4. Костенко А. Туризм в системе физического воспитания у студентов ВУЗов // Фізична культура, спорт та здоров'я: Матеріали IV Міжнар. наук. конф. студентів та аспірантів. – Х., 2002. – С. 27.

5. Мальська М.П., Худо В.В. Менеджмент туризму. – Л., 2002. – 295 с.

В.Б. Базильчук

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Проаналізовано проблему здоров'я студентів. Проведено педагогічний експеримент, в якому рекомендується замінити в навчальній програмі заняття ЗФП на заняття улюбленим видом спорту. Вивчено вплив цих занять на стан фізичного здоров'я студентів технічного інституту.

Проанализировано проблему здоровья студентов. Проведено педагогический эксперимент в котором рекомендуется заменить в учебной программе занятия ОФП на занятия любимым видом спорта. Также изучено влияние этих занятий на состояние физического здоровья студентов технического вуза.

In the article the problems of health students. Carrying out pedagogical experiment that recommends substitution occupation OFP of occupation sports. Discover influence these occupation of figure physical health students in the technical institute.

На сьогоднішній день намітилась тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах і відвідують заняття з фізичного виховання, обсяг яких складає чотири години на тиждень. З кожним роком, як свідчить практика, збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Молодь – майбутнє нашої країни, а майбутні фахівці з вищою освітою, повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовки, але й бути фізично витривалими працездатними та здоровими, [3,2].

Фізичне здоров'я – це стан , при якому інтегральні показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з довкіллям [1].

Проблеми здоров'я студентів є предметом уваги багатьох дослідників. Зокрема, Котова І.В., Тараканова Н.Д. вивчаючи стан фізичного здоров'я студенток Львівського державного інституту фізичної культури у 1998р зробили висновок, що рівень здоров'я студенток які є майстрами, кандидатами у майстри спорту та першорозрядниками також є низьким. Під час дослідження не було виявлено жодної студентки із високим РФЗ. Одночасно незначна кількість обстежених мали вищий за середній та середній рівні фізичного здоров'я [2].

Актуальність проблеми та результати аналізу літературних джерел спонукали нас до вивчення стану здоров'я студентів технічного ВНЗ.

Нами проводився педагогічний експеримент, у якому було запропоновано замінити заняття загальною фізичною підготовкою у навчальному процесі на заняття улюбленим видом спорту. Перелік видів спорту складався з врахуванням уподобань студентів, висловлених в ході анкетування. Навчальні групи формувалися на засадах відбору за спеціально розробленими нормативами з видів спорту.

Під час педагогічного експерименту вивчався вплив занять волейболом, атлетичною гімнастикою, та загальною фізичною підготовкою (ЗФП) на рівень здоров'я юнаків технологічного університету Поділля.

Було сформовано контрольну групу студентів, які займалися за базовою програмою загальною фізичною підготовкою та 2 експериментальні, які займалися за програмою з волейболу та атлетичної гімнастики. Кількість студентів в контрольній та експериментальній групах була однаковою, по 32 чоловіки.

У дослідженні використовувалася відома методика професора Г.Л Апанасенко для визначення рівня фізичного здоров'я. Методика включала в себе фізіологічні та антропометричні показники, за допомогою яких їх сума відповідала певному рівню фізичного здоров'я.

Порівняльний аналіз стану фізичного здоров'я юнаків експериментальної групи, яка займалася волейболом із контрольною, яка займалася ЗФП виявив наявність позитивних результатів в експериментальній групі. Темпи приросту кількості юнаків-волейболістів із вищим за середній РФЗ складають 100%, тоді як у групі ЗФП – 0% (рис.1).

Кількість юнаків із середнім РФЗ в обох групах під час експерименту збільшилась. Разом з тим, названа кількість є більшою у секції волейболу: приріст становить 37%. В той же час у контрольній групі він складав 25%.

Темпи приросту кількості юнаків із нижчим за середній РФЗ за час експерименту отримані із мінусовим значенням, відповідно: в експериментальній групі -50%, у контрольній -7,4%. Ці результати свідчать про зменшення кількості юнаків із названим рівнем здоров'я в обох групах. Разом з тим, виявлено суттєве зменшення кількості студентів-волейболістів із нижчим за середній РФЗ.

Аналогічні показники отримані у групі студентів, які мали низький РФЗ. Таким чином, під час педагогічного експерименту юнаки контрольної та експериментальної груп в цілому покращили свій стан фізичного здоров'я, але його показники у групах є різними.

