

2. Zhukovskiy Ye. (2013), "Formation of the readiness of future teachers of physical culture for organization of independent physical culture and health activities of schoolchildren", Physical education, sports and health culture in modern society", zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, № 1 (21), pp. 39-42.
3. Ivanova L. I. (2007), "Preparation of future teachers of physical culture and health work with students of secondary school", dys. kand. ped. nauk : "Theory and methodology of vocational education", Kyiv, 198 p.
4. Ihnatenko S. O. (2007), "Preparation of future teachers of physical education for the formation of the moral qualities of young pupils", avtoref. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk : avtoref. dys. for geting a scientific degree kand. ped. nauk : "Theory and methodology of vocational education", Odesa, 22 p.
5. Kovalenko Yu. O., (2008), "Professional training of future specialists of physical education of preschool children in higher educational establishments", avtoref. dys. for geting a scientific degree kand. ped. nauk : "Theory and methodology of vocational education", Zaporizhzhia, 23 p.
6. Korolenko K. V. (2009), "Formation of readiness of the physical education and sports faculty's students for health improvement activities", available at : [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/ppmb/texts/2009\\_8/09kkvsha.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009_8/09kkvsha.pdf).
7. Maksymchuk B. A., (2007), "Training of future primary school teachers to organize mass sports work", dys. kand. ped. nauk : "Theory and methodology of vocational education", Vinnytsia, 225 p.
8. Odnoletok T. V. And Lianno M. O., (2009), "Professional training of future teachers of physical culture as a pedagogical problem", naukovyi zhurnal : Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, Kharkiv : KhOVNOKU-KhDADM, № 9, pp. 107-109.
9. Stasenko O. A., (2010), "Preparation of future teachers of physical culture for extracurricular work with pupils of secondary school", avtoref. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk : avtoref. dys. for geting a scientific degree kand. ped. nauk : "Theory and methodology of vocational education", Kirovohrad, 23 p.
10. Sushchenko L. P., (2003), "Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sport in higher educational institutions", avtoref. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk : avtoref. dys. for geting a scientific degree doct. ped. nauk : "Theory and methodology of vocational education", Kyiv, 46 p.
11. Tymoshenko O. V., (2009), "Theoretical and methodical principles of optimization of professional training of teachers of physical education in higher educational institutions", avtoref. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk : avtoref. dys. for geting a scientific degree kand. ped. nauk : "Theory and methodology of vocational education", Kyiv, 35 p.
12. Turchak A. L. and Shevchenko A. O., (2008), "Formation of readiness of the future teacher of physical culture for extracurricular work in a secondary school", Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii, Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, № 8, pp. 338-346.

**Замрозевич-Шадрина С. Р.**

**кандидат педагогічних наук, доцент**

**ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»**

### **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

*У статті розглядається проблема формування здоров'язберезувальної компетентності учнів початкових класів, яка допоможе їм адаптуватися до складних соціальних умов, підтримувати здоров'я на належному рівні, протистояти негативним впливам. Охарактеризовано основні напрями у підходах до визначення здоров'язберезувальної компетентності, розкрито зміст, структуру, етапи та основні педагогічні умови, які сприятимуть успішному вирішенню завдань з її формування. Підкреслено, що для того щоб людина відчувала відповідальність за своє здоров'я, важливо з дитинства формувати систему пріоритетів, які дають певні переваги бути здоровим.*

**Ключові слова:** здоров'я, компетентність, здоров'язберезувальна компетентність, учні початкових класів, вміння, навички, свідомість.

**Замрозевич-Шадрина С.Р. Здоровьесохраняющая компетентность учеников начальных классов.** В статье рассматривается проблема формирования здоров'язберезувальної компетентности учеников начальных классов, которая поможет им адаптироваться к сложным социальным условиям, поддерживать здоровье на должном уровне, противостоять негативным влияниям. Охарактеризованы основные направления в подходах к определению здоров'язберезувальної компетентности, раскрыто содержание, структура, этапы и основные педагогические условия, которые будут способствовать успешному решению заданий из ее формирования. Подчеркнуто, что для того, чтобы человек чувствовал ответственность за свое здоровье, важно с детства формировать систему пріоритетов, которые дают определенные преимущества быть здоровым.

**Ключевые слова:** здоровье, компетентность, здоровьесохраняющая компетентность, ученики начальных классов, умения, навыки, сознание.

**Zamrozevuch-Shadrina S. Health - preserving competence of pupils of primary school.** The article deals with the problem of formation of the health - preserving competence of pupils of primary school, its content, structure, and stages of formation are revealed.

