

**Міністерство освіти і науки України
Чернігівський національний технологічний університет
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди
ДНУ “Інститут модернізації змісту освіти”
Чернігівський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського**

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

**Збірник наукових праць
VII Всеукраїнської науково–практичної конференції
7–8 квітня 2017 року**

Том 2

Чернігів–2017

УДК 371.7+376

ББК 51.1(4УКР)0+74.580.053.34

П 24

Затверджено до друку Вченою Радою Чернігівського національного технологічного університету, протокол № 4 від 27 березня 2017 р.

Редакційна колегія:

Головний редактор – *Шкарлет Сергій Миколайович* – доктор економічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Чернігівського національного технологічного університету

Заступник головного редактора – *Бойчук Юрій Дмитрович*, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини та корекційної освіти ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Відповідальний секретар – *Зайцев Володимир Олексійович*, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Чернігівського національного технологічного університету

Члени редакційної колегії:

Прокопенко Іван Федорович, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, ректор Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Казимир Володимир Вікторович – доктор технічних наук, професор, Лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки, проректор з наукової роботи Чернігівського національного технологічного університету

Ткаченко Володимир Володимирович – доктор історичних наук, професор, в.о. директора Державної наукової установи “Інститут модернізації змісту освіти”

Заліський Анатолій Андрійович – кандидат філософських наук, доцент, заслужений працівник освіти України, ректор Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського

Бережна Таміла Іванівна – кандидат педагогічних наук, в.о. начальника відділу з наукової роботи Державної наукової установи “Інститут модернізації змісту освіти”

Гончаренко Марія Степанівна – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, голова Української асоціації валеологів

Маркіна Тетяна Юрійівна – доктор біологічних наук, професор, декан природничого факультету Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Лисенко Ірина Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з науково-методичної роботи Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського

Карленко Наталія Вікторівна – кандидат філософських наук, директор обласного комунального закладу освіти “Криворізька загальноосвітня санаторна школа-інтернат № 8 I–II ступенів”

Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.) : [в 2 т.] / ред. колегія : С. М. Шкарлет [та ін.]. – Чернігів, 2017. – Т. 2. – 428 с.

Збірник містить наукові праці, які присвячені висвітленню результатів психолого-педагогічних досліджень щодо збереження та формування здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді. Розглянуті теоретико-методологічні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища; роль фізичного виховання у збереженні здоров'я; психолого-педагогічні основи профілактики шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань; здоров'язбережувальні освітні технології; актуальні проблеми корекційної педагогіки та сучасних інклюзивних процесів у загальноосвітніх навчальних закладах.

Печко О.М., Дудоров О.М.	220
Основні принципи спорту інвалідів і їх практична реалізація в умовах сьогодення	
Плахтій Д.П., Плахтій М.П.	222
Рухова активність і тривалість життя	
Погорлецьки А.Н., Завалишка А.А., Братан М.	226
Эффективность применения кинетотерапевтической программы при плоскостопии у детей 11-12 лет	
Прима А.В.	230
Формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до культивування здорового способу життя	
Редькін Ю.В.	234
Школа здорової постави	
Ридзель Ю.М.	238
Формування фізичного здоров'я студенток засобами інноваційних аеробних форм фізичного виховання	
Рябченко В.О.	244
Упровадження елементів кроссфіту як здоров'язберезувальної технології на заняттях з фізичного виховання у Коледжі НФаУ	
Семенець Н.В.	246
Деякі аспекти формування мотивації студентів-медиків щодо вибору самостійних занять фізичним вихованням і спортом	
Синіцький О.М.	250
Використання вправ Чжунь Юань цигун для підтримання та покращення здоров'я студентів	
Слобожанінов П.А.	253
Про формування готовності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації до здоров'язберезувальної діяльності	
Сотрихіна О.С., Слімаковський О.В.	257
Мотивація дітей до занять ушу на етапі початкової підготовки	
Старосельська Ю.І., Місевра Н.С.	262
Силовий фітнес як складова оздоровчого тренувального процесу жінок II вікової категорії	
Титаренко В.І.	264
Біомеханічні та фізіологічні засади у технічній підготовці масажистів	
Третякова С.О.	270
Комплексний підхід до фізичного виховання через упровадження інноваційних технологій	
Уварова Н.В.	273
Сучасні олімпійські перспективи розвитку спортивного скелелазіння	
Федорець В.М.	277
Інтегративне використання феноменологічного і темпорального підходів для формування методології розвитку здоров'язберезувальної компетентності вчителя фізичної культури	
Халайджі С.В.	282
Тестування ризику серцево-судинних захворювань студентів-першокурсників на заняттях фізичною культурою до проведення медогляду	

Халайджі С.В.

