

**НАУКОВИЙ ВІСНИК
МИКОЛАЇВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
імені В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

СЕРІЯ: БІОЛОГІЧНІ НАУКИ

ВИПУСК 24, № 4 (2)

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

РОЖКОВ І.М., д.б.н. - головний редактор
(Миколаїв, МДУ);
ЦЕБРЖИНСЬКИЙ Q.I., д.б.н. – заступник
головного редактора (Миколаїв, МДУ);
ХОДОСОВЦЕВ О.Є., д.б.н. (Миколаїв, МДУ);
ТОМЛІН Ю.А., д.б.н. (Миколаїв, МДУ);
БОЙКО М.Ф., д.б.н. (Херсон, ХДУ);
ХИЛЬКО Ю.К., д.м.н. (Миколаїв, МДУ).

РЕДАКЦІЙНА РАДА:

МАКАРЕНКО М.В., д.б.н. (Київ);
МАКАРЕНКО О.М, д.м.н. (Київ);
ЛІЗОГУБ В.С., д.б.н. (Черкаси);
КОРОБЕЙНИКОВ Г.В., д.б.н. (Київ);
ГОРДІЄНКО В.М., д.м.н.
(Київ); БОЙКО Є. Р., д.м.н. (Архангельськ,
Росія).

**НАУКОВИЙ ВІСНИК
МИКОЛАЇВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ім. В.О.
СУХОМЛИНСЬКОГО СЕРІЯ:
БІОЛОГІЧНІ НАУКИ**

ЗАСНОВНИК:

Вищий державний навчальний заклад України
«Миколаївський державний університет ім.
В.О. Сухомлинського»

*Порядковий номер випуску і дата його виходу в
світ: випуск 24, № 4 (2) від 9.12.2009 р.*

*Адреса редакції: 54030, Миколаїв,
вуля. Никольська 24,*

*МДУ ім. В. О. Сухомлинського,
кафедра теорії і методики фізичного виховання
та здоров 'я людини*

Свідоцтво про Державну реєстрацію:

КВ №8108 від 6.11.2003 року

Відповідальний за випуск: Гетманцев С.В.

Технічний секретар: Сурова Л.М.

Комп 'ютерна верстка: Наконечний І.В.

Художнє оформлення і тиражування:

Наконечний І.В.

*Секретар інформаційної служби журналу : Сурова
Л.М.*

м. Миколаїв, тел. (0512) 37-88-06: 37-88-03

@ 2009, МДУ(м. Миколаїв)

Підписано до друку: 24.11. .2009.

Тираж: 300 примірників

**НАУКОВИЙ ВІСНИК
МИКОЛАЇВСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ім. В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Серія: «Біологічні науки»

*Український науково-практичний
журнал засновано у 2007 році*

*ЖУРНАЛ виходить 2
рази на рік*

ВИПУСК 24, № 4 (2)

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Миколаївського державного університету,
Протокол № 4 від 24.11.2009.*

БІОЛОГІЧНІ НАУКИ

Левашов М.И.

ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГАЗОВЫХ СМЕСЕЙ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....83

Лелека В. М., Кудрявцев С.Д.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ, ЯК ГАРАНТ БЕЗПЕКИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ГАЛУЗІ ОСВІТИ.....88

Мельниченко Е.В., Тарабрина Н.Ю, Приемке С.С, Беликов В.И., Пархоменко АМ., НосовЮ.А., Коновальчук В.Н.

МИОРЕФЛЕКТОРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ВЕСТИБУЛО-РЕСПИРАТОРНЫХ РЕАКЦИЙ У СПОРТСМЕНОВ..... 92

Панченко І.І., Главатий СМ., Демидова І.В., Шалар ОТ.

ОЦІНКА ТА КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....97

Первов Г.А.

МЕДАЛІ МИКОЛАЇВСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ-ІНВАЛІДІВ.....100

Первов Г. А.

НА ОЛІМПІАДІ У ПЕКІНІ.....104

Садовський О.В., Кісельов А.Ф., Гінкул В.М., Рожков І.М.

СПОРТИВНА МИКОЛАЇВЩИНА: ВИТОКИ, РОЗВИТОК, ДОСЯГНЕННЯ ДО 220-РІЧЧЯ МИКОЛАЄВА (1789-2009 РР.).....106

Саказли Ф.І., Первов Г.А.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ..... 111

Севериновська О.В., Севериновська А.Л.

СЕРЦЕВИЙ РИТМ У ДІТЕЙ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ПРИ КОРОТКОЧАСНОМУ СТАТИЧНОМУ ТА ДИНАМІЧНОМУ НАВАНТАЖЕННІ.....113

Сергієнко Ю.П., Андрєянов А.М.

ФІЗИЧНИЙ СТАН КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР.....116

Тахтарова И.К., Захарова А.А.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ УЧИТЕЛЯ И ГОТОВНОСТЬ ЕГО К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....119

Тимошенко О.В., Рожков Т.М.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.....123

Хохлова Л.А., Главатий С.М., Демидова І.В.

ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СЕРЕДНІЙ ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ.....125

Чернозуб А.А.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В АТЛЕТИЗМІ ЧЕРЕЗ ВАРІАТИВНІСТЬ КОМПОНЕНТІВ НАВАНТАЖЕНЬ.....127

Шмалей С.В., Бондар Ю.В.

ОЦІНКА ВИТРИВАЛОСТІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ГЛУХИХ ПІДЛІТКІВ.....131

УДК 612.015

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Саказли Ф.І., Первов Г.А.

Миколаївський державний аграрний університет

Миколаївський державний університет ім. В.О.Сухомлинського

Здоров'я людини є одним із найважливіших соціальних чинників, що свідчать про загальне здоров'я суспільства, ефективність системи виховання, освіти та організації виробництва. Здоров'я тісно пов'язане з професією людини, її руховою активністю, харчуванням, звичками, характером відпочинку, психоемоційним станом, тобто способом її життя.

Турбота про зміцнення здоров'я нації є завданням державної ваги. Однією з найголовніших умов її реалізації є підвищення рівня рухової активності населення. Одним з основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Основним чинником створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура і спорт. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я нерідко - головний чинник працездатності в процесі життєдіяльності людини.

Відомо, що тільки 10% стану здоров'я залежить від служб охорони здоров'я, а 50% - від способу життя людей. Вирішуючи це важливе завдання, треба трансформувати «нездоровий спосіб життя», що є характерним для більшої частини населення, на «здоровий», який би не руйнував здоров'я, а сприяв би його збереженню, зміцненню. Про потребу зробити цей напрям пріоритетним свідчать статистичні дані, які характеризують стан здоров'я

населення. Так, 40% має надлишкову вагу, понад 50% дорослого населення палить і тільки 6-8% систематично займаються фізичною культурою. Залишаються гострою проблемою пияцтво і алкоголізм, постійно зростає відсоток наркоманів серед молоді та підлітків. Отже, першочерговим завданням повинно бути формування у молоді навичок здорового способу життя, підвищення рухової активності, профілактики і відновлення здоров'я та працездатності природним біологічним шляхом, в основі якого лежить використання основної біологічної функції – руху.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

В останні роки з'явилися певні праці з вивчення проблем здоров'я й здорового способу життя в рамках утворювального процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді; ведеться аналіз поширення алкоголізму та наркоманії в молодіжному середовищі; досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки, завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску та ін.). До 17-18 років процес всебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення. Одночасно спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів та інших показників, що свідчить про розвиток рухового апарату. Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає дійсно найважливішим засобом

зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності.

111

Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя. Здоровий спосіб життя - це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це такі форми і способи щодення, відмови від шкідливих звичок, загартування, оптимальний руховий режим. За таких умов стан здоров'я студентів змінюється і одночасно покращується. Стан здоров'я визначають впливом багатьох факторів. Але до умов, що дозволяють зберегти здоров'я, без сумніву необхідно віднести фізичну культуру. Заняття фізичною культурою і спортом спонукають до свідомого вивчення літературних джерел з цих питань. Так само, вивчення теоретичних питань може привести до постійних, осмислених занять фізичною культурою, оскільки свідомо оволодіваючи здобутками фізичної культури, культури здоров'я, студент розвиває свої власні сили, стає повноцінною особистістю. У цьому процесі мають узгоджено діяти викладач і студент, оскільки педагог виступає посередником між культурою здоров'я і особистістю. Для підвищення ефективності занять фізичною культурою викладач повинен зробити студента своїм помічником, який активно допомагає в створенні самого себе.

Піднімаючи рівень моральних якостей людини, велике значення відіграє фізична культура в житті людини, коли вона впливає на неї з різних сторін; вона і формує її моральні якості, дух, впливаючи на фізичний стан людини. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися, а значить йому треба і вчити, виховувати потребу в здоровому способі життя. В це поняття складовою частиною входить і фізична культура. Вдосконалюючи її викладання, ми вдосконалюємо і розвиваємо потребу у молоді в здоровому способі життя.

Отже, заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, рухового та фізичного розвитку молоді. В умовах низької якості медичного обслуговування студентської молоді і відсутності у них достатнього рівня валеологічних знань, фізична культура виступає засобом відновлення і зміцнення здоров'я організму на етапі завершення розвитку і формування, ефективним джерелом загальної розумової працездатності.

Список літератури

1. Байер К, Шейнберг Л. Здоровий образ життя. - М.: Мир, 1997. - 368 с.
2. Гавенко В.Л. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.- Москва-Харьков, 1990. -128 с.
3. Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи /За ред. М.Лук'янченка. - Дрогобич: Коло, 2005. - 124 с.

Саказли Ф.І., Первов Г.А.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Резюме. У статті приведені матеріали щодо ролі фізичної культури і спорту в формуванні здорового способу життя студентської молоді в сучасних умовах.

Ключові слова: фізична культура і спорт, здоров'я, здоровий спосіб життя, особистість,

Sakazly F.I., Pervov G.A.

PHYSICAL CULTURE AS FACTOR OF FORMING OF HEALTHY WAY OF LIFE OF STUDENT YOUNG PEOPLE.

Summary. In the article there are the resulted materials in relation to the role of physical c and sport in forming of healthy way of life of student young people in modern terms.

Key words: physical culture and sport, health, healthy way of life, personality.

—
Стаття надійшла 19.11.2009р.