Человечество еще никогда не имело такого большого количества высокообразованных людей, фантастически совершенной техники, но в то же время никогда не было столько больных людей. В последнее время на Украине смертность преобладает над рождаемостью и этот процесс увеличивается.

Ключевые слова: студент, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, рациональный режим.

Annotation: Gulay V. S., Serventnik A.,V. Foundations of a healthy lifestyle as a factor in students all-round development of the individual.

Mankind has never had such a large number of highly educated people, fantastically sophisticated technology, but at the same time has never been so many sick people. Recently in Ukraine mortality prevails over the birth rate and the process is increased.

Key words: student, physical education, sports, healthy living, rational mode.

Дзензелюк Д. О.
Житомирський національний агроекологічний університет

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ□Я

Ця стаття присвячена аналізу рівня здоров'я студентів вищого навчального закладу, визначенню причин низького рівня соматичного здоров'я. Розкритті умов формування мотивації студентської молоді фізичними вправами і вирішенню питань підвищення рівня рухової активності.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, рівень здоров□я.

Актуальність. Поняття □здоров□я□ оприділити досить складно. Але, якщо керуватись ствердженням академіка І.В. Давидовского то □здоров□я□ – це поняття норми і хвороби добре розрізняють самі хворі, наука не може дати чіткого определення. Якщо раніше вирішення питання □здоров□я□ пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя [1]. Спираючись на наукові дані, які стверджують, що рівень здоров□я студентської молоді критично низький. Такий стан пов□язаний зі зниженням особистої зацікавленості фізичним самовдосконаленням який приводить до низької рухової активності (В.А. Бароненко 1979; В.П. Войтенко 1991; Г.П. Грибан 2005, 2008; Т.Ю Круцевич 1999). Результати в наших дослідженнях переконують, що ніякі методи зацікавлення щодо збереження і зміцнення власного здоров□я студентської молоді який їм пропонуються, очікуваного результату не дають. Виходячи з вище сказаного та аналізуючи теоретико-методологічних і емпіричних аспектів з піднятої проблеми можна утверджувати, що питання формування свідомого ставлення до власного здоров□я у молодих людей є вельми актуальним.

Метою дослідження є вивчення та аналіз ставлення студентської молоді до власного здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації занять з фізичними виховами.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводились на базі Житомирського національного агроекологічного університету. В експерименті брали участь 1399 студентів чоловічої та жіночої статі I–IV курсів навчання, восьми факультетів: агрономічного, екологічного, обліку та фінансів, ветеринарної медицини, технологічного, інженерно-технічного, економіки та менеджменту, лісового господарства. Для отримання об□єктивних данних, під час дослідження використовувались такі методи: аналіз та синтез літературних джерел; фільтрація матеріалу; анкетування; педагогічне тестування; математична статистика.

Результати дослідження. Нині в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я населення, в тому числі, студентської молоді [2]. Стійко зростає захворюваність. Прикладом є звіт Державного комітету статистики України Головного управління статистики у Житомирської області станом з 1995 по 2009 роки (табл.1) [3].

Таблиця 1

Кількість уперше в житті зареєстрованих випадків захворювань

Кількість уперше в житті зареєстрованих випадків захворювань						
Рік	Всього, тис	Новоутворення	Хвороби нервової системи	Хвороби системи кровообігу	Хвороби органів дихання	Хвороби сечостатевої системи
1995	806,5	8,3	62,8	25,5	367,6	63,1
1996	766,0	8,5	64,5	27,0	328,6	61,1
1997	810,9	8,5	66,8	29,5	358,4	66,3
1998	811,3	9,1	65,4	33,2	344,6	75,1
1999	846,4	9,9	14,8	41,4	361,1	75,3
2000	917,8	10,1	14,8	90,0	366,6	89,5
2001	884,9	10,7	15,4	55,2	359,3	100,8
2002	848,2	11,0	15,8	44,4	329,4	98,9
2003	539,1	10,1	14,9	36,4	346,8	94,6
2004	802,2	9,6	14,7	34,2	320,8	88,0
2005	834,2	10,1	14,8	33,0	348,8	90,4
2006	828,7	9,4	15,5	36,6	344,3	83,8
2007	836,6	9,8	14,5	36,0	355,3	78,4
2008	826,0	9,9	14,1	40,3	351,2	74,8
2009	864,5	10,0	13,7	40,9	397,1	74,0

Намагаючись підвищити стан здоров□я, на заняттях у вищих навчальних закладах з фізичного виховання науково-педагогічний персонал та тренерсько-викладацький склад кафедр прагнучи залучити, як умога більшу кількість студентської молоді до рухової активності, застосовують різноманітні засоби і форми проведення планових та позанавчальних занять. Тим самим, мають на меті підвищити рівень мотивації до занять фізичними вправами. Аналізуючи дані ставлення студентської молоді щодо оцінки власного здоров□я, більшість відповіли 51,4 % – добрий і лише 3,4 %, як поганий і дуже поганий. Співставляючи отримані дані з показниками контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів I–IV курсів Житомирського національного агроекологічного університету, за 2009–2010 навчальні роки (табл. 2), можна стверджувати, що рівень фізичної підготовленості критично низький, тим самим спостерігається протеріччя відчуття стану власного здоров□я та рівня фізичної

підготовленості, яке викликане малоінформованністю та веденням молорухомого способу життя і не здатністтю реально оцінити свій стан здоров□я та фізичної підготовленості.

