

Наведений аналіз показує, що експериментальній клас уник гіподинамії завдяки використанню дійових засобів фізичної культури, методів міжпредметних зв'язків учнів, розширення їх знань, умінь і навичок здорового способу життя в процесі режиму дня.

Висновки.

1. Аналіз наукової літератури показує, що підвищення ефективності оздоровчо-виховної роботи тісно переплітається з проблемою впровадження в практику елементів народної фізичної культури, які сприяють засвоєнню практичних вмінь і навичок здорового способу життя.
2. Аналіз результатів показує, що в учнів експериментального класу спільні зусилля вчителів та батьків щодо формування здорового способу життя були більш суттєві, як за формою так і за змістом.
3. Важливим компонентом запропонованої методики є формування в учнів позитивної мотивації до засвоєння валеологічних знань та піклування про своє здоров'я, що досягається включенням методів, спрямованих на формування в дітей уявлень та суджень про морально-ціннісні якості у ставленні до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

1. Бех І.Д. Вивчення особистості молодшого школяра // Початкова школа. – 1998. – №3. – С. 6-9.
2. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Ф/С, 1989. – 190 с.
3. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів // Рад. школа. – №1. – С. 5-8.
4. Кузь В.Г., Руденко Ю.Д., Сергійчук З.О. Основи національного виховання: Концептуальні положення. – Умань: УДПУ, 1998. – 110 с.
5. Приступа Є.Н. Українські народні ігри в фізичному вихованні дітей. – К., 1997. – 153 с.
6. Сучасне козацько-лицарське виховання дітей і юнацтва України // Освіта. – 1999. – 18-25 серпня.
7. Ткаченко В.Г. Оновлення змісту оздоровлення молодших школярів в умовах сучасної національної школи // Освіта. – С. 70-71. – 1997.

УДК 616-056.2-057.875
ББК 51.204.0

Вікторія Романова

САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТАМИ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті проаналізовано стан здоров'я студенток 1-2 курсів гуманітарних спеціальностей. На основі самоаналізу стану здоров'я виявлено, що переважна більшість студенток оцінюють свій стан здоров'я добрим. Поряд з тим, проведена експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я показала, що у більшості досліджуваних впродовж навчання у вузі зростає кількість маніфестованих форм захворювань та їх ускладнень, знижується толерантність до фізичного навантаження.

Ключові слова: стан здоров'я, самооцінка, студентки молодших курсів, гуманітарні спеціальності.

The article deals with the analysis of health state of 1-2 years female students of humanitarian specialities. According to the health state self-analyzing most female student determine their health state as good. Carried out express-assessment of the physical health level also shows that most student have the increased amount of existed forms of deceases and their complexities during the period of studding of the University. Female students tolerance to the physical commitments is also decreasing.

Key words: health state, state self-analyzing, 1-2 years female students, humanitarian specialities.

Постановка проблеми. Здоров'я людини визнається як один з найважливіших соціальних чинників, що свідчить про загальне здоров'я суспільства, сприятливі екологічні умови, ефективність систем виховання, освіти та організації виробництва.

Під "здоров'ям" розуміють динамічний стан людини, що забезпечує її повноцінне біосоціальне функціонування, фізичну та інтелектуальну працездатність, а також здатність до пристосування в довкіллі.

Слово "health" (здоров'я) походить від англійського "whole" (хул – цілий, цілісний), що означає завершеність, досконалість організації, тобто життєву надійність, гармонію функцій, енергію і свободу від будь-яких напружень, скутості.

Вивченням здоров'я займається багато наук: педагогіка, медицина, психологія, гігієна та ін. Створено спеціальну науку про здоров'я – валеологію внаслідок усвідомлення значення проблеми оздоровлення людини, суспільства, середовища перебування.

Отож, здоров'я людини тісно пов'язане з її професією, фізичною активністю, харчуванням, звичками, характером відпочинку, психоемоційним станом, тобто її способом життя.

Здоров'я – це гармонійне поєднання біологічних, психічних та трудових функцій людини, які забезпечують повноцінну, необмежену його участь у різних видах трудового та суспільного життя. Становлення здоров'я визначається взаємодією великого числа факторів – соціальних, біологічних, зовнішніх і внутрішніх, матеріальних і духовних, які складно та взаємодіють один з одним. До умов, які визначають збереження здоров'я слід віднести і фізичну культуру.

Метою нашого дослідження було збір даних про здоров'я студенток 1-2 курсів історико-філологічних спеціальностей.

