

---

## THE PREMISES OF THE CONSERVATION OF THE HIGH ACHIEVEMENTS IN SPORT

Boris OCYERETCO

*National University of Physical Culture and Sport of Ukraine*

**Abstract.** The article examines the premises of conservations of high sports achievements. The retrospective analysis of the stage of long-term preparation of athletes is presented.

**Key words:** premises, high achievements.

---

## КОМП'ЮТЕРНА ІНТЕРАКТИВНА ПРОГРАМА ЕКСПРЕС- ДІАГНОСТИКИ І КОРЕКЦІЇ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МОЛОДОЇ СІМ'Ї

Ірина ДРОЗДЮК

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника  
Інститут економіки і менеджменту "Галицька Академія"*

**Постановка проблеми.** За останні роки у сучасному суспільстві активно впроваджуються новітні технології у різноманітних галузях діяльності людини, знайшовши широке застосування в галузі фізичної культури і спорту [6]. Необхідність вирішення цієї проблеми спонукало нас, перш за все, звернути увагу на впровадження нових підходів щодо використання сучасної комп'ютерної технології в оцінці здоров'я молоді родини [10].

У сучасних умовах особистісна роль молодих сімей щодо підтримки та зміцнення свого здоров'я зведена до мінімуму, тому формується хибна думка стосовно того, що здоров'я гарантоване само по собі молодим віком, що будь-яке навантаження, недостатнє харчування, порушення режиму праці та відпочинку, стреси, гіпокінезія, інші фактори ризику, молодий організм спроможний подолати самостійно [7]. У зв'язку з цим постає нагальна потреба у прийнятті практичних заходів, які б дали можливість керувати своїм здоров'ям, формувати потреби стосовно вибору раціонального способу життя [3, 8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Щодо проблеми використання комп'ютерних програм у галузі фізичної культури, то на сьогоднішній день вже розроблено такі комп'ютерні програми: "Електронний паспорт здоров'я", комп'ютерна експрес-діагностична система "Здоров'я", "Тести і оцінка рівня фізичного стану" [9] та інші.

Проте серед запропонованого вище програмного забезпечення відсутня розробка щодо діагностики і корекції стану здоров'я молодих сімей. Тому, важливого значення набувають проблеми інформаційного забезпечення родин, пошуку оригінальних ідей подання інформаційних матеріалів про здоров'я сім'ї та впровадження заходів щодо його покращення, ефективного формування здорового способу життя.

**Мета роботи.** Розробити комп'ютерну програму діагностики і корекції фізичного стану "Здоров'я сім'ї", та впровадити її у мережі Internet у вигляді WEB-сторінки.

**Результати досліджень та їх обговорення.** З метою діагностики стану здоров'я молоді сім'ї нами було розроблено діагностично-консультативну програму за допомогою якої сім'я має можливість самостійно визначити стан здоров'я як кожного члена, так і сім'ї в цілому, й отримати рекомендації щодо його корекції.

Програма написана на мові php та гіпертексту html для викладення її у мережі Internet на WEB-сторінці. Для збереження та накопичення результатів використовуються бази даних MySQL на сервері інтернет-провайдера, або бази даних типу dbm для роботи програми на комп'ютерах користувачів без доступу в Internet. Інтерфейс програми є простим у користуванні. Кожний, хто володіє досвідом роботи з Windows і Internet може одразу її використовувати. Програма дозволяє проводити статистичну обробку, кореляційний аналіз та отримати результати у вигляді таблиць та графіків.

Програма складається з п'яти блоків, які є взаємопов'язані:

- 1) блок введення персональних даних;
- 2) показники оцінки стану індивідуального здоров'я;
- 3) дані щодо стану психологічних властивостей;
- 4) аналіз результатів діагностики;
- 5) інформаційний.

Робота з програмою проводиться у чотири етапи.

**Введення персональних даних сім'ї.** На цьому етапі вводяться ім'я, вік, артеріальний тиск, частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою, вага та довжина кожного члена сім'ї (рис.1).

**Етап 1. Введення персональних даних**

|                    |  |
|--------------------|--|
| Ім'я               | <input style="width: 90%;" type="text"/>   |
| Вік, років         | <input style="width: 90%;" type="text"/>   |
| Ріст, см           | <input style="width: 90%;" type="text"/>   |
| Вага, кг           | <input style="width: 90%;" type="text"/>   |
| Артеріальний тиск  | <input style="width: 90%;" type="text"/>   |
| ЧСС у стані спокою | <input style="width: 90%;" type="text"/>   |
| Стать              | <input type="radio"/> <input type="radio"/>  |
|                    | <span>чол.</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">жін.</span> |

---

Рис.1. Діалогове вікно персональних даних

На другому етапі проводиться введення даних для оцінки стану здоров'я кожного члена сім'ї шляхом тестування, яке включає ряд запитань: вживання алкоголю протягом тижня; кількість випалених цигарок за день; наявність нервово-психічних навантажень; якість харчування; заняття фізичними вправами упродовж тижня; наявність хронічних захворювань; рівень рухової активності під час робочого (навчального) часу, використання загартовуючих процедур (рис.2).

