

– невпорядкованість більш ніж на 90% місць для відпочинку й купання на водних об'єктах, відсутність на них попереджувальних та інформаційних знаків, а також рятувальних постів;

– низький рівень ефективності заходів щодо попередження нещасних випадків [5, с. 180].

Враховуючи сучасний стан безпеки людей на водних об'єктах, пропонуються такі шляхи розв'язання проблем безпеки:

– активне проведення інформаційно-профілактичної роботи серед населення, особливо сільського, з питань запобігання нещасним випадкам на водних об'єктах;

– переоснащення рятувальних підрозділів сучасними плавзасобами, рятувальним майном, водолазним спорядженням і технікою;

– розширення мережі сезонних рятувальних постів на водних об'єктах, які використовуються з виробничою чи спортивною метою для відпочинку або аматорського риболовства в літній та зимовий періоди;

– налагодження системи професійної підготовки, підвищення кваліфікації та перепідготовки водолазних фахівців та матросів-рятувальників аварійно-рятувальних підрозділів [5, с. 182].

Список використаної літератури

1. Аналітичний огляд стану техногенної та природної безпеки в Україні за 2017 рік. Вступ – Режим доступу: <https://www.dsns.gov.ua/files/prognoz/report/2017/vstup.pdf>.
2. Аналітичний огляд стану техногенної та природної безпеки в Україні за 2018 рік. – Режим доступу: <https://undicz.dsns.gov.ua/ua/Analitichniy-oglyad-stanu-tehnogennoyi-ta-prirodnoyi-bezpeki-v-Ukrayini.html>.
3. Аналітичний огляд стану техногенної та природної безпеки в Україні за 2018. рік. Вступ. – Режим доступу: <https://undicz.dsns.gov.ua/files/Аналітичний%20огляд/2018/ВСТУП.pdf>.
4. Стан техногенної безпеки та заходи щодо його покращення. – Режим доступу: <https://undicz.dsns.gov.ua/files/Аналітичний%20огляд/2018/1%20частина.pdf>.
5. Небезпечні явища природного характеру та заходи щодо зменшення їх негативних наслідків. – Режим доступу: https://undicz.dsns.gov.ua/files/Аналітичний%20огляд/2018/2_частина.pdf.

ФАКТОРИ ВПЛИВУ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Ломан С.Л.
м. Полтава

Анотація. Автор статті здійснив теоретичне дослідження факторів впливу безпеки життєдіяльності студентської молоді під час занять фізичними вправами і переконаний, що безпека їх життєдіяльності залежить від сукупності факторів, які мають назву «здоровий спосіб життя», однак не всі усвідомлюють, що це – життєва потреба, без якої людина не може підтримувати свою нормальну життєдіяльність.

Ключові слова: безпека життєдіяльності, навчальний процес, фізичне виховання, фактори впливу, студентська молодь.

В епоху кардинальної трансформації в контексті переходу людства до суспільства «здорових особистостей» усе більшої актуальності набуває відповідність освіти реальним вимогам життя.

На жаль, особистому здоров'ю сучасного фахівця не надають належної уваги ні в нормативних документах, ні в наукових дослідженнях, ні в системі професійної підготовки. Часто освітні установи стають полігоном для перевірки різних інновацій у навчанні, що впроваджуються без комплексного медико-психофізіологічного обстеження, обліку динаміки стану здоров'я основного загалу студентів [3,с.34-36].

Добираючи адекватні до вимог сучасного життя форми організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ України та враховуючи міжнародний досвід розв'язання завдань збереження і зміцнення здоров'я, формування духовно, психічно, фізично гармонійно розвинених особистостей, розширення демократичних начал взаємодії дорослих та молоді, у навчальних закладах використовують різні педагогічні технології, які є найбільш оптимальними формами здоров'язберігаючого, здоров'язміцнюючого та здоров'яформуючого навчання та виховання [1, с.109-111].

Здоров'язберігаючі фізкультурно-оздоровчі технології – це сукупність прийомів і методів організації навчально-виховного процесу у ВНЗ із циклу «фізичне виховання», виконання яких має бути безпечним для здоров'я студентів. Значною мірою вагомість цього фактора зростає під час фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціального медичного відділення, тобто мають вади здоров'я у вигляді хронічних захворювань певних органів або систем організму.