The main task of the modern comprehensive school of the 21st century is to form the health - preserving competence of pupil, who can apply it in life, adapt to difficult social conditions, maintain his health at the proper level, withstand with he negative influences.

*Under the notion of "health - preserving competence" is understood characteristics of the qualities of pupil, aimed at preserving the physical, social, mental and spiritual health – his and his environment.*

*In secondary schools of the 21st century, the formation of the health – preserving competence of pupils of primary school age passes in stages.*

*The task of the first stage is the need to cause an interest in the implementation of certain health-saving actions. For this purpose, pupils are armed with knowledge about health and stimulated to recreate recreational activities, creating conditions for comparison. At the second stage, pupils learn to independently apply the acquired knowledge that activates their thinking. On the third - there is training, strengthening the ability to perform certain actions. Gradually, skills become skilled.*

*The formation of health - preserving competence in primary school has a certain specificity due to the age-specific characteristics of children 6-10 years old, dependence on adults, lack of development of hygienic culture skills, motivation for their acquisition, a prominent role in the work aimed at the formation of a healthy lifestyle as the main and reliable way of preserving, strengthening and recreating schoolchildren's health is played by the close cooperation of the school with the family.*

**Key words:** health, competence, health-preserving competence, pupils of primary school, skills, consciousness.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.** Здоров'я людини – важливий показник розвитку суспільства. Соціально-економічні й екологічні кризи в країні зумовили значне погіршення здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Статистичні дані підтверджують негативну тенденцію щодо показників стану здоров'я молодших школярів: 80% мають порушення постави, 45% – короткозорість, у 40% випускників зареєстровано недуги серцево-судинної системи, 17% - захворювання органів травлення, 10,2% – ендокринної системи. Тому невідкладним є навчання кожного учня свідомого ставлення до збереження та зміцнення здоров'я.

Проблема збереження, зміцнення та відтворення здоров'я особистості розглядається у працях філософів, медиків, психологів, соціологів (М. Амосов, Г. Борисов, М. Віленський, О. Газман, М. Гончаренко, С. Сущенко та ін.). Концептуальні основи здоров'язберігаючої технології закладені в дослідженнях І. Бабаніної, Т. Бережної, М. Близнюк, З. Малькової, Л. Міцай, О. Онопрієнко та ін. Сутність і закономірності формування здоров'язберезувальних технологій дітей та молоді в умовах закладів освіти різного типу стали предметом наукових пошуків українських учених Н. Городнової, О. Жабокрицької, С. Жеваги, М. Зубалія, Н. Коротун, А. Котовської, Т. Шаповалової та ін.

**Формулювання мети дослідження.** Мета статті – розкрити сутнісні особливості та зміст здоров'язберезувальної компетентності учнів початкових класів.

**Результати дослідження.** Основним завданням сучасної загальноосвітньої школи І ст. є формування здоров'язберезувальної компетентності учня, який зуміє застосовувати її у житті, адаптуватися до складних соціальних умов, підтримувати своє здоров'я на належному рівні, протистояти негативним впливам.

«Здоров'язберезувальна компетентність» – це комплексна проблема, складне поняття глобального значення. Аналізуючи дане поняття зазначимо, що на думку О.Ващенко, «здоров'язберезувальна компетентність» - це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я – свого та оточуючих, на уроках та в позаурочній діяльності [2, 4].

У новій редакції Державного стандарту початкової загальної освіти важливою складовою «є формування здоров'язберезувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури...». Тобто під поняттям «здоров'язберігаючої компетентності» розуміють характеристики властивостей учня, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення.

Підготовка дитини до здорового способу життя на основі здоров'язберігаючих компетентностей є напрямом у діяльності освітніх закладів України, що належать до Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю. Це знаходить свій вияв через безпосереднє навчання дітей елементарних прийомів здорового способу життя, прищеплення їм елементарних гігієнічних навичок, через здоров'язберігаючі технології процесу навчання і виховання, спеціально організовану рухову активність дитини, у спільній роботі з сім'єю та педагогічним колективом та ін.

Дослідження І. Бабаніної, С. Вітер, Т. Волобуєвої та ін. [1;3;4] дозволили виділити такі шкільні фактори ризику: стресова педагогічна тактика, інтенсифікація навчального процесу, невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів, нераціональна організація навчальної діяльності, функціональна некомпетентність педагогів у питаннях охорони та зміцнення здоров'я, відсутність системи роботи з формування здоров'язберезувальної компетентності.

