

ВАЛЕОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ХІМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Родигіна В. П.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Основними індикаторами валеологічної підготовленості студентів хімічних спеціальностей у нашому дослідженні були визначення рівня валеологічної культури та рівня їх здоров'я. Для визначення валеологічної культури були використані ауто аналітичний опитувальник здорової особистості (В.О. Ананьєв) та орієнтовна оцінка здорової поведінки. Аналіз стану компонентів валеологічної культури студентів хімічних спеціальностей довів переваження низького та середнього рівнів. Наявність критичного рівня усіх компонентів підтверджує необхідність роботи з підвищення валеологічної культури студентів хімічних спеціальностей. Для визначення рівня соматичного здоров'я була використана експрес-система оцінки рівня здоров'я за Г.Л. Апанасенком. Вона складається з ряду найпростіших показників, які аранжовані, й кожному рангу присвоєно відповідний бал. Загальна оцінка здоров'я визначається сумою балів та дозволяє розподілити всіх практично здорових осіб на 5 рівнів здоров'я, що відповідають певному рівню аеробного енергетичного потенціалу. Чим вище рівень здоров'я, тим рідше виявляються ознаки хронічних неінфекційних захворювань та ендогенних факторів ризику. До експерименту долучили студентів хімічних спеціальностей, які не мали захворювань серцево-судинної системи й опорно-рухового апарату, які могли б відбитися на показники соматичного здоров'я. Аналіз показав, що лише 2% студентів мали високий та вище середнього рівень соматичного здоров'я, 35% – середній, інші 63% – нижче середнього і низький. При цьому конституційні особливості студентів, які оцінюються за співвідношенням маси тіла та росту, у всіх відповідали високому рівню фізичного розвитку. У зв'язку з цим була розроблена та запропонована технологія валеологічної підготовки, метою якої було формування валеологічної культури особистості студентів. Вона включає: 1) навчальні заняття з дисципліни «Фізичне виховання», практичні заняття з видів спорту; теоретичні заняття (лекції валеологічної спрямованості); методично-оздоровчі заняття (психічне та фізичне оздоровлення за допомогою різноманітних оздоровчих систем); 2) позанавчальна робота (самостійна фізично-оздоровча робота); 3) групи «Здоров'я», заняття в тренажерному залі. Володіння оздоровчими методиками й систематичне їх застосування в житті дає можливість студентам покращувати самопочуття, стан функціональних систем організму, підвищувати економічність фізичної діяльності, психоемоційну стійкість. Запропонована схема валеологічної підготовки студентів зачіпає основні структурні компоненти освітньої системи вищої школи,

Література:

1. Апанасенко Г.Л., Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.