Слід відмітити ще й такий важливий факт, як вплив хронічних соматичних хвороб на психоемоційний стан студентів. Ця обставина відображена в класичній формулі медицини: «У здоровому тілі – здоровий дух». У багатьох наукових працях лікарів минулого і в сучасних публікаціях описано ті зміни психічного стану, які виникають у хворих хронічними соматичними хворобами. Насамперед це негативні емоційні реакції, пов'язані зі зміною фізичного стану людини, яка має хронічні соматичні захворювання, наприклад, депресію, роздратованість, тривожність. Потрібно підкреслити, що хоч соматичні та психічні захворювання – якісно різні явища, але реально є різними сторонами єдиної, конкретної, живої людини[2, с.43-48].

Принципово важливим є механізм взаємовідносин між психікою та сомою – так званий механізм «замкненого кола». Сутність прояву цього механізму ґрунтується на положенні, що порушення, яке виникає на початку хвороби, зокрема в соматичній сфері, викликає психопатологічні реакції, які в подальшому стають причиною соматичних порушень. Однією з розповсюджених неспецифічних форм реагування організму на прояв соматичного захворювання є астенія. Клінічний аналіз дає змогу виділити найбільш типові структури і форми астеничних станів: роздратованість, фізична слабкість, порушення сну, вегетативні порушення.

У студентів, котрих зарахували за станом здоров'я до спеціального медичного відділення, під час занять фізичними вправами також спостерігається спочатку активна фізична діяльність, яку часто супроводжує відвернення уваги, швидка втома, особливо за довгострокових навантажень. Під час виконання гімнастичних загальнорозвивальних вправ, короткочасних рухливих та масових спортивних ігор у таких студентів спочатку спостерігається бурхливий початок рухливої діяльності, який часто змінюється на в'ялість та апатію з проявами відчуття втоми, розчарування, а іноді навіть і безсилля. У медичній науковій літературі такі явища часто описують у термінах: зниження вольової активності, апатичність, зміни в мотиваційно-вольовій сфері [3, с.72-75].

Мета статті –теоретично обґрунтувати та виявити фактори впливу безпеки життєдіяльності студентської молоді у процесі занять фізичними вправами.

Слід зауважити, що найбільш поширеною методичною помилкою фізичного виховання студентів, яких зарахували до спеціальної медичної групи, є недостатня увага під час організованих форм занять фізичними вправами до розвитку найбільш життєво необхідних рухових умінь та навичок, спрямованих на корекцію або

відновлення організму після перенесеного загострення хронічної хвороби, або фізичного чи розумового перенавантаження. Крім того, мало уваги приділяють упровадженню спеціальних знань методичного характеру з питань оздоровчої фізичної культури. Низький рівень знань щодо питань формування фізичного здоров'я встановлено під час анкетного опитування в більшості першокурсників на початку навчального року. Це свідчить про те, що за час навчання в школі і на уроках фізичної культури, і при вивченні предмета «Основи здоров'я і фізична культура» недостатньо оцінено важливість викладання теоретико-методичного матеріалу, спрямованого на формування знань з основ самооцінки фізичного стану організму, навчання самоконтролю функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, постави, рівня розвитку фізичних якостей, організації та методики проведення особистих фізкультурно-оздоровчих занять у вільний час [5, с.8-10].

Установлено, що педагогічні заходи під час проведення організованих форм занять фізичними вправами та масовими видами спорту впливають на соціально-педагогічні фактори і в такий спосіб позитивно змінюють суб'єктивне ставлення студентів до фізичного виховання як дієвого фактору підтримки та збереження здоров'я за час навчання у ВНЗ.

Слід зазначити, що під час занять фізичними вправами студентам СМГ часто, необґрунтовано перестраховуючись, забороняють або обмежують певні рухові навантаження. Так, оволодіння життєво необхідними фізичними вправами (наприклад плаванням) протипоказано лише на деякий період загострення хронічної хвороби і лише за умови незадовільної адаптації організму до виконання цієї вправи. У такому разі виконання цих вправ при визначенні їхнього спрямування та дозування обов'язково має враховувати ступінь порушення здоров'я та відповідати індивідуальним пристосувальним можливостям організму.

