

2. Ващенко Г. Г. Виховання волі і характеру. Ч. 2 (педагогічна) / Г. Г. Ващенко. – Бюфало-Мюнхен: „AVANGARD”, 1957. – 270 с.
3. Касіч Н. П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності: дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07 / Н. П. Касіч. – К., 2019. – 252 с.
4. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения: В 2 т. [Под ред. А.И. Пискунова] / Я.А. Коменский. – М. : Педагогика, 1982. – Т.2. – 576 с.
5. Кон И.С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – Москва: Просвещение, 1989. – 256 с.
6. Крутецкий В. А. Психология / В. А. Крутецкий. – Москва: Просвещение, 1989.
7. Омеляненко О. Виховання дисциплінованості як основи спортивного тренування учнів / О. Омеляненко // Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. – 2015. – Вип. 16. – С. 210-217.
8. Селиванов В.И. Избранные психологические труды / В.И. Селиванов. – Рязань, 1992. – 194 с.
9. Сен В. Д. Нравственно-волевое воспитание подростков средствами восточного единоборства в системе дополнительного образования : на материале занятий кудо: дис. ...канд. пед. наук : 13.00.01 / В. Д. Сен. – Белгород, 2008. – 196 с.
10. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // Психолого-педагогічні науки. – №5. – 2013. – 197-202.
11. Тіняков А. О. Виховання моральних якостей учнів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю: дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07. / А. О. Тіняков. – Харків, 2013. – 212 с.
12. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навчально-методичний посібник / М. В. Тимчик, Г. А. Коломоєць, Ю. Є. Докукіна [за редакцією М. В. Тимчика]. – К., 2013. – 243 с.

References:

1. Bozhovich L. I. Lichnost i ee formirovanie v detskom vozdaste / L. I. Bozhovich. – М. : Prosveschenie, 1968. – 464 s.
2. Vashchenko H. H. Vykhovannia voli i kharakteru. Ch. 2 (pedahohichna) / H. H. Vashchenko. – Boffalo-Miunkhen: „AVANGARD”, 1957. – 270 s.
3. Kasich N. P. Vykhovannia tsilespriamovanosti starshykh pidlitiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti: dys. ...kand. ped. nauk : 13.00.07 / N. P. Kasich. – K., 2019. – 252 s.
4. Komenskiy Ya. A. Izbrannyye pedagogicheskie sochineniya: V 2 t. [Pod red. A.I. Piskunova] / Ya.A. Komenskiy. – М. : Pedagogika, 1982. – Т.2. – 576 s.
5. Kon I.S. Psihologiya ranney yunosti / I. S. Kon. – Moskva: Prosveschenie, 1989. – 256 s.
6. Krutetskiy V. A. Psihologiya / V. A. Krutetskiy. – Moskva: Prosveschenie, 1989.
7. Omelianenko O. Vykhovannia dystsyplynovanosti yak osnovy sportyvnoho trenuvannia uchniv / O. Omelianenko // Vytoky pedahohichnoi maisternosti. Seriya : Pedahohichni nauky. – 2015. – Vyp. 16. – S. 210-217.
8. Selivanov V.I. Izbrannyye psihologicheskie trudy / V.I. Selivanov. – Ryazan, 1992. – 194 s.
9. Sen V. D. Nravstvenno-volevoe vospitanie podrostkov sredstvami vostochnogo edinoborstva v sisteme dopolnitelnogo obrazovaniya : na materiale zanyatiy kudo: dis. ...kand. ped. nauk : 13.00.01 / V. D. Sen. – Belgorod, 2008. – 196 s.
10. Tymchik M. V. Patriotychnе vykhovannia starshykh pidlitiv u protsesi zaniat khortynhom / M. V. Tymchik, E. A. Yeromenko // Psykholoho-pedahohichni nauky. – №5. – 2013. – 197-202.
11. Tiniakov A. O. Vykhovannia moralnykh yakosteі uchniv spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliiu: dys. ...kand. ped. nauk : 13.00.07. / A. O. Tiniakov. – Kharkiv, 2013. – 212 s.
12. Fizychnе vykhovannia pidlitiv u pozaklasnii roboti zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv : navchalno-metodychnyi posibnyk / M. V. Tymchik, H. A. Kolomoiets, Yu. Ye. Dokukina [za redaktsiiei M. V. Tymchika]. – K., 2013. – 243 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).12

УДК 613.8:796.077.5:796/799

Зубрицький Б. Д.

*Доцент кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне*

Бірук І. Д.

*Асистент кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне*

Сініцина О. В.

*Старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне*

Петрук Л. А.

*Старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У даній статті розглянуто актуальне питання сьогодення щодо збереження здоров'я молоді, яке є головною проблемою сучасного суспільства.

