

Анотації

Актуальність дослідження обумовлена доцільністю покращення якості фізичного виховання за рахунок уведення в процес комп'ютерних програмних комплексів, що ґрунтуються на математичних методах обробки й оцінювання інформації про фізичний стан учня. Розроблена концепція застосування математичних методів обробки та оцінювання інформації у фізичному вихованні надає можливість індивідуально оцінювати гармонійність фізіологічного розвитку учня, його фізичну підготовленість, а також прогнозувати оптимальні результати підсумкових випробувань, виходячи з антропометричних даних і функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем.

Ключові слова: математичні методи, програмна реалізація, оцінювання параметрів, фізичне виховання.

Павел Киндрат. Математические методы обработки и оценки информации в физическом воспитании. Актуальность исследования обусловлена целесообразностью улучшения качества физического воспитания за счёт введения в процесс компьютерных программных комплексов, которые базируются на математических методах обработки и оценки информации о физическом состоянии ученика. Разработанная концепция применения математических методов обработки и оценки информации в физическом воспитании представляет возможность индивидуально оценивать гармоничность физиологического развития ученика, его физическую подготовленность, а также прогнозировать оптимальные результаты итоговых испытаний исходя из его антропометрических данных и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ключевые слова: математические методы, программная реализация, оценочные параметры, физическое воспитание.

Pavlo Kindrat. Mathematic Methods of Information Processing and Valuation in Physical Education. Topicality of the research was caused by reasonability of increasing quality of physical education by putting into process program complexes which are based on mathematic methods of processing and evaluation of information about physical conditions of a student. The developed of conception of using mathematic methods of information processing and evaluation in physical education gives possibility to make an individual evaluation of physical growth and development of a student and predict results of his final tests according to his anthropological data and information about his cardiovascular and respiratory systems state.

Key words: mathematic methods, program realization, evaluation parameters, physical education.

УДК 371.7

Оксана Кубович

Теоретичні передумови формування культури здорового способу життя студентської молоді

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені С. Дем'янука (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Формування здоров'я, здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігального освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної освітньої політики в Україні. Цю проблему все більш чітко усвідомлюють представники освіти як професійно значущу. На сучасному етапі людина, її життя й здоров'я визначаються як найвищі людські цінності, оскільки саме вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його сфер.

Проте ставлення до здоров'я значної кількості школярів і студентів поки що не є об'єктом свідомого формування, а стихійним процесом, результатом взаємодії складного комплексу чинників [4–8].

Головне значення в розв'язанні цієї проблеми має формування культури здорового способу життя, культури здоров'я особистості, що є складником її загальної культури [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У працях багатьох дослідників (Р. І. Айтман, Г. Л. Апанасенко, І. І. Брехман, М. С. Гончаренко, П. М. Гусак, Л. П. Омельченко, В. М. Оржеховська, В. А. Скумін, В. А. Точилов, Т. І. Туркот) зазначено, що формування культури здорового способу життя студентства починається з першого курсу й забезпечується педагогічними

умовами, а саме: поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів; існуванням цільової установки й мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я та набуття відповідних знань, умінь, навичок; наявністю навчально-матеріальної бази ВНЗ, що забезпечує організацію й проведення оздоровчих заходів.

На навчання у ВНЗ впливають фактори, які перешкоджають успішному формуванню культури здорового способу життя студентів. До них належать; недостатня поінформованість викладачів із питань валеології та, як наслідок, їхня непередготовленість до розв'язання зазначеної проблеми; недотримання самими викладачами норм здорового способу життя; перевантаження студентів заняттями у зв'язку зі збільшенням обсягу інформації; недостатня матеріальна база для організації занять у позаурочний час; відсутність пропаганди здорового способу життя. Це вимагає взаємодії викладачів і студентів у розв'язанні завдань із виховання культури здорового способу життя.

Завдання дослідження – визначення основних причин незадовільного стану здоров'я та негативного ставлення студентів до здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Наукові дослідження свідчать [1; 4], що здоров'я людини на 50 % зумовлене її способом життя. Однак практика засвідчує [3; 5; 7], що здоров'я молодого покоління за останні десятиріччя має тенденцію до погіршення. Такий факт автори пояснюють шкідливим впливом екологічних, стресових чинників, погіршенням якості харчових продуктів, порушенням балансу між навчальним процесом і відпочинком тощо. Серед сучасної молоді все більше поширені шкідливі звички: куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин. Розповсюдження ВІЛ / СНІДу набуває характеру епідемії. Через перевантаженість навчанням більшість студентів страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації навчання та здорового дозвілля, нераціонального харчування тощо.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життєдіяльності людини, при якому чільне місце посідає профілактика хвороб і зміцнення здоров'я. Поняття ЗСЖ є багатограним, недостатньо розробленим, ще чітко не визначеним.