У підходах до визначення здоров'язберезувальної компетентності сьогодні вирізняють три основні напрями:

- філософський, який визначає здоров'язберезувальну компетентність як інтегральний показник культури та соціальної політики суспільства (В. Гусев, М. Руткевич, Л. Філіппов);
- медико-біологічний, який розглядає його як гігієнічну поведінку, що базується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормах (О. Балакірєва, О. Вакулєнко, О. Яременко та ін.);
- психолого-педагогічний, який стверджує роль мотиваційно-цілеспрямованого ставлення, свідомості, поведінки, ціннісно-орієнтованої діяльності особистості (Н. Гармаш, Н. Городнова, С. Коршок та ін.).

У Державному стандарті початкової загальної освіти вказується, що метою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» є «формування здоров'язберезувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури, розвиток в учнів активної мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я та займатися фізичною культурою, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну та духовну складові здоров'я, виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя, розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків»

Здоров'язбережувальна компетентність, як ключова формується на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів початкових класів.

Проблематика здоров'язбережувальної компетентності – предмет різнобічних досліджень. В основі даної компетентності є різні типи здоров'я людини, які базуються на різних за своїм рівнем і спрямуванням методологічних засадах. Це – філософські, психосоматичні, антропологічні, соціокультурні, дуалістичні та інші моделі здоров'я [6]. У кожній з них дається інтерпретація специфічного змісту поняття «здоров'я». Проаналізуємо їх детальніше.

1. Медична модель здоров'я передбачає розуміння здоров'я як відсутність хвороб, їхніх симптомів, а фізичні функції та взаємодію систем організму характеризують тільки з медичного погляду, тобто здоров'я визначають як стан організму, за якого він здатен повноцінно виконувати свої функції.

2. Біологічна модель здоров'я розглядає здоров'я як відсутність у людини органічних порушень і суб'єктивного відчуття нездоров'я, як біологічно нормальний стан функціонування організму.

3. Біосоціальна модель здоров'я визначає здоров'я індивіда як «процес збереження й розвитку психічного, фізіологічного та біологічного здоров'я людини, її оптимальну працездатність та соціальну активність при максимальній тривалості життя».

4. Ціннісно-соціальна модель здоров'я. Здоров'я є соціальною цінністю і передумовою для соціологізації особистості. «Здоров'я – не тільки одна з необхідних передумов особистого щастя людини, його всебічного, гармонійного розвитку. Воно не тільки одна з умов досягнення людиною максимальних успіхів у галузі освіти, професійної підготовки, продуктивності праці, оптимістичного і життєстверджуючого ставлення до всього, що відбувається. Здоров'я – це також важливий показник і чутливий індикатор благополуччя народу».

5. Інтегральна модель здоров'я. На думку деяких авторів, до поняття «здоров'я» слід включити медичні, біологічні, психологічні, соціальні, природні, функціональні ознаки і чинники навколишнього середовища.

Враховуючи, що здоров'я – це динамічний процес, який характеризує стан організму в певний момент, і водночас це соціальна категорія, можна навчити дитину зберігати та зміцнювати особисте здоров'я на оптимальному для неї рівні.

Здоров'я, безпека та міжособистісна взаємодія безпосередньо пов'язані з поведінкою. Саме ця особливість потребує спеціально вирізнити завдання формування компетентності учнів, яка допомагає їм упоратися з проблемами і вимогами повсякденного життя. Ця компетентність, яку називають ще життєвими навичками, є найважливішою для здоров'я, відповідальної та соціально-позитивної поведінки, для адекватної взаємодії між людьми, ефективного спілкування. Під час навчання життєвих навичок основний акцент робиться на головних детермінантах поведінки: установках, мотиваціях, опорних знаннях, уміннях і практичних навичках.

На думку В. Цись, загальні вміння і навички можна визначити як сукупність компонентів ключової освітньої компетенції, представлену цілісною інтегрованою здатністю школяра бути суб'єктом діяльності, яка дає змогу активно й свідомо керувати ходом своєї навчальної діяльності [7].

У загальноосвітніх школах І ст. формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів проходить поетапно.

Завданням першого етапу є необхідність викликати інтерес до виконання певних здоров'язберігаючих дій. Для цього учнів озброюють знаннями про здоров'я і стимулюють до відтворення оздоровчих дій, створюючи умови для порівняння та зіставлення. На другому етапі учнів навчають самостійно застосовувати здобуті знання, які активізують їх мислення. На третьому – відбувається тренування, закріплення умінь виконувати певні дії. Поступово уміння переходять у навички.