Викладено основне положення Національної стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2020-2025 років «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 09.02.2016 року № 42/2016 р.

Мета дослідження полягає в аналізі ролі засобів фізичної культури та спорту у процесі формування здорового способу життя в студентській молоді.

Встановлено необхідність більш спрямовано вести роботу по формуванню та пропаганді здорового способу життя та укріпленню здоров'я студентської молоді. А досягти цього можна шляхом перебудови системи освіти та виховання молоді, набуттям знань, створенням умов, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, фізичне виховання.

Зубрицкий Б.Д., Бирук И.Д., Синицина О.В., Петрук Л.А. Особенности формирования здорового образа жизни студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта.

В данной статье рассмотрены актуальные вопросы современности сохранения здоровья молодежи, что есть главной проблемой современного общества. Изложено основное положение Национальной стратегии по оздоровительной двигательной активности на период до 2020-2025 годов «Двигательная активность – здоровый образ жизни – здоровая нация» от 09.02.2016 года № 42/2016 г.

Цель исследования заключается в анализе роли средств физической культуры и спорта в процессе формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Установлена необходимость более целенаправленно вести работу по формированию и пропаганде здорового образа жизни и укреплению здоровья студенческой молодежи. А достичь этого можно путем реструктуризации системы образования и воспитания молодежи, приобретением знаний, созданием условий, позволяющих ей осуществлять гармоничное развитие в соответствии с условиями настоящего времени.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическое воспитание.

Zubrytskyi B., Biruk I., Sinitsyna O., Petruk L. Features of a healthy lifestyle formation in the student youth through physical education and sports.

In this article are considered actual questions on preservation of youth health, which is the main problem of modern society.

The main provision of the National Strategy on recreational motor activity for the period up to 2020-2025 "Motor activity - healthy lifestyle - healthy nation" from 09.02.2016 No. 42/2016 is described.

The aim of the study is to analyze the role of physical education and sport in the process of healthy lifestyle formation in student youth. It has been established that there is a need to be more focused on the formation and promotion of a healthy lifestyle and the promotion of the health of student youth. And this can be achieved by restructuring the systems of education and upbringing of youth, by acquiring knowledge, by creating conditions that enable them to develop in harmony with the present.

Special attention is paid to the research of leading scientists, who indicate that physical education has a special place in the complex and multifactorial formation of individuality of the future specialist. Thus, the task of physical education in higher education institution is to create a need for students to engage in physical education and sports.

It is worth noting the important place of physical education means for health promotion, development of physical and mental forces, increase of physical and mental working capacity, continuation of working longevity and human life by means of physical education and sport.

The confirmation of the existing problem concerning "Prospects of physical education and sport in the system of education in Ukraine" is the governing documents of the Ministry of Education and Science of Ukraine in execution of the order of the Cabinet of Ministers of Ukraine to the appeal of the Verkhovna Rada Committee of Ukraine on Youth and Sport from 04.01.2020. No. 04-21 / 05-2 (1252).

Key words: healthy lifestyle, student youth, physical education.

Постановка проблеми. Збереження здоров'я є головною проблемою сучасного людського суспільства. Сучасний ритм життя, екологічні проблеми, наслідки технічного прогресу – все це справляє негативний вплив на здоров'я людей та, насамперед, на здоров'я молоді.

З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян, як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність, в лютому 2016 року в Україні була прийнята Національна стратегія оздоровчої рухової активності на період до 20-25 років «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (Указ Президента України від 09.02.2016 року. №42/2016). Одним із основних завдань Національної стратегії є модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яка має бути органічно поєднана з іншими компонентами здорового способу життя [4].

Аналіз літературних джерел. В Україні на даний період часу постала загальна проблема оздоровлення молоді, формування здорового способу її життя. Стан здоров'я української молоді зумовлений багатьма факторами і оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний. Формування здорового способу життя (ЗСЖ) студентської молоді є достатньо важливою і однією з актуальних проблем нашого суспільства. Адже в сучасних умовах ЗСЖ – визначальний фактор збереження та зміцнення здоров'я молоді [6].

У країнах світу відбувається модернізація проблеми оздоровлення людей та ЗСЖ, тоді як в нашій державі, як

показують останні дослідження, на сьогодні спостерігається закономірність збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зменшення рівня фізичної працездатності та підготовленості, погіршення функціональних резервів організму та зниження рівня фізичного стану молоді.

На думку Т.Ю. Круцевич та М.В. Дутчака тривалість «здорового життя» (не переобтяженого хронічними, неінфекційними захворюваннями) у сучасній Україні суттєво відрізняється від показників в економічно-розвинених і соціально-успішних європейських державах.