Третій етап передбачає діагностику психологічних властивостей особистості, які впливають на стан здоров'я сім'ї: взаєморозуміння між членами сім'ї, конфліктності, проявів агресії; рівноваги інтересів батьків щодо трудової діяльності й проблем сім'ї, якості спілкування з дітьми та самооцінки власного здоров'я (рис.3).

На четвертому етапі здійснюється обробка інформації та отримання результатів.

Програма, відповідно до стану здоров'я сім'ї, надає перелік рекомендованих засобів щодо збереження та зміцнення здоров'я (фізична культура, загартування, раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, аутотренінг тощо); алгоритмів контролю самопочуття та ефективності виконання оздоровчих заходів.

Водночас, програма містить п'ятий блок – інформаційний, в якому наведені довідкова інформація щодо складових здорового способу життя, методичні рекомендації, а також допомога по роботі з програмою.

### Висновки

Розробка і впровадження в практику у мережі Інтернет сучасної комп'ютерної програми щодо самостійної діагностики і корекції стану здоров'я сімей засобами фізичної культури, яка супроводжується цікавою інформацією про здоровий спосіб життя, сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами і орієнтована на допомогу молодим сім'ям стежити за станом свого здоров'я.

У програмі "Здоров'я сім'ї" наведені практичні рекомендації щодо рухової активності, ведення здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, раціонального харчування, загартування.

Підсумовуючи, слід зазначити, що користування мережею Інтернет в Україні набуває значного поширення серед молоді. Отже, створення такої програми насамперед, формує інформаційну культуру молодих сімей, а також створює засади для забезпечення і розвитку психічного, соціального і фізичного здоров'я.

### Література

1. Гуржій А.М. Інформаційні технології в освіті //Проблеми освіти і наук. метод. зб. – К.: ІЗМН, 1998. – Вип.11. – С.5-11.
2. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе //Теория и практика физической культуры. – 2001.– №4. – С.60-63; №5.– С.56-61.
3. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників. Фізичне виховання в школі. – 2001. – №3.– С.52-53;2002. – №1. – С.54-55.
4. Наумова Н.І. Комп'ютерні технології у навчальному процесі фізичного виховання у ВУЗі //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С.201-203.

**Етап 2. Введення даних для оцінки стану здоров'я**

1. Кількість вичурених за день цигарок:  
 40 і більше     20-39     10-19     1-9     не палю

2. Ви вживаєте алкоголь (кількість разів на тиждень):  
 5-6     3-4     1-2     рідко     не вживаю

3. Нервово-психічні навантаження:  
 відсутні чи незначні     помірні     значні

4. Харчування вашої сім'ї:  
 раціональне     нераціональне

5. Назвіть хронічні захворювання:  
 ендокринної системи (зоб, ожиріння і т.п.)   
 нервової системи   
 органів кровообігу (серцево-судинні)   
 органів дихання   
 органів травлення   
 сечостатевої системи   
 кістково-м'язової тканини   
 органів зору   
 органів слуху   
 шкіри   
 вроджені вади

6. Скільки разів на тиждень займаєтесь (не менше 20 хв.) фізичними вправами:  
 не займаюся     3-4 рази     1-2 рази

7. Більше 25% робочого (навчального) часу займає:  
 сидіння за столом  
 перенесення вантажу  
 стояння  
 ходьба  
 їзда в авто

8. Як види загартовування використовуєте:  
 холодні водні процедури  
 повітряні ванни  
 сонячні ванни  
 регулярні купання літом в річці

Рис. 2. Діалогове вікно оцінки стану здоров'я

## Етап 3. Введення даних для оцінки психологічних властивостей

9. Ви проводите вихідні дні разом з усією сім'єю?

так                      ні  
                     

10. Чи часто відбуваються у Вашій сім'ї суперечки?

так                      ні  
                     

11. У важкій ситуації Ви розраховуєте на психологічну підтримку рідних?

так                      ні  
                     

12. Чи завжди у Вас є час для спілкування з сином (донькою)?

так                      ні  
                     

13. Чи часто виникають обставини, які дестабілізують відносини між членами сім'ї?

так                      ні  
                     

14. Ваш син (донька) легко порушує заборони?

так                      ні  
                     

15. Вам вдається досягти "рівноваги" між роботою та сім'єю?

так                      ні  
                     

16. Чи відповідаєте Ви на агресивність іншого тим же?

так                      ні  
                     

17. Ви здатні зупинитися коли відчуваєте, що втягуєтеся у конфлікт?

так                      ні  
                     

18. Чи схильні Ви ділитися з близькими наболілими проблемами?

