

5. **Васильчук А. Л.** Структурно-функціональна характеристика меридіанів (основа і додаткові структури меридіанів – продовження з випуску 14/2006) – Здоровий спосіб життя Зб. наук. ст. – Львів, 2006, вип. 15, с. 7 – 17.

6. **Васильчук А. Л.** Структурно-функціональна характеристика меридіанів (власні структури меридіанів – продовження з випуску 14 – 15/2006) – Здоровий спосіб життя Зб. наук. ст. – Львів, 2007, вип. 16, с. 6 – 11.

Х.Є. ГУРІНОВИЧ, І.І. СОСОНКА

РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА ТУРИСТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ» ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглядаються проблеми здоров'я та фізичної працездатності студентів ЛГУФК спеціалізації «Фізкультурно-оздоровча та туристична діяльність». Вказується на необхідність покращення здоров'я та корекції рухового режиму студентів.

В статье рассматриваются проблемы здоровья и физической работоспособности студентов ЛГУФК специализации «Физкультурно-оздоровительная и туристическая деятельность». Указывается на необходимость улучшения здоровья и коррекции двигательного режима студентов.

The problem of health and physical capacity of students Lviv States University of Physical Culture «Physical-health and tourist activity» specialization described in this article. The indicate on the necessity of health and correction of movement routine of students.

Актуальність. Впродовж останнього часу в Україні широкі кола як фахівців, так і громадськості, все більше уваги приділяють питанню здоров'я, яке із площини приватної справи кожної людини переходить у категорію суспільно значущої проблеми. Несприятлива екологічна ситуація, зниження соціального рівня життя, шкідливі звички, стресовий фактор, порушення балансованості у харчуванні, завантаженість навчальних програм, гіподинамія спричинюють зниження рівня здоров'я населення України, особливо школярів та студентів.

Проблема здоров'я студентів – пріоритетний напрямок розвитку системи вищої освіти в Україні. У сучасних умовах всебічний і гармонійний розвиток молодої людини є не лише бажаним, а й життєво необхідним. Одним із напрямків, який впливає на стан здоров'я, є активно-спортивний спосіб життя, що має особливе значення для людей молодого віку. В основі здорового способу життя повинна бути першість рухової активності у різних її формах.

У березні 2000 року Верховна Рада України прийняла Закон України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні», у якому чітко визначено, що держава сприяє розвитку молодіжного туризму [1, 5].

Туризм – це зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток організму; знайомство з рідною природою і вивчення її природи; приємні та цікаві розваги, зміна вражень; активний відпочинок, який зменшує нервові перенавантаження і надає бадьорість та енергійність; насолоду чистим повітрям; розвиток фізичні якості; залучає до ведення здорового способу життя. Туризм – доступний вид діяльності для студентів, що надає можливість самовдосконалення; це також несподівані та яскраві враження, знайомство з новими людьми, прагнення подолати труднощі [3].

Стан здоров'я студентів-туристів, їх функціональні можливості – досить актуальне питання. Дослідження у стані спокою не завжди дають змогу виявити функціональні резерви організму. Для дослідження функціонального стану та резервних можливостей серцево-судинної системи використовують визначення фізичної працездатності методами степ-тесту, велоергометрії. Для туристів методи визначення даного показника повинні бути простими і доступними; потребувати незначного обсягу часу на їх виконання; проводитися без громіздкого обладнання; бути достатньо інформативними; опрацювання результатів не повинно бути складним [1].

Об'єктивними факторами, що впливають на величину фізичної працездатності, є антропометричні показники, стан здоров'я, функціональний стан серцево-судинної системи, обсяг рухової активності, рівень тренуваності.

Мета нашої роботи – визначити рівень здоров'я та фізичну працездатність студентів Львівського державного університету фізичної культури (ЛДУФК) спеціалізації «Фізкультурно-оздоровча та туристична діяльність».