Для зміцнення та підтримки рівня здоров'я недостатньо лише виконувати спеціальні вправи. Науковими дослідженнями і практичним досвідом доведено, що найбільш доступними й ефективними засобами оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури є ходьба і повільний біг. Ці види рухової діяльності є природними руховими локомоціями людини, найбільш точно піддаються дозуванню, включаючи чітко означений оздоровчо-тренувальний ефект, сприяють загартуванню організму [4, с.25-30].

Раціональне використання ходьби і бігу під час занять фізичним вихованням зі студентами спеціальної медичної групи можливо лише за використання відомого фізіологічного закону «сили подразнення»: дуже малий за силою подразнювач (дуже мале фізичне навантаження) не викликає певного оздоровчо-тренувального ефекту; досить велика сила подразника (занадто велике для цього студента навантаження, не відповідне його психофізичним можливостям організму), викликає перенапруження, зниження рівня працездатності, погіршення стану здоров'я.

Активність студентів на заняттях із фізичного виховання залежить передусім від їхнього інтересу до виконання фізичних вправ.

Експериментально визначено, що в студентів інтерес до виконання фізичних вправ має три основних компоненти: 1) знання про сутність впливу фізичних вправ на конкретні органи і системи організму залежно від діагнозу й особливості їхнього корекційного використання для підтримки певного рівня здоров'я та продовження періодів ремісії при хронічних захворюваннях; 2) практичне систематичне виконання фізичних вправ спрямованої дії; 3) емоційне задоволення, яке відчуває студент при виконанні певних фізичних навантажень у вигляді загальноспрямованих комплексів фізичних вправ або масових видів спорту [5, с.17].

Характерно, що при визначенні мотивів до систематичного відвідування занять із фізичного виховання під час анкетного опитування студентів першого курсу

спеціальної медичної групи встановлено, що на початку навчального року більше 62 % із них цікавляться питаннями з методики самостійних занять фізичними вправами, у 58 % із них великий інтерес викликають питання самоконтролю та самооцінки за ефектом впливу фізичних навантажень на організм безпосередньо після занять. Потрібно зазначити, що юнаки в основному проявляють інтерес до питань поліпшення здоров'я і вдосконалення тілобудови засобами атлетичної гімнастики, а дівчата – вправами з оздоровчої аеробіки для формування та корекції статури.

Мотиви до занять фізичними вправами в студентів у динаміці навчання у ВНЗ мають тенденцію до перерозподілу. Мотивація до відвідування занять із фізичного виховання для одержання заліку змінюється в студентів на мотивацію до оцінки значущості впливу фізичної культури на організм, як засобу зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму та розвитку фізичних якостей, корекції постави, вдосконалення тілобудови.

Під час занять фізичними вправами в організмі людини відбувається комплекс морфологічних і функціональних змін, які обумовлюють значне розширення функціональних можливостей органів і систем та їхній взаємозв'язок з удосконаленням регулюючих організм систем, які впливають на збільшення діапазону компенсаторно - адаптаційних реакцій. Унаслідок цього підвищується специфічна і неспецифічна стійкість, опір організму людини до дій різних несприятливих факторів зовнішнього середовища, покращується пристосовуваність до різних фізичних навантажень. Ця обставина є впливовим фактором на рівень здорової життєдіяльності в період навчання молодшої людини у ВНЗ, що проходить на фоні важкої і напруженої розумової праці, яку виконує студент в умовах дефіциту часу цілком за різко зниженої рухової активності.

Актуальним і суперечливим є питання, яка ж рухова якість є головною при формуванні здоров'я студентів. Більшість дослідників пов'язує цей процес із розвитком загальної витривалості, оскільки саме ця фізична якість забезпечує різнобічну адаптацію внутрішніх органів, розширення резерву серцево-судинної та дихальної систем, відповідальних за постачання тканин киснем. Ступінь загальної витривалості організму свідчить про рівень фізичного здоров'я, еквівалентом якого є фізичний стан студента [1, с.113-118].

