

оволодівають засобами, уміннями та особливостями педагогічної техніки, а саме, культурою мовлення, культурою педагогічного спілкування, психічною саморегуляцією та ін.

При плануванні навчально-виховного процесу студент орієнтується на плани роботи базових закладів освіти. Водночас, кожний практикант зобов'язаний забезпечити виховний характер навчання у процесі занять фізичними вправами, поєднувати проведення фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів із розв'язанням завдань морального, естетичного та трудового виховання, проявити особисту ініціативу і творчість.

Під час проходження практики педагогічна діяльність студентів удосконалюється за допомогою змістовного фактичного матеріалу, результативне освоєння якого можливо лише за умови безпосередніх вражень і спостережень. Практика допомагає реально сформувати в умовах природного педагогічного процесу методичну рефлексію, коли предметом роздумів учителя стають засоби і методи власної педагогічної діяльності, процеси вироблення і прийняття педагогічних рішень. Аналіз власної діяльності допомагає майбутньому фахівцеві усвідомити труднощі, що виникають у роботі, і знайти оптимальні шляхи їх подолання.

Організація педагогічної практики базується на виконанні її завдань, також забезпечує реалізацію індивідуального підходу до кожного студента як до унікальної особистості, дбайливо і обережно, цілеспрямовано і послідовно розкриваючи у ньому сильні особистісні і професійні сторони та допомагаючи виявити й подолати слабкі. Забезпечення особистісно орієнтованого, комплексного, безперервного і творчого характеру підготовки кожного студента з різним рівнем сформованості професійних умінь і навичок, безперечно, впливає на підвищення якості його професійної підготовки. Тому провідною ідеєю педагогічної практики є розвиток індивідуальних творчих здібностей майбутніх вчителів фізичної культури, становлення індивідуального стилю їхньої педагогічної діяльності [5, с. 64].

Під час практики також повною мірою реалізується комплексний характер практики, що передбачає здійснення міжпредметних зв'язків між фізіологією, психологією, педагогікою та методикою фізичного виховання, взаємозв'язок теоретичної підготовки і практичної роботи, поєднання різних видів діяльності студентів у базових закладах щодо опанування системи професійних ролей.

**Висновки.** Отже, педагогічна практика у межах професійної підготовки у ВНЗ має великий потенціал для особистісно-професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури. Саме вона забезпечує поєднання їхньої теоретичної і практичної підготовки. Під час проходження практики студенти інтенсифікують процес самоосвіти і самовиховання, підвищують рівень професійної готовності; синтезують педагогічне знання з практичною діяльністю. Діяльність студентів-практикантів у період практики є аналогом професійної діяльності вчителя фізичної культури, адекватна її змісту і структурі й організовується в реальних умовах базових закладів освіти. Вона характеризується розмаїттям взаємостосунків з учнями, що робить її однією з найбільш складних форм професійної підготовки. **Перспективи подальших наукових розвідок** убачаємо в обґрунтуванні психолого-педагогічних умов встановлення партнерських стосунків між майбутніми вчителями фізичної культури і учнями під час педагогічної практики.

#### Література

1. Волкова С. Формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури [Електронний ресурс] / С. Волкова. – Режим доступу : [www.rusnauka.com/.../27099.doc.htm](http://www.rusnauka.com/.../27099.doc.htm)
2. Герцик М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання та спорт" : навч. посіб. / М. Герцик, О. Вацеба. – Львів : Українські технології, 2002. – 232 с.
3. Мартиненко В.В. Безперервна підготовка фахівців фізичного виховання і спорту / В.В. Мартиненко // Наукові праці. – Випуск 99. – Т. 112. – С. 111 – 115.
4. Prereddy' plomna ta magisters`ka pedagogichna prakty`ka studentiv fakul`tetiv fizy`chnogo vy`hovannya ta sportu : navch.-metod. posib. / Yu. Yachnyuk, O. Vorobjov, I. Yachnyuk, S. Medy`ns`ky`j. – Chernivci : Ruta, 2006. – 144 s.
5. Smotry`czky`j. A. Soderzhany`e obrazovany`ya v sy`steme povysheny`ya kvaly`fy`kacy`y` fy`zkul`turnykh kadrov / A. Smotry`czky`j // Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`hovannya i sportu : nauk.-metod. zhurnal / golov. red. Yu. Shkrebtiy. – 2008. – # 4. – S. 100 – 105.
6. Shy`yan B. Pidgotovka vchy`telya fizy`chnoyi kul`tury` tret`ogo ty`syacholittya / B. Shy`yan // Konceptiya rozvy`tku galuzi fizy`chnogo vy`hovannya i sportu v Ukraini : zb. nauk. pracz`. – Rivne : Pry`nt Xauz, 2001. – Vy`p. 2. – S. 371 – 374.

