

**ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО
ЗДОРОВ'Я З ВИКОРИСТАННЯМ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ВИМІРІВ
ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ**

Виходячи з реальних негативних тенденцій щодо характеристик здоров'я населення - зростання хронічних захворювань, зниження відсотку молоді, придатної до військової служби, зниження тривалості життя та її якостей, зменшення чисельності та народжуваності населення, не соціально-орієнтований бюджет країни зараз, як ніколи, в Україні особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а одже і фізичному вихованню. Обмеження спеціально організованої рухової активності є одним із провідних чинників зниження фізичної підготовленості студентської молоді та резервів її здоров'я.

Слід зазначити й роль суб'єктивних факторів, поряд з вище наведеними. Це – несвідоме ставлення людини до свого здоров'я. Тим важливіше постає завдання вивчення специфіки трансформації потреби в стані несвідомого ставлення до здоров'я.

Формування у студентської молоді мотивації свідомого ставлення до особистого здоров'я, як складного психологічного акту, жадає від суб'єкта аналізу, оцінки і вибору, а зміст визначається системою цінностей людини, на який орієнтована особистість. Тільки практичне застосування набутих знань підвищує мотивацію студентів свідомо ставитися до свого здоров'я.

Потреба в здоров'ї, як потреба у розвитку і самовдосконаленні, повинна бути спрямована, на цільову поведінку людини і відповідати критеріям здоров'я, як конкретному відображенню способу життя.

Сьогодні проблема здорового способу життя здобуває зовсім нові аспекти, зв'язані в першу чергу, з конкуренцією будь-якого роду потреб, корінною зміною соціальних умов. Тому, виховання здорового способу життя

повинно йти шляхом виключення негативних потреб і форм поведження, вольового регулювання усіх видів потреб. Виховання студентської молоді, як процес, орієнтований, в основному, на свідомість, як головний важель керування поведженням людини і є основним у процесі формування здорового способу життя.

Глобальна вагомість і актуальність проблеми викликала необхідність ґрунтовних досліджень феномена здоров'я студентської молоді і пошуку шляхів позитивного впливу.

Дослідження показують, що різні потреби не тільки взаємопов'язані, але і виступають часто настільки разом, що практично є однією потребою, таким чином, формування у студентів свідомої потреби в здоров'ї сприяє сполученню, взаємозв'язку всіх потреб до реалізації єдиної мети – гармонічного розвитку людини. Прийнято вважати здоров'я фізичною цінністю суб'єкта й суспільства в цілому.

Таким чином, підхід до формування свідомого ставлення до здоров'я та здорового способу життя студентської молоді, необхідно розглядати як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Для досягнення цієї мети необхідно: по-перше – вивчення уявлень молоді про особисте здоров'я та здоровий спосіб життя; по-друге – формування свідомості по відношенню до здоров'я та здорового способу життя; по-третє – використання тестових маркерів здоров'я для оцінки фізичного стану організму та фізичної підготовленості студентів (принцип цього методу полягає у використанні загальновідомих середньостатистичних даних про найбільш суттєві показники фізичного розвитку людини, які спочатку визначають, а потім порівнюють зі стандартними показниками); по-четверте – впровадження щоденника здоров'я для самостійної роботи студентів; по-п'яте – розробку та впровадження індивідуальних програм для оцінювання системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді.

Для оцінки фізичного стану організму студента та його фізичної підготовленості на навчально – тренувальних заняттях використовуються

маркери здоров'я (антропометричні індекси, вправи-тести та ін.). За допомогою простих фізіологічних проб кожен студент може дослідити свій організм на предмет відповідності стану власного здоров'я світовим стандартам, запропонованим Всесвітньою організацією охорони здоров'я і таким чином отримати хоча б найменші уявлення про фізіологічні можливості свого організму.

Про стан нормальної функції серцево-судинної системи можна судити по коефіцієнту економізації кровообігу, який відображує викид крові за 1 хвилину. Він вимірюється згідно формулі: $(AT_{\text{макс.}} - AT_{\text{мін.}}) \times П$, де AT – артеріальний тиск, $П$ – частота пульсу. У здорового студента його значення приблизно 2600. Зростання цього коефіцієнту вказує на затруднення в роботі серцево-судинної системи.

Для виміру стану серцево – судинної системи на зміну положення тулуба використовуємо на навчально – тренувальних заняттях ортостатичну пробу. Ортостатичну пробу проводимо наступним чином: студент – спортсмен, протягом 5 хвилин, знаходиться в положенні лежачі, потім підраховують частоту серцевих скорочень. В нормі при переході з положення лежачі в положення стоячи показник пульсу зростає на 10-12 ударів за хвилину. Зростання до 18 ударів за хвилину - задовільна реакція, біше ніж 20 ударів – незадовільна. Таке зростання пульсу вказує на недостатню нервову регуляцію серцево-судинної системи.

Наступний вимір для виміру здоров'я студентів – проба Штанге. Студенти роблять вдих, потім глибокий видих, знову вдих, затримати дихання, по секундоміру фіксуючи час затримки дахання. Добре треновані студенти можуть затримувати дихання на 60-120 секунд.

