жизнь здоровой и долговечной. И, наоборот, недоучет типологических особенностей человека ведет к уязвимости и беззащитности перед действием неблагоприятных условий и обстоятельств жизни.

Состояние окружающей среды. Биологические особенности организма - это основа, на которой зиждется здоровье человека. В формировании здоровья важна роль генетических факторов. Однако генетическая программа, получаемая человеком, обеспечивает его развитие при наличии определенных условий окружающей среды.

"Организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен" - в этой мысли И.М. Сеченова заложено неразрывное единство человека и среды его обитания [3, 21].

Непрерывный приток атмосферного кислорода, питьевой воды, пищи абсолютно необходим для существования и биологической деятельности человека. Человеческий организм подчинен суточным и сезонным ритмам, реагирует на сезонные изменения температуры окружающей среды, интенсивности солнечного излучения и т. п.

Вместе с тем человек является частью особой социальной среды - общества. Человек - существо не только биологическое, но и социальное. Очевидная социальная основа существования человека как элемента общественной структуры является ведущей, опосредующей его биологические способы существования и отправления физиологических функций [22].

Учение о социальной сущности человека показывает, что необходимо планировать создание таких социальных условий его развития, в которых могли бы развернуться все его сущностные силы. В стратегическом плане в оптимизации условий жизни и стабилизации здоровья человека самым важным является разработка и введение научно обоснованной генеральной программы развития биогеоценозов в урбанизированной среде и совершенствования демократической формы общественного устройства [2, 20].

Медицинское обеспечение. По мере развития цивилизации и более широкого распространения заболеваний медицина все в большей степени стала специализироваться на лечении болезней и все меньше внимания уделять здоровью. Собственно лечение часто снижает запас здоровья за счет побочного воздействия лекарственных средств, то есть лечебная медицина далеко не всегда укрепляет здоровье.

Валеологический анализ причин здоровья требует переноса центра внимания от медицинских аспектов к физиологии, психологии, социологии, культурологии, в духовную сферу и конкретные режимы и технологии обучения, воспитания и физической тренировки.

Зависимость здоровья человека от генетических и экологических факторов делает необходимым определение места семьи, школы, государственных, физкультурных организаций и органов здравоохранения в выполнении одной из главных задач социальной политики - формировании здорового образа жизни [12].

Условия и образ жизни. Таким образом, становится понятно, что болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний. Это подтверждается, к примеру, тем, что в США снижение показателей детской смертности на 80% и смертности всего населения на 94%, увеличение ожидаемой средней продолжительности жизни на 85% связывают не с успехами медицины, а с улучшением условий жизни и труда и рационализацией образа жизни населения [6]. Вместе с тем в Украине 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни [11].

В определении понятия здорового образа жизни необходимо учитывать два основных фактора - генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности [1].

Здоровый образ жизни - есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

По Э.Н. Вайнеру структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, психосексуальную и половую культуру, тренировку иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек и валеологическое образование.

Новая парадигма здоровья четко и конструктивно определена академиком Н.М. Амосовым: "Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя".

Выводы. Физическая активность и спорт являются важнейшими факторами увеличения продолжительности жизни населения вообще и трудоспособного возраста людей в частности [11].

Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций.

Формирование здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь. Обратная связь от наступающих в организме в результате следования здоровому образу жизни изменений срабатывает не сразу, положительный эффект перехода на рациональный образ жизни иногда отсрочен на годы.

В настоящее время наблюдается парадокс: при абсолютно положительном отношении к факторам здорового образа жизни среди студенческой молодежи, особенно в отношении питания и двигательного режима, в реальности их используют лишь 15%. Это происходит не из-за отсутствия валеологической грамотности, а из-за низкой активности личности, поведенческой пассивности.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Дальнейшие исследования в данном направлении будут направлены на определение факторов, побуждающих студентов к посещению физкультурно-оздоровительных занятий.

Литература

1. Андреева О. Анализ информационных теорий в сфере физической культуры и рекреации / Андреева О. // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2004. – С.81-84.
2. Бакулев Г. П. Массовая коммуникация: западные теории и концепции / Г.П. Бакулев. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 176 с.
3. Баландин В.А. Мотивационно-потребностная сфера участников рекреационно-развлекательных мероприятий в условиях города / Баландин В.А. // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №2. – С.52-53.
4. Березин В.М. Массовая коммуникация: сущность, каналы, действия / В.М. Березин. – М.: РИП-холдинг, 2003. – 174 с.
5. Виндюк А.П. Физическая культура в валеологическом становлении личности / Виндюк А.П. // Медицинские проблемы физической культуры с порта. – Днепропетровск, 1999. – С.134.

6. Виндюк О.В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни / Виндюк О.В. – Харьков, 2003. – С.156.
7. Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт в мире информации / П.А. Виноградов, В.А. Савин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 59–62.
8. Волянюк Н. Мотивация выбора основных видов двигательной активности в рекреативной физической культуре / Волянюк Н. – Спортивна медицина та реабілітація: IV Міжнародний науковий конгрес – 2000 – с.469.
9. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
10. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570 с.
11. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление // Наука в олимпийском спорте / Круцевич Т., Петровский В. – 2001. – № 3. – С.3-15.
12. Arda T. Futbol: Metodologia de la Ensenanza Del Futbol / T. Arda, C. Casal: Paidotribo, 2007. – 336 p.
13. Bangsbo J. Fitness training in Football / J. Bangsbo. – Copengagen: University of Copengagen, 1994. – 336 p.
14. Bangsbo J. The physiology of soccer – with special reference to intense intermittent exercise / J. Bangsbo. – Copenhagen: Ho+Shtorm, 1993 – 155 p.
15. Baumler G. The relative age effect in soccer and its interaction with chronological age / G. Baumler // Sportonomics, 2000. – N 6(1). – P. 25–30.
16. Bourdieu P Sur la television. L'Emprise du journalisme. P.: Raison d'agir, 1996.
17. Cale A. The Official Fa Guide to Psychology for Football / A. Cale: Hodder & Stoughton, 2004. – 200 p.
18. Malina R. M. Growth, Maturation & Physical Activity / R. M. Malina, C. Bouchard, O. Bar-Or. – Leeds UK: Human Kinetics, 2004. – 712 p.
19. Olbrecht J. Plannen, periodizeren, trainen bijsturen en winnen: handbook voor modern zwemtraining / J. Olbrecht. – Antwerpen: F&G Partners, 2007. – 239 p.
20. Yde J. Sport's injuries in adolescents ball games: soccer, handball and basketball / J. Yde, A. Nielsen // Br. J. Sports Med. – 1990. – N 24(1). – P. 51–54.
21. Whannel G. Fields in vision: Television sport and cultural transformation, 1999, 21 с.
22. Zanon S. Ex and Sport Sciences Reviews. Kritik der gegenwartigen Theorie des Trainings / S. Zanon // Leistungssport. – 1997. – N 27 (3). – P. 18–19.