

цьому шкіра стає пружною, а зв'язки та м'язи придбають велику еластичність. Масаж здійснює благотворний, заспокоюючий вплив на нервову систему, сприяє відновленню працездатності організму після втоми. Існує кілька видів масажу. Головні з них – спортивний і лікувальний. Перший призначений для підвищення працездатності спортсмена та зняття втоми після великих фізичних навантажень. Другий – слугує засобом, що сприяє лікуванню захворювань. Ці види масажу можуть виконуватися тільки спеціалістами. Найпростішим різновидом масажу є гігієнічний масаж, за допомогою якого підвищується загальний тонус організму. Він сприяє загартовуванню та може виконуватися не тільки спеціалістами. Масажувати треба оголене тіло і тільки в окремих випадках можна проводити масаж через трикотажну або вовняну білизну. Фізичне загартування. Загартування здавна було масовим. Користь загартування з раннього віку доведена величезним практичним досвідом і спирається на солідне наукове обґрунтування. Широко відомі різноманітні способи загартування – від повітряних ванн до обливання холодною водою. Корисність цих процедур не викликає сумніву. Із незапам'ятних часів відомо, що ходьба босоніж – чудовий засіб загартовування. Зимове плавання – вища форма загартування. Щоб її досягнути, людина повинна пройти всі ступені загартування. Ефективність загартовування зростає при використанні спеціальних температурних дій і процедур. Основні принципи їх правильного застосування повинні знати всі: систематичність і послідовність; врахування індивідуальних особливостей, стану здоров'я та емоційні реакції на процедуру. Ще одним діючим засобом, що загартовує, може й повинен бути до і після занять фізичними вправами контрастний душ. Контрастні душі тренують нервово-судинний апарат шкіри та підшкірної клітковини, вдосконалюючи фізичну терморегуляцію, а також здійснюють стимулюючу дію на центральні нервові механізми.

Висновки. На підставі дослідження основних напрямів оздоровлення людини на сучасному етапі виявлена необхідність своєчасного і одночасного використання та здійснення вищевказаних засобів оздоровлення людини, доведено, що невиконання декількох або одного призводить до деградації тіла та духу.

Перелік використаної літератури:

1. Герман Н. В. Психологічні небезпеки в побуті / Герман Н. В., Манина Л. І. // Матеріали 8-ї Міжнародної науково-методичної конференції та 115 Міжнародної конференції Європейської асоціації Безпеки. НТУ. «Харківський політехнічний інститут». 8-9 грудня 2016 р., м. Харків.
2. Манина Л. И. Здоровье человека в свете существующих опасностей / Манина Л. И., Залеская В. В. // Безопасность жизнедеятельности в XXI веке. Материалы Всеукраинской научно-практической конференции. ГПУЗ «Приднепровская государственная академия строительства и архитектуры. 14-15 апреля 2016 г. г. Днепропетровск.

СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

*Самілик Юрій Іванович
м. Глухів*

Анотація. У статті проаналізовано вікову динаміку соматичного здоров'я студентів І-ІІІ курсів. Встановлено, що у більшості окремих показників рівень соматичного здоров'я не виходить за межі критичного, що свідчить про відсутність статистично вірогідних розбіжностей між студентами різних курсів.

Ключові слова: соматичне здоров'я, студенти, фізичний розвиток, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах має за мету підготувати всебічно розвинутих, активних, здорових членів суспільства, які органічно поєднують в собі гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку [3]. Від народження і до закінчення вишу набуті знання, уміння і навички передаються та вдосконалюються від вихователя до вчителя, від вчителя до педагога. А відтак настав той момент, коли особистість має виявити готовність до суспільно корисної праці (вибір професії, початок виробничої діяльності, становлення сімейного життя.).