Розвитку фізичного здоров'я сприяють такі уміння та навички: фізкультурно-оздоровчі (рухова активність, формування правильної постави, виконання вправ для запобігання захворювань, використання народних засобів оздоровлення, самодіагностика стану здоров'я); санітарно-гігієнічні (догляд за тілом та особистими речами, виконання режиму навчання і відпочинку, загартування, дотримання чистоти в приміщенні тощо); культури харчування (дотримання режиму харчування, уміння складати раціон, враховуючи реальні можливості й користь для здоров'я, уміння визначати якість продуктів і зберігати їх, культура споживання їжі).

Для досягнення соціального благополуччя важливі навички ефективного спілкування, емпатії та безконфліктної поведінки в кризових ситуаціях (тиску, дискримінації, насилля) тощо. Духовно-моральному здоров'ю сприяють уміння й навички ціннісної орієнтації та моральної поведінки, активного прагнення сприймати й створювати красу, дотримуватися загальнолюдських цінностей, працювати над своїм самовдосконаленням. Психологічне благополуччя забезпечують уміння і навички самооцінки та самоконтролю, управління стресами, позитивного мислення та ін. Окремо можна вирізнити уміння й навички самопомоги, які забезпечують турботу дитини про своє здоров'я.

Зазвичай, у навчальний час формування здоров'язбережувальної компетентності реалізується через зміст шкільних навчальних дисциплін, у процесі оволодіння якими відбувається накопичення знань і вмінь, насамперед з фізичного виховання, основ здоров'я, природознавства, а також читання, математики та інших предметів. На уроках з цих дисциплін учні збагачуються знаннями про здоров'я, здоровий спосіб життя, шляхи та засоби гармонійної взаємодії з навколишнім світом, іншими людьми.

У позаурочній діяльності, наприклад, дотримання режиму дня, виконання загартовуючих процедур, рухливі ігри, заняття спортом надають можливість зміцнити здоров'я, зняти втому, набути корисних умінь і навичок. Надто важливо, щоб і навчальний час був насичений різноманітними елементами рухової активності, зокрема, вчителі початкових класів проводили фізкультхвилинки на уроках, а шкільні перерви поєднували з рухливими іграми, які відбуваються на свіжому повітрі.

Отже, у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів необхідно враховувати три основні взаємопов'язані елементи:

по-перше, знання про власне здоров'я, усвідомлення потреби в його збереженні. При цьому інформація про здоров'я й способи його збереження впливає на формування особистості, визначає її ставлення та поведінку. Виходячи з цього, знання про власне здоров'я молодших школярів має на меті створення умов для пошуку шляхів збереження й зміцнення здоров'я;

по-друге, піклування про здоров'я неможливе без знання того, для чого це необхідно робити і як це робиться. Тому рівень здоров'я безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти: і як надання знань про здоров'я, і способи його збереження, і як навчання методів, прийомів і навичок здорового способу життя, і як виховання в душі безумовного пріоритету цінностей здоров'я власного й оточення. При цьому важливо не тільки те, що учні знають про значимість фізичних вправ, основи гігієни, раціонального харчування, а й те, як вони систематично і якісно використовують ці знання у повсякденному житті;

по-третє, є необхідність набуття здоров'язберігаючих умінь та навичок. Оскільки результатом засвоєної інформації є особистісне ставлення до неї, яке знаходить свій вияв у формі уявлень про здоровий спосіб життя, орієнтації на здоровий спосіб життя, то важливим елементом педагогічного впливу на молодших школярів у процесі навчання має стати цілеспрямований розвиток валеологічної свідомості.

Важливим на сьогодні є ставлення молодшого школяра до власного здоров'я як до головної людської цінності, установкою на здоровий спосіб життя з дитинства, з вихованням у школярів свідомого ставлення до свого здоров'я – найважливішої цінності. Тому поведінка, спрямована на збереження здоров'я передбачає активні дії, які потребують неабиякої енергії, волі, знань, умінь і навичок, спрямованих на бережливе ставлення до свого здоров'я, діяльності, що допомагає оздоровлювати організм і дотримуватись здорового способу життя.

Формування здоров'язбережувальної компетенції відбувається в процесі виховання здорової людини, здатної самостійно підтримувати й зберігати своє здоров'я на основі набутого валеологічного досвіду та валеологічної практики [5].

