

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 796 . 412 : 796 . 011.1- 057.875

ВПЛИВ ЗАСОБІВ АКВААЕРОБІКИ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СТУДЕНТОК

Богдановська Н.В., Іванська О.В., Страколист Г.М.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

elena-ivanskaya@mail.ru

У роботі проведено дослідження впливу аквааеробіки на формування здорового способу життя. Під час систематичних оздоровчих занять було проаналізоване анкетування щодо особистого життя студенток. Розвиток фізичної культури є одним із важливих чинників у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Усе це має безпосереднє відношення до студентської молоді. Заняття фізичною культурою сприяють формуванню гармонійно розвинутої особистості та підготовці молоді до майбутньої професійної діяльності. В останні роки з'явилися певні праці, пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здорового способу життя в рамках утворювального процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді; ведеться аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі; досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді.

Ключові слова: студентки, фізична культура, оздоровче плавання, здоровий спосіб життя.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ АКВААЭРОБИКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОК

Богдановская Н.В., Иванская Е.В., Страколист А.Н.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина

elena-ivanskaya@mail.ru

В работе проведено исследование влияния аквааэробики на формирование здорового образа жизни. Во время систематических оздоровительных занятий, было проанализировано анкетирование относительно личной жизни студенток. Развитие физической культуры является одним из важных факторов в формировании, укреплении и сохранении здоровья человека. Все это имеет непосредственное отношение к студенческой молодежи. Занятие физической культурой способствуют формированию гармонично развитой личности и подготовке молодого человека к будущей профессиональной деятельности. В последние годы появились определенные труды, связаны с изучением проблем здоровья и здорового образа жизни в рамках учебного процесса профессиональной школы: обсуждаются общие вопросы здоровья студенческой молодежи; ведется анализ распространения алкоголизма и наркомании в молодежной среде; исследуется влияние разных факторов на формирование здорового образа жизни студентов; изучается характер и уровень валеологических знаний студентов; ведется поиск условий и средств формирования здорового образа жизни молодежи. *Ключевые слова:* студентки, физическая культура, оздоровительное плавание, здоровый образ жизни.

STUDENTS HAVE INFLUENCE OF FACILITIES OF AKVAАЕРОБИКА ON FORMING OF HEALTHY WAY OF LIFE

Bogdanovska N., Ivanskaya E., Strakolist A.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

elena-ivanskaya@mail.ru

The article is in-process undertaken a study of influence of akvaаerobika on forming of healthy way of life. During systematic health employments, it was analysed questionnaire in relation to to the own life of students. Development of physical culture is one of important factors in forming, strengthening and maintenance of health of man. All of it has direct attitude toward student young people. Engaging in a physical culture assist forming of the harmoniously developed personality and preparation of young man to future professional activity. In recent year the certain labours related to the study of problems of health and healthy way of life within the framework of formative process of

professional school appeared: the general questions of health of student young people come into question; the analysis of distribution of alcoholism and drug addiction is conducted in a youth environment; influence of different factors is investigated on forming of healthy way of life of students; character and level of valeological knowledge of students are studied; the search of terms and facilities of forming of healthy way of life is conducted youth.
Key words: students, physical culture, health swimming, healthy way of life.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Особливо гостро і актуально в третьому тисячолітті постає проблема людини та її здоров'я. Справді, стан здоров'я є показником духовного, соціально-економічного й людино-біологічного добробуту населення, рівня цивілізованості країни. Гуманізація освіти вимагає якісно нового підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки. Вимогою сучасності є не лише володіння знаннями та певним набором умінь і навичок, а ще й усвідомлення життєвих цінностей, оскільки здоров'я через свою основоположну цінність є водночас і основою гармонійної життєдіяльності людини, й умовою саморозвитку та самовдосконалення особистості [1].

Державні національні програми «Діти України» та «Освіта» (Україна XXI століття), «Національна доктрина розвитку освіти» одним із головних завдань закладів освіти визначають збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального та морального здоров'я школярів, формування в них умінь і навичок здорового способу життя.

Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один з основних напрямів державної політики охорони здоров'я, що передбачає необхідність багатосекторальної діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних і комерційних неурядових організацій та індивідуумів. Як свідчить аналіз, пріоритети цієї діяльності в Україні в цілому збігаються з пріоритетами в цій сфері, визначеними Основами політики досягнення здоров'я для всіх у XXI столітті в Європейському регіоні. Для привернення уваги широких кіл громадськості до проблеми здорового способу життя багатьма організаціями реалізуються програми, учасники яких мають змогу ознайомитись з теоретико-методологічними засадами формування здорового способу життя, законодавчими та нормативними актами України щодо формування здорового способу життя у молодіжному середовищі, оцінкою стану здоров'я та чинників здорового способу життя української молоді за результатами соціологічного опитування, позитивним зарубіжним та вітчизняним досвідом реалізації соціальних програм та проектів по формуванню здорового способу життя молоді. Разом з тим, не менш актуальною є проблема забезпечення виконання вимог чинного законодавства щодо сприяння здоров'ю та здоровому способу життя з боку всіх суб'єктів суспільних відносин – органів державної виконавчої влади та місцевого самоврядування, підприємств, громадських організацій та окремих громадян. Сьогодні досить широка нормативна база, напрацьована в Україні, є недостатньо ефективною через невиконання діючих законів.

АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ

Аналіз нормативно-правових актів світової спільноти та законодавства деяких країн Заходу щодо сприяння впровадженню здорового способу життя, а також вітчизняного законодавства із зазначеної проблеми дає підстави зробити узагальнення, що світова спільнота дедалі більше виходить з необхідності забезпечення права людини на збереження та зміцнення здоров'я. Це право передбачене Декларацією прав людини, Європейською соціальною хартією та іншими міжнародними документами. Проблема сприяння здоровому способу життя відображена в спеціальних документах, що приймалися в ході регулярних міжнародних конференцій з проблем пропаганди здорового способу життя.

Одним із основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності [2]. Основним чинником створення гармонійно

розвинутої особистості є фізична культура і спорт. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я нерідко – головний чинник працездатності в процесі життєдіяльності людини. Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення для формування здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами, а зокрема оздоровчим плаванням (аквааеробікою) зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність. Останнім часом з'явилися праці, пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здоровий спосіб життя в рамках утворювального процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді; ведеться аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі; досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді.

Для того щоб підняти рівень фізичної підготовленості у студенток, звернемо увагу на оздоровче плавання та заняття аквааеробікою. Заняття аеробікою у воді привертають увагу ефективністю і безпекою тренувань – можливість отримання травм практично зведена до нуля. Оскільки такий вид аеробіки універсальний і підходить для всіх категорій людей, і для молоді, і немолоді, і здоровим, і для тих людей, які страждають на будь-які захворювання, або спортсменам, що відновлюються після отриманих травм.

Аквааеробіка – зовсім нове поняття. Також відомі такі синоніми: гідроаеробіка, водна гімнастика або вправи у воді. Усі ці вправи мають аеробний характер, що є основною відмінністю її від шейпінга та аеробіки. Зараз аквааеробіка – один із найпопулярніших напрямів фітнесу. Під час занять плаванням вода очищає шкіру і сприяє поліпшенню її дихання і зміцненню шкірних покривів. При занятті у воді відбувається ряд фізіологічних зрушень в організмі: збільшується частота серцевих скорочень, змінюється тонус периферичних кровоносних судин, посилюється обмін речовин, покращується дихання. Це пов'язано з тим, що вода має більш високу теплопровідність, теплоємність і щільність у порівнянні з повітрям.

Заняття плаванням забезпечують гармонійний розвиток м'язової системи та збільшення силових якостей завдяки чергуванню занять у воді з фізичними вправами.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Мета дослідження – визначити вплив занять аквааеробікою на формування здорового способу життя в студенток.

Для досягнення мети нашого дослідження були використані такі методи:

1. Теоретичний аналіз літературних джерел.
2. Педагогічні спостереження (структура занять – частини, розподіл за часом, методика проведення занять).

Наше дослідження проводилося з лютого 2014 року по квітень 2015 року на базі плавального басейну «Славутич» спортивного комплексу «Мотор-Січ», м. Запоріжжя. У ньому взяли участь 20 дівчат віком від 17-18 років.

Усі дівчата займалися у групі аквааеробіки два рази на тиждень по 30 хвилин. За висновками медичного огляду – спеціальна група.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Розгляд проблем здоров'я студентської молоді можна включити до аксіологічного контексту, а саме розглянути цінності здоров'я у сфері мислення студентів, виявити їхню мотивацію на

здоровий спосіб життя, звертаючи увагу на характеристику їхнього життя в сучасних умовах, та за допомогою занять аквааеробікою [3]. Є підстави припустити, що суспільні трансформації можуть стати одним із факторів змін ціннісних орієнтацій у мотивації зміцнення здоров'я студентів першого курсу. На даний момент недостатньо викладається матеріал щодо виховання потреби бути здоровим. Навчання здоров'ю передбачає формування такого арсеналу потреб у молоді, що сприятливо відбилися на їхньому здоров'ї, працездатності, емоційному стані й поведінці. Це сприяє реалізації потенційних можливостей студентів.

Наші дослідження були спрямовані на виявлення мотиваційних характеристик студенток-першокурсниць з формування ставлення до особистого здоров'я. Когнітивна складова готовності управляти власним здоров'ям може бути виявлена за наявності розуміння сутності здоров'я й здорового способу життя.

Для вивчення цього питання нами була запропонована анкета, що дозволяє визначити ставлення студентів першого курсу до оцінки особистого здоров'я й виявити їхні орієнтації на його зміцнення засобами й методами формування здорового способу життя.