Для дослідження ми використовували наступні **методи**: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування за методикою Войтенко В.П., функціональну пробу Руф'є, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Львівського державного університету фізичної культури. Усього нами задіяно 20 студентів IV курсу спеціалізації «Фізкультурно-оздоровча та туристична діяльність». Ці студенти впродовж навчального року щотижня здійснюють туристичні мандрівки вихідного дня. У весняно-літній період вони віддають перевагу пішохідному туризму, у зимовий час – поєднання гірських мандрівок із лижними, катанням на ковзанах. Окрім того, студенти займаються відповідно до навчальної програми нашого вузу, маючи й інші спортивні предмети впродовж навчального тижня. На першому етапі дослідження ми вважаємо за необхідне визначити вихідні показники, які в подальшому будуть використані для розробки рекомендацій щодо участі студентів-туристів у мандрівках.

Результати дослідження та їх обговорення. Анкетування за методикою Войтенко В.П. [2] дозволило встановити (рис. 1), що ідеальний рівень здоров'я мають лише 5% опитаних студентів, добрий – 40%, середній – 35%, задовільний – 20%. Незадовільного рівня здоров'я у студентів не було виявлено.

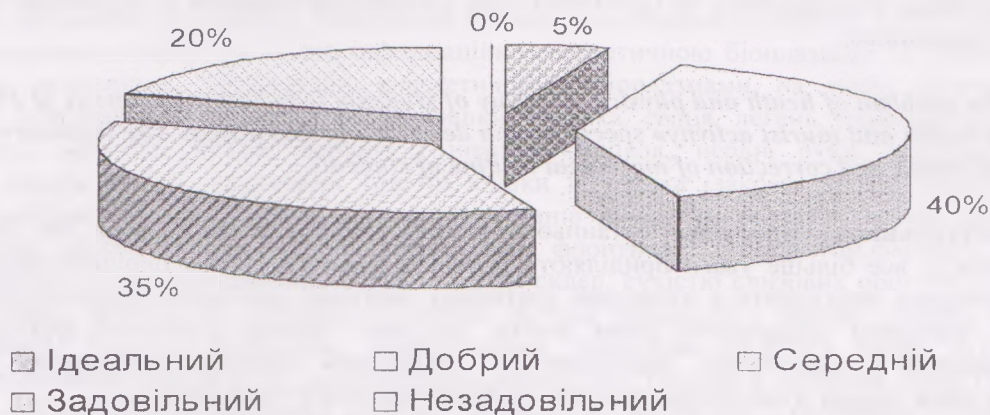


Рис. 1. Рівень здоров'я студентів ЛДУФК спеціалізації «Фізкультурно-оздоровча та туристична діяльність» за анкетуванням Войтенко В.П. (n=20)

Визначення індексу Руф'є проводили за формулою [4]:

$$\text{Індекс Руф'є} = 4(P_1 + P_2 + P_3) - 200 / 10;$$

де: P_1 – частота серцевих скорочень у стані спокою (уд/хв.);

P_2 – частота серцевих скорочень за перші 15 с відновлення (уд/хв.);

P_3 – частота серцевих скорочень за останні 15 с першої хвилини періоду відновлення (уд/хв.).

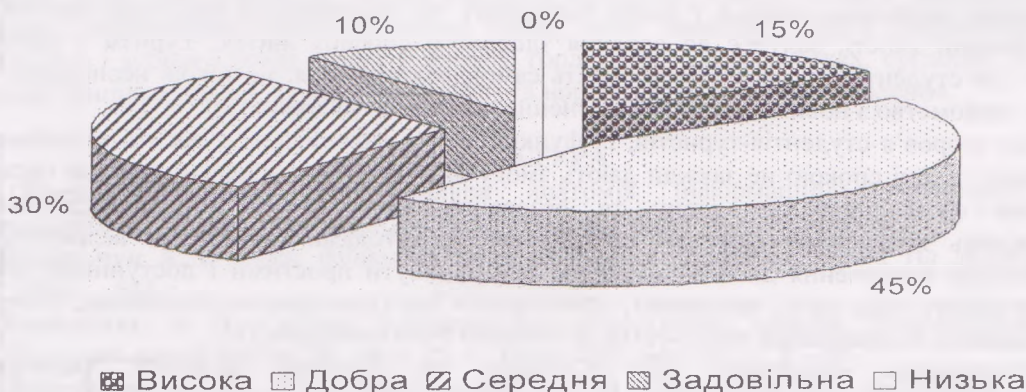


Рис. 2. Фізична працездатність студентів ЛДУФК спеціалізації «Фізкультурно-оздоровча та туристична діяльність» за результатами функціональної проби Руф'є (n=20)