Методи дослідження. В експерименті взяло участь 60 студенток 1-го та 2-го курсів Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янука. Всі досліджувані належали до основної медичної групи.

Для вивчення самооцінки стану здоров'я студенток нами було застосовано методикою В.П.Войтенко.

Результати дослідження. Проведені дослідження показали (рис.1), що 18,3% досліджуваних мають ідеальний стан здоров'я, вони набрали суму очок від 0 до 3.

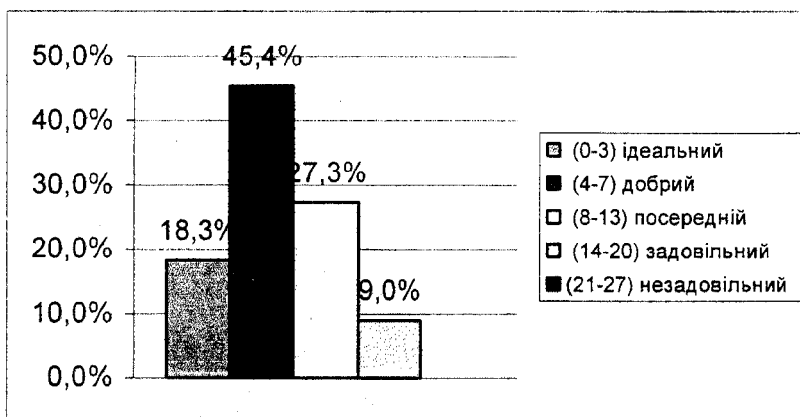


Рис. 1. Результати самооцінки стану здоров'я студентами за методикою В.П.Войтенко

Більша половина опитаних має добрий стан здоров'я – 45,4%, вони набрали від 4 до 7 очок, посереднім стан свого здоров'я оцінили – 27,3% студенток. Виявилось що є і такі опитані, які оцінюють свій стан здоров'я задовільним – 9%, вони набрали від 14 до 20 очок. Таких, які б оцінили свій стан здоров'я як незадовільний не було виявлено.

Отже бачимо, що хоча переважають студентки, які оцінюють свій стан здоров'я добрим, їх є більшість, все ж такі виявились і такі які вважають стан свого здоров'я задовільним.

Для прогнозування розвитку серцево-судинних захворювань ми використали анкетування за методикою С.О.Душаніна (рис. 2).

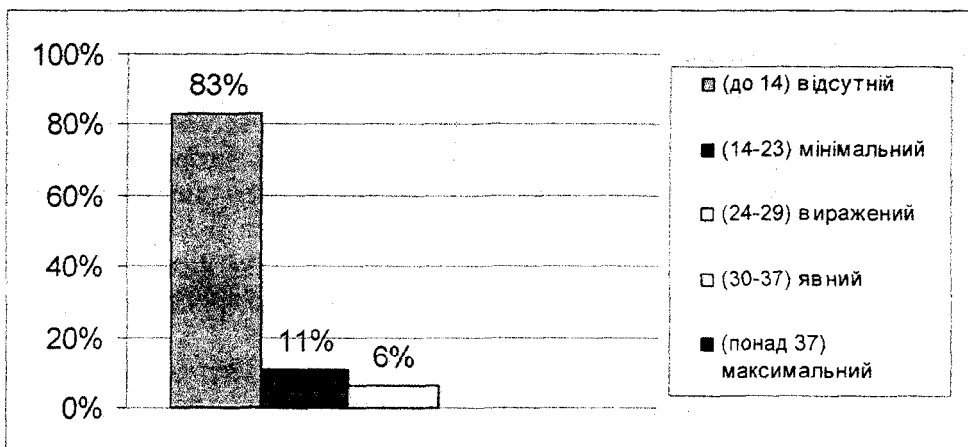


Рис. 2. Результати прогнозування ступеню розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С.О.Душаніна

Як бачимо, у більшості опитаних – 83% – відсутній розвиток серцево-судинних захворювань. У 11% опитаних існує мінімальний ступінь розвитку таких захворювань і у 6% – виявився вираженим ступінь розвитку серцево-судинних захворювань, таким студенткам потрібно переглянути ставлення до свого здоров'я. Позитивним є те, що явного і максимального ступеню розвитку серцево-судинних захворювань не виявилось у жодної з досліджуваних.