Одеська національна академія харчових технологій

**ТЕСТУВАННЯ РИЗИКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ
СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ
КУЛЬТУРОЮ ДО ПРОВЕДЕННЯ МЕДОГЛЯДУ**

Сучасне життя вимагає від майбутніх працівників різних галузей нашої країни міцного здоров'я, достатньо високого рівня фізичної підготовленості, фізичної витривалості, гарного стану серцево-судинної та дихальної систем. Разом з тим, за останні 10 років рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентів різко знизився. Більш ніж 50% студентів мають відхилення у стані здоров'я [1, с. 18].

Відомо, що практично всі сторони людського життя визначаються рівнем здоров'я людини. С. Омельченко стверджує, що “у країні склалася кризова соціально-економічна ситуація, яка призводить до значного погіршення здоров'я населення, підриву системи охорони його здоров'я і руйнування економічних умов її подальшого розвитку, яка ще довго буде відображатися не лише на демографічному, а й на соціально-економічному розвитку країни” [2, с. 444].

Погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості студентів показує неієздатність традиційного підходу до викладання фізичної культури у вузі. Отже, пошук нових шляхів та технологій оздоровлення студентської молоді є вельми актуальним.

Найчастіше навчальні заняття з фізичної культури починаються у виші до обов'язкового проходження медогляду, і студенти не розділені на різні медичні групи. Щоб не завдати шкоди здоров'ю студентів, але й при тому не втрачати занять до початку медогляду, необхідно мати інформацію про ризик серцево-судинних захворювань у студентів-першокурсників. Проте питанням первинної перевірки рівня стану їхньої серцевої системи до проходження медогляду в літературних джерелах не приділяється достатньо уваги.

Завданнями нашого дослідження було підібрати тест на виявлення у студентів ризику розвитку серцево-судинних захворювань та провести його на початку занять фізичною культурою на 1 курсі.

Для вирішення цього завдання використовувалися наступні *методи дослідження*: аналіз літературних джерел щодо поставленої проблеми з метою відбору необхідних тестів, визначення у студентів ступеня ризику серцево-судинних захворювань; статистична обробка результатів тестування та аналіз отриманих даних.

У процесі аналізу літературних джерел були відібрані тестові завдання на виявлення ризику розвитку серцево-судинних захворювань [4, с. 70; 5, с. 10].

У дослідженні взяли участь 1057 студентів 1 курсу 5 структурних підрозділів ОНАХТ: Факультету інноваційних технологій харчування, ресторанно-готельного і туристичного бізнесу (ФІТХРГіТБ), Інституту прикладної економіки і менеджменту (ПЕіМ), інституту холоду, кріотехнологій та екоенергетики (ІХКіЕ), інституту механіки, автоматизації і комп'ютерних систем (ІМАіКС), технологічного інституту харчової промисловості (ТІХП), інституту механіки, автоматизації і комп'ютерних систем (ІМАіКС).

Завдання на виявлення ризику серцево-судинних захворювань являло собою анкету з 10 запитаннями стосовно віку, полу, артеріального тиску, ваги, схильності до стресу, якості харчування, відсутності або наявності шкідливих звичок, тижневого фізичного навантаження та наявності спадкових чинників.

Залежно від відповідей студенти набирали бали, і за сумарною кількістю балів виявлявся один з п'яти можливих рівнів: 1) ризик серцево-судинних захворювань відсутній; 2) ризик мінімальний; 3) ризик явний; 4) ризик виражений; 5) ризик максимальний.

Результати тестування наведені на рис 1.

