

-піднімання прямих та зігнутих ніг почергове, одночасне із зміною напрямку

-хвилеподібні рухи для м'язів черевного пресу.

У вертикальному положенні, також, виконувались вправи з просуванням: ходьба широкими кроками; біг з високим підніманням стегна, закиданням гомілки, переступання в лівий та правий бік тощо.

У горизонтальному положенні використовувались плавальні вправи спрямовані в основному на розслаблення м'язів спини.

Під час виконання вправ акцентувалась увага на положенні голови, стопи в залежності від завдання даної вправи. Застосовувались різні напрямки рухів та їх амплітуда. Варіювалась ступінь напруження тих, чи інших м'язів.

ВИСНОВКИ. Порівнюючи данні опитування на початку навчального року та в кінці (див.Таблицю 1) ми можемо зробити висновки, що після проведеного експерименту з використанням аквафітнесу на заняттях з фізичного виховання значно покращилось ставлення студентів до свого здоров'я. Вони розширили свої знання щодо впливу води на організм людини, та відчули різницю між плаванням та виконанням вправ аквафітнесу. Відмітили покращення самопочуття, зменшення відчуття втоми під час занять на інструменті та більш швидке відновлення організму після навчального дня. Студенти зазначили, також, що викладачі із спеціальності відмічають покращення в поставі, більш впевненому та тривалому утриманні робочої пози під час гри на інструменті.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у більш глибокому вивченні специфіки фізичного виховання студентів творчих спеціальностей, та розробці методичних рекомендацій до самостійних занять фізичним вихованням для майбутніх вчителів музики.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Батурна В.Г. Физическое воспитание студентов-пианистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.Г. Батурна / ГДОИФК им. Лесгафта. – Л. 1972. – 23 с.
- 2.Булгакова В.Ю., Васильева И.А. Аквааэробика / В. Ю. Булгакова, И. А. Васильева– М.: РГАФК, 1996. – 30 с.
- 3.Blagie O.L. Physical activity as a factor of formation a healthy lifestyle of studying youth/ Blagie O.L., Andreyeva O.V.// Materials of the III-rd international conference. 'Actual problems of physical training, rehabilitation, sport and tourism', – Zaporizhia: KPU, 2011. –27-28 p.
- 4.Вороханов Б.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов консерваторий. Учебное пособие.-Москва, 1982.79 с.
- 5.Kozubey P.S., Bozhuk N.M., Usachov Yu.O. Prohramuvannya fizkul'turno-ozdorovchykh zanyat' akvafitnesom z urakhuvannyam prioritetnykh motyviv ta interesiv student-s'koyi molodi / /Suchasni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu shkolyariv ta studentiv Ukrainy. Materialy Vseukrayins'koyi naukovy-praktychnoyi konferentsiyi. 24-25 kvitnya 2008 r. – Sumy, 2008– S.55-58.
- 6.Плавание: Учебник / Под ред. В. Н. Платонова – Олимпийская литература, 2000 – 496 с.
- 7.Yumasheva L.I.-Fizychno vykhovannya studentiv-muzykantiv z oznakamy porushen' postavy //Materialy Vseukr.nauk.konf.«Optymizatsiya protsesu fizychnoho vykhovannya v systemi osvity»-Ternopil', 2003.- s.45-48.
- 8.Яных Е.А. Аквааэробика. / Е.Н.Яных, В.А.Захаркина – М.: АСТ, 2006. – 127 с.

УДК 061.3

Брайко Н.И., Демиденко М.О.

Национальный Технический университет Украины «КПИ»

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ В АСПЕКТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В статье рассматривается теоретический анализ сохранения здоровья молодёжи в аспекте занятий различными формами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, программы, сохранение здоровья, здоровый образ жизни.

Брайко Н.И., Демиденко М.О. Збереження здоров'я молоді в аспекті фізичної підготовки. *В статті розглядається теоретичний аналіз збереження здоров'я молоді в аспекті занять різноманітними формами фізичної культури та спорту.*

Ключові слова: фізична культура, програми, збереження здоров'я, здоровий спосіб життя.

