

<i>Гацко О.В., Соляник Т.В.</i>	
СТАВЛЕННЯ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ДО ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	5
<i>Дерека Т.Г., Туманова В.М.</i>	
ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: СУЧАСНИЙ ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ДЛЯ УКРАЇНИ	6
<i>Зеленюк О.В., Чекмарьова В.В., Бикова Г.В.</i>	
ОЗДОРОВЧО-ПРОФІЛАКТИЧНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ (ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ)	6
<i>Искра У.В., Палуб Р.В., Павлюк А.А.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО ТА ДІЄВОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ	7
<i>Єретик А.А., Тупиця Ю.І.</i>	
ОСНОВА ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	8
<i>Кобеньок Г.В., Яценко С.П.</i>	
ЕКОЛОГІЧНІ СТЕЖКИ ЯК ОСОБЛИВИЙ ВИД ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	8
<i>Кожанова О.С., Косік Н.Л., Косік М.С.</i>	
ІСТОРИКО-СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ДЬОРТ-ДЖАМПІНГУ В УКРАЇНІ	9
<i>Кожанова О.С., Гнутова Н.П., Гнутов Є.І.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ	10
<i>Колумбет О.М.</i>	
АНАЛІЗ ВІДНОШЕННЯ МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ ДО СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ	11
<i>Лахтадир О.В., Євдокимова Л.Г., Коротя В.В.</i>	
ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ І ЧИННИКИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ	11
<i>Лопатенко Г.О.,</i>	
SPORT PRODUCT FROM A MARKETING POINT OF VIEW	12

УДК 378:796.412

Зеленюк О.В.,

доцент кафедри фітнесу та рекреації
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Чекмарьова В.В.,

старший викладач кафедри фітнесу та рекреації
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка

Бикова Г.В.,

доцент кафедри спеціальної та фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту

ОЗДОРОВЧО-ПРОФІЛАКТИЧНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ (ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ)

Розглянуто теоретичні засади організації занять фізичним вихованням оздоровчо-профілактичної спрямованості у вишах України та формування здоров'язбережувальної поведінки і покращення стану здоров'я студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, студенти, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальна поведінка.

Актуальність та постановка проблеми. Проблематика якійсної освіти та збереження і зміцнення здоров'я молоді, найперспективнішої частки суспільства та його майбутнього, набули значної актуальності в усьому світі.

Саме освіченість, турбота про здоров'я, духовна та тілесна досконалість студентів стають одними з першорядних завдань кожної країни, адже міцне здоров'я та якісна сучасна освіта є підґрунтям не тільки особистого благополуччя, а й гарантом процвітання та багатства нації.

Ретроспективний аналіз матеріалів наукових публікацій упродовж останніх 15 років (2002–2017 рр.), присвячених проблемам вивчення стану здоров'я студентів, свідчить про стійку системну тенденцію збільшення кількості осіб із порушеннями стану здоров'я у загальному числі першокурсників, які займаються фі-

зичним вихованням у форматі відповідної навчальної дисципліни [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8].

Тому основною метою фізичного виховання студентської молоді є формування здоров'язбережувальної поведінки, покращання стану здоров'я, залучення до здорового способу життя і фізичного самовдосконалення, а також надання студентам теоретичних знань щодо можливостей людського організму та одночасним практичним оволодінням методами перевірки цих знань. Предметом нашої реферативної розвідки є сфера тілесного здоров'я людини як прояв її соціально-біологічного буття. Адже, збереження у гармонії соматичних, вітальних, психічних та соціальних потреб та якостей студента, має бути пріоритетним у роботі викладача фізичного виховання.

Сучасний етап розвитку наукових знань щодо способів і методів збереження та зміцнення здоров'я людини є багатоступеневою системою взаємодії різних дисциплін гуманітарного, медичного, фізкультурно-оздоровчого спрямування, що вивчають винятковість й універсальність існування здорової чи хворої людини та їхні зусилля у процесі здоров'язбережувальної життєвої поведінки.

