

8. Про затвердження заходів на виконання Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації» на період до 2015 року. – наказ МОН України від 25.01. 2007 року. - №44.
9. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи. – С.72-73.

### АНОТАЦІЇ

#### **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ**

Олександр Наконечний, Тетяна Краснобаєва, Валентина Кузьмик

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

У статті йдеться про одну з головних умов, що визначають повноцінний розвиток людини - здоров'я. 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.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, охорона здоров'я, проблеми здоров'я, соціалізація, виховний вплив, законодавче забезпечення здорового способу життя.

#### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК СОСТАВЛЯЮЩЮЮ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ**

Александр Наконечный, Татьяна Краснобаева, Валентина Кузьмик

*Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского*

В статье идет речь об одном из главных условий, которое определяет полноценное развитие человека – здоровье. Здоровье населения – показатель благополучия государства, потому его сохранение есть задание государственного уровня. Особенного внимания требует молодежь, осознанность ней ценности здоровья, понимание определяющей роли здорового образа жизни и формирование индивидуального поведения каждого молодого человека на этой основе.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, охрана здоровья, проблемы здоровья, социализация, воспитательное влияние, законодательное обеспечение здорового образа жизни.

#### **FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AS A COMPONENT OF SOCIAL POLICY**

Alexander Nakonechny, Tatiana Krasnobayeva, Valentine Kuzmyk

*University Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubynskogo*

The article deals with one of the main conditions that determine the harmonic human development – health. Public health is an indicator of the state welfare, so the preservation of it is a task of a state level. The awareness of youth about its health values, understanding the decisive role of a healthy lifestyle and the formation of individual behavior of each young person on this basis need special attention.

**Key words:** health, healthy lifestyle, healthcare, health problems, socialization, educational influence, legislative support of healthy lifestyle.

#### **ВРАХУВАННЯ МЕТЕОСИТУАЦІЇ ПРИ ДОСЛІДЖЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ МОЛОДІ 18-20 РОКІВ**

Світлана Нестерова

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

**Постановка проблеми.** Неприятливі зміни погоди викликають зрушення в організмі людини. Механізм впливу метеоситуації проявляється через дію погодного чинника на вегетативні нервові центри, рецепторний апарат шкіри і зовнішні аналізатори, на клітинні мембрани, біохімічні, імунологічні та електрофізіологічні процеси. Значні коливання метеосиноптичних показників (неприятливі погоди) призводять до змін у вищій нервовій діяльності, які характеризуються зниженням збудливості шкірної рецепції, що змінює поріг чутливості тих чи інших функціональних систем організму [5]. При цьому визначальну роль у процесах пристосування організму відіграє кардіо-респіраторна система.

Незважаючи на те, що організм людини постійно знаходиться у стані рівноваги з оточуючим середовищем, ступінь прояву реакцій на погоду залежить від індивідуальних властивостей організму [10]. Таким чином при дослідженні функціональних можливостей організму необхідно враховувати метеоситуацію.

Дослідженню впливу метеоситуації на організм людини присвячено чимало робіт. Проте до теперішнього часу існує певний дефіцит інформації про вплив різних типів погоди на

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

аеробну продуктивність, яка, у свою чергу, служить інтегральним показником функціональних можливостей організму.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Існують літературні відомості, які свідчать, що навіть здорові люди реагують на погоду [4]. Так серед практично здорових молодих людей реагують на зміну погоди 57,5% [3], за іншими даними кількість здорових студентів з підвищеною метеочутливістю складає 25,3 % [5]. Згідно з дослідями Н.С.Темнікової [6] реакція на погоду залежить від віку і статі. У дітей і людей похилого віку зона комфорту значно менша, ніж у молодих людей.

Інтегральним показником функціональних можливостей організму виступає аеробна продуктивність, зокрема величина максимального споживання кисню [7].

Як результат дії метеоситуації на організм може відбуватися зниження фізичної працездатності і аеробної продуктивності. За даними, отриманими О.М.Арінгазіною та К.У.Касеновим [2], у дні проходження атмосферних фронтів у здорових молодих чоловіків відбувалося зниження фізичної працездатності, яке супроводжувалося збільшенням частоти серцевих скорочень і зменшенням величини максимального споживання кисню.

Результати досліджень Я.В.Курко [8] показали, що рівень фізичної працездатності і максимального споживання кисню у чоловіків 18-23 років, які займалися плаванням в оздоровчих групах, за III (несприятливого) типу погоди знижувалися порівняно з I типом.

Отже з огляду на вищевикладене, при визначенні рівня функціональних можливостей організму і, зокрема, аеробної продуктивності необхідно враховувати метеоситуацію, як фактор який може вплинути на об'єктивність отриманих результатів.