Дослідження провідних науковців Т.Ю. Круцевич (2012), В.Н. Платонова (2006) свідчать, що нестача рухової активності студентської молоді складає близько 70%. Як зазначає О.О. Маржина (2016) фізична культура виконує особливу роль у складному і багатофакторному формуванні індивідуальності майбутнього фахівця. Вона складає фундамент здоров'я, як основу для розвитку інших сторін особистості та забезпечує внутрішні гарантії ефективності навчально-пізнавальної діяльності. До того ж, майбутня професійна діяльність кожного фахівця вимагає певного розвитку фізичних якостей. Отже, перед фізичним вихованням у вищій школі постає завдання сформувати у студентів потребу до занять фізичною культурою і спортом.

Мета статті полягає у аналізі ролі засобів фізичної культури та спорту у процесі формування здорового способу життя в студентській молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Настав час, коли заклади вищої освіти поряд із навчанням та вихованням зобов'язані ставити в пріоритетному порядку завдання збереження здоров'я молоді людини. Необхідний значний перегляд відношення до здоров'я молоді. Прищеплення культури ЗСЖ повинно стати обов'язковим та безпосереднім результатом освіти. Адже, освітньо-виховним процесом студенти охоплені саме в період, найбільш сприятливий для формування особистості та її потреб. Також ставлення до здоров'я, як до цінності, особливо активно формується у юнацькому віці і є результатом впливу освіти та навколишнього соціального середовища [7].

Одним із найбільш ефективних і доступних способів зміцнення та збереження здоров'я молоді, профілактики шкідливих звичок у молодіжному середовищі на сьогодні є ЗСЖ, він досягається за допомогою засобів фізичної культури і спорту.

В умовах напруженої розумової праці, дефіциту часу, відсутності змістовного дозвілля, обмеження рухової активності студентів саме заняття фізичною культурою і спортом є засобами реабілітації, відновлення життєвих сил, пошуку альтернативних способів зміцнення здоров'я. Засобами фізичної культури та спорту фізичне виховання вирішує завдання зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і духовних сил, підвищення фізичної і розумової працездатності, продовження трудового довілліття і життя людини. А отже, вони повинні бути постійним фактором життя, головним регулятором всіх функцій організму [5].

Але є і фактори, що перешкоджають здоровому способу життя студентів. До таких можна віднести: нестачу вільного часу, матеріальну складову, інтернет-залежність, відсутність достатньої мотивації і самоорганізації молоді.

При існуючій системі виховної роботи необхідно, насамперед, зробити акцент на розвиток фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти, на участь громадських молодіжних організацій в роботі по формуванню ЗСЖ студентської молоді, на профілактику шкідливих звичок [1].

Також важливою якістю діяльності по формуванню ЗСЖ в студентській молоді є тісна взаємодія викладача та студента. Викладач на заняттях фізичної культури має не тільки контролювати фізичні показники розвитку студентів, а й мотивувати їх на формування здорового способу життя, самовиховання й самовдосконалення у процесі навчання у закладах вищої освіти. Під впливом мотиваційної роботи викладача фізичного виховання, досягнутих успіхів на заняттях з фізичної культури, формується інтерес і звичка до самостійного ведення ЗСЖ, які ґрунтуються на значущості здоров'я молоді, всебічного розвитку особистості, фізичної підготовленості, гарної статури, громадської активності.

Формування ЗСЖ молоді – складний процес, який потребує якнайбільшої кількості людей, різних організацій і, насамперед – самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від координації зусиль викладачів, батьків, науковців.

Проведений нами аналіз програм з фізичного виховання для закладів вищої освіти свідчить про те, що вони недостатньо спрямовані на розв'язання завдань фізичного розвитку та загартування. Викладання предмету «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти повинно мати за мету підтримувати та зміцнювати здоров'я для оптимального фізичного розвитку. Також недоліком у системі освіти, на даний час, є те, що предмет «Фізичне виховання» у багатьох закладах вищої освіти став факультативом. Викладачі не мають можливості достатньо якісно донести до студентів основну мотивацію занять фізичною культурою і спортом, надати студентам ґрунтовну інформацію про важливість ЗСЖ під час освітнього процесу. Сьогодні зі студентами, як ніколи, потрібно вести профілактичні бесіди про користь занять фізичною культурою і спортом, про вплив шкідливих звичок на їх молодий організм, про шкоду малорухливого способу життя і його наслідки, а також пояснити цінність самостійних занять фізичними вправами [3]. Потрібно більш спрямовано вести роботу по формуванню та пропаганді ЗСЖ та укріпленню здоров'я студентської молоді. А досягти цього можна шляхом перебудови системи освіти та виховання молоді, набуттям знань, створенням умов, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення [2]. А отже, спрямувати увагу системи освіти на створення сприятливих умов для залучення молоді до здоров'язберігаючої діяльності, підвищення рівня її здоров'я, рухової активності, фізичне самовдосконалення та розробку заходів з модернізації освітньо-виховного процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Відповідно до листа МОН України на виконання доручення Кабінету Міністрів України до звернення Комітету Верховної Ради України з питань молоді і спорту від 04.01.2020 р. № 04-21/05-2(1252) щодо Рекомендацій засідання «Круглого столу» «Перспективи фізичного виховання та спорту в системі освіти в Україні», затверджених рішенням Комітету Верховної Ради України з питань молоді і спорту (протокол № 7 від 04 грудня 2019 року) та зважаючи на те, що заняття з фізичного виховання мають відновлюване та