УДК: 796.011.1:613

Омельченко Т. Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

#### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

**Анотація.** Досліджено чинники формування здорового способу життя молоді в Україні: низький матеріальний рівень, малорухливий спосіб та стресовий характер життя, нерациональне харчування, шкідливі звички, забруднення навколишнього середовища. Проаналізовано тенденції формування здорового способу життя молоді у світі, визначено раціональні підходи формування здорового способу життя молоді в Україні.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я, молодь.

**Анотація.** Омельченко Т.Г. *Современные подходы к формированию здорового образа жизни молодежи в Украине и мире.*

Рассмотрено современную проблему – формирование здорового образа жизни молодежи. Обосновано факторы нездорового образа жизни в Украине. Проанализовано современные тенденции формирования здорового образа жизни молодежи в мире, определены перспективные направления формирования здорового образа жизни молодежи в Украине.

**Ключевые слова:** здоровья, здоровый образ жизни, культура здоровья, молодежь.

**Summary. Omelchenko T.G. Modern approaches to promoting healthy lifestyles youth in Ukraine and the world.** In recent years in Ukraine there is a steady trend of deteriorating health. Unsatisfactory health of young people has a number of specific reasons, including: the low material level, stressful nature of modern life, the spread of unhealthy lifestyles among young people. Lack of motivation for a healthy lifestyle, abuse of soft drinks, low levels of physical activity, poor catering, violations of the day, early sexual activity cause low levels of health. This indicates a decline Ukrainian youth culture of health and jeopardizes the future of the Ukrainian nation.

Modern man educated and informed about what is useful and what is harmful to health, even too aware of various diseases and treatments, but not educated in the matter of how to be healthy. Mere knowledge of the elements of healthy behavior small - need a conviction, dedication and all the new advances achieved and should be considered only what was included in the culture, life, habit.

Approaches and programs promoting healthy lifestyles in different countries are very diverse. In the developed countries of Europe and America a healthy lifestyle is a special area of legal action. Ukraine has separate legislation to promote a healthy lifestyle is not.

Healthy lifestyle - this is a very long process, requiring time-consuming and awareness of each person values a healthy lifestyle. It is necessary to fundamentally change the approach to teaching courses about health and healthy lifestyle education in Ukraine, not to disclose the effects of an unhealthy lifestyle and the benefits of a healthy and active lifestyle, great attention is paid to the formation of motivational guidelines for a healthy lifestyle. Create extensive leisure infrastructure, promote healthy living in the community спосіб, attract professional and amateur teams to promote healthy lifestyles.

**Постановка проблеми.** В останні роки в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення. За даними опитування Київського міжнародного інституту соціології, яке проводилось у листопаді 2016 року, було визначено: «добрим» вважають своє здоров'я 11,8% дорослих жителів України; «дуже добрим» – 2,1 % респондентів; «середнім» – 51,4 % респондентів; «поганим» – 28,2 % респондентів; «дуже поганим» – 6,5 % респондентів [8]. Таким чином, загальна сума негативних оцінок (34,7 %) перевищує відсоток позитивних (13,9 %) майже у три рази. Це вказує на наявність проблем у стані здоров'я і вимагає пошуку їх причини та усунення.

