

вчителі та батьки стають однодумцями в їх прагненні виховати повноцінну, морально і фізично здорову людину [5].

Література:

1. Валик Б.В. Школа семейной физкультуры // Физическая культура в школе. - 1990.-№6.-С. 31-36.
2. Ведмеденко Б.Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою та спортом // Педагогіка і психологія. – 1998. - №1. – С.109-113.
3. Виховання фізичної культури в сім'ї: Методичні рекомендації класним керівникам, вчителям фізичної культури та батькам / Укл. Комар А. А. - К.: ІСДО, 1993. -24с.
4. Дубогай О. Д. Соціально-педагогічні і організаційні аспекти дослідження масових форм занять фізичними вправами в системі "сім'я - школа". // Матеріали II всеукр. наук.-практ. конф. "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні". - Київ - Луцьк: Вежа, 1996. - С. 134-138.
5. Козлова Т.В. Рябухина Т. А. Физическая культура для всей семьи. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 463с.
6. Масленников С.М., Леонтьева Т.Н. Родительский час в спортивном зале// Физическая культура в школе. - 1990. - N1. - С.54-55.

Ціннісний аспект показників здорового способу життя студентської молоді

С.Г. Собко кандидат педагогічних наук, доцент
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Ширина, глибина, висока професіоналізація знань, уміння творчо їх використовувати у обставинах, які постійно змінюються, знаходяться у гармонійному поєднанні зі здоров'ям людини [3].

Здоров'я населення – показник добробуту держави, тому його збереження є завданням державного рівня. Особливої уваги потребує молодь, усвідомлення нею цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування індивідуальної поведінки кожної молодої людини на цих засадах.

Мета роботи полягала в аналізі показників здорового способу життя студентської молоді з позицій ціннісного сприйняття його індикаторів.

Аналіз стану здоров'я студентської молоді доводить, що майже 90% з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Тільки протягом останніх років майже на 40% збільшилася кількість студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [2].

Основною причиною сформованого положення можна вважати низький рівень здоров'я випускників шкіл, відсутність у них стійкої мотивації до підтримки і зміцнення здоров'я. Рішення даної проблеми варто шукати в необхідності акцентованої уваги до формування здорового способу життя вищезазначеного контингенту.

Формування здорового способу життя ґрунтується на певних ідеологічних засадах. По-перше, це ідея пріоритету цінності здоров'я в світовій системі цінностей людини, по-друге, сприйняття здоров'я не тільки як стану відсутності захворювання

або фізичних вад, а дещо ширше – як стану повного благополуччя, по-третє, це ідея цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує його чотири сфери – фізичну, психічну, соціальну і духовну [6].

До сфери фізичного здоров'я відносять такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини: збудженість, емоційність, чутливість. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, працею, відпочинком, побутом, соціальним захистом, безпекою існування тощо [4, 5].

Отже, забезпечення здоров'я, формування здорового способу життя – це проблема багатофакторна. Системотвірною одиницею для рефлексивного гуманітарного (а не природничо-наукового) аналізу відповідального рівня є категорія “цінність здоров'я”. Ця категорія для набуття нею індивідуальної дієвості, тобто перетворення на психологічний інструмент самовдосконалення, має бути об'єктивною. У цьому розумінні очевидним є високий ступінь взаємозалежності між визнанням здоров'я як цінності, як нормативноорієнтованої характеристики людського життя, і позитивною цінністю людської тілесності, зацікавленим ставленням до тіла людини як на вербально-оцінному, так і на практично-поведінковому рівнях. Річ у тім, що для особистості здоров'я є можливістю не тільки ефективно діяти в соціальному плані, а й повноцінно реалізовувати себе на своєму психологічному оптимумі. В результаті цього особистість входить у сферу надситуативної активності, в якій тільки й можливі вияви її творчості, пов'язаної з власним тілесно-духовним удосконаленням. Тому ідеал здоров'я – це той стан людини, якого вона прагне і який (вона впевнена) дає їй можливість почувати себе людиною, бути в гармонії з собою [1].

Надалі ми розглянемо основні складові здорового способу життя. Слід зазначити, що вони не є рівнозначними. Не існує концепції кількісного виміру “здоров'я” як комплексного інтегрального показника, існують показники здорового способу життя.

Рухова активність. Одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень. Використовуються індикатори про наявність (чи відсутність), характер і обсяг фізичних навантажень.

Харчування. Показовим чинником здорового способу життя є структура (якісний склад) продуктів харчування, що вживаються в повсякденному режимі. Уявлення про ці показники дають індикатори, структуровані за кількістю вживання продуктів в часі і ступенем їх користі для організму.

Шкідливі звички. Цей аспект містить велику кількість індикаторів, які досить повно відбивають спектр проблеми – причини не паління, віковий і кількісний зріз тих, хто палить, паління в оточенні, віковий, кількісний і якісний ознаки вживання алкоголю, віковий і структурний аналіз наркотизації, ступінь поінформованості і усвідомлення шкоди подібних звичок.