Формування здоров'язбережувальної компетентності є цілеспрямованим процесом сприяння дитині в усвідомленні нею здоров'я як вищої цінності, у формуванні відповідального ставлення до нього і залучення дитини до процесу здоров'ятворення відповідно до її індивідуальних можливостей і здібностей. Тобто, формування здоров'язберігаючих умінь і навичок учнів – неодмінна складова процесу формування здоров'язбережувальної компетентності й одна з його педагогічних умов.

Для успішного вирішення завдань з формування в учнів здоров'язбережувальної компетенції необхідно дотримуватись таких педагогічних умов:

- озброєння учнів знаннями про здоров'я людини та способи його збереження;
- виховання позитивного ставлення до здоров'я як соціокультурного феномена, необхідність зберігати й зміцнювати власне здоров'я;
- формування в учнів умінь й навичок здорового способу життя, залучаючи їх до позаурочної діяльності;
- профілактика та подолання негативних звичок;
- створення умов для підтримки й зміцнення здоров'я дітей;
- постійний моніторинг стану їхнього здоров'я;
- створення доброзичливої атмосфери в шкільних колективах; використання в оздоровчо-пропагандистській роботі можливостей соціального оточення; залучення до співпраці батьків, озброєння їх відповідними знаннями.

Формування здоров'язбережувальної компетентності у початковій школі має певну специфіку, зумовлену віковими особливостями дітей 6-10 років, залежністю від дорослих, несформованістю навичок гігієнічної культури, мотивації до їх набуття, визначну роль у роботі спрямованій на формування здорового способу життя як основного та надійного способу збереження, зміцнення, відтворення здоров'я школярів відіграє тісна співпраця школи з сім'єю.

У своїй практиці ми переконалися, що для того щоб людина відчувала відповідальність за своє здоров'я, важливо з дитинства формувати систему пріоритетів, які дають певні переваги бути здоровим. Мотиви здоров'язбережувальної компетентності формуються на основі потреби бути здоровими. Задоволення цієї потреби спрямовує на зміцнення здоров'я і є дієвою силою до оволодіння вміннями та навичками здорового способу життя.

**Висновки.** Отже, формування в учнів початкових класів стійких ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, створення оптимальних умов для його впровадження в життєдіяльність дозволить їм уникнути негативного досвіду шкідливих звичок, сприятиме збереженню потреби в руховій активності, зміцненню організму в цілому.

#### Література

1. Бабаніна І. Формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я. Хроніка. Інформація. Початкова школа. 2014. №1, С. 60–62.
2. Ващенко О.М. та ін. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: Навч.-метод. Посібник. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2012. 192 с.
3. Вітер С. Від школи сприяння здоров'ю до екошколи. Основи здоров'я (Основа). 2012. №5, С. 5–8.
4. Волобуєва Т. Здоров'язбережувальна технологія як система заходів з охорони та зміцнення здоров'я учнів. Рідна школа. 2012. №7, С. 35–38.
5. Міцай Ю. Здоров'язбережувальне освітньо-виховне середовище навчального закладу. Шкільний бібліотечно-інформаційний центр. 2012. №8, С.109–118.
6. Формування здорового способу життя молоді: проблеми, перспективи /О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакулєнко та ін. Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2010. 207 с.
7. Цись В. Реалізація здоров'язбережувальних технологій в початковій школі. Нові технології навчання. 2010. Вип. 63. №2, С. 69–72.

#### References

1. Babanina I. (2014) Formuvannia v uchniv svidomoho stavlennia do svoho zdorovia. Khronika. Informatsiia. Pochatkova

shkola. no 1, pp. 60–62. (In Ukrainian).

2. Vashchenko O.M. ta in (2012). Fizkulturno-ozdorovchi zakhody v rezhymy navchalnoho dnia molodshoho shkoliara: Navch.-metod. Posibnyk – Kamianets-Podilskyi: Abetka, 192 p. (In Ukrainian).

3. Viter S. (2012) Vid shkoly sprianniia zdoroviu do ekoshkoly / Osnovy zdorovia (Osnova). no 5, pp. 5–8. (In Ukrainian).

4. Volobuieva T. (2012) Zdoroviazberezhuvalna tekhnolohiia yak systema zakhodiv z okhorony ta zmitsnennia zdorovia uchniv. Ridna shkola. no 7, pp. 35–38. (In Ukrainian).