Таблиця 2

Таблиця середньостатистичних даних контрольних нормативів студентів I–IVкурсів

Контрольні нормативи	Рік навчання							
	I		II		III		IV	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
Біг 100м, с	4,2 ± 2,57	8,0 ± 8,12	14,1 ± 2,56	17,7 ± 2,78	13,6 ± 1,6	7,1 ± 2,79	13,8 ± 4,27	17,7 ± 2,45
біг чол.-3000 м, хв, с жін.- 2000 м. хв, с	13,83 ± 3,74	11,88 ± 2,20	13,78 ± 2,43	12,23 ± 2,15	14,34± 2,11	14,12 ± 1,00	14,29 ± 2,32	12,19 ± 2,12
Човноко-вий біг 4х9 м, с	9,9 ± 2,14	11,6 ± 2,27	9,5 ± 2,15	11,1 ± 2,31	9,8 ± 2,15	11,3 ± 2,32	9,9 ± 2,15	11,4 ± 2,42
Стрибок у довжину з місця, см	217 ± 15,46	163 ± 12,47	225 ± 8,30	164 ± 22,05	227 ± 16,49	164 ± 3,88	219 ± 21,43	169 ± 21,31
Згинання розгинан-ня рук в упорі лежачі, раз	33 ± 16,24	10 ± 7,45	38 ± 6,20	10 ± 7,57	38 ± 7,73	9 ± 7,39	37 ± 8,73	14 ± 11,29
Нихил тулуба вперед з положення сидячи, см	9 ± 7,42	11 ± 6,81	10 ± 6,70	14 ± 5,19	12 ± 4,68	13 ± 2,58	11 ± 2,49	14 ± 6,96
Підтягу-вання на перекла-дині, раз	9 ± 3,77	13 ± 6,07	12 ± 8,20	21 ± 8,08	10 ± 2,41	12 ± 8,11	11 ± 3,92	13 ± 12,80
Підніман-ня тулуба в сід за 1 хв.	41 ± 6,11	35 ± 6,61	43 ± 6,10	36 ± 6,19	43 ± 2,73	30 ± 4,94	39 ± 10,09	37 ± 8,90

Досліджуючи мету студентської молоді до відвідування занять з фізичного виховання та фізичної активності у позанавчальний час можна дійти висновку, що 41,3 % студентів відвідують заняття суто за ради заліку, зміцнення власного здоров□я – 18,4 %. Існує також психологічний фактор відвідування планових занять з фізичного виховання, а саме, □побоювання бути покараним□ – 4,6 %.Виходячи з вище викладеного та аналізу суб□єктивних і об□єктивних факторів цієї проблеми, одним з шляхів на нашу думку покращення соматичного здоров□я студентської молоді є повсякденна робота вихователів, вчителів, тренерів, батьків з молодими людьми різними методами впливу на ставлення до фізичного виховання. А саме, залучення до регулярнх занятть фізичними вправами і спортом починаючи з дитячого садка. Тим самим виробляти потребу молодих людей до систематичних занять фізичними вправами у повсякденні.

ВИСНОВКИ

1. Спираючись на наукові дані, які стверджують, що рівень здоров□я студентської молоді критично низький. Такий стан пов□язаний зі зниженням особистої зацікавленості фізичним самовдосконаленням який приводить до низької рухової активності.

2. Досвід роботи викладачів з фізичного виховання у вищих навчальних закладах нажаль переконливо доводить, що ніякі методи зацікавлення щодо збереження і зміцнення власного здоров□я студентської молоді який їм пропонуються, очікуваного результату не дадуть, якщо у студентів не будуть сформовані потреби і звички у свідомому ставленні до власного здоров□я.

3. Виявлено, що одним з шляхів покращення соматичного здоров□я студентської молоді є повсякденна робота вихователів, вчителів, тренерів, батьків з молодими людьми різними медодами впливу на ставлення до фізичного виховання, залученням до регулярнх занятть починаючи з дитячого садка. Тим самим виробити потребу молодих людей до систематичних занять фізичними вправами у повсякденні.

РЕКОМЕНДАЦІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ спрямовані на вивчення стану соматичного здоров□я, рівня рухової та фізичної активності студентської молоді у вищих навчальних закладах України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кабаева В.М. Формирование осознанного отношения к собственому здоровью у подростков: Дис. … канд. психол. наук. – М., 2002. – 280с.

2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Ви-во Рута, 2009. – 593 с. www.zt.ukrstat.gov.ua

3. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К.: Держкомспорт України, 1998. – 46 с.

Аннотация. Дзензелюк. Д. Отношение студенческой молодёжи к своему здоровью.

Данная статья посвящена анализу уровня здоровья студентов высшего учебного заведения, определению причин низкого уровня соматического здоровья. Раскрытии условий формирования мотивации студенческой молодежи физическими упражнениями и решению вопросов повышения уровня двигательной активности.

***Ключевые слова*:** физическое воспитание, физическая подготовленность, уровень здоровья.

Annotation. Dmytro Dzenzelyuk. Attitude of student young people toward own healthy

The paper analyses the health condition of the students of higher educational institutions. It also determines the reasons of somatic health low level. The author also considers the conditions of students motivation to the self-reliant physical training. The ways to solve the problems of the motion activity increase have been proposed.

***Key words**:* physical training education, physical conditioning, health level.

Драгунов Л. О.
Національний університет фізичного виховання і спорту України

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ

У статті розглядаються сучасні тенденції розвитку спортивного плавання, що обумовлюють зміни процесу багаторічної підготовки у плаванні. З метою визначення найбільш перспективних напрямків вдосконалення системи підготовки плавців на різних етапах спортивного вдосконалення проведено аналіз та узагальнення структури підготовки і змагальної діяльності спортсменів та методичних підходів щодо забезпечення планомірного досягнення високої спортивної майстерності. Виявлені закономірності та тенденції дозволяють суттєво підвищити якість підготовки у плаванні.

***Ключові слова*:** Багаторічне вдосконалювання, плавці високого класу; еволюція спортивного плавання; структура багаторічної підготовки.