**Мета** даного дослідження полягала у встановленні залежності аеробної продуктивності організму молоді 18-20 років від метеоситуації.

Для вирішення поставленої мети були визначені наступні **завдання**:

- 1) узагальнити сучасну науково-методичну інформацію з проблеми впливу метеоситуації на функціональні можливості організму;
- 2) встановити залежність фізичної працездатності і аеробних можливостей організму від типу погоди.

**Методи і організація дослідження.** Обстежено 194 особи віком 18-20 років. Дослідження проводили за I і III типами погоди. Для визначення типів погоди використовували методику І.І.Григор'єва (1993), згідно з якою до I типу відносили стійку погоду з рівним ходом метеоеlementів (умови антициклону). Несприятливу погоду III типу визначали за змінами синоптичної ситуації, за якої відбувається швидка зміна повітряних мас із різними термобаричними властивостями.

За допомогою велоергометричного тесту  $PWC_{170}$  [Карпман В.Л. с соавт., 1974] визначали фізичну працездатність з наступним розрахунком абсолютної величини максимального споживання кисню ( $VO_{2max}$ ). Оцінку аеробної продуктивності здійснювали за відносною величиною максимального споживання кисню.

Вірогідність різниці між середніми арифметичними визначали за t-критерієм Стьюдента.

**Результати дослідження.** Аеробна продуктивність організму оцінювалася за абсолютною і відносною величиною максимального споживання кисню ( $VO_{2max}$ ), а також за потужністю роботи, при якій частота серцевих скорочень досліджуваного досягає рівня 170 уд/хв. тому що саме така частота серцевих скорочень характеризує початок оптимальної зони функціонування кардіо-респіраторної системи.

Результати досліджень (табл. 1) свідчать про те, що як у дівчат, так і у юнаків, за III типу погоди порівняно із I типом погоди відбулося вірогідне зниження фізичної працездатності. Так у юнаків абсолютний показник  $PWC_{170}$  вірогідно знизився на 17,2% ( $p < 0,001$ ), а відносний – на 17,4% ( $p < 0,001$ ). У представниць жіночої статі ці показники знизилися відповідно на 10,2% ( $p < 0,001$ ) і на 10,0 % ( $p < 0,001$ ).

Показники фізичної працездатності та аеробної продуктивності організму дівчат та юнаків 18-20 років за I і III типів погоди

Показники	Середня величина, $M \pm m$			
	Дівчата (n=80)		Юнаки (n=114)	
	I тип погоди	III тип погоди	I тип погоди	III тип погоди
$PWC_{170}$ абс., $кг \cdot хв^{-1}$	$741,0 \pm 15,8$	$665,7 \pm 14,2^{***}$	$1162,3 \pm 20,5$	$961,9 \pm 22,0^{***}$
$PWC_{170}$ відн., $кг \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	$13,0 \pm 0,19$	$11,7 \pm 0,18^{***}$	$16,7 \pm 0,20$	$13,8 \pm 0,20^{***}$
$VO_2$ макс абс., $мл \cdot хв^{-1}$	$2519,4 \pm 26,8$	$2384,1 \pm 24,2^{***}$	$3229,4 \pm 34,3$	$2892,6 \pm 55,3^{***}$
$VO_2$ макс відн., $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	$44,2 \pm 0,57$	$41,9 \pm 0,51^{**}$	$46,4 \pm 0,20$	$41,5 \pm 0,20^{***}$

Примітки (вірогідність відмінності відносно I типу погоди):

1. \*\* -  $p < 0,01$ ;
2. \*\*\* -  $p < 0,001$ .

Порівнюючи середні величини абсолютних і відносних показників максимального споживання кисню також простежується їх вірогідне зниження за III типу погоди порівняно з I типом (див.табл.1).

Так середня величина абсолютного показника максимального споживання кисню за I типу погоди у дівчат на 5,4% вища, ніж за III типу погоди ( $p < 0,001$ ). У хлопців даний показник за III типу погоди нижчий, ніж за I типу погоди на 10,4% ( $p < 0,001$ ). Подібні зміни відбуваються також з відносними показниками  $VO_2$  max. У дівчат за III типу погоди середня величина  $VO_2$  max відн. знизилася на 5,2% ( $p < 0,01$ ), а у юнаків на 10,6% ( $p < 0,001$ ).

Оцінка аеробної продуктивності організму досліджуваних, яку ми провели за критеріями Я.П.Пярната засвідчила [9], що у юнаків рівень аеробної продуктивності за I типу погоди відповідає "посередньому", а за III типу погоди знижується до рівня "нижче посереднього". У дівчат незалежно від метеоситуації рівень аеробної продуктивності, незважаючи на деяке зниження відносного показника  $VO_2$  max (з  $44,2 \pm 0,57$  за I типу погоди до  $41,9 \pm 0,51$  за III типу погоди) відповідає "відмінному".

