

До експерименту у досліджуваних першої експериментальної групи максимальний ризик ішемічної хвороби серця було відмічено у 8,3% жінок, у переважної більшості досліджуваних (66,7%) було встановлено виражений ризик ішемічної хвороби серця. Після експерименту у 4,2% жінок установлено відсутність ризику ішемічної хвороби серця, у 29,2% – мінімальний ризик.

У більшості жінок-учителів другої експериментальної групи до експерименту було встановлено явний ризик ішемічної хвороби серця (50,0%). Після експерименту відсутність ризику ішемічної хвороби серця встановлено у 8,3% жінок, мінімальний ризик – у 62,6% досліджуваних.

Результати дослідження дозволяють стверджувати, що заняття у профільованих групах здоров'я з жінками-вчителями, у яких виявлено високий та середній ризик розвитку серцево-судинних захворювань, позитивно вплинули на їхню розумову працездатність, яка вважається узагальненою характеристикою інтелектуального компоненту психічного здоров'я. Так, до експерименту число переглянутих знаків у коректурному тесті Анфімова становило $596,7 \pm 126,1$ у жінок з високим ризиком розвитку серцево-судинних захворювань і $566,6 \pm 93,2$ у жінок із середнім ризиком розвитку серцево-судинних захворювань. Після експерименту розумова працездатність жінок-учителів підвищилася ($630,7 \pm 120,9$, $p < 0,05$ і $604,3 \pm 62,8$, $p < 0,05$ відповідно).

РУХ “СПОРТ ДЛЯ ВСІХ” ЯК СФЕРА ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

ПЕТРО МАРТИН, СТЕПАН МЕЛЬНИЧУК, ІРИНА КОТОВА

Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх”

Львівський державний інститут фізичної культури

В Україні із 2003 р. існує мережа центрів фізичного здоров'я “Спорт для всіх”. Багатопрофільна макроструктура центрів передбачає організацію “Шкіл волонтерів”, метою яких є підготовка добровільних помічників для реалізації різноманітних програм фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення.

Як свідчить міжнародний досвід (С.Маккарлі; Р.Лінч, 1996) 45% волонтерів – це особи віком 18-24 років. За даними Українського інституту соціальних досліджень (Р.Х.Вайнола, А.Й.Капська, Н.М.Комарова та ін., 1999) найбільш активними помічниками у центрах соціальної служби молоді є школярі у віці 12-15 років та молоді люди віком 21-24 роки.

На думку вчених в галузі соціальної педагогіки (А.Й.Капська, 2003) найбільшу мотивацію до добровільної добродійної діяльності, пов'язаною із виконанням соціальних програм, мають студенти. Насамперед їх цікавлять професійні інтереси, можливість спілкування із фахівцями в обраній спеціальності та знайомство із новими методиками, технологіями.

В зв'язку з цим, вивчення дослідженням різноманітних аспектів волонтерської діяльності студентської молоді у русі “Спорт для всіх” є

актуальним.

Завдання дослідження: проаналізувати чинники, які приваблюють студентську молодь до волонтерської діяльності у русі “Спорт для всіх”.

Методи дослідження: аналіз літературних даних, опитування, методи математичної статистики. Опитування проведено із використанням анкети волонтера руху “Спорт для всіх” (А.В.Мічуда, 2004).

Всього було опитано 480 студентів ВНЗ різного профілю (Львівський державний інститут фізичної культури, Львівський банківський інститут Національного банку України, Львівський державний аграрний університет та Національний університет “Львівська Політехніка”).

Результати опитування свідчать, що майбутніх фахівців з фізичного виховання приваблюють у русі “Спорт для всіх” такі чинники як: приналежність до всевітнього руху та його популярність в Україні. Респонденти, що навчаються в інших ВНЗ, вказують, що їх цікавлять в першу чергу, спрямованість руху на профілактику негативних проявів серед молоді та можливість самовдосконалення під час волонтерської діяльності.

Більшість опитаних студентів (60,7%) вказують, що до участі у волонтерській діяльності в межах руху “Спорт для всіх” їх спонукає бажання урізноманітнити своє життя та прагнення навчитися вести здоровий спосіб життя. На можливість під час добровільної роботи практикуватися у своїй майбутній професії вказали 32,4% студентів, що навчаються у Львівському державному інституті фізичної культури.

Встановлено, що найбільш бажаними напрямками волонтерської діяльності студентської молоді в русі “Спорт для всіх” є організація та проведення масових спортивних заходів (52,9%), пропаганда здорового способу життя (46,7%).

Слід зазначити, що реалізація проектів центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх” потребує використання нових інформаційних технологій. Але такий напрям волонтерської діяльності як розробка веб-сайтів та комп'ютерних програм для студентської молоді є менш привабливим, його зазначили всього 9,7% респондентів (переважно студенти НУ “Львівська Політехніка”).

Результати дослідження дозволяють зробити висновок про доцільність залучення в якості волонтерів руху “Спорт для всіх” студентів ВНЗ різного профілю та необхідність врахування професійних інтересів майбутніх спеціалістів в програмах ознайомлення із волонтерською діяльністю.

ВИДИ І РІЗНОВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ

НАДІЯ СТРЕПКО

Львівський національний університет імені Івана Франка

Термін „фітнес-аеробіка” – це узагальнена міжнародна назва рухової активності, під яким в теперішній час об'єднано понад 200 її різновидів.