Представники філософсько-соціологічного напрямку (П. Виноградова, В. Пономарчук, В. Столяров) розглядають його як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства в цілому. У психолого-педагогічному напрямі (Г. Аксенов, М. Віленський, І. Мартинюк та ін.) досліджують ЗСЖ із погляду свідомості, психології людини, її мотивації (Довбенко, 2009). Існують й інші думки (наприклад медико-біологічна), однак відмінність їх незначна, оскільки вони спрямовані на розв'язання однієї проблеми – зміцнення здоров'я індивіда [1; 2; 7].

Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю й побут, суспільне життя та культуру, поведінку (стиль життя) людей і їхні духовні цінності. Зауважимо, що поведінка є однією з детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант.

Складові частини ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я: фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливіші з них – харчування, побут, умови праці, навчання, рухова активність.

Питанням впливу навчального процесу на фізичний стан учнівської й студентської молоді присвячено чи не найбільшу частину публікацій у фахових виданнях, таких як “Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей”, “Фізична культура в школі”, “Теорія і методика фізичного виховання”, “Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту”. До названої проблематики найчастіше звертаються Т. Круцевич, Г. Єдинак, О. Андреева, Т. Лошицька, С. Юхименко. У їхніх публікаціях представлено результати досліджень, виконаних із використанням експрес-методик, наведено результати діагностики фізичного здоров'я та його динаміку [1; 3; 4; 6; 7].

На думку дослідників, стан здоров'я молодого покоління українців є повною загрозою національній безпеці й економіці держави. Науковці, які простежують особливості навчального процесу в загальноосвітній та професійній школах, відзначають, що процес погіршення стану здоров'я дітей і студентів продовжується, незважаючи на низку державних програм і вказівок. Статистичні дані України та Росії практично збігаються і свідчать про таке:

- тільки одне дошкільня із трьох приходить до школи здоровим;
- за час навчання в школі в 4–5 разів зростає захворюваність органів зору;
- утричі збільшується кількість патологій опорно-рухового апарату та системи травлення;
- удвічі збільшується кількість нервово-психічних розладів;
- захворюваність у гімназіях удвічі вища, ніж у звичайних школах;
- загальна захворюваність учнів 11-х класів удвічі вища, ніж в учнів 1–2-х класів [4; 5].

За останні 5–7 років значно збільшилася розповсюдженість хронічних захворювань органів травлення [6–8]. У студентів вони посідають перше місце у віці 20–21 рік, тобто коли вже сильний вплив мають фактори, пов'язані з навчанням у ВНЗ [1; 7]. Така тенденція простежується саме серед студентів, ні в жодній соціальній групі молоді цього не спостерігається. Факторами ризику тут є нерегулярне харчування (70 % студентів не снідають), недостатній за тривалістю сон, поєднання навчання з роботою, високі психоемоційні навантаження, часто низькі й дуже низькі матеріальні можливості, проживання без батьків, адаптація до нових умов діяльності, нового колективу, нового місця проживання та самостійного життя без відповідного побуту [5; 7].

Серед факторів, які впливають на погіршення здоров'я, респонденти здебільшого називають неухвалене ставлення до свого здоров'я (86,3 %). Низьким матеріальним рівнем пояснюється погіршення стану здоров'я 77,7 % студентів, несприятливим екологічним середовищем – 68,0 % опитаних, 43,3 % студентів указали на недоступність і низьку якість лікування [5; 7].

За аналізом літературних джерел і робіт, які стосуються збереження здоров'я, встановили недостатню кількість досліджень щодо комплексної оцінки рівня здоров'я студентської молоді під час навчання у ВНЗ, нестача практичних рекомендацій і заходів щодо покращення фізичного та психологічного стану студентів.

І. В. Іванова [1] провела аналіз стресогенності життєвих подій і соціальної адаптації 446 студентів різних курсів і факультетів. За даними автора, у середньому по університету 26,3 % студентів мали пороговий ступінь стресу, а 21,2 % студентів перебувають на межі нервового виснаження, що потребує втручання психологів і медичних працівників для запобігання невротичним станам і серцево-судинним розладам. Автор робить висновок, що “сьогодні характерними для студентської молоді є низький рівень фізичного здоров'я, відсутність мотивації дотримання здорового способу життя, велике стресове навантаження” [1, 5].

С. Приходько, проводячи дослідження динаміки фізичного здоров'я учнів шкіл і студентів-першокурсників Кременчуцького державного університету імені Михайла Остроградського (Полтавська область), зауважує, що ВНЗ не лише не сприяє покращенню ситуації зі здоров'ям, а й суттєво її поглиблює. Рівень здоров'я першокурсників значно нижчий, ніж в учнів середньої школи [5]. Така ситуація, на думку автора, є не винятковою, а типовою для України і ближнього зарубіжжя. Автор робить висновок про те, що процес навчання і в загальноосвітній, і в професійній школах стає фактором ризику для здоров'я.