Сучасна система фізичного виховання має потребу в зміні методологічного підходу до оцінки рухових здібностей і самої системи оздоровлення студентів. Стає очевидним, що вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах пов'язане з вирішенням

медичних аспектів здоров'я студентів, насамперед, з його діагностикою, і, відповідно до цього, з обґрунтованим розподілом на групи для занять фізичною культурою.

За результатами медичних обстежень і спеціальних опитувань дев'ять із десяти студентів мають відхилення у стані здоров'я, до 50% студентів перебуває на диспансерному обліку, кожен п'ятий студент зарахований до підготовчої спеціальної медичної групи або взагалі звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень. Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, лише 5% населення України займаються оздоровчим тренуванням, тоді як у Японії – 80%, в США – 70% [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Все частіше студентське життя для науковців набуває занепокоєння на фоні загального погіршення умов життя, гіподинамії, надлишкової ваги, зловживання алкогольними напоями та тютюновими виробами тощо [1].

Підтвердженням цих слів є результати досліджень Т. Ю. Круцевич, Е. Е. Павленко. Підвищенню ефективності впливу фізичного виховання на особистість студента, збільшенню зацікавленості і мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, розробці фізкультурно-оздоровчих програм присвячене дослідження Є. А. Захаріної. Про індивідуалізацію фізичної підготовки студентів писала В. П. Гладенкова. Фізичній культурі як фактору соціалізації особистості молодшої людини присвячені дослідження С. А. Алексєєва. Але, водночас, питання підвищення рівня здоров'я студентства має постійну актуальність.

Метою та завданням дослідження є: порівняльний аналіз показників соматичного здоров'я студентів I-III курсів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка; визначення величини індексів соматичного здоров'я студентів I-III курсів за методикою кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я Г. Л. Опанасенко; з'ясування рівнів соматичного здоров'я у студентів різних років навчання.

Результати дослідження.

Враховуючи те, що в означеному ВНЗ подібних досліджень не проводилося, нами попередньо отримано всі вихідні (початкові) дані для проведення дослідження рівня соматичного здоров'я студентів I-III курсів. Для цього методом випадкового відбору було обстежено близько 150 студентів.

За прийнятою класифікацією і отриманими результатами за індексом Руф'є, якщо оцінка менша від 3, то особа має високу працездатність; 4-6 – добру; 7-9 – середню; 10-14 – задовільну; 15 і вище – незадовільну.

Час відновлення ЧСС у студентів I-III курсів після 20 присідань за 30 с перебуває в межах оцінки «задовільно» – від 10, 11 до 13,53 ум.од. Час відновлення частоти серцевих скорочень у студентів I і III курсів виявився довшим, ніж у юнаків II і III курсів ($P < 0,001$). І це не випадково, оскільки у студентів II і III курсів під час тестування показники фізичної підготовленості встановлено більш високі показники витривалості. Відомо, що між часом відновлення ЧСС і витривалістю існують високі коефіцієнти кореляції [1].

Життєвий індекс є важливим показником кількісного вираження здоров'я студентів. Результати наших досліджень свідчать про відсутність статистично вірогідних розбіжностей між студентами різних курсів ($P > 0,05$).

На величину силового індексу на II і III курсах значно впливає сила кисті, яка виявилася у них недостатньо розвиненою за середніх значень маси тіла. Саме тому значні розбіжності простежуються між студентами третього і першого, третього і другого курсів, де перші мають значно нижчі результати ($P < 0,001$).

За результатами дослідження індексу ваги-зросту і зросту-ваги у більшості випадків суттєві розбіжності між студентами I-III курсів майже відсутні ($P > 0,05$). Виняток становлять результати зросту-ваги, де студенти I, II курсів поступаються результатам студентам III курсу.

Критерієм резерву та економізації функції серцево-судинної системи в наших дослідженнях був індекс Робінсона. Аналіз даних показав, що за цим критерієм, за винятком студентів третього курсу, які мали значно нижчі критерії резерву економізації функції серцево-судинної системи ($P < 0,001$), суттєвих відмінностей між студентами I та II курсів не виявлено ($P > 0,05$).