Незадовільний рівень здоров'я молоді має низку конкретних причин, серед яких: низький матеріальний рівень, стресовий характер сучасного життя, розповсюдження нездорового способу життя серед молоді. Відсутність мотивації на здоровий спосіб життя, зловживання слабоалкогольними напоями, низький рівень рухової активності, незадовільна організація харчування, порушення режиму дня, ранній початок статевого життя обумовлюють низькі показники здоров'я. Все це свідчить про занепад культури здоров'я української молоді і ставить під загрозу майбутнє української нації.

У зв'язку з цим актуальним для України є вивчення світового досвіду та пошук раціональних підходів до формування здорового способу життя молоді.

**Аналіз актуальних досліджень.** Проблема збереження здоров'я та забезпечення здорового способу життя є предметом досліджень багатьох учених: С. В. Кириленко, 2009, Л.П. Сущенко, 2012 С.М. Футурний, 2014, О.О.Єжова, А.А. Бєседіна, Т.І. Бережна, 2016 та ін. Як зазначають дослідники, покращити стан здоров'я молоді можна модифікуючи їх спосіб життя.

Більшість сучасних дослідників розглядає здоровий спосіб життя - спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. В англійській мові, зарубіжні автори під словосполученням здоровий спосіб життя (Healthy lifestyle) розуміють як зміцнення здоров'я (Health promotion) так і довголіття (Healthy lifestyle and longevity), що розширює розуміння та зміст поняття здоровий спосіб життя.

У зв'язку з цим, актуальним є визначення М.М. Амосова: «Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це відповідні форми і способи щоденного життя, відмова від шкідливих звичок, загартовування, оптимальний руховий режим, тощо» [2,6].

Серед наукових досліджень учених про формування здорового способу життя та культури здоров'я молоді відомі праці - В. Горашука, Ю. Мельника, О. Дубогай, О. Омельченко та інші. Однак, аналіз даних досліджень не виявив сучасної стратегії формування здорового способу життя, яка б враховувала світові тенденції формування здорового способу життя молоді в Україні. У зв'язку з цим, тема дослідження є актуальною.

**Мета статті:** узагальнити сучасні підходи формування здорового способу життя молоді у світі, розробити рекомендації щодо формування здорового способу життя молоді в Україні.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел та інтернет-ресурсів.

**Виклад основного матеріалу.** Підходи та програми формування здорового способу життя у різних країнах досить різноманітні. У філогенезі людини проблемі здорового способу життя надавалося важливе значення в релігійній, філософській, соціальній, історичній, правовій та етичній думці Вавилону, Єгипту та Риму. Практично не можливо точно визначити коли вперше людина замислилася над проблемою формування здорового способу та подовження тривалості активного життя. Проте, враховуючи сучасний темп і стресовий характер життя, показники захворюваності актуальним є формування здорового способу життя в сучасних умовах.

У розвинутих країнах Європи та Америки формування здорового способу життя є окремим напрямом правової

діяльності. В Україні окремого законодавства щодо сприяння здоровому способу життя немає. Відповідні правові норми щодо цього питання містяться у нормативно-правових актах, що відносяться до різних галузей законодавства. В статті 3 Конституції України здоров'я людини, її життя, особиста честь і гідність, недоторканність та безпека, визначені найвищою соціальною цінністю. Доцільним є прийняття окремих статей, які обмежують продаж алкогольних та слабоалкогольних напоїв, тютюнових виробів особам, які не досягнули повноліття. Доречними є постанови, що обмежують розповсюдженість паління в громадських місцях, що підкреслює значущість впровадження здорового способу життя в сучасному суспільстві.