Важливим маркером здоров'я є вага тіла. Для виміру нормальної ваги тіла використовуються росто-вагові індекси. На практичних заняттях зі студентами використовується індекс Брока. Нормальна вага тіла зі зростом 155-156 см дорівнена довжені тіла в сантиметрах, з якої відраховують цифру 100; при 165-175 см – 105; при зрості більше ніж 175 см та більше – 110.

Дослідження статичної стійкості можна проводити в позі Ромберга. Проба на стійкість тіла проводиться насупним чином: студент стоїть на однієї нозі, очі заплющені, руки витягнуті вперед, пальці розвинуті. Вимірюється час стійкості та наявність тремтіння кистей рук.

При виконанні студентами Гарвардського степ-тесту були зроблені висновки щодо цього індексу. Проведений аналіз тестування з'явився для студентів тяжким фізичним навантаженням, про що доводять дострокові завершення випробувань значної кількості осіб, а також неадекватні показники частоти серцевих скорочень та артеріального тиску.

Всі данні фізичного стану свого організму, здобуті з використанням маркерів здоров'я, студенти для оцінки фізичної підготовленості вносять до щоденника здоров'я та використовують при самостійній роботі. Саме в такий спосіб можна формувати у студентів свідоме ставлення до свого стану здоров'я, а особисте спілкування з викладачем при вимірах здоров'я, допомагає студентам більш ретельно і свідомо підходити до вибору фізичного навантаження, оцінити рівень фізичної підготовленості та свій функціональний вік.

Біологічна деградація виду, яка є прискореним темпом старіння, популяційним зниженням «кількості» здоров'я (життєспроможності), епідемії хронічних неінфекційних захворювань, зниження репродукційної функції. В Україні ці процеси найбільше відображені. Так, якщо в Голландії відмінність між паспортним і біологічним віком становлять 15 років, то серед студентської молоді України – 30 років (біологічний рік 17 річних студентів-дівчат – 40, юнаків – 55 років). Саме цьому пропонується робота з використанням тестових маркерів здоров'я на заняттях з фізичного виховання.

Заняття цього напрямку вимагають врахування функціональних можливостей організму, підбір посильних фізичних вправ, дозування фізичного навантаження в залежності від статі та стану здоров'я. Знання з фізичної культури доповнюються уявленнями про методику занять фізичними вправами різних статевих контингентів, спрямованих на корекцію помірних

відхилень у стані здоров'я людей з недостатньою фізичною підготовленістю, регулювання ваги тіла, корекцію порушень постави, на відновлення втраченого рівня дієздатності організму.

Вибір оптимальної величини оздоровчо-тренувального навантаження, а також тривалості, інтенсивності і частоти занять визначається рівнем фізичного стану (фізичного здоров'я) студента. Основні завдання оздоровчої фізичної культури - підвищення підготовленості студентів, які професійно не займаються спортом, тому індивідуалізація навчально - тренувальних навантажень є найважливішою умовою їхньої ефективності, інакше це може принести шкоду.

Використання на заняттях з фізичного виховання антропометричних вимірів фізичного стану організму, дають можливість викладачу знати загально фізичну роботоzdібність студента, його витривалість та відповідну реакцію на пропоноване навантаження, дає змогу визначити його функціональний вік – що допоможе скорегувати навчально-педагогічний процес, а у студентів, в свою чергу, сформувати свідоме ставлення до свого здоров'я.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА:

1. Апанасенко Г.Л. Валеология и фундаментальная наука. – О.: Мат. XIV международной научно-практической конференции «Спортивная медицина, лікувальна фізкультура та валеологія – 2008», 2008. – 207 с.

2. Матрос Л.Г. Социальные аспекты проблемы здоровья. Новосибирск: Наука, 1992. – 159 с.

3. Козлов А. Г., Плиска О.І., Лазоришинець В.В., Книшів Г.В. Цікава фізіологія в дослідках. – К.: Парламентське видавництво, 2003. – 60 с.

4. Копа В. М. Соціальна валеологія: навч. посіб. / В. М. Копа – Л. Новий Світ – 2000, 2014. – 203 с.

5. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини/ Запоріж. держ. ун.-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.

6. Панкратьева Н.В. и др. Здоровье – социальная ценность. Вопросы и ответы. – К.: Думка, 1989. – 236 с.

7. Петренко В.П. Валеология человека: Здоровье – любовь – красота, в 4-х томах. – СПб.:PETROC, 1996. – Т.4.-с.336-337.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

- 1) Соколов Анатолій Володимирович;
- 2) не має;
- 3) Одеський національний економічний університет;
- 4) старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту;
- 5) 0506105414;
- 6) k.fv@oneu.edu.ua

Саме в такий спосіб можна формувати у студентів свідоме ставлення до свого стану здоров'я, а особисте спілкування з викладачем при вимірах здоров'я, допомагає більш ретельно і свідомо підходити до вибору фізичного навантаження

Заняття цього напрямку вимагають врахування функціональних можливостей організму, що займаються підбором посильних фізичних вправ, дозування фізичного навантаження студентам – спортсменам в залежності від статі, стану здоров'я та їх функціонального віку.