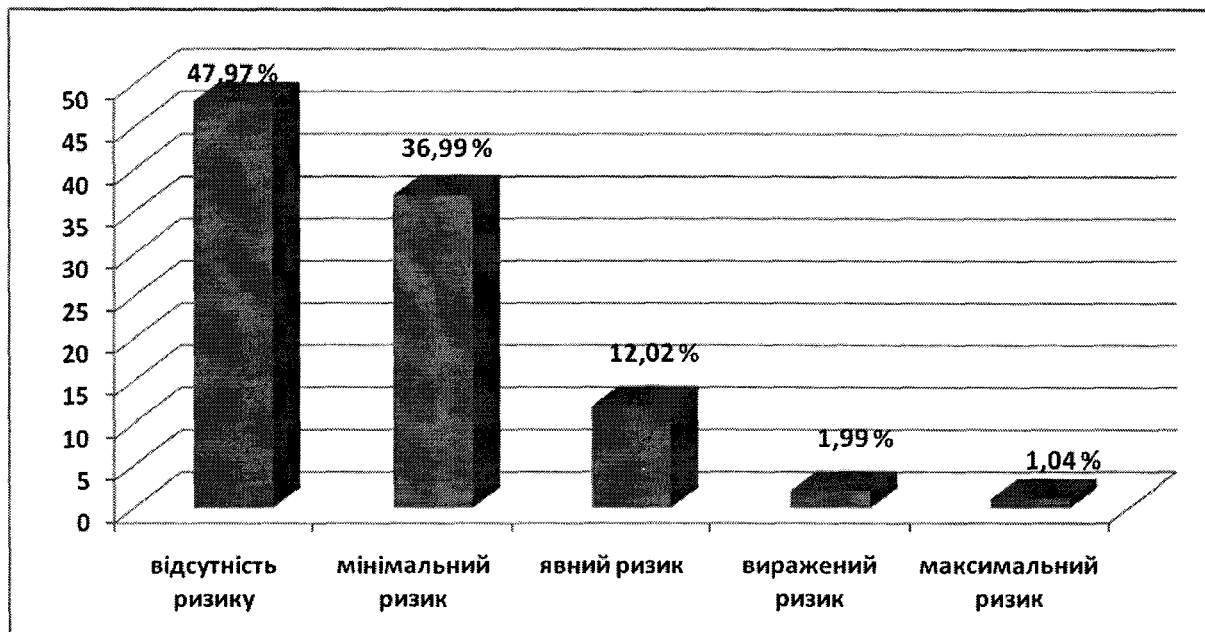


Рис. 1. Ступені ризику серцево-судинних захворювань у студентів-першокурсників (у відсотках)

Як видно з рис. 1 відсутність ризику серцево-судинних захворювань виявилась у 507 студентів, що складає 47,97% від загального числа, мінімальний ризик показав 391 студент, що дорівнює 36,99%. Явний ризик серцево судинних захворювань спостерігався у 127 досліджених (12,02%). Виражений ризик виявився у 21 дослідженого (1,99%), максимального ризику серцево-судинних захворювань спостерігалось лише у 11 студентів 1,04% респондентів. Результати досліджень допомогли викладачам на першому етапі занять до проведення медогляду розділити студентів на групи згідно до загрози ризику серцево-судинних захворювань і надавати студентам кожної групи адекватне навантаження.

Отже, вивчивши літературні джерела стосовно підбору тесту для визначення ризику серцево-судинних захворювань та проаналізувавши сучасні методи тестування, нами було відібрано тест, що відповідав поставленим завданням. Анкетне опитування студентів для виявлення в них ступеня ризику серцево-судинних захворювань показало, що мінімальний ризик та відсутність такого ризику спостерігалось майже у 85% досліджених, а виражений та явний ризик виявився лише у 3,03% респондентів. Уважаємо, що данні нашого дослідження можна рекомендувати для вхідного тестування студентів вишів до проходження ними обов'язкового медичного огляду.

Література

1. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я та фізіологічні резерви організму // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. –2007. - № 1. – С. 17-21.
2. Раєвський Р.Т. та ін. Використання здорового способу життя студентською молоддю України // Теорія і практика фізичного виховання. – 2006. - № 1/2. – С. 442-448.
3. Омельченко С. О. Теоретико-методологічні засади взаємодії соціальних інститутів у формуванні здоров'я та здорового способу життя особистості // Молодь і ринок. - 2007. - № 8 (31). - С. 68-73.

4. Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Самоконтроль физического состояния. – К.: Здоровье, 1980.- С. 27.

5. Запесочный А.З. Физическая активность в профилактике ишемической болезни сердца у трудящихся промышленного производства: автореф. дисс. ... докт. мед. наук. – К., 1989. 43 с.