Дослідженнями встановлено, що ведуть здоровий спосіб життя 42,45% студенток, не ведуть –23,28%, а 34,24% – не можуть точно відповісти і порушують основи здорового способу життя в рідких випадках. Культурною людиною, яка піклується про своє здоров'я, фізичний стан, має моральні й духовні якості, визнають 52,98% респондентів; 30,18% опитуваних – важко відповісти, а 16,82% студенток взагалі заперечували взаємозв'язок культури людини з її піклуванням про стан здоров'я, фізичний стан та інші особистісні якості.

Дуже турбує студенток ставлення оточуючих. Хотілося б бачити високу оцінку особистого здоров'я 14,08% опитуваним, особливо не турбує оцінка інших 66,84% респондентів, практично не турбує ставлення оточуючих до рівня здоров'я й фізичного розвитку 19,05% студенток. Цей факт є насторожуючим і тривожний.

Необхідно зазначити, що 23,78% студентів не мають звичок, які завдають шкоди їхньому здоров'ю – це паління, алкоголь, порушення режиму навчання й відпочинку, 48,91% студенток порушують режим і роблять ці вчинки деколи, а 8,7% опитаних роблять такі дії, тому що вони дають їм задоволення, і про порушення здоров'я вони не думають – навіть якщо це шкідливо для здоров'я.

Прагнуть підтримувати й зберігати здоров'я 36,85% студенток-першокурсниць, не могли точно відповісти на це питання 13,9%, а жити, не думаючи про стан здоров'я, хочуть 13,19%. Характерним є те, що 36,02% віддали перевагу компромісному рішенню.

Отже, у результаті проведеного дослідження проглядаються установки студенток про ведення здорового способу життя. Однак можна зазначити деякі суперечності при виявленні мотиваційних установок на здоровий спосіб життя, підтримку й збереження здоров'я. Очевидно, це пов'язано з недостатньою кількістю отриманих знань, які стосуються формування й зміцнення власного здоров'я дівчат.

У зв'язку з цим виникає необхідність включення в навчальний процес з фізичної культури на першому курсі таких засобів і методів оздоровчого плавання, які були б адекватними інтересам і фізичним можливостям студенток, відповідали їхнім етнічним уявленням і соціальній специфіці, а також регіону, у якому вони виростили.

Формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед – самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від інтеграції та координації зусиль державних і громадських організацій, релігійних організацій у сфері формування здорового способу

життя, від залучення засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, а також від розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я. Заняття з аквааеробіки позитивно впливають на зміцнення здоров'я молодого покоління, а також на психологічний стан студенток.

ВИСНОВКИ

Виділені основні проблеми формування в студентів здорового способу життя засобами аквааеробікою, які полягають в особистісно-мотиваційній спрямованості та недостатньому пропагуванні серед молоді здорового способу життя. Визначено шляхи їх подолання через виховання свідомого, уважного, активного ставлення до свого здоров'я, через створення умов для здорового способу життя та через отримання інформації щодо змісту виховання в студентів здорового способу життя.

На основі аналізу обсягів щоденної, щотижневої та річної рухової активності опитаних студенток встановлено, що основним мотивом до занять аквааеробікою в студенток спеціальних медичних груп є підтримання здоров'я на належному рівні, який обрало 46,8% опитаних. Тому вважаємо, що організація занять, яка передбачає обов'язкове інформування студенток про здоровий спосіб життя, розгляд питань збереження здоров'я, необхідні для студенток спеціальних медичних груп.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення рівня фізичного розвитку, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток спеціальних медичних груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых : некоторые проблемы теории и практики / Г.Л. Апанасенко // Валеология : диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб. : Наука, 1993. – С. 49-60.
2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы : учеб. пособ. / Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с.
3. Кушаковский М.С. Эссенциальная гипертензия, гипертоническая болезнь / М.С.Кушаковский // Причины, механизмы, клиника, лечение. – 5-е изд., дополн. и перераб. – СПб. : ООО "Изд-во Фолиант", 2002. – 416 с.
4. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М. : ФАИР – Пресс, 2000. – 95 с.

REFERENCES

1. Apanasenko H.L. Okhrana zdorovia zdorovykh : nekotorye problemy teoryy u praktyky / H.L. Apanasenko // Valeolohyia : dyahnostyka, sredstva y praktyka obespechenyia zdorovia. SPb. : Nauka, 1993. – S. 49-60.
2. Davydov V.Yu. Novyye fytness-systemy : ucheb. posob. / Davydov V.Iu., Shamardyn A.Y., Krasnova H.O. – Volhohrad: VHAFK, 2005. – 287 s.
3. Kushakovskiy M.S. Essentsyalnaia hypertenziya / hypertonycheskaia bolezni / M.S.Kushakovskiy // Prychypy, mekhanyzmy, klynyka, lechenye. – 5-e yzd., dopoln. i pererab. – SPb. : ООО "Yzd-vo Folyant", 2002. – 416 s.
4. Lourens D. Akvaerobyka. Uprazhnenyia v vode / D. Lourens. – M. : FAYR – Press, 2000. – 95 s.