

8. Латышев С.В. Система индивидуальных особенностей борца как основа собственного стиля противоборства /С.В. Латышев// Теория і практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. – Донецьк: Вид-во ДНУ.– 2010. – № 1. – С. 263-271.
9. Латышев С.В. Система индивидуализации поэтапной подготовки в вольной борьбе / С.В. Латышев // Теория і практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. – Донецьк: Вид-во ДНУ. - 2012. № 1.- С. 76 – 84.
10. Радченко Ю.А. Контроль технічної підготовленості борців греко-римського стилю з урахуванням психофізіологічних особливостей: автореферат дис. на здобуття наукового ступеня канд.. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «олімпійський і професійний спорт» /Ю.А.Радченко. – Київ, 2011. – 19с.
11. Nekoogar, Farzad (1996). Traditional Iranian Martial Arts (Varzesh Pahlavani) pahlvani. Com: Menlo Park. Accessed: 2007-02-08
12. CHN News (November 25, 2005). Iran's Neighbours to Revive Iran's Varzesh Pahlevani. Accessed: 2007 – 02-08

Галашко А.И.

Харьковский национальный медицинский университет

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ, ОТЛИЧАЮЩЕЙСЯ УРОВНЕМ И РЕГУЛЯРНОСТЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

В данной работе изучены особенности и установлены различия в образе жизни студенческой молодежи в зависимости от наличия или отсутствия регулярных занятий физической культурой и спортом в их повседневной жизни. Подтверждена большая выраженность ряда факторов риска у студентов, не занимающихся физической культурой, что оказывает влияние на здоровье студентов. К их числу относятся нарушения режима питания, употребление алкоголя, снижение уровня работоспособности. Полученные данные трактуются как результат изменения здоровья, иллюстрирующие формирование донологии. Сделан вывод о необходимости сочетания практического и теоретического повышения уровня знаний молодежи о здоровом образе жизни, обязательности высокой двигательной активности.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, молодежь.

Галашко О.І. Вивчення особливості життя молоді, що відрізняються рівнем та регулярністю фізичних навантажень. У даній роботі вивчені особливості та встановлено відмінності у способі життя студентської молоді в залежності від наявності або відсутності регулярних занять фізичною культурою і спортом в їх повсякденному житті. Підтверджена велика вираженість ряду факторів ризику у студентів, які не займаються фізичною культурою, що впливає на здоров'я студентів. До їх числа відносяться порушення режиму харчування, вживання алкоголю, зниження рівня працездатності. Отримані дані трактуються як результат зміни здоров'я, що ілюструють формування донології. Зроблено висновок про необхідність поєднання практичного і теоретичного підвищення рівня знань молоді про здоровий спосіб життя, обов'язковості високої рухової активності.

Ключові слова: здоров'я, спосіб життя, молодець.

Galashko A.I. The studies of feature of life are young, that differ in a level and regularity of physical activities. The peculiarities are studied and the differences in the youth students' lifestyle are stated depending on presence or absence of regular physical training or sports activities in everyday life. It is confirmed that the students who don't take physical training classes are of the high evidence of a number of risk factors which influence their health. Among them are dietary habits disorders, alcohol ingestion, and reduction of a working capability rate. The obtained data are interpreted as the result of health changes that illustrate the prenosological formation. In conclusion, it is necessary to increase the practical and the theoretical basis of the students' knowledge level about healthy lifestyle and obligatory motor activity.

Key words: health, lifestyle, the youth

Введение. Ухудшение здоровья населения, сокращение удельного веса здоровых людей с параллельным возрастанием численности хронических больных обуславливают необходимость превентивной работы, направленной на охрану, сохранение и укрепление здоровья здоровой (пока еще) части населения [1]. Наиболее доступным и эффективным методом укрепления здоровья является популяризация регулярной физической активности и борьба с гиподинамией. В настоящее время считается, что ухудшение здоровья населения, в том числе и молодежи, является прямым результатом их образа жизни [2]. Исходя из этого, Круцевич Т.Ю. отмечает, что основными приоритетами, направляющими физическое воспитание детей и молодежи, должны быть укрепление здоровья, воспитание активной социальной ориентации на здоровый образ жизни [3]. Ухудшение физического, социального и эмоционального здоровья детей, подростков и молодежи обуславливает необходимость превентивного подхода, важным направлением профилактики в данной ситуации становится привитие навыков здорового образа жизни. Имеющиеся данные подтверждают, что физическая культура и спорт занимают важное место в повседневной жизни, являются фактором, формирующим здоровье [4]. Если физическому воспитанию студенческой молодежи уделяется достаточное внимание, происходят позитивные сдвиги в состоянии здоровья, проявляющиеся сокращением заболеваемости, уменьшением числа учащихся, относящихся к специальной группе занятий физической культурой [5]. Установлено, что особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов важны для внедрения элементов профессионально-прикладной подготовки, которая требуется для современного уровня высшего технического образования [6]. Исходя из изложенного, актуальной задачей, требующей участия специалистов по физической культуре, педагогов, медиков является активная пропаганда здорового образа жизни,