Сучасна система заходів у напрямку формування здорового способу життя в Україні розвивається і реалізується на трьох рівнях: соціальному, інфраструктурному та особистісному. На соціальному рівні передбачається пропаганда здорового способу життя засобами масової інформації, проведення інформаційно-просвітницької роботи закладами охорони здоров'я, освіти, соціального захисту суспільства. Інфраструктурний рівень передбачає створення умов для ведення здорового способу, наявність вільного часу, матеріальних засобів, розвиток мережі дозвілля, профілактичних організацій, проведення екологічного контролю. Особистісний рівень являє собою формування системи ціннісних орієнтацій молодшої людини, стандартизація побутового укладу його життя.

Результативність даної системи заходів можна оцінити, якщо формування здорового способу життя одночасно відбувається на трьох рівнях, які між собою перебувають у тісному взаємозв'язку. Недостатньо проведена робота на будь-якому із рівнів негативно впливає на результат.

Формування здорового способу життя потребує значних зусиль із боку державних органів виконавчої влади на національному і регіональному рівнях. У Законі України про «Про основи законодавства України про охорону здоров'я» чітко сказано про те, що держава бере на себе відповідальність за формування здорового способу життя населення та сприяє його утвердженню шляхом поширення необхідних для цього знань.

У світі існує значна кількість законодавчо-нормативних актів, договорів, декларацій щодо формування здорового способу життя. Зокрема, міжнародне товариство у рамках Організації Об'єднаних Націй виробило низку документів, які стосуються як питань прав людини загалом, так і права на збереження та поліпшення здоров'я зокрема [3; 7].

Ці стратегії передбачають формування політики, сприятливої для здоров'я, створення сприятливого середовища для здоров'я; підвищення спроможності, посилення дій суспільства, громади у напрямку покращення громадського здоров'я; розвиток особистих навичок людей діяти на користь власного та громадського здоров'я, переорієнтація служби охорони здоров'я [1].

Узагальнення даних напрямів діяльності знайшли відображення у Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація», а саме: формування нових цінностей та орієнтацій суспільства й держави на збереження і зміцнення здоров'я людей шляхом:

- популяризації здорового способу життя та подолання стану суспільної байдужості до здоров'я нації;
- розвиток національних та родинно-сімейних традицій здорового способу життя та виховання здорової дитини із широким залученням батьків до цього процесу;
- впровадження соціальної реклами різних аспектів здорового способу життя в усіх засобах масової інформації та заборони усіх прямих та прихованих видів реклами алкоголю, тютюну, насильства тощо;
- залучення до пропаганди здорового способу життя авторитетних державних та громадських діячів, відомих спортсменів та митців;
- запровадження системи моніторингу стану здоров'я та створення умов для здорового способу життя органами виконавчої влади та місцевого самоврядування;
- вивчення потреб територіальної громади та визначення ефективних постачальників оздоровчих послуг;
- залучення громадських організацій до формування державної політики у сфері збереження здоров'я нації та її впровадження.

А також, формування соціальної та особистісної мотивації до збереження та зміцнення здоров'я шляхом: встановлення матеріальних та моральних видів заохочення для осіб, які ведуть здоровий спосіб життя та не хворіють, належним чином дбають про збереження здоров'я своїх дітей, формування сімейних традицій здоров'я; введення дієвої системи штрафів та заборон для зменшення впливу шкідливих чинників здоров'я.

Важливим є залучення громадян України до регулярних занять фізичною культурою шляхом: формування переконання кожного українця у необхідності для нього рухової активності як невід'ємного чинника здорового способу життя; створення умов для регулярної рухової активності заради зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей кожного; удосконалення форми освітньої роботи з різними групами населення щодо рухової активності упродовж всього життя [4]. Проте, перед тим, як запроваджувати певні заходи, спрямовані на поліпшення здоров'я населення, необхідно переконатися, що населення зрозуміє цінність цих заходів [2,4].