Braiko N., Demidenko M. Saving health of youth concerning to physical preparation. *The specific nature of the physical culture helps not only to quickly recover and to lead normal psycho-physical parameters of the body but also to form as a whole some of the psychological qualities that ensure the normal health of the person. Health is a concept containing a large number of aspects rather conditional nature since there are no permanent criteria and indicators which are universal for all*

people. Therefore because of some difficulties in the implementation of the most of the ideas, methods and programs that promote bringing up healthy youth these programs are needed to be revised and the formation of the principles and traditions in the field of education should be reviewed again. Issues related to the preservation of health exceeded far the medical understanding; medicine despite of the big scientific and pharmacological breakthrough can not catch up new forms of constantly progressive diseases and save and create a healthy person. In addition the doctors themselves admit that their whole aim and efforts based on this are focused only on the treatment of the disease; few people tries to "treat consciousness" individually or in a public sense. A similar situation is with the study of values, the study of which now it deals not only their particular philosophical direction - axiology, but also a number of representatives of various scientific fields - psychologists, sociologists, teachers, representatives of culture and so on, which fulfill cross - cultural studies as well as find out the place and the role of values in the life of every person, group of people of different sex and age. Issues related to the preservation of health and education of healthy people, gather together all who are not indifferent to what will be the future of the nation in order to jointly distributing spheres of influence effectively promote a healthy lifestyle (HLS). Increasingly, scientists are beginning to study the health from axiological positions, first determining the place and role of health in the hierarchical pyramid of human values, and then scientists directly determine with the steps of concerning to the formation of a healthy person.

Key words: physical culture, programs, saving health, healthy way of life.

Актуальность Специфический характер физической культуры помогает не только быстро восстановить и привести в норму психофизические параметры организма, но и сформировать в целом некоторые психологические качества, которые обеспечивают нормальное здоровье личности. Здоровье – это концепция, содержащая большое количество аспектов скорее условных, так как отсутствуют постоянные критерии и показатели являющиеся универсальными для всех людей. Следовательно, из – за некоторых трудностей в реализации большинства идей, методов и программ которые способствуют воспитанию здоровой молодёжи последние нуждаются в пересмотре, а формирование принципов и традиций в области образования надо пересматривать заново [1.3.9]

Вопросы, связанные с сохранением здоровья, далеко вышли за медицинское понимание; медицина, несмотря на большой научно – фармакологический рывок, не может догнать постоянно прогрессирующие новые формы болезней, а также сберечь и сформировать здорового человека. Кроме того, сами медики признаются, что вся их цель и основанные на этом усилия направлены только на лечение заболевания; мало кто пытается «лечить сознание» в индивидуальном или в общественном понимании этого слова. Похожая ситуация с изучением ценностей, исследованием которых сегодня занимается не только их конкретное философское направление – аксиология, а и целый ряд представителей различных научных направлений – психологи, социологи, педагоги, культурологи и так далее, которые проводят кросс – культурные исследования, а также выясняют место и роль ценностей в жизни каждого человека, группы людей разного пола и возраста. Вопросы, связанные с сохранением здоровья и с воспитанием здоровых людей, собирают вместе всех, кому небезразлично какой будет будущий цвет нации для того, чтобы совместными усилиями распределив сферы влияния, эффективнее пропагандировать здоровый образ жизни (ЗОЖ). Всё чаще учёные начинают изучение здоровья с аксиологических позиций, определяя сначала место и роль здоровья в иерархической пирамиде ценностей человека, а потом непосредственно определяются с шагами по формированию здорового человека [2.5]

Актуальность вопросов, связанных с сохранением здоровья, обращает на себя внимание не только из – за трудной ситуации с заболеваниями, а и из – за изменений, которые имеют место в сознании общества по отношению к этой вечной ценности. Так, начиная со второй половины прошлого века, в мире наблюдаются существенные изменения в оценке роли здоровья в жизни каждого конкретного человека и общества в целом. В середине прошлого века Всемирная Организация Здравоохранения определила здоровье как «состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не только, как отсутствие заболевания или физического дефекта». Этим фактически было положено начало перехода к пониманию здоровья и заболевания не только с медицинской точки зрения, а и с общесоциальной точки зрения. Показатели здоровья, физического и психического самочувствия стали рассматриваться социальными политиками как кумулятивные индикаторы уровня качества жизни общества в целом и отдельных его слоёв [4.6] Здоровье при всех формах общественного строя, особенностях вероисповедания разных людей и национальностей входит в число высших, безусловных, исторически обусловленных ценностей, которые определяют поведение человека; в частности что касается самосохранения; это характерно всем живым существам.