Для контролю за гармонійним розвитком людини важливим є визначення індексу пропорційності розвитку грудної клітки. За результатами обстеження довжини тіла і ОГК було встановлено, що величини окружності грудної клітки на всіх курсах відстають від 0,5 довжини тіла студентів – від 0,79 до 5,51 см ($P > 0,05$).

Важливими чинниками для нормування різних режимів фізичних навантажень є показник міцності статури студентів, який характеризує співвідношення розмірів довжини тіла,

маси тіла і окружності грудної клітки. Відхилення від норми одного з цих показників відіграє суттєву роль у пропорційності статури юнаків. За нашими даними на всіх курсах виявлені різні величини сум показників ОГК і маси тіла, які відповідають нормам пропорційності.

Усі отриманні показники увійшли до загальної суми балів, за якою був оцінений рівень фізичного здоров'я: на I курсі середній рівень кількісних показників стану соматичного здоров'я (7-11 балів) становить 26,8%; нижчий від середнього (4-6 балів) – 56,4%; низький (3 бали і нижче) – 16,6%; 2-го курсу – 14,7% – вищий від середнього (12-15 балів), 31,4% – середній, нижчий від середнього – 23,7%, низький – 30,6%; 3-го курсу – відповідно 8,9%, 20,2%, 39,1%, 30,9%.

Межі показників рівня здоров'я, зорієнтованих на врахування ЧСС і АТ (індекс Робінсона), є більш розширеними. Розмах значень за бальною оцінкою цих показників коливається в межах від – 4 до + 4 балів, що дає змогу рекомендувати як критерії ефективності відновлюваного курсу саме такі показники.

Викликає зацікавлення співвідношення виявленого кількісного рівня здоров'я та офіційних результатів обстеження. Логічно було б вважати, що студенти з таким фізичним розвитком повинні мати низький рівень здоров'я. Але результати визначення кількісних показників здоров'я не дають підстав для такої аналогії.

Висновки. Отже, у визначенні соматичного здоров'я студентів не встановлено певних тенденцій: за одними показниками кількісних величин мають певну перевагу студенти молодших курсів, за іншими – старшокурсники.

З огляду на це можна висловити припущення, що сума балів для визначення рівня соматичного здоров'я студентів може бути інформативним показником для проведення клініко-фізіологічних досліджень, що використовуються у практиці охорони здоров'я.

У подальшому перспектива дослідження з даного напрямку може охоплювати більш поглиблений аналіз рівня індивідуального здоров'я студентської молоді, факторів які впливають на низький рівень соматичного здоров'я студентів.

Перелік використаної літератури

1. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 230 с.
2. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. – М., Издательский центр «Академия». – 2008. – 192 с.
3. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / М. М. Фіцула. – 2-ге вид., доп. –К. : Академвидав, 2010 – 456 с.

АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Ангеліна Галина Євгенівна
м. Покровськ*

*Я не боюся ще раз повторити: турбота
про здоров'я – це найважливіша справа вихователя.
Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя,
світосприймання, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили.
В.О.Сухомлинський*

Анотація. У статті розглянуті аспекти здоров'язбережувальних технологій, розкриті та охарактеризовані шляхи щодо впровадження їх у сучасній шкільній освіті.

Ключові слова: здоров'язберігаюча педагогіка, здоров'язбережувальні технології, здоров'я.

Серед основних цінностей сучасної людини перше місце посідає цінність життя і здоров'я. Останніми десятиліттями світова наука відносить проблему здоров'я, в широкому розумінні цього поняття, до кола глобальних проблем, розв'язання яких зумовлює характеристики майбутнього розвитку людства й навіть сам факт подальшого існування його як біологічного виду.

Сьогодні здоров'я розглядається як стан повного фізичного, духовного, психічного та соціального благополуччя людини. Знайти своє місце в мінливому світі, виявити власні