включающего дозированные физические нагрузки.

Цель исследования: изучить и оценить различия в образе жизни студенческой молодежи, отличающейся уровнем и регулярностью физических нагрузок.

Материалы и методы. Дизайн исследования предполагал применение социологического метода с использованием разработанных нами анкет-меню, в состав которых были включены вопросы по основным компонентам образа жизни. Участники должны были выбрать вариант ответа на поставленные вопросы, если предлагаемые варианты не устраивали респондентов, они могли указать свой вариант ответа на вопрос. Для соблюдения биоэтических требований анкетирование было анонимным, участники лишь указывали свою дату рождения и дату обследования для определения паспортного возраста. Данный показатель определялся с использованием общепринятой таблицы паспортного возраста [7]. В исследовании приняло участие 152 юноши, средний возраст которых составил $(21,31 \pm 0,12)$ лет. Все участники исследования являлись студентами одного из ВУЗов г. Харькова. В зависимости от наличия в их повседневной жизни занятий физической культурой (ФК) и спортом респонденты были разделены на две группы: 1 группа ($n=37$) – занимающиеся (ЗФК) и 2 группа ($n=104$) – не занимающиеся (НЗФК). В группу ЗФК вошли студенты, которые на протяжении последних 2 лет 2-3 раза в неделю по 1,5-2 часа, посещали секции силовых видов спорта (армспорт, гиревой спорт, пауэрлифтинг). Статистическая обработка полученных данных проведена в электронных таблицах Excel с помощью комплекта прикладных программ и расчетом общепринятых параметрических и непараметрических показателей [8].

Результаты и их обсуждение. Учитывая то, что все участники относились к одной социальной группе и имели близкий уровень доходов, полученные результаты должны быть признаны однородными и близкими по многим изученным компонентам. Отсутствовали существенные отличия в длительности ночного сна, времени, уделяемому самостоятельной учебе, интервалам между приемами пищи. Не отличалась распространенность среди студентов такой вредной привычки как курение. В тоже время получены результаты, подтверждающие определенные отличия образа жизни студентов исследованных групп. Так, в группе ЗФК достоверно выше число лиц, которые принимают пищу трижды в день, их удельный вес составляет $(78,98 \pm 7,15)\%$ против $(52,37 \pm 4,67)\%$ в группе НЗФК. Это должно быть оценено, как подтверждение того, что регулярные физические нагрузки обуславливают повышенное внимание молодежи к своему здоровью, требуют соблюдения гигиены режима дня и, особенно, режима питания.

Существенные различия обнаружены при сравнении досуга студентов. В группе НЗФК достоверно преобладали пассивные виды досуга – контакты с компьютерами, чтение, просмотр телевидения. Их распространенность составила, соответственно, $(57,84 \pm 4,23)\%$, $(12,38 \pm 2,02)\%$, $(11,73 \pm 2,46)\%$. У физкультурников об увлеченности компьютерами в свободное время сообщили $(22,70 \pm 2,67)\%$ опрошенных, распространенность чтения как вида досуга установлена у $(18,55 \pm 3,24)\%$, а просмотр телевидения в этой группе вообще отсутствовал. С позиций влияния визуальных факторов на функциональное состояние, такое положение должно быть оценено как фактор риска, повышающий вероятность разбалансировки адаптации, что совпадает с данными, приведенными в работе [9]. В тоже время в группе НЗФК установлен достаточно большой удельный вес респондентов, которые в свое свободное время предпочитают подрабатывать или развлекаться, посещать увеселительные заведения (дискотеки, кафе, бары и т.п.), соответственно, $(15,4 \pm 3,24)\%$ и $(7,69 \pm 2,61)\%$, а в группе ЗФК они отсутствовали. Интересная закономерность установлена относительно таких способов времяпровождения как «просто отдых (сидение, лежание, безделье)». Таких респондентов не было вообще в группе ЗФК, тогда как в другой группе их было $(17,34 \pm 4,13)\%$. На наш взгляд, обнаруженные различия подтверждают, что студенты, занимающиеся ФК и спортом, являются более целеустремленными и организованными, они умеют более рационально распределять свое время.