Один з найважливіших реальних важелів збереження та зміцнення здоров'я – оптимальна рухова активність. Недаремно в США фізичну культуру називають “другою релігією” за ставленням до неї всієї нації. І. В. Іванова, вивчаючи проблеми, які входять до поняття здорового способу життя в 365 студентів Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова, звертає увагу на той факт, що “ставлення наших студентів до фізичної культури практично не змінюється впродовж занять в університеті і демонструє вкрай скептичне сприйняття цього методу оздоровлення” [1]. За даними автора, спортивні розряди мають лише 4,4 %, а зовсім не займаються фізичною культурою та спортом 31,4 % опитаних студентів.

Висновки. Необхідність формування культури здорового способу життя студентів, збереження й зміцнення їхнього здоров'я визначається об'єктивно наявною потребою суспільства в підготовці фізично витривалих, мобільних, конкурентоспроможних фахівців, готових до високоінтенсивної продуктивної діяльності.

Культура здорового способу життя формується за допомогою складної інтегративної освіти, основними компонентами якої є знання про збереження й удосконалення власного здоров'я, ставлення до здоров'я як самоцінності.

Для успішного розв'язання зазначеної проблеми потрібно визначити теоретичні передумови, до яких належать валеологізація освітнього простору, визначення педагогічних умов і рівнів сформованості культури здорового способу життя, модульний підхід до процесу навчання.

Найважливішими педагогічними умовами, що сприяють формуванню культури здорового способу життя, є:

а) суб'єктивний показник – урахування особистісного фактора, що відіграє особливу роль у формуванні культури здорового способу життя;

б) організація навчально-виховного процесу: удосконалювання змісту освіти за допомогою включення системи валеологічних знань й умінь; конкретизація завдань, що визначають діяльність професорсько-викладацького складу й студентів із валеологічного навчання та виховання; оптималь-

ний вибір форм і методів валеологічного навчання й виховання; диференційована методика занять із фізичного виховання в різних навчальних закладах.

Перспективи подальших досліджень. На подальший розгляд доцільно віднести питання щодо особливостей процесу формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури, здоров'я людини до реалізації здоров'язберігальних технологій.

Список використаної літератури

1. Іванова І. В. Методологічні підходи до превентивної реабілітації студентів за даними їх рівня здоров'я та медико-соціальних знань / І. В. Іванова // Основи здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 5. – С. 3–5.
2. Кравченко Н. С. Формування здоров'язберігаючих компетентностей учителів фізичної культури у системі післядипломної освіти (теоретичні засади) / Н. С. Кравченко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 260–263.
3. Кубович О. В. Педагогіка здоров'я: використання здоров'язбережувальних методик дослідження в практичній діяльності майбутніх фахівців здоров'я людини / О. В. Кубович, Р. З. Поташнюк, М. С. Самковська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2.
4. Поташнюк І. В. Валеологія : навч. посіб. / Поташнюк І. В. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 44 с.
5. Приходько С. Вплив навчального процесу на рівень фізичного здоров'я та захворюваність школярів і студентів / С. Приходько // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 81–83.
6. Сапожник О. Особливості мотивації студенток ВНЗ до занять фізичними вправами / О. Сапожник // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 554–557.
7. Соколенко Л. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя студентської молоді / Л. Соколенко // Рідна шк. – 2006. – № 7. – С. 29–31.
8. Черненко Е. Е. Исследование мотивации занятий физическими упражнениями студенток ВУЗа / Е. Е. Черненко, Н. В. Маликов // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 690–694.

Анотації

У статті наголошено на актуальності висвітлюваної проблеми: формування здоров'я й здорового способу життя студентів через освіту – один із пріоритетних напрямів державної освітньої політики в Україні. Акцентовано увагу на необхідності формування культури здорового способу життя як складової частини загальної культури людини. Розкрито низку факторів, які перешкоджають успішному формуванню культури здорового способу життя студентів у ВНЗ та наголошено на необхідності взаємодії викладачів і студентів у розв'язанні проблеми. Мета дослідження – визначення основних причин незадовільного стану здоров'я та негативного ставлення студентів до здорового способу життя. Дослідження й аналіз наукової літератури вітчизняних авторів стали основним завданням виконаного дослідження. Узагальнення даних літератури свідчить, що погіршення стану здоров'я молодих українців становить певну загрозу національній безпеці та економіці держави. Наведено розповсюдженість хронічних захворювань, основні фактори впливу на здоров'я й причини негативного ставлення студентів до здорового способу життя. Підкреслено теоретичні передумови розв'язання проблеми формування культури здорового способу життя: валеологізація освітнього простору, визначення педагогічних умов і рівень сформованості культури здорового способу життя, модульний підхід до процесу навчання.