Усиление приоритета здорового образа жизни в молодёжной среде становится всё более значащим. Одним из важных вопросов этого процесса, который требует научного осмысления, является связь между сформированными ценностями и навыками здорового образа жизни и готовностью к практическому воплощению этих действий что касается сохранения и поддержания здоровья [5]. Галенко Т. П. отмечает, что воспитание на основе ценностей – это ведущее направление в формировании личности человека и его отношения к собственному здоровью так как человек как личность определяется системой его взаимоотношением с окружающим миром. Особое место в этой системе

принадлежит ценностным взаимоотношениям, которые имеют социально – историческую, культурную обусловленность и связаны с деятельностью человека что касается понимания значения определённых явлений действительности для себя как субъекта [7]

В научной литературе, которая посвящена вопросам сохранения здоровья, просматривается определённая актуальность, которая со временем логичнее обосновывается, а интерес со стороны исследователей становится больше. В частности, такой исследователь в области медицины как Попов И. А. считает, что нерешёнными являются как индивидуальные, так и общественные вопросы в сфере сохранения здоровья, которые связаны с ответственностью и с обязанностями самого человека, социальных секторов и государственных структур что касается обеспечения и сохранения уровней индивидуального и общественного здоровья. Этот дисбаланс, по мнению автора, снижает эффективность профилактики заболеваний среди населения. Не новым а всегда важным остаётся вопрос, связанный с формированием культуры здоровья, повышением престижа здоровья и ответственности за него как со стороны отдельного человека, так и со стороны государства. Необходимо начать формировать здоровый образ жизни с конкретного человека с переориентацией системы здравоохранения на формирование позитивного отношения к своему здоровью и к самому себе. А это достаточно сложный и длительный процесс [6.8]

В последнее время государство уделяет большое внимание физическому воспитанию нации. Учитывая усиление негативных тенденций в социально – экономической сфере, а также то, что физическая культура и спорт потенциально могут стать наиболее экономически выгодным и эффективным средством профилактики заболеваний населения государства, улучшения генофонда наций и народностей украинского общества, организации содержательного досуга и отдыха в Украине, сейчас наработана значительная законодательная и нормативная база что касается поддержки развития физической культуры и спорта – Законы Украины «Про физическую культуру и спорт», «Про объединения граждан», «Про образование», «Про профессионально – техническое образование» и другие нормативные акты. Новая концепция физкультурно – оздоровительной работы должна ориентироваться на формирование здорового образа жизни. Для этого необходимо, чтобы содержание и сущность концепции обеспечивали: рекреационно – оздоровительный и профилактический эффект; демократическую систему управления, активную и дифференцированную пропаганду среди студенческой молодёжи физической культуры и спорта; взаимопонимание между преподавателями и студентами; контроль за процессом обучения, а не за его последствиями. Только при условии правильно поставленной работы и отдыха, повышении двигательной активности студенческой молодёжи до уровня, который отвечает гигиеническим нормам, систематическому закаливанию организма, достаточному ежедневному нахождению на свежем воздухе, при котором идёт борьба с негативными привычками (курение, переедание), во время обучения в высших учебных заведениях не только не появляются отрицательные изменения с состоянием здоровья студентов, а и имеет место постоянное укрепление здоровья.

Цель исследования – теоретический анализ и обобщение проблем формирования ЗОЖ студенческой молодёжи.

Рассматриваются ценностные ориентации студентов в области двигательной активности, а также методы, способствующие воспитанию здоровой молодёжи.

Методы исследований

Наше исследование базируется на следующих методах: анкетирование, ранжирование, статистическая обработка информации, а также педагогические наблюдения и обсуждения со студентами.

Результаты исследований и их обсуждение. В соответствии с нашим исследованием различных социальных групп молодёжи (старшеклассники, студенты, лицеисты, гимназисты), значимость здоровья как основной ценности человека оценивается высоко. Однако важность этого понятия значительно снижается в реальности. Характерным является то, что различные группы молодёжи рассматривают наиболее важные качества как чисто психологические (такие как уверенность в себе, социальность, независимость, мужественность / женственность, целеустремлённость). На последнем месте находятся качества, которые школьники и студенты определяют как физические качества (сила, выносливость, здоровье, спорт, координация). По мнению студентов, физическое развитие и двигательные качества не являются важными в нашей современной жизни. Более того, мы пришли к выводу о том что молодёжь рассматривает понятие здоровья по большей части в физическом аспекте. С точки зрения студентов, наиболее значимыми критериями являются: здоровый сон, сбалансированная диета, двигательная активность, физическая сила и выносливость, отсутствие заболеваний. С одной стороны, ни один из аспектов, характеризующий психическое и социальное здоровье, не был включён в этот список. С другой стороны, среди критериев, необходимых для повседневной жизни, студенты выбирают только социально – психологические факторы; кроме того доминируют социальные факторы: высокий уровень жизни, а также образование и хорошие отношения в семье. Далее идут психологические факторы, которые обеспечивают молодёжи базовый уровень психологического комфорта: вера в себя, социальность, независимость.