так                      ні  
                     

19. У Вашій сім'ї створені умови для відпочинку?

так                      ні  
                     

20. Ви легко у сім'ї досягаєте взаєморозуміння?

так                      ні  
                     

21. Як Ви оцінюєте власне здоров'я?

відмінне                      добре                      задовільне  
                                           

Ввести

Рис. 3. Діалогове вікно оцінки психологічних властивостей

5. *Очередыко О.М. Умови життя та стан захворюваності сільських сімей України, сценарні моделі збереження їх здоров'я. – Вінниця: "Універсум-Вінниця", 1998. – 310 с.*
6. *Самсонова А.В., Козлов И.М., Таймазов В.А. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте "Теория и практика физической культуры". – 1999. – №9. – С. 22–26.*
7. *Тюрин Ю.Н., Макаров А.А. Статистический анализ данных на компьютере /под ред. В.Э. Фигурнова – М.: Инфра, 1998. – 528 с.*
8. *Формування здорового способу життя: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / Яременко О., Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р. та ін. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. – С.207.*
9. *Шандригось В. До питання комп'ютеризації вищої фізкультурної освіти. / Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – Вип. 8. – Т.4. – 440 с.*
10. *Шандригось В. Комп'ютеризація праці вчителя фізичного виховання. Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Л., 2002. – 24 с.*

---

## КОМП'ЮТЕРНА ІНТЕРАКТИВНА ПРОГРАМА ЕКСПРЕС- ДІАГНОСТИКИ І КОРЕКЦІЇ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МОЛОДОЇ СІМ'І

Ірина ДРОЗДЮК

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника  
Інститут економіки і менеджменту "Галицька Академія"*

**Анотація.** В статті висвітлено питання розробки комп'ютерної інтерактивної програми експрес-діагностики і корекції стану здоров'я молоді сім'ї.

**Ключові слова:** здоров'я, молода сім'я, діагностика, комп'ютерна програма.

---

## КОМП'ЮТЕРНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ПРОГРАММА ЭКСПРЕСС- ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДОЙ СЕМЬИ

Ирина ДРОЗДЮК

*Прикарпатский университет имени Васыля Стефаныка  
Институт экономики и менеджмента "Гальцыйка Академия"*

**Анотация.** В статье освещён вопрос разработки компьютерной интерактивной программы экспрес диагностики и коррекции состояния здоровья молодой семьи.

**Ключевые слова:** здоровье, молодая семья, диагностика, компьютерная программа.

## THE COMPUTER INTERACTIVE PROGRAM IS AN EXPRESS OF DIAGNOSTICS AND CORRECTION OF THE STATE HEALTH OF YOUNG FAMILY

Iryna DROZDYUK

*Prekarpatian University named after Vasyl Stepanyuk  
Institute of Economy and Management "Galytska Academy"*

**Abstract.** The question of development of the computer interactive program is considered in the article express of diagnostics and correction of the state of health of young family.

**Key words:** health, young family, diagnostics, computer program.

## РІВЕНЬ АДАПТИВНОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ У МІКРОСОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЯК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВ'Я

Оксана МИХАЙЛЮК

*Луцький інститут розвитку людини  
Відкритого міжнародного університету розвитку людини "Україна"*

**Постановка проблеми.** Основним критерієм оцінки стану здоров'я є *адаптивність*, як рівень здатності організму до пристосування в складних умовах та *адаптованість*, як рівень фактичного пристосування організму, рівень його соціального статусу і самоусвідомлення. Адаптивність індивідууму залежить від вроджених та набутих якостей. Чим більше з раннього дитинства людина вдосконалює свої функціональні можливості, пізнає, набуває знань, умінь і навичок, тим вище її адаптивність. Тому, адаптивність – це перш за все, фізична та психічна гармонічність особистості. Адаптованість визначається по об'єктивному соціальному статусу, так, як це умова здоров'я [5].

За визначенням ВООЗ, психічно здоровою слід вважати людину, у якій нормально розвинуті психічні функції, спостерігається фізичне, духовне і соціальне благополуччя, а також збережена здатність адекватної адаптації до навколишнього природного і соціального середовища, активної виробничої та іншої діяльності [2].

Поряд із основними компонентами народного благополуччя, матеріального і духовного багатства, рівень життя людини залежить від рівня її здоров'я, а також від масштабів використання резервів його психофізичного потенціалу.

Перспективи в розробці проблеми критеріїв здоров'я пов'язані із розумінням тенденцій і закономірностей, що дозволять більш цілеспрямовано і своєчасно здійснювати профілактику здорової поведінки особистості, корекцію небажаних відхилень в її розвитку. Знання в цій галузі відкриють додаткові можливості в пошуку найбільш ефективних шляхів по формуванню належного відношення до здорового способу життя і потреби в ньому, усвідомлення гармонічної ролі фізичного, психічного та соціального аспектів у забезпеченні здоров'я людини [5].