

МЕТОДИКИ САМОКОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНИМ ЗДОРОВ’ЯМ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Глядя С.О., Борейко Н.Ю.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»»,

Україна, м. Харків, serhii.hliadia@khpі.edu.ua, natalia.boreiko@khpі.edu.ua

Анотація. Однією з основних «Глобальних цілей сталого розвитку до 2030 року», визначених Організацією Об’єднаних Націй, є міцне здоров’я та благополуччя [1]. Тому, турбота про власні показники здоров’я є важливим складником забезпечення здоров’я з моменту народження дитини та протягом усіх періодів життя. Це можуть бути не тільки дані відповідних лікарських обстежень, а й особисті спостереження, нескладні дослідження, ведення щоденнику.

Запропоновано методики самоконтролю за станом здоров’я і фізичної підготовки (з метою контролю студентами за власними показниками здоров’я).

Ключові слова: показники здоров’я, навчальні заняття, студенти, практичні роботи, оцінка.

Вступ. Здоров’я за визначення ВООЗ (1948), є – «стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних вад». Для кожної людини це є підґрунтям для зростання, адаптації, потенціалом можливостей (жити повноцінним життям, працювати, вчитись, допомагати іншим), передумовою працездатності і досягнення успіху в діяльності, основою довголіття і щасливого життя.

Фізичне здоров’я надає енергію, витривалість, силу, спортивний настрій. Збереження та постійна робота із забезпеченням фізичного

здоров'я вимагає організації методична досконалої, індивідуальної рухової активності і постійного контролю за показниками здоров'я.

Одним із підходів щодо визначення та подальшого аналізу показників параметрів здоров'я студентської молоді протягом навчання у виші може бути проведення власних досліджень з дисципліни «Фізичне виховання».

Мета дослідження – вивчити теоретичні відомості щодо показників здоров'я людини та надати пропозиції до їх використання у навчальному процесі з фізичного виховання студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Показники здоров'я – це різні параметри організму людини, які використовують для визначення її здоров'я.

Індивідуальне здоров'я – здоров'я окремої людини, тобто оцінюють за індивідуальними показниками параметрів здоров'я (порівняння анатомічних та фізіологічних показників у конкретної людини із середнім значенням цих показників у людей даного віку і статі).

Впровадження у навчальний процес з фізичного виховання практики проведення нескладних досліджень щодо показників здоров'я мають на меті залучити студентів до вивчення необхідних знань, опанування простих методик вимірювань, спостереження, аналізу для подальших корегувань у своєму житті.

У таблиці 1 наведені практичні роботи, які дозволяють студентам самостійно провести дослідження.

Наведені методики доступні у виконанні, не потребують складного обладнання й можуть виконуватися удома, в гуртожитку, на відпочинку тощо. Аналіз отриманих результатів дозволяє кожному студенту здійснювати самоконтроль за відповідними показниками, відслідковувати їх за певним терміном та примати рішення для їх корегування, профілактики або лікування.

Таблиця 1 – Методики дослідження показників здоров'я для студентів

№ з/п	Назва дослідження	Кратка характеристика
1	Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану	Організація самоконтролю за фізичним станом, освоєння методики антропометрії шляхом вивчення розмірів власного тіла, збагачення необхідних теоретичних знань, проведення функціональної проби (ортостатична проба), вмінню проводити аналіз отриманих результатів. http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/51344
2	Карта індивідуального латерального профілю	Дослідження рівня функціональної асиметрії півкуль головного мозку, моторної (руки, ноги, обличчя, тіло) і сенсорної асиметрії (зір, слух) та визначення провідної модальності, аналіз та узагальнення отриманих результатів. http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54744
3	Визначення добової енерговитрати людини	Дослідження добових енерговитрат, виконання необхідних розрахунків, зіставлення отриманих результатів, узагальнення матеріалів роботи, складання рекомендацій. http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54863
4	Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини	З'ясування індивідуального типу добових біологічних ритмів та розробка рекомендацій для організації власної розумової та фізичної праці. http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/57943
5	Визначення психофізичного стану здоров'я людини	Опанування методиками самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров'я, отримання можливості виявляти відхилення у стані здоров'я та корегувати організацію власної розумової та фізичної праці на основі наданих рекомендацій. http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/59320
6	Дослідження і оцінка стопи	Запропоновано ознайомитися з теоретичним матеріалом, опанувати методики візуального (плантоскопія), подометричного та плантографічного дослідження стопи людини, здійснити самоконтроль за станом стоп, узагальнити отримані результати, визначити рекомендації щодо профілактики виникнення або корекції деформацій стопи. https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/74858
7	Дослідження і оцінка рівноваги тіла людини	Запропоновано ознайомитися з теоретичним матеріалом, опанувати методики дослідження і оцінки рівноваги тіла людини, здійснити самоконтроль за станом здоров'я і фізичної підготовки, узагальнити отримані результати, визначити рекомендації для корегування подальшого життя, вдосконалення фізкультурно-спортивної діяльності. https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/86907

Висновки. Турбота про власний стан здоров'я залишається одним з важливіших аспектів життєдіяльності людини у будь-якому віці, статі.

Слідкування студентською молоддю за показниками здоров'я є гарною запорукою у вдалому навчанні, занять фізичною культурою і спортом, ведення активного способу життя та високої працездатності.

Список джерел інформації:

1 Балакірєва, О. М., & Бондар, Т. В. (Eds.). (2019). *Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»*. ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». Київ: Поліграфічний центр «Фоліант».