В процессе реформирования физического воспитания студентов первоочередным заданием является

совершенствование физического воспитания студентов, которые имеют нарушения в здоровье. За последнее время из – за снижения гигиены питания, экологии окружающей среды, нервно – психических перенапряжений с одновременным ограничением двигательной активности имеет место рост хронических (соматических) заболеваний студенческой молодёжи; есть деформации опорно – двигательного аппарата. Всё большему количеству студентов требуется ограничения в физических нагрузках; применение специализированных физических упражнений; проведение занятий по специальной программе или по определённым видам государственных программ с включением лечебно – оздоровительной физкультуры из – за состояния здоровья.

Здоровье – это одна из важнейших человеческих ценностей; это добро и счастье для каждого человека; необходимое условие само проявления личности; условие роста продуктивности труда, экономики государства, благополучие общества. Значит, здоровье – это общественное богатство; главный показатель физической культуры общества. Для того, чтобы человек мог выполнять свою историческую миссию на земле, он должен быть здоровым. Однако современной студенческой молодёжи из – за информационного дисбаланса среды (экологическое загрязнение, ограничение двигательной активности, психические перенапряжения, характер питания, аллергизация организма) нелегко сохранить здоровье. Если раньше здоровье определяли в основном медико – биологическими факторами, то сегодня доказано то, что здоровье человека – это целостное системное явление, природа которого обусловлена как природными и социальными внешними факторами, так и внутренними, такими, которые определяют психологическое отношение человека к себе и к тем обстоятельствам, в которых он реализует свои планы. Наиболее важные мотивы для того, чтобы быть здоровым, также связываются с социально – психологическим элементом. Это означает, что здоровье для студентов является не целью как таковой, а только средством для поддержания полноценной жизни и для реализации актуальных социально – психологических мотивов. Большинство важных стресс – факторов также относятся к социальным и к духовным элементам.

Говоря о приоритетных интересах в области оздоровления при помощи физической подготовки, можно сказать следующее. Большинство студентов (более 75 %) считают что, во – первых, физическая подготовка – это средство для поддержания себя в форме а, во – вторых, это образ жизни. В третьих, занятия по физическому воспитанию для обеих полов являются достаточно привлекательными своей возможностью к мотивации и к общению друг с другом. Наиболее важными помехами для регулярной двигательной активности являются следующие (в порядке снижения важности): наличие свободного времени; трудность заставить себя заниматься и преодолеть свою лень; отсутствие поощрения и единомышленников. Поддержание здоровья на достаточном уровне связывается студентами прежде всего, с занятием спортом, с активным отдыхом, со здоровой, хорошо сбалансированной едой, с отказом от вредных привычек, с соблюдением личной гигиены. Из всего вышесказанного, логически мы можем сделать два вывода.

Во – первых, различие между понятием «здоровье» и реальная жизнь очевидно. Вполне резонно то, что здоровье не является самоцелью как таковой, а является средством в развитии личности и общества. По мнению студентов, понятие «здоровье» имеет дело с факторами, которые влияют на индивидуальный физический и двигательный статус. Однако, основа важных аспектов включает в себя такие социально – психологические факторы, которые дают возможности им (студентам) чувствовать и вести себя в обществе независимо и уверенно. Эти факторы, которые базируются на высоком жизненном стандарте и на хорошем образовании защищены стабильными семейными отношениями.

Во – вторых, была выявлена трудность в заинтересованности молодёжи что касается независимой физической активности как наиболее важном средстве в поддержании формы и в развитии личности. Это противоречие можно легко объяснить так как, по мнению студентов, главные жизнеобеспечивающие факторы находятся вне поля зрения и понимания роли индивидуальной физической культуры.

ВЫВОДЫ

1. Таким образом, используя большую важность психологических и социальных элементов здоровья для молодёжи, мы можем более эффективно мотивировать её что касается поддержания здоровья и ведения здорового образа жизни при помощи адекватной физической активности, а также для формирования валеологического типа мышления и поведения.

2. Обращение внимания на физическую культуру как на чисто физические параметры должно быть переведено на внимание с точки зрения социально – психологических параметров. В то же самое время физическая подготовка должна не только улучшать двигательные показатели, но и стать средством реализации потребностей молодёжи.

3. Такое понимание вопроса оздоровления молодёжи при помощи физической активности в сочетании с другими компонентами педагогической практики лучше согласовывается с принципами воспитания личности, ответственной за своё здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев – СПб.: Питер, 2001 – 70 с.
2. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко – СПб.: МГП «Петрополис», 1992 – 123 с.
3. Войтенко В. П. Здоровье здоровых / В. П. Войтенко – К.: Здоров'я, 1991 – 248 с.