Як свідчать результати багатьох досліджень молоді в Україні практично відсутні навички збереження здоров'я. Регулярні заняття руховою активністю не є звичною нормою для більшості молодих людей, стрімко поширюється вживання алкогольних напоїв, типовою є часта зміна сексуальних партнерів

Здоровий спосіб життя, його соціальні аспекти, створення ефективної системи фізичного виховання, починаючи з дитячого садка, викликають підвищений інтерес і в багатьох країнах світу. Для підвищення ефективності оздоровчого виховання широко використовується наочність і сучасні інформаційні технології. Це використання стендів і фільмотек з дієтології у газетах у Франції, публікація статей у шкільних газетах у Німеччині та випуск книг, ілюстративного матеріалу в Швеції, пересувні виставки з лекціями і доповідями в Швейцарії, рольові ігри, пісні і вірші в Індії [7].

У США в останні роки здоровий спосіб життя став культом. Мільйони американців прагнуть підтримувати своє

здоров'я на найвищому рівні. В цьому їм допомагають безліч програм і методик з бігу, ходьби, аеробіки, раціонального харчування, попередження шкідливих звичок. Більшість американців віддають перевагу фізичним вправам, засобам боротьби зі стресом та раціональному харчуванню. С.Ейнсворд вважає, що ведення здорового способу життя у школах США не лише покращує фізичний розвиток та фізичну підготовленість дітей, а й готує їх до конкретної «боротьби» у реальних соціальних умовах. У США державно законними вважають такі моделі: модель SHARP (модель «Шкільні оздоровчі джерела для дітей»), що включає такі розділи, як «Профілактика хвороб»; «Раціональне харчування»; «Ріст і розвиток»; «Особисте здоров'я»; «Суспільне здоров'я»; «Здоров'я сім'ї» тощо [7].

Американський коледж спортивної медицини [5] рекомендує три-п'ять занять на тиждень руховою активністю тривалістю 15-60 хв., вправи аеробної спрямованості з 60-90 % максимальної частоти серцевих скорочень, силові вправи. Агенція охорони здоров'я Канади [4] рекомендує 30-60 хв. щоденної помірної і високої рухової активності.

Щорічно близько 18 мільйонів дітей і підлітків США беруть участь у програмі «Тестування і нагородження», яку ініціює координаційна рада з фізичної культури при Президентові країни. Медаль Президента за відповідальне ставлення до свого здоров'я отримують близько 700 тисяч школярів, які виконали відповідні нормативи після тривалих занять фізичними вправами [5,6].

У США протягом десяти років здоровий спосіб життя зводиться до проблем із зайвою масою тіла у руслі програми «Здорові люди». Основні напрямки програми – це підвищення якості і тривалості здорового життя та оздоровлення нації, подолання різниці тривалості життя між чоловіками та жінками.

У Китаї відповідальним за стан здоров'я, спосіб життя є населення. За даними міністерства КНР тільки 25% міського і 10% сільського населення мають можливість оплатити медичні послуги. Однак населення КНР не вмирає тільки завдяки національним традиціям: повсякденна фізична активність - масові заняття фізичними вправами; особливості раціону харчування (овочі, рис, риба, м'ясо), уміння відпочивати, наявність повноцінного сну, використання акупунктури. Варто відмітити особливість медицини в Китаї: у медичних навчальних закладах викладається народна медицина практично без змін, від західної медицини - використовують тільки досягнення хірургії. Аптека в Китаї виглядає як у часи Середньовіччя, велика кількість сушених трав, гомеопатичних засобів і незначна кількість фармакологічних препаратів.

В Японії основним принципом здорового і довгого життя вважається дотримання режиму дня, повноцінний сон, загартовування, володіння релаксаційними методиками оздоровлення, позитивний психоемоційний стан, щоденна інтелектуальна праця. В 1924 році в Японії видано урядовий указ щодо обов'язкових занять фізичною культурою та спортом усього населення: «...усе населення, молоді й старі, чоловіки й жінки повинні вправляти своє тіло й намагатися старанно займатися фізичними вправами протягом усього життя, у встановлений час, у певні дні тижня, розглядаючи ці вправи як частину щоденної діяльності й не дозволяючи собі ухилитися від них». Здоров'я для японців виступає не самоціллю, а засобом, який дозволяє працювати протягом більш тривалого часу. Втрата роботи в Японії означає відсутність доступу до медичної допомоги, який забезпечує страхова компанія роботодавця. Особливістю способу життя японців слід відмітити наявність бажання бути здоровим і не бажання виснажувати себе руховою активністю це обумовило розповсюдження різного роду біологічно активних добавок (БАД).

