

Критеріями оцінки ефективності підготовки біатлоністів були результати кожного спортсмена під час всеукраїнських змагань. А саме ми порівнювали влучність біатлоністів, які займалися за різними технологіями.

Висновки

При виявленні особливостей змагання та емоційних факторів змагальної діяльності ми визначили, що спортивні змагання є однією з головних сторін спортивної діяльності. Усі фактори підготовки біатлоніста в кінцевому результаті знаходять своє вираження в змагальному результаті. Змагання є діючим засобом техніко-тактичного, психологічного та стрількового розвитку біатлоніста, підводять результат попередньої підготовки.

Аналізуючи отримані дані, можна констатувати, що покращення результатів у стрільбі повинно йти шляхом як підвищення стійкості гвинтівки в процесі прицілювання, так і в зменшенні часу на підготовку до стрільби, саму стрільбу і перезарядку гвинтівки. Найбільш значима злагожденість дій при прицілюванні, утримання гвинтівки і при самому пострілі.

Використання стрількового тренажера «Скатт» з зворотнім зв'язком (одначасна реєстрація комплексу показників, в тому числі відображаючих величину з фізичного навантаження, оцінюючої по величині ЧСС в сумі з показниками стійкості і коливання ствола зброї, часові параметри виконання стрількової вправи: час приготування, ритм, швидкість стрільби на вогняному рубежі і результат кожного пострілу) забезпечує об'єктивну інформацію про рівень стрількової підготовленості спортсменів, дозволяє своєчасно виявити і виправити помилки і тим самим вирішити задачу більш якісного і ефективного керування навчанням і вдосконаленням стрількової підготовленості біатлоністів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Каширцев У.А., Савицький Я.И. Вплив фізичного навантаження на результат стрільби в біатлоні // Теорія й практика фізичної культури. 1978. № 4. – с. 25-28.
2. Астаф'єв Н.В., Безмелницін Н.Г. Причини помилок юних біатлоністів у стрілянині з положення лежачи по мішенях, розташованим у горизонтальний ряд; Актуальні питання лижного спорту: Сб. наук. тр. - Омськ, 1994. – С.4-8.
3. Баранів Л.С. Дослідження тимчасових характеристик ведення стрілянини й складу засобів стрілецької підготовки лижників-біатлоністів // Актуальні проблеми спортивного тренування. Л, 1979.- с. 117-119.
4. Шидловський Г.Я. Застосування технічних пристроїв у стрільковій підготовці біатлоністів. //Лижний спорт, 1978, Вип. 2. – с. 36-38.
5. Кривенцов А. Д. Структура фізичної й стрількової підготовленості кваліфікованих біатлоністів і визначальні її фактори // Лижний спорт. 1980. Вип. 1. – с. 24-27.

Конечний М.

Науковий керівник – доц. Наумчук В. І.

СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Актуальність дослідження. В останні десятиліття світова наука долучила проблему здоров'я до кола глобальних проблем людства, вирішення яких обумовлює кількісні та якісні характеристики його майбутнього розвитку. Збереження здоров'я школярів має стати головною метою процесу фізичного виховання. У Державній програмі «Діти України» наголошується, що здоров'я підростаючого покоління – це інтегративний показник суспільного розвитку, могутній фактор впливу на потенціал країни.

Питання формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі досліджували А. Герасимчук, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко та інші вчені, у позакласній діяльності – О. Гауряк, А. Гужаловський, Т. Лясота, В. Рева та інші фахівці, у позашкільній діяльності – Б. Брилін, В. Кузьменко, Т. Лясота, І. Шеремет та інші дослідники, у сім'ї – Т. Басва, С. Свириденко, М. Шарапа та інші науковці. У роботах вказаних авторів зазначається, що провідним чинником формування здорового способу життя виступає фізичне виховання молодого покоління, цінності та цілі фізичної культури і спорту. При цьому середній шкільний вік має значні нереалізовані можливості щодо формування здорового способу життя і є сенситивним для набуття життєво важливих умінь та навичок у галузі збереження здоров'я.

Діяльність загальноосвітніх навчальних закладів спрямована на всебічний розвиток школяра як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток його талантів, розумових і

фізичних здібностей. Тому проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління займає провідне місце у теорії і практиці сучасної школи.