Исходя из оценки свободного времени как времени, предназначенного для развития физического и духовного потенциала, склонностей и способностей человека, удовлетворения социальных потребностей [10], можно предположить, что студенты группы ЗФК являются более зрелыми и развитыми в социальном и духовном плане.

При оценке распространенности употребления алкоголя подтверждены существенные различия. Удельный вес студентов, вообще не употребляющих спиртное, в группе НЗФК практически вдвое ниже $(21,02 \pm 3,13)\%$, чем у физкультурников $(49,98 \pm 6,29)\%$, ($p < 0,05$). Если в группе ЗФК вообще отсутствовали лица, часто употребляющие спиртное (более трех раз в неделю), то во 2 группе их удельный вес составил $(4,18 \pm 1,34)\%$. Аналогичная тенденция установлена и при сравнении распространенности эпизодического употребления алкоголя (1-2 раза в месяц), в группе ЗФК их было $(26,24 \pm 6,75)\%$ против $(59,95 \pm 5,93)\%$ в группе НЗФК. Полученные данные однозначно иллюстрируют, что высокая физическая активность несовместима с принятием алкоголя, занятия ФК и спортом существенно снижают вероятность реализации такой вредной привычки как употребление спиртного. Самооценка здоровья в настоящее время признается важным компонентом образа жизни и является инструментом, с помощью которого человек сам может обосновать и апробировать коррективы, направленные на улучшение функционального состояния. Нами подтверждено, что регулярные занятия ФК и спортом, способствуют улучшению здоровья. Так, в группе ЗФК удельный вес лиц, оценивающих свое состояние в конце рабочего дня как «хорошее», составляет $(68,76 \pm 6,82)\%$, что достоверно выше, чем в группе НЗФК $(44,23 \pm 4,87)\%$.

В тоже время во второй группе достоверно преобладают лица, которые оценивают свое состояние после окончания учебы как «удовлетворительное», их удельный вес составляет $(62,18 \pm 3,72)\%$ против $(32,44 \pm 6,56)\%$ таких респондентов среди физкультурников. Возможно, это иллюстрирует повышенную устойчивость к развитию утомления среди лиц, регулярно занимающихся ФК и спортом, за счет увеличения потенциала адапционно-приспособительных возможностей. Интересен факт, что в группе НЗФК больше студентов, которые затрудняются в оценке собственного здоровья, их удельный вес составил $(11,82 \pm 1,89)\%$ против $(1,70 \pm 0,67)\%$ в группе ЗФК. Считаем, что их оценка должна проводиться с позиций того, что регулярные занятия ФК и спортом способствуют увеличению внимания, которое молодежь уделяет своему здоровью, способствуют повышению заинтересованности молодых людей в данной проблеме. В группе ЗФК подавляющее большинство респондентов уверено в состоянии своего здоровья, так как знает, что заботится о нем.

Правомочность данного утверждения иллюстрируется различиями в ответе на вопрос о мотивах занятий ФК. В группе НЗФК преобладает ответ «сохранение и укрепление здоровья» - (57,69±4,84)% против (32,43±7,70)% в группе ЗФК, ($p < 0,05$). Одновременно физкультурники чаще указывают регулярные занятия как способ улучшения фигуры, осанки, повышения своей привлекательности, такой ответ дали (64,86±7,85)% респондентов, тогда как в группе НЗФК их было (39,42±4,79)%, ($p < 0,05$). На наш взгляд, это может служить подтверждением того, что при регулярных физических нагрузках организм как бы выходит на новый уровень мотивации, когда прагматические мотивы вытесняются эстетическими, возрастает уровень культуры занимающихся. Интересен тот факт, что в группе ЗФК не было респондентов, считающих занятия ФК способом досуга, тогда как в группе НЗФК такие лица составили (2,88±1,64)%. Возможно, это еще раз подтверждает предположение о восприятии студентами регулярных занятий как привычной составляющей их повседневной жизни, обязательного компонента режима дня. Еще одним доказательством достаточной информированности обследованного контингента в вопросах здорового образа жизни является распределение ответов на вопрос о причинах нарушения здоровья. В группе НЗФК преобладают студенты, считающие основной причиной недостаточность времени, их удельный вес составляет (59,62±4,81)% против (37,84±7,97)% в группе физкультурников, ($p < 0,05$).