Феноменологія здоров'я у широкому науковому дискурсі інтегрує чотири основні сфери: тілесну, психічну, духовну та соціальну, які у сукупності обумовлюють стан здоров'я особистості. При цьому гармонія взаємодії тілесного і духовного, біологічного і соціального, індивідуального і глобального, залежного від самої, — є вирішальним фактором досягнення вершин досконалості (акме) у професійному та особистому житті [3].

Існує понад 100 визначень поняття «здоров'я». У загальному значенні — це здатність організму ефективно адаптуватися до оточуючого середовища, що сприяє успішній реалізації біологічних і соціальних функцій людини.

Здоров'я — це особистісна категорія, вона з'являється з початком життя людини і видозмінюється у процесі життєдіяльності разом з нею. Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні параметри і зберігати їх оптимальними в різних умовах, є найбільш характерною ознакою здоров'я [3].

У педагогічній науці поняття здоров'я знайшло широке застосування у значенні фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості, сукупність яких створює умови для успішної реалізації соціальних і біологічних функцій людини [3, 4, 6].

Такий підхід до розуміння здоров'я семантично споріднений із відомим визначенням цього терміну ВООЗ та певним чином задовольняє

потреби педагогіки фізичного виховання студентської молоді. Адже об'єктом фізичного виховання є людина, амбівалентна сутність якої пов'язана з її біологічною та соціальною природою.

Біологічна природа людини характеризується ефективністю діяльності функціональних систем організму стосовно забезпечення вітальних та соціальних потреб особистості, тоді як соціальна — місцем і роллю у суспільстві. При цьому слід підкреслити, що саме через біологічну складову реалізується соціальна функція людини, а соціальне не може бути реалізоване без біологічного.

Таким чином, здатність індивіда реалізовувати власні біологічні і соціальні функції складає зміст прояву здоров'я, що дозволяє виокремити певні складові його сутності [3, 6]. Виходячи з двоєдиної природи людини і розуміння здоров'я як прояву трьох взаємопов'язаних складових компонентів: фізичного, психічного та соціального, у категорії здоров'я відповідно розрізняють: фізичні (соматичні), психічні та соціальні аспекти його сутності. Рівень фізичного здоров'я визначає фон, на тлі якого розгортається взаємодія захисних сил організму з несприятливими зовнішніми та внутрішніми факторами (чим вищий рівень фізичного здоров'я, тим більше супротив організму). Здатність жити і зберігати здоров'я залежить від ступеня його опору несприятливим впливам [3, 6].

У сучасних соціально-економічних умовах держава хоча, але не має можливості, забезпечити належний рівень розвитку фізичної культури і спорту, тому розуміння стратегічної важливості цієї проблеми підтверджується прийняттям у 2016 році Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність — здоровий спосіб життя — здорова нація». Цей документ у загальних положеннях визнає, що «...недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих для ведення здорового способу життя умов. Загальновідомо, що ведення населенням здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, співвідношення витрат і прибутків від виконання програм здорового способу життя становить 1 до 8» [1].

Сучасні проблеми фізичного виховання студентської молоді є предметом багаторічних досліджень фахівців профільних кафедр, результати яких свідчать про поступове знищення в Україні навчальної

дисципліни «Фізичне виховання» як обов'язкового компонента академічних планів підготовки бакалаврів та єдиного ефективного засобу оздоровлення і покращення резервів функціональних систем організму.

Проте погіршення стану здоров'я студентів вишів України протягом останніх років є загальновідомим, про що вказують матеріали наукових конференцій та публікації фахових видань протягом п'ятнадцяти років (2002–2017 рр.). У зв'язку з цим набуває особливої актуальності й значущості недалекоглядність та неприпустимість нищення кафедр фізичного виховання [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8]. На думку багатьох дослідників, сучасний стан здоров'я студентської молоді України має стійку тенденцію до погіршення, про що свідчить збільшення кількості студентів спеціального навчального відділення у різних ВНЗ від 21 % до 50 % [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8].