Мета статті – з'ясувати сутність та структуру здорового способу життя школярів.

Результати дослідження та їх обговорення. Поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Здоровий спосіб життя об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, тобто все, що допомагає нормальному функціонуванню людини у професійній, суспільній, побутовій сферах. Це визначення також виражає ставлення людини, орієнтир її діяльності щодо збереження і зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я. Здоров'я має бути найпершою потребою людини, але її задоволення носить складний, обумовлений характер і не завжди призводить до потрібного результату.

За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як лише медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії. Воно розглядається як об'єкт споживання, вклад капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з оточуючим середовищем.

Загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров'я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [1]. Доповнюючи дане визначення психологічним і екологічним благополуччям, здоров'я людини доцільно розглядати не тільки як гарне самопочуття і відсутність хвороб, а й як стабільний психофізичний і духовний стан, у якому людина може реалізовувати всі закладені природою властивості та здібності.

Розглядаючи здоровий спосіб життя як систему, Е. Казін, Н. Блинов та Н. Литвинов розрізняють у його структурі три основні взаємопов'язані і взаємозамінні складові, що визначаються як культури: харчування, руху та емоцій [2]. На думку авторів, окремі оздоровчі методи і процедури не дають бажаного та стабільного поліпшення здоров'я, тому що не зачіпають цілісну психосоматическую структуру людини. При цьому у здоровому способі житті визначальним і системоутворюючим елементом є харчування, оскільки ця культура позитивно впливає і на рухову активність, і на емоційну стійкість.

За твердженням Е. Вайнера, структура здорового способу життя має включати такі фактори: оптимальний руховий режим, правильне харчування, раціональний режим життя, психофізіологічну регуляцію, психосексуальну і статеву культуру, тренування імунітету та загартовування, відсутність шкідливих звичок й валеологічну освіту [3].

Н. Мотиланська, В. Веліченко, Е. Каплан, С. Артамонов визначають здоровий спосіб життя як реалізацію комплексу єдиної науково обґрунтованої медико-біологічної та соціально-психологічної системи профілактичних заходів, у якій важливе значення має правильне фізичне виховання, належне поєднання праці і відпочинку, розвиток стійкості до психоемоційних перевантажень, подолання труднощів, пов'язаних зі складними екологічними умовами проживання та усунення гіпокінезії [4]. Ця група вчених виділяє такі основні компоненти здорового способу життя: об'єктивні суспільні умови; конкретні форми життєдіяльності, що дозволяють реалізовувати здоровий спосіб життя і систему ціннісних орієнтацій, яка спрямовує свідому активність.

Структура здорового способу життя підлітків, яку запропонував А. Стрижак [5], містить такі змістові елементи:

- раціональна навчальна і трудова діяльність з елементами наукової її організації;
- самовдосконалення особистісно-важливих якостей учня (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни);
- самоорганізація, що базується на повноцінності розпорядку дня, раціональному відпочинку та розумному поєднанні різних форм оздоровчої діяльності;
- оптимальний руховий режим для підтримки розвитку органів біологічних систем людини, її життєдіяльності та профілактики захворювань;
- психологічна підготовка як основа профілактики стресів, вироблення позитивних емоцій, навчання методикам психорегуляції свого стану;
- особиста поведінка, спрямована на попередження та боротьбу зі шкідливими звичками;
- раціональне й збалансоване харчування як основа правильного розвитку систем організму;
- повноцінний сон, який попереджує фізичну й розумову перевтому.

Всі елементи здорового способу життя проектується на людину, її мислення, поведінку, життєві плани, цілі та запити. У комплексі впливу на здоров'я людини виділяють чотири основні фактори, які за питомою вагою групуються таким чином:

1. Генетичні фактори. Питома вага їх значення для здоров'я складає приблизно 18-22%. До факторів здоров'я відноситься здорова спадковість, генетична стійкість до несприятливих чинників. До факторів ризику – спадкова патологія, схильність до спадкових хвороб, близькоспоріднені шлюби, мутаційні впливи.