ВЫВОДЫ. Таким образом, изучение и оценка особенностей образа жизни студенческой молодежи, отличающейся уровнем и регулярностью физических нагрузок, позволила установить ряд отличий, которые оказывают существенное влияние на здоровье. Главным из них должно быть признано то, что студенты, не занимающиеся ФК и спортом, не только характеризуются состоянием гиподинамии, но и имеют ряд других факторов риска. К их числу должны быть отнесены нарушения кратности питания, преобладание пассивных видов отдыха в структуре свободного времени, большая распространенность употребления алкогольных напитков. Отличия в самооценке здоровья могут служить доказательством возрастания адаптационных возможностей под влиянием регулярных физических нагрузок. Установленные изменения могут быть истолкованы как свидетельство большей организованности и рациональности студентов, занимающихся ФК, появление у них нового уровня мотивации, когда прагматические мотивы занятий постепенно вытесняются эстетическими. Результаты нашего исследования могут быть истолкованы как доказательство наличия у студентов группы НЗФК донологического состояния, характеризующегося не только указанными факторами риска, но и изменениями психологических особенностей. Это подчеркивает актуальность формирования физических качеств студентов с одновременной трансформацией теоретических знаний о здоровом образе жизни, что должно быть учтено при организации их физического воспитания, проведении санитарно-просветительной работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бердник О.В. Збереження здоров'я здорових – нагальна потреба сучасної медицини //Медико-екологічні та соціально-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в Україні. - Київ – 2009. – С.21-26.
2. Здоровье-21. Основы политики здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ / ВОЗ, Европейское региональное бюро. – Копенгаген, 1998. – 220 с.
3. Круцевич Т.Ю. Формирование мотивации старшеклассников к укреплению здоровья средствами физического воспитания //Стратегія формування здорового способу життя. Матеріали конференції. – Київ, 2000. – С. 82-85.
4. Подригало Л.В., Лозовий О.Д. Вивчення місця фізичної культури і спорту в повсякденному житті студентів // Медицина сегодня и завтра. - 2006. - № 3-4. - С. 171-174.
5. Доровских Т.В., Манилова С.А. Анализ состояния здоровья студентов ЗИГМУ и проблемы физического воспитания //Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах: Матеріали Міжнародної наукової конференції. – Запоріжжя, 2000. – С. 3 – 4.
6. Савчук С.А. Медико-біологічні аспекти організації фізичного виховання студентів технічних спеціальностей //Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах: Матеріали Міжнародної наукової конференції. – Запоріжжя, 2000. – С. 15 – 18.
7. Методика исследования и оценки физического развития индивидуума и коллектива: Методические указания. (М.В.Кривонос, Л.В.Подригало, А.Н.Ромаева и др.) – Харьков: ХМИ, 1991 – 44 с.
8. Лапач С.Н., Чубенко А.В., Бабич П.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel.-Київ: Морион, 2000.-320 с.
9. Подригало Л.В., Сокол К.М., Филатова Н.М. Изучение особенностей визуального окружения современной молодежи с помощью информационно-энтропийного метода // Медицина сегодня и завтра. - 2008. - № 1.- С.140-144.
10. Brown J., Sebula K.R. Experiences of disabled students in initial teacher education. Cambridge Journal of Education. 2009, vol. 39(4). – P. 457-472.
11. Mead N. The Provision for Personal? Social? Health Education (PSHE) and Citizenship in School-based Elements of Primary Initial Teacher Education. Pastoral Care in Education. 2004, vol. 22(2). – P. 19-26.
12. Sevcikova L, Lipkova V. Pokus o zhodnotenic rezimu dna a celkovej zataze dvoch suborov ziakov ZC // Cs. hyg. – 1982. – Sv.27, N 6. – S.354-360.

Ганчар А.И.

Одесская национальная морская академия

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ КОМАНД ПЛОВЦОВ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА С 1973 ПО 1991 ГГ. (I ЭТАП)

В статье выявлена динамика рейтинга достижений сильнейших команд пловцов по результатам получения призовых наград среди мужчин и женщин, участников финальных заплывов на I-VI чемпионатах Мира по водным видам спорта с 1973 по 1991 гг.

Ключевые слова: призовые медали, пловцы-мужчины, пловцы-женщины, чемпионат Мира по плаванию, рейтинг