У Фінляндії оздоровча освіта здобувається на курсах «Формування навичок здорового способу життя»; в Австралії на курсах «Навчання раціонального використання вільного часу»; у Японії на курсах «Навчання здорового способу життя».

Програми «Місто здорового способу життя» прийняті в Бостоні (штат Массачусетс, США), Джундіаї (Бразилія), Загребі (Хорватія), Печі (Угорщина), Санкт-Петербурзі (Росія), Саут Бенді (Штат Індіана, США), Торонто (Канада) і мають розвинену інфраструктуру для занять руховою активністю, пропонують велику кількість семінарів щодо формування навичок здорового способу життя [6].

У Великобританії суспільну думку про користь хорошої форми і здоров'я формує Рада по здоровому вихованню (заснована у 1968 р.). Члени цієї Ради спільно з Радою по спорту розробили й опублікували декілька програм формування здорового способу життя. Зокрема, широкого розповсюдження набули програми «Слідкуй за собою», «Проект здорового і фізичного виховання».

В Європейському Регіоні і країнах світу немає офіційно прийнятих рекомендацій відносно рівня рухової активності, однак на думку міжнародних експертів є рекомендації щодо об'єму рухової активності. Молоді люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, повинні займатися руховою активністю хоча б помірної інтенсивності принаймні 30 хвилин на день. Помірна інтенсивність була визначена як фізична активність, еквівалентна швидкій ходьбі.

Ще одним, цікавим аспектом формування здорового способу життя за кордоном є різноманітність методів надання інформації. Наприклад, деякі молодіжні телесеріали ненав'язливо інформують про поширені життєві перебіги подій, інколи досить несприятливі для здоров'я (секс, наркотики, алкоголь, тютюн, психологічні конфлікти спілкування в сім'ї, в іншому оточенні, на роботі, під час навчання, відпочинку). Моделі поведінки героїв фільмів демонструють можливі шляхи виходу з різних ситуацій і їх позитивні і негативні наслідки для здоров'я. Фактично, у прихованій формі подається інформація про ризики і переваги різних поведінкових моделей. Звичайно, художньо-естетична цінність серіалів досить дискусійна, але сам принцип подачі інформації заслуговує на увагу. До того ж, неважко передбачити, що молодь, скоріше, буде дивитися саме такі серіали, ніж традиційні щотижневі телепередачі з проблем здоров'я.

Деякі компанії оплачують абонемент в фітнес-клуби своїм співробітникам, організовують різноманітні «флешмоби» та фестивалі на підтримку здорового способу життя – з безкоштовним відвідуванням.

На заході здоровий спосіб життя громадян – турбота держави і бізнесу. Іпотека стимулює жителів дотримуватися здорового способу життя і прагнути до довголіття, щоб не залишати виплати кредитів наступним поколінням. Корпорації вважають, що здоровий підлеглий ліпше ніж хворий, і заохочують співробітників дотримуватися здорового способу життя.



Наприклад, сприяють у кар'єрному рості тільки тим, котрі не курять, роздають абонементи у фітнес-центри та ін.

Сучасна людина грамотна та інформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто інформована про всілякі хвороби і засоби лікування, але зовсім не освічена в питанні, як бути здоровим. Одних лише знань про елементи здорової поведінки мало — потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, а досягнутим потрібно вважати лише те, що увійшло в культуру, побут, звичку.

Низький рівень культури здоров'я є першопричиною неправильного способу життя і як наслідок низького рівня здоров'я. Змінювати менталітет нації, усвідомлення кожною людиною здорового способу життя — це процес дуже тривалий і вимагає затрат часу і можливо в наступному поколінні будуть результати діяльності.