Результати оцінки фізичної працездатності за індексом Руф'є свідчать, що у дев'яти студентів ~~...~~ (45%), у шести – середньою (30%), у трьох – задовільною (15%), у одного – низькою ~~...~~.

Висновок. Результати анкетування дозволяють зробити висновок, що власний рівень здоров'я ~~...~~ студентів оцінюють як добрий та середній. Результати фізичної працездатності вказують на ~~...~~ необхідність корекції рухового режиму студентів для покращення даного показника.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні показників дихальної системи у ~~...~~ студентів-учасників туристичних мандрівок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм: Учеб. для вузов физкульт. профиля. – Х.: ХДАФК, 2004. – 308 с.
2. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. – К.: Здоров'я, 1991. – 248 с.
3. Дехтяр В.Д. Основы оздоровчо-спортивного туризма. Навч. посіб. – К.: Науковий світ, 2005. – 203 с.
4. Спортивная медицина: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под. ред. В.Л. Карпмана. – М.: ~~...~~, 1991. – 349 с.
5. Захарина Е., Чернявский М. Туризм как средство повышения двигательной активности ~~...~~ // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ: Спец. вип.: Педагогіка. – Переяслав-Хмельницький, 2004. – С. 75-78.

А.М. ЗАЧЕПА

УКРАЇНСЬКА ОСВІТНЯ ПОЛІТИКА У КОНТЕКСТІ ДЕМОКРАТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ

Розглянуто пріоритетні напрями демократичної доктрини освіти та її практичної реалізації.

Рассмотрены приоритетные направления демократической доктрины образования и его практической реализации.

It is considered priority directions of the democratic doctrine of education and its practical realization.

Цінність освіти, цінність розвитку особистості у наш час стає ще важливішою, тому що ~~...~~ еволюції людської цивілізації вимагають від будь-якої країни, яка хоче бути ~~...~~ конкурентоспроможною, сприяти людському розвитку. А людський розвиток ~~...~~ насамперед, дві сфери: наука, що продукує нові знання, і освіта, що дає можливість ~~...~~ використовувати знаннями і розвивати особистість.

Які похідні цих закономірностей виокремилися й проявилися вже наприкінці минулого століття і набирають сили у новому столітті? Першою тенденцією є перехід людства від ~~...~~ індустріального виробництва до науково-інформаційних технологій, що спричиняє корінні зміни в ~~...~~ основних процесах від характеру власності до людської особистості. Якщо в індустріальному ~~...~~ основна власність мала фізичний характер, то в науково-інформаційному – вона дедалі ~~...~~ більше набуває інтелектуального характеру. Це саме стосується і основних засобів виробництва. ~~...~~ Основним чинником прогресу будь-якого суспільства і важелем його подальшого розвитку стає ~~...~~ розвинута особистість [2].

Другу тенденцію визначають процеси глобалізації, які означають не лише створення єдиного ~~...~~ інформаційного простору, а й загострення конкуренції в усіх сферах життя. Лише ~~...~~ така спроможна згуртувати населення, визначити національні пріоритети, зможе захистити ~~...~~ інтереси у співпраці з іншими країнами і забезпечити достойне життя своїх громадян.

Необхідно всіляко сприяти утвердженню пріоритетності освіти в громадській думці. ~~...~~ цього не лише у загальнодержавному бюджеті, а й у бюджетах різних рівнів. ~~...~~ пріоритетність освіти має стати реальною. Скажімо, останніми роками проводиться активна ~~...~~ модернізація закладів освіти, і, сподіваюсь, що наступного року ми в основному завершимо цей