Відомо, що жіночий організм в більшій мірі забезпечений енергетичними субстратами, ніж чоловічий, за рахунок підвищеного вмісту жиру. Це, у свою чергу, забезпечує здатність жіночого організму до більшої витривалості.

Результати наших досліджень підтверджують цей факт. Так статеві відмінності адаптивних реакцій кардіо-респіраторної системи досліджуваних осіб характеризуються тим, що у представників чоловічої статі показники аеробної продуктивності зменшуються в більший мірі, ніж у дівчат. За несприятливого типу погоди у юнаків відносний показник максимального споживання кисню знижується за межі "безпечного рівня здоров'я", який за даними Г.Л. Апанасенко [1] становить у чоловіків  $42,0$   $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$ , що може спровокувати в організмі "саморозвиток" патологічних процесів. У осіб жіночої статі рівень аеробної продуктивності як за сприятливої, так і несприятливої метеоситуації значно перевищує "безпечний рівень здоров'я", який за даними цього ж автора для жінок становить  $35,0$   $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$ .

У свою чергу люди, які мають "відмінний" рівень аеробної продуктивності, характеризуються високим рівнем соматичного здоров'я. У дівчат рівень аеробних властивостей залишається високим навіть за несприятливого типу погоди, і це дає підставу вважати про більш високі адаптивні здібності організму представниць жіночої статі порівняно з юнаками.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Проведені дослідження підтвердили, що рівень фізичної працездатності і аеробної продуктивності організму молоді 18-20 років залежить від метеоситуації.

Слід відзначити, що фізична працездатність у представників чоловічої статі за III типу погоди знижується в більшій мірі, ніж у представниць жіночої статі.

Аеробна продуктивність організму, яку характеризують абсолютний і відносний показники  $VO_{2\max}$ , також зазнає більш суттєвих змін у осіб чоловічої статі.

Таким чином результати досліджень свідчать, що метеоситуація впливає на функціональні можливості організму осіб чоловічої і жіночої статі 18-20 років, причому у юнаків відмічено більш суттєві зміни досліджуваних показників, ніж у дівчат. Отже при проведенні досліджень, які пов'язані з визначенням функціональних можливостей організму необхідно враховувати метеоситуацію, що, у свою чергу, дасть можливість отримати більш об'єктивні результати.

Подальше вивчення впливу несприятливої метеоситуації на організм людини доповнить відомості про залежність функціональних можливостей організму від метеоситуації.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье / Г.Л.Апанасенко. – Киев, 2005. – 47 с.
2. Арингазина А.М. Влияние атмосферных фронтов на физическую работоспособность и адаптивные реакции сердечно-сосудистой системы / А.М.Арингазина, К.У.Касенов // Физиология человека. – 1986. – Т.12. №6. – С. 1034-1035.
3. Бардов В.Г. Гигиена климата: уч. пос. по общей гигиене / В.Г.Бардов. – К., 1990. – 207 с.
4. Бокша В.Г. Климатлечит: справочник / В.Г.Бокша, Я.М. Берницкий. – [3-е изд.]. – Симферополь: Таврия, 1990. – 56 с.
5. Григорьев И.И. Медико-погодное прогнозирование – важнейшая научная отрасль современной метеопатологии / И.И.Григорьев, К.И.Григорьев // Вопросы курортологии. – 1993. – №6. – С. 42-45
6. Динамика некоторых показателей реактивности организма больных гипертонической болезнью в связи с ихлечением в условиях Тбилиси, Уреки и Бертоми в возрастном аспекте / Г.А. Ушверидзе, С.Г. Блануца, В.П. Кикория, Д.О. [и др.] // Актуальные вопросы медицинской климатологии и климатотерапии: сб. науч. тр. – Тбилиси, 1984. – С. 63-67.
7. Казначеев В.П. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения / В.П.Казначеев, Р.М.Баевский, А.П.Берсенева. – Л.: Медицина, 1980. – 208 с.
8. Курко Я.В. Психофізіологічні особливості осіб, які займаються плаванням за різних типів погоди : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.03.03. “Нормальна фізіологія” / Я.В.Курко. – Львів, 2007. – 20 с.
9. Пярнат Я.П. Возрастно-половые стандарты (10-50 лет) аэробной способности человека: автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора мед. наук / Я.П.Пярнат. – Москва, 1983. – 44 с.
10. Русанов В.И. Методы исследования климата для медицинских целей / В.И.Русанов. – Томск: Изво ТГУ, 1973. – 190 с.