Безпечна сексуальна поведінка, чинник розповсюдження ВІЛ/СНІДу. Аналізу підлягають індикатори, що достатньо повно і різноманітно відбивають основні аспекти

проблеми: інформація про початок статевого життя, ступінь обізнаності щодо засобів запобігання статевим захворюванням і засобів контрацепції, сексуальна орієнтація, ступінь задоволення статевим життям, обізнаність з проблеми ВІЛ/СНІДу, ставлення до груп ризику і хворих.

Можливості реалізації здорового способу життя. Складність вивчення полягає в тому, що питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно детерміновано ступенем усвідомлення людиною важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній доход тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможливорює прагнення бути здоровим. Але існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя. Це індикатор добробуту родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя, індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя при негативному ставленні друзів і знайомих. Певні уявлення щодо цієї можливості дають індикатори ступеня перманентного стресу і захворюваності – хвора або постійно психічно напружена людина обмежена в реалізації здорових дій.

Певну інформацію про суб'єктивну оцінку молоддю наявних обмежень щодо можливостей здорового способу життя дають показники стурбованості питаннями занять фізкультурою і спортом, поінформованості про здоровий спосіб життя, стану довкілля.

Можливі засоби впливу на формування здорового способу життя. Характер впливів різних джерел на формування способу життя молоді відбивають індикатори різних джерел інформації та їх ефективності.

Висновок. Опираючись на положення гуманістичної психології, в процесі формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури, потрібно базуватися на розумінні необхідності створення психолого-педагогічних умов для самореалізації студентів як суб'єктів життєдіяльності, творців своєї долі, вільних у виборі свого життя і відповідальних за цей вибір. Завдання полягає в тому, щоб принципові можливості самовиховання перейшли в дійсність фізичного самовиховання – у вмотивований, індивідуалізований, саморегульований процес фізичного самовизначення, саморозвитку та самовдосконалення, тобто в самоактуалізацію.

Слід також зазначити, що результативність формування здорового способу життя у студентської молоді залежить не тільки від інноваційних педагогічних технологій, а й від усієї соціокультурної ситуації, яку повинно створювати й утверджувати суспільство. Лише за умови значущості цінності здоров'я для всіх соціальних інституцій воно визначатиме цілі, наміри і дії окремої людини.

Література:

1. Бех І.Д. Виховання особистості / І. Д. Бех: Підручник. – К.: Либідь, 2008. – 848 с.: іл. ISBN 978-966-06-0490-2.
2. Вакарчук І.О. Розробка і реалізація нової парадигми виховної роботи у вищій школі: спорт, здоров'я // Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал: Спеціальний випуск за матеріалами міжнародної науково-практичної

конференції “Здоров’я і освіта: проблеми та перспективи”. – Донецьк, ДонНУ. – 2008. – № 1. – С. 15 – 18.

3. Виленский М.Я. Физическая культура в самовоспитании личности будущего учителя: Учебное пособие / М.Я. Виленский, В.А. Беляева / Под общей редакцией В.А. Сластенина – М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 1985. – 60с.

4. Кузьменко В.Ю. Виховання в учнів 8-9 класів здорового способу життя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України, м.Київ, 2003. – 20 с.

5. Формування здорового способу життя: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / О. Яременко, О.Вакуленко, Л. Жаліло, Н.Комарова та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 232 с.

6. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

Анотація

Ціннісний аспект показників здорового способу життя студентської молоді

У тезах розглядаються питання здорового способу життя студентської молоді з позицій ціннісного сприйняття його основних складових та їх індикаторів

Развитие скоростных способностей спринтеров

О. В. Сокол, В. Л. Богущ, * С. В. Гетманцев, А. С. Яцунский, О. И. Резниченко

Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова

**Николаевский национальный университет имени В. А. Сухомлинского*

Развитие физического качества быстроты зависит от лабильности нервно-мышечного аппарата, эластичности мышц, подвижности в суставах, согласованной деятельности мышц-антагонистов при максимально частом чередовании процессов возбуждения и торможения, степени владения техническими приемами, умелом чередовании во время тренировочных занятий режимов нагрузки и отдыха.

Быстрота является комплексным двигательным качеством человека. При отборе и тренировке спринтеров нужно учитывать ряд факторов, которые в дальнейшем могут оказывать влияние на результаты спортсмена.

Основной задачей является найти моторно-одаренных детей, оценить степень их двигательной активности, определить пригодность к спринтерскому бегу. Первичный отбор юных спринтеров лучше проводить в возрасте 9-12 лет после обязательного обучения упражнениям-тестам.

Тренировка в младшем школьном возрасте – важный этап в многолетней подготовке спринтеров. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических качеств. При более позднем начале спортивной подготовки такие благоприятные возможности утрачиваются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего для спринтера физического качества – быстроты.

Одним из основных показателей скорости является темп движений. Однако