Початкову стадію інтересу до виконання певних комплексів фізичних вправ може викликати будь-який окремих компонент. Але розвинути, зробити його стійким, усвідомленим реально можливо лише на основі всіх перерахованих чинників.

Практичні спостереження під час роботи зі студентами спеціального медичного відділення показали, що найбільший оздоровчий ефект на заняттях фізичними вправами має їхнє безпосереднє систематичне виконання. Значно менше уваги надається набуттю теоретичних знань та забезпеченню емоційного задоволення. До речі, у цих умовах безпосередньо процес виховання під час виконання фізичних вправ значно знижується. Сподівання, що знання й емоційне задоволення з'являється в студентів спеціального медичного відділення без допомоги викладача, як правило, не виправдані.

Здоров'я формується під дією сукупності факторів, які мають назву «здоровий спосіб життя», однак не всі усвідомлюють, що це – життєва потреба, без якої людина не може підтримувати свою нормальну життєдіяльність, певний рівень соціального та психічного благополуччя, високий рівень працездатності. Здоров'я – це головний здобуток людини і найвища соціальна цінність на шляху вільного особистісного розвитку.

Список використана літератури

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К.Бальсевич, В.А. Запоржанов. – Киев : Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. –М. :

Фізкультура и спорт, 1990. – 206 с.

3. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е. Г. Булич,

І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1987. – 224 с.

4. Поташнюк Р. З. Соціально-екологічна сутність здоров'я / Р. З. Поташнюк. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 92 с.

ДИСКУРС НАУКОВЦІВ ЩОДО РОЗКРИТТЯ ТАЄМНИЦІ ФЕНОМЕНУ ДЕФІНІЦІЇ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА УМОВ ФОРМУВАННЯ ЇЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Остапова О. О.

м. Полтава

***Анотація.** Автори статті здійснили дефініційний аналіз поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя». Провідними методами обрано аналіз та систематизацію наукової літератури, зіставно-порівняльний аналіз. Розкрито логіку дефініційного аналізу поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».*

***Ключові слова:** дефініція, здоров'я, здоровий спосіб життя, молодь.*

Останнім часом в Україні активізується робота в галузі охорони здоров'я, формування здорового способу життя. Пріоритетні підходи до збереження й зміцнення здоров'я дітей і молоді визначені у Законах України «Про охорону дитинства», «Про фізичну культуру і спорт», у Державній національній програмі «Діти України», Національній доктрині розвитку освіти України XXI століття тощо.

Однак, ведучи мову про актуальність формування ціннісного ставлення до здоров'я в умовах трансформації суспільства в Україні, не можемо не говорити про маловтішені факти несвідомого ставлення молоді до здорового способу життя і, відповідно, незадовільний стан здоров'я підростаючих поколінь. На жаль, в Україні відсутня мода на здоров'я. Засоби масової інформації, всупереч загальновідомим і декларованим на державному рівні істинам, продовжують пропагувати згубні звички, небезпечний секс, насилля, мало уваги приділяється формуванню гармонійної, фізично й духовно розвиненої особистості.

А тому зазначені в перелічених державних документах заходи не можуть призвести до радикальних перетворень у справі підвищення загального рівня фізичного здоров'я нації та престижу здорового способу життя без охоплення всієї сукупності суспільних відносин, спрямування на покращення індивідуального й соціального життя, створення єдності на концептуально-методологічному, законодавчому й організаційному рівнях.

Уявлення про здоров'я є центральним в усій сукупності знань про нього. Поняття «здоров'я» є провідною категорією валеології. Воно досить складне і характеризує результат взаємодії індивіда з оточуючим середовищем – умови існування, провідні мотиви його життєдіяльності і світобачення. Поняття здоров'я має широкий інтегральний зміст, для розкриття якого потрібні знання з різних галузей людинознавства [2, с. 10].

Учені, лікарі, філософи, представники різних наук робили спроби проникнути в таємницю феномену здоров'я, визнати його сутність з метою навчитися вміло керувати ним, економно використовувати здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби його збереження. І. П. Павлов стверджував, що людина могла б жити до 100 років, якби нестримністю, байдужим ставленням до свого організму не зводила б цей нормальний для життя вік до значно меншої цифри.