5. Mitsai Yu. (2012) Zdoroviazberezhuvalne osvितno-vykhovne seredovyshe navchalnoho zakladu / Shkilnyi bibliotechno-informatsiinyi tsestr. no 8, pp.109–118. (In Ukrainian).

6. Formuvanniia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: problemy, perspektyvy / O. Iaremko, O. Balakirieva, O. Vakulenko ta in. (2010) – Kyiv: Ukrainskyi in-t sotsialnykh doslidzhen, 207 p. (In Ukrainian).

7. Tsys V. (2010) Realizatsiia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii v pochatkovii shkoli. Novi tekhnolohii navchanniia. Vyr. 63. no 2, pp. 69–72. (In Ukrainian).

**Казаріна О. А.**  
**викладач кафедри фізичного виховання**  
**Національний технічний університет України**  
**«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»**

### **ВОЛЕЙБОЛ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ НЕФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*В статті розкрито значення волейболу на покращення рухової активності студентів нефізкультурних закладів вищої освіти. Розкрито особливості навчально-тренувального процесу на заняттях з волейболу.*

*Вивчено рівень здоров'я студентів нефізкультурних вузів. Показано, що модернізація системи фізичного виховання привела до значного скорочення аудиторних занять з фізичної культури. Обґрунтовано ефективність застосування волейболу в процесі фізичного виховання студентів.*

**Ключові слова:** волейбол, змагання, фізичні вправи, студенти, рухова активність.

**Казаріна О. А. Волейбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов.** В статье раскрыто значение волейбола на улучшение двигательной активности студентов нефизкультурных высших учебных заведений. Раскрыты особенности учебно-тренировочного процесса на занятиях по волейболу.

*Изучен уровень здоровья студентов нефизкультурных вузов. Показано, что модернизация системы физического воспитания привела к значительному сокращению аудиторных занятий по физической культуре. Обоснована эффективность применения волейбола в процессе физического воспитания студентов.*

**Ключевые слова:** волейбол, соревнования, физические упражнения, студенты, двигательная активность.

#### **Kazarina O. Volleybol in physical education of students of non-fiscal education institutions of higher education.**

*The article reveals volleyball value for improvement of motor activity of students of non-physical education institutions of higher education. The peculiarities of the training process in volleyball lessons are revealed.*

*The level of health of students of non-cultural higher educational institutions is studied. It was shown that the modernization of the system of physical education led to a significant reduction of physical education classes. The effectiveness of volleyball use in the process of physical education of students is substantiated.*

*The level of health of modern student youth is a serious concern from the staff of medical institutions and pedagogical systems. Studies aimed at monitoring the health of students indicate not only significant deviations in the health of students, but also show the dynamics of a decline in health during their training in higher education institutions. Education is characterized by chronic emotional and intellectual load on the background of motor activity deficit, in connection with which the process of adaptation of students to the higher education institution is significantly slowed down.*

*Since the necessary conditions for the normal functioning of the organism are the optimal motor activity, it becomes obvious that increasing the level of physical culture among students and their involvement in active lifestyle is a socio-pedagogical problem, the solution of which is to physically educate students during their professional training. At the same time, experts argue that improving the system of sports training and indicators of physical development of students positively affects the increase in their level of professional training*

**Key words:** volleyball, competitions, physical exercises, students, motor activity.

**Постановка проблеми та аналіз останніх наукових публікацій.** Рівень здоров'я сучасної студентської молоді викликає серйозні побоювання з боку співробітників медичних установ і педагогічних систем. Дослідження, спрямовані на моніторинг стану здоров'я студентів, свідчать не тільки про значні відхилення у здоров'ї студентів, а й показують динаміку зниження рівня здоров'я за період навчання їх у закладах вищої освіти. Навчання у ЗВО характеризується хронічним емоційним та інтелектуальним навантаженням на тлі дефіциту рухової активності, в зв'язку з чим суттєво сповільнюється процес адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти [2].

Ю.В. Бушуєвим визначено, що за межами безпечного рівня здоров'я знаходиться 93,1% студентів і 96,5% студенток [1]. Оскільки необхідними умовами нормального функціонування організму є оптимальна рухова активність, то стає очевидним, що підвищення рівня фізичної культури у студентської молоді та їх залучення до активного способу життя є соціально-педагогічною проблемою, вирішення якої покладено на фізичне виховання студентів в ході їх професійної підготовки. При цьому фахівці стверджують, що вдосконалення системи спортивної підготовки і показників фізичного