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Узагальнюючи підходи щодо формування здорового способу життя слід зазначити:

1. формування здорового способу життя — це процес дуже тривалий, вимагає затрат часу і усвідомлення кожною людиною цінності здорового способу життя.

2. Необхідно принципово змінити підходи до викладання дисциплін про здоров'я та здоровий спосіб життя у навчальних закладах України: розкривати не наслідки нездорового способу життя, а переваги здорового і активного способу життя, велику увагу приділяти формуванню мотиваційної настанови на здоровий спосіб життя.

3. Створити розгалужену інфраструктуру активного відпочинку, популяризувати здоровий спосіб життя у суспільстві, залучати професійні та аматорські колективи до пропаганди здорового способу життя.

#### Література

1. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / В.М. Оржеховська // Шлях освіти. — 2006. — № 4. — С. 29 — 32.
2. Романова Н.Ф. // Теоретичні аспекти розробки стандарту формування здорового способу життя / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць. — Випуск 19. — Київ.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. — 182 с. (С. 69–75).
3. Семигіна Т. Самооцінка молоді щодо здоров'я та способу життя / Т. Семигіна, Н. Романова, О. Белишев // Науково-практичний журнал «Вісник» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту; № 3/2016. — с. 134–139.
4. Jenni Judd «Setting standards in the evaluation of community-based health promotion programmes — a unifying approach». / Jenni Judd, C. James Frankish and Glen Moulton //— Health Promotion International. — 16.4 (2001): 367-379 s.
5. Public Health Agency of Canada [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.phac-aspc.gc.ca/index-eng.php>.
6. Troiano R. P. Physical activity in the United States measured by accelerometer / R. P. Troiano, D. Berrigan, K. W. Dodd [et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. - 2008. - V. 40 (1): 181-8.
7. United States Department of Health and Human Services. Healthy people-2010 : National health promotion and disease prevention objectives. - Washington, 2000. - DC : Author.
8. World health statistics 2015. - WHO. - Geneva, 2015. - 95 p. [<http://www.health.gov/pagui/delines>].

УДК 796.015.68:612.71.8:796.42

Осипенко Е. В.

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь  
Логвиненко А.Б., Кушнір Р.Г.

Дрогобычский государственный педагогический университет имени Ивана Франко, г. Дрогобыч, Украина

#### ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**Аннотация.** Статья посвящена изучению упруго-вязких свойств скелетной мускулатуры квалифицированных метательниц в предсоревновательный период. Полученные нами результаты предоставляют тренерам (педагогам) возможность количественно оценить величину и направленность воздействия физической нагрузки на лимитирующие функциональные системы легкоатлетов-метательниц. Это послужит основой для целенаправленного повышения специальной физической подготовленности и ее реализации в главных соревнованиях.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, нервно-мышечный аппарат, функциональное состояние, высококвалифицированные легкоатлеты, миометр.

**Анотація.** Осипенко Є. В., Логвиненко О. Б., Кушнір Р. Г. Оцінка функціонального стану нервово-м'язового апарату легкоатлетів різної кваліфікації. Статтю присвячено вивченню пружно-в'язких властивостей скелетної мускулатури кваліфікованих метальниць у передзмагальний період. Отримані нами результати надають тренерам (педагогам) можливість кількісно оцінити величину та спрямованість впливу фізичного навантаження на лімітуючі функціональні системи легкоатлетів-метальниць, що сприятиме індивідуалізації та оптимізації процесу моделювання мікро-, мезо- і макроциклів. Це послужить основою для цілеспрямованого підвищення спеціальної фізичної підготовленості та її реалізації в головних змаганнях.

**Ключові слова:** тренувальний процес, нервово-м'язовий апарат, функціональний стан, висококваліфіковані легкоатлети.

**Annotation.** Asipenka Y., Logvynenko O., Kushnir R. Evaluation of the functional state of the neuromuscular