4. Гетман В. А., Новицький Ю. В. Методологія та технологія здорового способу життя людини майбутнього // Проблеми гуманізації навчання та виховання в вищому навчальному закладі освіти – Ірпінь: Національна академія ДЕС України, 2006 – с. 375 – 377.
5. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан – Житомир: Видавництво «Рута», 2009 – 594 с.
6. Грибан Г. П. Проблеми екології в фізичному вихованні / Г. П. Грибан – Житомир: Видавництво «Рута», 2008 – 182 с.
7. Callanetics. Twoj Styl. Kompletny zestaw cwiczen "Interium" – 1990.
8. Callanetics w pigulce. "Pani" – 1990, nr. 2(4).
9. Pinckney C. Callanetics. Wyd Swiat Ksiazki Warszawa, 1994.
10. Biddle S. Physical Activity, Health and Well. - Beig. - Quebec City, 1995. -P. 135-151.
11. Dale B. Hahn, Wayne A. Payne Focusing on health. - [3 rd ed.]. - USA: McGraw Hill, 1997. - 619 p.
12. Jensen B. Two paradigms in health education / B. Jensen. - Denmark, 1996. -88 p.
13. Pateman B. Healthier students, better learners / B. Pateman // Educational Leadership: J. of the Assoc. for supervision and curriculum Development. - Alexandria, 2003. - Vol. 61 , Nfi 4. - P.70-73.
14. Yuori J. Health, position paper / J. Yuori, P. Fentem // The Significance of Sport for Society. - Strasbourg: Council of Europe Press, 1995. - P. 1 1-90

УДК 616 – 007.7: 572.7] – 07:796] – 055.2 – 057.875

Бугаєвський К. А.
Запорізький державний медичний університет

ОЦІНКА ОСОБЛИВОСТЕЙ МОРФОЛОГІЧНИХ ТА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ВИСОКОГО ЗРОСТУ

Серед сучасної студентської молоді мають місце відмінності в індивідуальних антропометричних показниках і значеннях спеціальних індексів. Актуальність дослідження зумовлена відсутністю відповідних даних про зміни цих показників у студенток, віднесених до спеціальної медичної групи, з високим ростом. Метою роботи є вивчення морфо-функціональних та анатомо-антропологічних особливостей організму студенток високого зросту, вивчення та аналіз індивідуальних особливостей їх організму та значень ряду антропометричних показників та спеціальних морфологічних індексів у студенток спеціальної медичної групи.

Ключові слова: студентки, високий зріст, антропометрія, морфологія, індекси, репродуктивне здоров'я, спеціальна медична група

Бугаевский Константин Анатольевич. Оценка особенностей морфологических и антропометрических показателей студенток специальной медицинской группы высокого роста. Среди современной студенческой молодежи имеют место различия в индивидуальных антропометрических показателях и значениях специальных морфологических индексов. Актуальность исследования обусловлена отсутствием соответствующих данных об изменениях этих показателей у студенток, отнесенных к специальной медицинской группе, с высоким ростом. Целью работы изучение морфо-функциональных и анатомо-антропологических особенностей организма студенток высокого роста, изучение и анализ индивидуальных особенностей их организма и значений ряда антропометрических показателей и специальных морфологических индексов у студенток специальной медицинской группы. Выявлены определённые нарушения, которые могут свидетельствовать про потенциальные угрозы и риски со стороны состояния репродуктивного здоровья.

Ключевые слова: студентки, высокий рост, специальная медицинская группа, антропометрия, морфология, индексы, репродуктивное здоровье

Bugaevskiy Konstantin, Anatolevych Morphological evaluation features and anthropometric indicators of female students special medical group with a high growth. Among the modern student's youth there are individual differences in anthropometric indicators and values of specific morphological indices. The relevance of the study due to lack of data on the changes of these parameters at the students who ascribed to the special medical group with high growth. The article describes and analyzes the individual morphological anthropometric indices in tall female students of the medical university. The aim of the work was to study the morpho-functional and anatomical and anthropological characteristics of an organism of students of high growth, the study and analysis of the study and analysis of the individual characteristics of the organism and the values of a number of anthropometric indicators and specific morphological indices of students of special medical group. They have been identified and studied these anthropometric indicators such as the length and weight of the body, the width of the shoulders and pelvis, body mass index and Rohrer, such special morphological index, the index of sexual dimorphism of John Tanner, index of activity and male body type, the relative width of the shoulders and pelvis. The obtained values of the