2. Зовнішнє середовище та природно-кліматичні умови становлять орієнтовно 17-25% від загального впливу. У число факторів здоров'я віднесені сприятливі природні та кліматичні умови, екологічно чисте середовище проживання, належні соціальні умови, психологічний комфорт. Фактори ризику – несприятливі природні та кліматичні умови, порушення екологічної обстановки (забруднення повітря, води, ґрунту, різка зміна атмосферних явищ, підвищені космічні, магнітні, радіаційні та інші випромінювання), катастрофи природного й техногенного характеру.

3. Стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому близько 10% комплексу впливів. Це високий рівень діагностики та профілактичних заходів, своєчасна професійна медична допомога, сучасна матеріальна база медичних установ та інше. Чинники, що вказують на зворотні процеси: неефективність профілактичних заходів, низька якість медичної допомоги, несвоєчасність її надання, недостатній професійний рівень лікарів.

4. Спосіб життя, умови праці та проживання мають найбільшу питому вагу – 50-60%. Позитивними чинниками тут виступають раціональна організація безпечної життєдіяльності і ведення здорового способу життя: адекватна рухова активність, повноцінне та раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, соціальний і психологічний комфорт; сприятливі умови праці; достатнє матеріальне забезпечення; освіта; міцна сім'я. Фактори ризику – відсутність раціонального режиму життєдіяльності, нездоровий спосіб життя: куріння, вживання алкоголю, токсичних і наркотичних речовин, зловживання ліками, адинамія, гіподинамія, стресові ситуації, незбалансоване харчування; шкідливі умови праці, погані матеріально-побутові умови, неміцність сімей, самотність, низький освітній та культурний рівень, надмірно високий рівень урбанізації.

Складові здорового способу життя повинні включати елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я, а саме:

– усвідомлення цінності здоров'я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка);

– відсутність шкідливих звичок (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних, небезпечних статевих стосунків);

– доступ до раціонального, збалансованого харчування (у тому числі якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів та харчових добавок);

– умови побуту (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки);

– умови праці (безпека не тільки у фізичному, але й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов для професійного розвитку); культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних навантажень).

– рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку та підготовленості, відновлення після навантажень).

Серед чинників охорони здоров'я дітей ідеальним вважають школу. Пріоритетність здоров'язберігаючої функції школи постійно утверджував В. Сухомлинський. У його педагогічній діяльності проблема фізичного розвитку і здоров'я дітей завжди була провідною. Видатний педагог зазначав, що турбота про здоров'я школярів є найважливішою працею вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий та фізичний розвиток, міцність знань, віра в свої сили [7].

У сучасних наукових дослідженнях доведено, що інвестиції, вкладені в охорону здоров'я через школу є найбільш вигідними. При цьому освіта, маючи невикористаний потенціал здоров'яформувального фактору, залишається у сучасних умовах все більше здоров'явитратною.

Висновки. Сутність і структура поняття «здоровий спосіб життя» відображає одну з фундаментальних характеристик людського існування. Здоровий спосіб життя являє собою мобільне поєднання біологічних й соціально доцільних форм та способів повсякденної життєдіяльності, що відповідають потребам й можливостям людини і забезпечують формування, збереження та зміцнення здоров'я, оптимальне виконання особистістю соціально-професійних функцій. Структуру здорового способу життя людини складають елементи, які стосуються всіх аспектів її здоров'я: усвідомлення цінності здоров'я, активна рухова діяльність, відсутність шкідливих звичок, доступ до раціонального, збалансованого харчування, умови побуту та праці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_599
2. Казин Е. М. Основы индивидуального здоровья человека: учебное пособие / Е. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.: Владос, 2000. – 192 с.
3. Вайнер Е. Н. Валеология: підручник / Е. Н. Вайнер. – М.: Флінта, 2005. – 414 с.
4. Мотылянская, Р. Е. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни / Р. Е. Мотылянская, Э. Я. Каплан, В. К. Велитченко, В. Н. Артамонов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 14–21.
5. Стрижак А. М. Сучасні підходи до формування в школярів здорового способу життя / А. М. Стрижак [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://osv-kotovsk-rda.klasna.com/ru/article/suchasni-pidkhodi-do-formuvannya-v-shkolyariv-zdor.html>
6. Сухомлинський В. О. Розмова з молодим директором / В. О. Сухомлинський. – К.: Радянська школа, 1988. – 284 с.