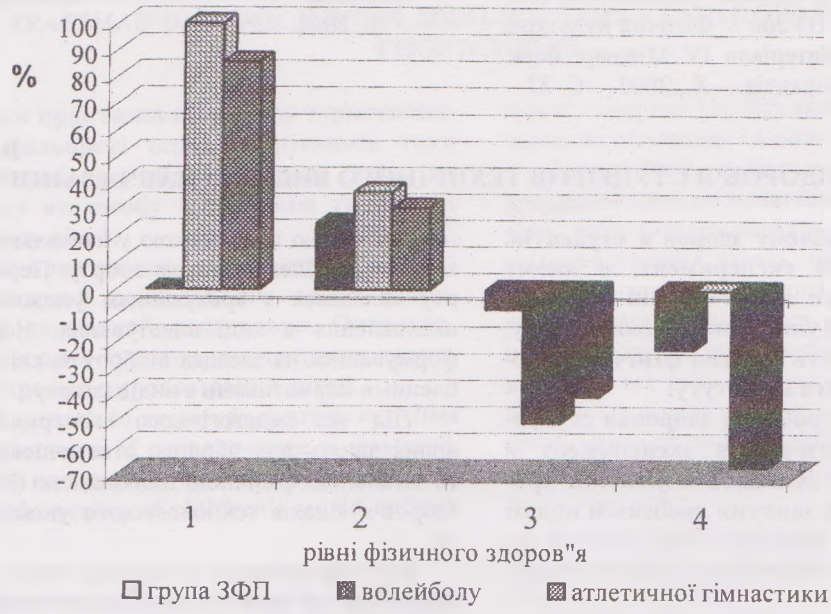


Рис. 1. Динаміка показників чисельного складу груп студентів із різними рівнями фізичного здоров'я.

Примітки: рівні фізичного здоров'я: 1 – вищий за середній, 2 – середній, 3 – нижчий за середній, 4 - низький.

У експериментальній групі, члени якої займалися атлетичною гімнастикою, на відміну від контрольної групи виявлено суттєве збільшення кількості студентів із вищим за середній РФЗ. Темпи приросту у цих групах становлять 85,7% і 0% відповідно. Отримані результати свідчать про покращення фізичного здоров'я більшістю студентів-атлетів (рис.1).

Студенти експериментальної і контрольної груп, які мали середній РФЗ також його покращили. За час педагогічного експерименту приріст зазначеної кількості юнаків складав у групі атлетів 30,7%, у групі ЗФП - 25%.

Спостерігається покращення характеристик здоров'я студентів із його нижчим за середній рівнем. Темпи приросту їх кількості в експериментальній групі виявилися у чотири рази кращими, ніж у контрольній. Результати дослідження свідчать про позитивніший вплив занять атлетичною гімнастикою, порівняно із заняттями ЗФП на РФЗ юнаків.

Юнаки обох груп, РФЗ яких було кваліфіковано як низький, у процесі педагогічного експерименту значно його покращили. Але кількість таких студентів була виявлена удвічі більшою в експериментальній групі.

Отже, проведений експеримент, який на своєму початку не виявив жодного студента із високим РФЗ та незначну кількість із вищим за середній рівнями фізичного здоров'я, свідчить що участь у фізкультурних заняттях бажаного змісту здатна суттєво покращити показники фізичного здоров'я студентів експериментальних груп, які за отриманими даними значно випереджають результати контрольної групи.

Література

1. Організм і особистість: діагностика та керування / (А. Магльований, В. Белов, А. Котова). – Львів: Медична газета України, 1988. – С. 250.
2. Котова І.В., Тараканова Н.Д. Рівень фізичного здоров'я студенток, що займаються спортивними та оздоровчими видами гімнастики // Матер. регіон. наук.-практ. конф. "Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення", - Львів: 1998, - С. 52-54.
3. Завацький В.І. Інститут Здоров'я та фізичної культури молоді Волинського державного університету ім. Лесі Українки // Матеріали 2 Всеукр. конф. "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні". – Луцьк : Вежа. – 1996. – С. 37-50.

В. С. Баранов

ГЕНЫ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ИЛИ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ НАС ВЫБИРАЮТ

Обзор достижений Международной программы "Геном человека", ее вклада в возникновение и развитие нового научно-практического направления – молекулярной медицины.

Огляд досягнень Міжнародної програми „Геном людини", її внеску у виникнення та розвиток нового науково-практичного напрямку – молекулярної медицини.

It is a review of the international program "Genoms of a human- being", its contribution to the beginnings and development of a new scientific-applied trend of the molecular medicine.

Наступивший XX1 век, без сомнения, является веком Биологии и, в значительной мере, веком Генетики. Решающей предпосылкой тому явилась расшифровка генома человека - всего его наследственного аппарата . Впервые ученым удалось полностью прочитать (просеквенировать) «нить жизни» – гигантскую молекулу ДНК, в структуре которой закодирована не только все прошлое человечества (его история - филогенез), весь процесс индивидуального развития каждого человека (онтогенез), но и содержатся молекулярные основы будущей эволюции *человека.*