### АНОТАЦІЇ

#### **ВРАХУВАННЯ МЕТЕОСИТУАЦІЇ ПРИ ДОСЛІДЖЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ МОЛОДІ 18-20 РОКІВ**

Світлана Нестерова

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

Досліджувалися функціональні можливості організму молоді 18-20 років в умовах різної метеоситуації за показниками фізичної працездатності та максимального споживання кисню ( $VO_{2\max}$ ). Встановлена залежність аеробної продуктивності організму молоді від несприятливої метеоситуації.

**Ключові слова:** аеробна продуктивність, фізична працездатність, метеоситуація.

#### **УЧЕТ МЕТЕОСИТУАЦИИ ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА МОЛОДЕЖИ 18-20 ЛЕТ**

Светлана Нестерова

*Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского*

Учитывание метеоситуации при исследованиях функциональных возможностей организма молодежи 18-20 лет. Исследовались функциональные возможности организма молодежи 18-20 лет в условиях различной метеоситуации по показателям физической работоспособности и максимального потребления

## І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Установлена зависимость аэробной производительности организма молодежи от метеоситуации.

Ключевые слова: аэробная производительность, физическая работоспособность, метеоситуация.

### INCORPORATION TO STUDY METEOROLOGICAL FEATURES OF THE ORGANISM YOUTH 18-20 YEARS

Svetlana Nesterova

*Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubynskogo*

Taking into account the meteorological situation during the researches of functional possibilities of organism of youth of 18-20 years. Was research the functional possibilities of organism of youth of 18-20 years in condition of different meteorological situation by the indexes of maximal oxygen consumption and physical loadings. It has been ascertained that the aerobic productivity of organism of youth depends on unfavourable meteorological situation.

**Key words:** aerobic productivity, physical loadings, different meteorological situation.

### ПЕДАГОГІЧНА МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Світлана Переверзева

*Педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький Національний Університет»*

**Постановка проблеми.** Сучасний стан цивілізаційного розвитку висуває нові вимоги до системи освіти й виховання учнівської та студентської молоді України, невід'ємним елементом яких є ефективне формування мотиваційної структури до фізкультурної діяльності студента. В останнє десятиріччя активізувалась робота з формування нових підходів до визначення пріоритетних напрямків фізичного виховання і спорту в навчальних закладах України. Слід зазначити, що головною задачею національної системи освіти є гуманістична спрямованість тенденції розвитку таких цінностей людини як: здоровий спосіб життя, культура дозвола, потреба в самореалізації особистості, розвиток творчих здібностей, духовне спілкування, зростання інтелектуального потенціалу. Такі цінності стають визначальними і у виборі нових підходів оновлення та поглиблення змісту освіти у сфері фізичної культури, що у першу чергу пов'язано з його культуроутворюючою та гуманізуючою функціями. З одного боку освітній процес співвідноситься зі своїм соціально значущим змістом, а з іншого – обумовлений досвідом студента, як носія особистої культури. Одночасно освіта постає, як фактор психічної, емоційної, інтелектуальної та фізичної активності студента, формою його культурного існування. Саме для цього повинні бути створені умови, в яких відбуваються процеси розвитку, виховання та навчання [ 5 ].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Високий рівень фізичної підготовленості студентської молоді є необхідною умовою їх підготовки до ефективної навчальної діяльності. Формування мотивації до навчальних занять з фізичного виховання через вплив на емоційно-вольову сферу студента є перспективним і актуальним питанням.

Загальновідомо, що заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на формування здорового способу життя, духовний і фізичний розвиток людини. Крім цього, результати багатьох педагогічних і медичних вітчизняних і закордонних досліджень показують, що фізичні вправи також зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність (А.В. Магильований, Л.М. Баранец, О.И.Іванова, В.В. Пономарьова та ін.). З метою підвищення функціональної системи організму людини на дію чинників, які впливають на неї, необхідно вчасно і систематично розширювати діапазон їх можливостей. Так вік студентів від 16 до 20-и років є різноплановим, коли існує можливість максимального розвитку (індивідуально для кожного) і удосконалення фізичних і психічних якостей, які можливо підтримувати протягом життя на заданому рівні. На думку В.В. Пономарьової накопичення резервного здоров'я має бути до 25 років, а потім його необхідно підтримувати, і чим більше накопичення, тим довше (при подальшому використанні) можна його витратити [ 4,5 ].

Одним із основних чинників, які впливають на регулярність занять фізичною культурою і спортом є мотивація. Питання формування мотивації фізкультурно-спортивної діяльності і її вплив на її були предметом аналізу низки авторів (П.А. Рудика, Ю.Ю. Палайми, В.А. Соколова,