рекреаційне значення, просимо сприяти створенню в університеті широкої мережі спеціалізованих спортивних, загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом.

Висновки. Таким чином, на підставі викладеного вище, зазначено, що в Україні на даний період часу постала загальна проблема оздоровлення молоді, формування здорового способу її життя.

Встановлено, що одним із найбільш ефективних і доступних способів зміцнення та збереження здоров'я молоді, профілактики шкідливих звичок у молодіжному середовищі на сьогодні є здоровий спосіб життя, він досягається за допомогою використання засобів фізичної культури і спорту. **Перспективи подальших досліджень** будуть полягати у аналізі організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах Рівненської області, відповідно до вимог часу.

Література

1. Айунц В. І. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури /В.І. Айунц, М.А. Ситникова// Студентська спортивна наука – 2015: збірник наукових праць I Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Житомир: Рута, 2015. – С. 169-170.

2. Бобрицька В. І. Валеологія: навчальний посібник. / В.І. Бобрицька, М.В. Гринковата ін.– Київ: ІЗМН, 1998. – 395с.

3. Коваль В. Ю. Шляхи формування здорового способу життя (ЗСЖ) у молодого покоління / В. Ю. Коваль // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, 2008. – №8. – С. 69-72.

4. Михно Л. Зміни рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку під впливом експериментальної здоров'я-формуючої технології /Л. Михно// Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. у-ту ім. М. Коцюбинського, Житомирського держ. у-ту ім. І. Франка. Випуск 1 Вінниця: ТОВ «Планер» 2016. – С. 128-132.

5. Шепеленко Т. В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник /Т.В. Шепеленко, А.М. Буц, І.О. Бодренкова – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с., табл.

6. Яременко О. Формування здорового способу життя: навч. посібн. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців /О.Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 232 с.

7. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

References

1. Aiunts, V. I. and Sytnykova, M. A. (2015), "Formation of a healthy lifestyle by means of physical education", Studentska sportyvna nauka: zbirnyk naukovykh prats I Vseukrainskoi studentskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, pp.169-170.

2. Bobrytska, V. I. and Hrynkova, M. V. (1998), "Valeology: study guide", Navchalnyi posibnyk, 395p.

3. Koval, V. Yu. (2008), "Ways of Healthy Lifestyle Formation (HLF) among the young generation", Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: naukovyi zhurnal, no. 8, pp. 69-72.

4. Mykhno, L. (2016), "Changes in the physical health of primary school-age children as a result of experimental health-formative technology", Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. pr. Vinnytskoho derzh. ped. u-tu im. M. Kotsiubynskoho, Zhytomyrskoho derzh. u-tu im. I. Franka, Vol. 20, no. 26, pp. 128-132.

5. Shepelenko, T. V., Buts, A. M. and Bodrenkova, I. O. (2018), "Physical education in healthy lifestyle formation: study guide", 125 p., tabl.

6. Yaremenko, O., Vakulenko, O., Zhalilo, L. and Komarova, N. (2000), "Healthy lifestyle formation: a training guide for retrainee of Government Officials", 232 p.

7. Yaremenko O., Balakirjeva, O. and Vakulenko, O. (2000), "Formation of a healthy lifestyle among youth: problems and prospects", 207 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).13

УДК 616-083.98:378.18

Зюзь В. М.
доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,

Бабич Т. М.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Балухтіна В. В.,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»

НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ОСНОВАМ НАДАННЯ ПЕРШОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Відомо, що в зв'язку з несвоєчасним наданням медичної допомоги при катастрофах, інциденти, будь-яких подіях, де є потерпілі, протягом першої години гине до 30% постраждалих, через три години – до 70%, а через шість годин – до 90%. Зазвичай життя і здоров'я потерпілого залежать від надання першої допомоги особами без спеціальної медичної освіти.

Високий рівень травматизму завжди викликає тривогу, тому дуже важливо вміти попередити травму, а вміння надати першу долікарську медичну допомогу є необхідними знаннями для всіх фахівців випускників вузів.

Перша допомога являє собою комплекс термінових заходів, які проводяться при нещасних випадках і раптових