Ключові слова: культура здорового способу життя, здоров'я, студенти, процес навчання.

Оксана Кубович. Теоретические предпосылки формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодежи. В статье подчеркивается актуальность исследуемой проблемы: формирование здоровья и здорового образа жизни студентов через просвещение – одно из приоритетных направлений просвещения государственной политики Украины. Внимание акцентируется на необходимости формирования культуры здорового образа жизни как составляющей общей культуры человека. Раскрыт перечень факторов, которые препятствуют успешному формированию культуры здорового образа жизни студентов в ВУЗе, и подчеркивается о необходимости взаимодействия преподавателей и студентов в решении проблемы. Целью исследования предусмотрено определение основных причин неудовлетворительного состояния здоровья и неудовлетворительного отношения студентов к здоровому образу жизни. Исследование и анализ научной литературы отечественных авторов стали основным заданием проведенного исследования. Обобщение данных литературы свидетельствует о том, что ухудшение состояния здоровья молодых украинцев есть

полной угрозой национальной безопасности и экономике страны. Приводятся данные распространенности хронических заболеваний, основных факторах, влияющие на здоровье, и причины неудовлетворительного отношения студентов к здоровому образу жизни. Подчеркиваются педагогические предпосылки решения проблемы формирования культуры здорового образа жизни: валеологизация просвещения, выделение педагогических условий и уровней сформированности культуры здорового образа жизни, модульный подход к процессу обучения.

Ключевые слова: культура здорового образа жизни, здоровье, студенты, процесс обучения.

Oksana Kubovych. Theoretical Preconditions of Formation of Healthy Lifestyle Among Students. The article emphasizes the relevance of the problem which is highlighted: the formation of health and healthy lifestyles of students through education. This is the priority for national educational policy in Ukraine. We've paid attention on the need of formation the healthy lifestyle as a part of general human culture. It was revealed a number of factors that hinder the successful formation of healthy lifestyle of students in higher educational establishments and emphasizes need for interaction between teachers and students in solving this problem. The aim of the study includes determining the main causes of poor health and negative attitude of students towards a healthy lifestyle. Research and analysis of scientific literature of native authors was the main goal of this research. Summary of literature data shows that poor health of young Ukrainian people is a complete threat to national security and national economy. It is presented the prevalence of chronic diseases, major impacts on health and the reasons for the negative attitude of students towards healthy lifestyle. It is emphasized the theoretical background of solving the problem of formation of healthy lifestyle: wellness of educational space, definition of educational conditions and the level of formation of a healthy lifestyle, a modular approach to the learning process.

Key words: culture of healthy lifestyles, health, students, the learning process.

УДК [572.51+159.943] – 057.875

Ганна Мардар,
Юрій Черкалюк

Сила волі та рівень фізичного стану як фактори формування здорового способу життя

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У наш час більша частина суспільства розуміє важливе значення ЗСЖ для збереження й зміцнення здоров'я, але, на жаль, формування ЗСЖ, особливо в молоді, є дуже складною проблемою [2; 3; 4; 5]. Причини цих труднощів різні, однак серед них, напевно, можна виділити основні.

Аналіз даних літератури свідчить про велике значення виховання в людей сили волі, відповідальності. Так, М. Амосов [1], підкреслюючи чинники збереження здоров'я, відзначав, що потрібно постійно проявляти волю, твердий характер та ще й займатися фізичними вправами. Наскільки пов'язані між собою, воля й відповідальність, рівень фізичного стану та дотримання ЗСЖ і самооцінка здоров'я? Яке значення занять спортом у вихованні волі й формуванні ЗСЖ?

Завдання дослідження:

- 1) вивчити та проаналізувати дані науково-методичної літератури стосовно визначення й тренування сили волі [6, 8];
- 2) дослідити показники рівня фізичного стану та адаптаційного потенціалу студентів і спортсменів [9];
- 3) із допомогою анкет вивчити самооцінку власного здоров'я й способу життя студентів та спортсменів [10].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Провели обстеження 55 студентів першого та четвертого курсів і 10 спортсменів, котрі займалися панкратіоном протягом року, 15 спортсменів, які займалися панкратіоном чотири роки. За допомогою тесту самоперевірки [8] встановлено, що серед студентів і спортсменів не було нікого з низькою силою волі. Найбільша частка студентів першого курсу (46,6) мала середній показник сили волі, студенти 4-го курсу – 36,3 %, а спортсмени-початківці (один рік занять) – 25 %, спортсмени 4-х років занять панкратіоном – 20 %. У решти студентів і спортсменів встановлена висока сила волі. Наприклад,