Так, за даними професора кафедри безпеки життєдіяльності та охорони праці Державного університету телекомунікацій С. Присяжнюка, «...майже 90,0 % з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50,0 % — незадовільну фізичну підготовленість. Найбільше прогресують захворювання опорно-рухового апарату — 50,4 %, органів зору — 35,0 %, серцево-судинні — 28,3 %, шлунково-кишкового тракту — 14,1 %, дихальної системи — 8,0 % й ендокринної системи — 7,5 %. <...> Якщо в Голландії середні відмінності між паспортним і біологічним віком становлять 15 років, то серед студентської молоді України — 30 років (біологічний вік 17-річних студентів-дівчат — 40, юнаків — 55 років). Дійшло до того, що ЮНЕСКО оголосило Україну «... країною вимираючого етносу» [7].

Дослідження самооцінки студентами стану здоров'я показують: кращим його вважають лише 39,3 % респондентів, 17,5 % оцінюють здоров'я як задовільне, а майже кожний 10-й стверджує, що воно належне [4,5].

Висновок.

Формування у студентів здоров'язбережувальної поведінки, потреби до ведення здорового способу життя й фізичного самовдосконалення, як засобів покращення здоров'я і досягнення високої розумової та фізичної працездатності засобами фізичної культури і спорту, мають залишатися пріоритетними у структурі підготовки фахівців у ВНЗ України, а збереження фахівців профільних кафедр дозволить ефективно вирішувати ці завдання.

ДЖЕРЕЛА

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність — здоровий спосіб життя — здорова нація» [Електронний ресурс]. — Режим доступу : www.president.gov.ua/documents/422016-19772
2. Закаляк Н.Р. Аналіз стану здоров'я студентів педагогічного ВНЗ і пошук шляхів їх реабілітації // Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (3 квітня 2015 року, м. Чернігів) / Редкол. : М.О. Носко та ін. — Чернігів : Чернігівський національний пед. університет, 2015. — С. 29–31.
3. Зеленьок О.В. Тілесне здоров'я студента у феноменології досягнення акме / О.В. Зеленьок, А.В. Бикова // Матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів». — Суми : Сум. ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. — С. 460–465.
4. Зеленьок О.В. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения в контексте современного гуманитарного образования / О.В. Зеленьок, А.В. Бикова // «Человек, спорт, здоровье»: материалы V Междунар. научн. конгресса / Под ред. В.А. Таймазова. — СПб : Изд-во «Олимп-СПб», 2011. — С. 64–65.
5. Зеленьок О. Немедикаментозна профілактика серцево-судинної патології у студентів на засадах формування здоров'язбережувальної поведінки / О. Зеленьок, Г. Бикова // Матеріали XV Національного конгресу кардіологів України // Український кардіологічний журнал. — Додаток 4/2014. — Київ. — С. 172–173.
6. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. — Львів : ЛДУФК, 2016. — 356 с.
7. Присяжнюк С. Країна вимираючого етносу, або кому заважає фізичне виховання у вищих навчальних закладах ? / С. Присяжнюк, М. Попов // Голос України. — 2015. — 12 лист. (№ 210–211). — С. 14.
8. Цюць А. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів / А. Цюць, Ю. Бергер, О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. — Луцьк, 2016. — № 3(31). — С. 202–210.

Рассмотрены теоретические основы организации занятий физическим воспитанием оздоровительно-профилактической направленности в вузах Украины и формирование здоровьесохраниющего поведения и улучшения состояния здоровья студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, студенты, здоровый образ жизни, здоровьесохраниющее поведение.

Theoretical background of organizing physical education classes of preventive healthcare approach in Ukrainian universities are discussed along with the development of health protection behaviour and improving students' health.

Key words: physical education, health, students, healthy lifestyle, health-protective behaviour.