З метою визначення рівня соматичного здоров'я студенток нами використовувалась діагностична експрес-система Г.Л.Апанасенко, що включає комплекс антропометричних та функціональних показників. В результаті дослідження нами було виявлено (рис.3), що лише 5% та 10% досліджуваних мають відповідно високий та вище середнього рівні фізичного здоров'я.

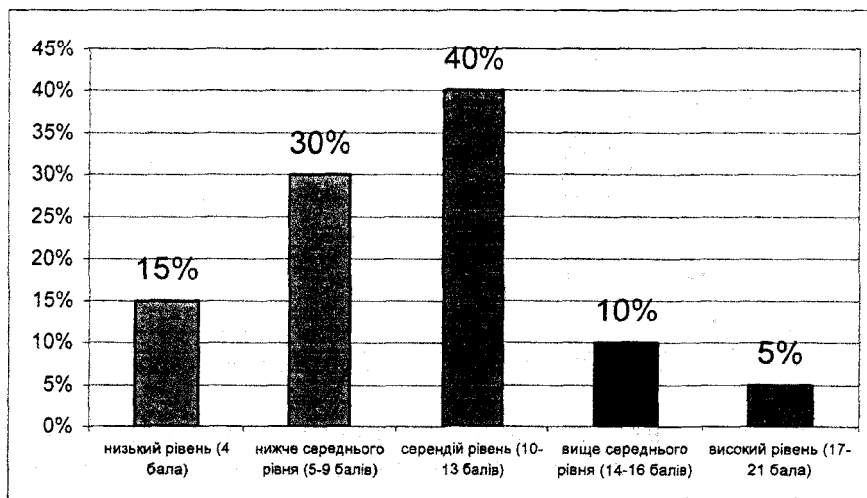


Рис. 3. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студенток за методикою Г.Л.Апанасенка

Ці результати свідчать що у цих осіб відсутні маніфестовані форми соматичних захворювань, вони володіють високим функціональним резервом. Найбільша кількість досліджуваних студенток – 40%, 30% і 15% мають відповідно середній, нижче середнього і низький рівень фізичного здоров'я, що свідчить що у цих осіб зростає кількість маніфестованих форм захворювань та їх ускладнень, знижується толерантність до фізичного навантаження.

Тобто, на основі отриманих даних ми можемо зробити висновок, що лише 15% з усіх досліджуваних мають так званий “безпечний рівень соматичного здоров'я”, який гарантує відсутність клінічних проявів хвороби. Особи у яких виявився рівень фізичного здоров'я від середнього до низького повинні здійснити перехід від “пасивно-оборонних” форм профілактики до індивідуального конструювання здоров'я, через оптимізацію рухової активності з акцентом на фізичні вправи переважно аеробної спрямованості у відповідності з функціональними можливостями.

Отже, провівши наше дослідження, можемо зробити **висновки**:

1. Навчання у вищих навчальних закладах – тяжка напружена праця, яка характеризується значною емоційною і інтелектуальною напругою, стресовими ситуаціями.
2. Занепокоєння викликає стан здоров'я студенток, який погіршується під час навчання у вищих навчальних закладах.
3. Для покращення ситуації щодо здоров'я студенток необхідно впроваджувати в навчальний процес різноманітні засоби оздоровчого впливу.

1. Буржинов А.И. Физическое развитие и состояние здоровья студентов младших курсов // Гигиена и санитария. – 1984. – №12. – С. 45-48.
2. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монография. – К.: Искра, 1993. – 255 с.
3. Хоружев А. Г. Усков Г. В. Динамика физической работоспособности и физического развития студентов за период обучения в вузе // Теор. и практ. физич. культ. – 1983. – №2. – С. 28.

УДК 796+372.8
ББК 75.8

Катерина Єрусалимець

ФІЗИЧНИЙ СТАТУС СТУДЕНТІВ

Стаття приурочена вивченню рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я у студентів ВНЗ та причини, які обумовлюють їх низький рівень.

Ключові слова: *соматичне здоров'я, рівень фізичного розвитку, формування здорового способу життя.*

The article is devoted to investigating the Higher School students' level of physical and somatic health and the reasons which course their low level.

Key words: *somatic health, physical health level.*

Постановка проблеми. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді в плані покращення стану їх здоров'я є надзвичайно актуальним завданням. В останні роки дослідженням стану здоров'я молоді займалося ряд вчених.[1, 2, 3, 5]. Нами встановлена помітна тенденція до зниження рівня здоров'я у більшості студентів ВНЗ України внаслідок порушення режиму праці і відпочинку, негативних звичок. Погіршення здоров'я студентів – головного і