

11. Кинни Е. Д., Кларк, Б. А. (2004). Охрана здоровья и здравоохранения в конституциях стран мира. Корнелл International Law Journal, 37, 285-355.

References

1. Amosov N.M. (2002). Amosov Encyclopedia. Health Algorithms. Moscow: «Publishing AST»; Donetsk: «Stalker». 590 p.
2. Kanishevsky S.M., Ozerov O.A. (2015). "Current state of physical education in higher educational institutions of Ukraine" Mater. International NPC "Science and Innovation in the 21st Century" (Apr. 13, 2015, United Kingdom, London) - u-conferences.org / Center for Scientific and Practical Studios. Pp. 38-42.
3. Pavlov S.E. Adaptatsiya [Adaptation]. Moscow: (2000) Parusa [in Russian] – 600 c.
4. Prisyazhnyuk S.I. (2016). "Health-improving physical education of university students of IT technologies: book". Kiev. NULES of Ukraine. 508 p.
5. Prisyazhnyuk S.I., Olenev D.G., Krasnov V.P. (2018) Physical education of students as a component of vocational education. Kiev. NULES of Ukraine. 571 p.
6. Raevsky R.T., Kanyshvsky S.M. (2008). "Health, Healthy and Healthy Lifestyle Students". Odessa, Science and Technology. 556 p.
7. The Decree of the President of Ukraine of February 9, 2016 No. 42/2016 "On the National Strategy for the Improvement of Motor Activity in Ukraine until 2025 «Motor Activity - a Healthy Lifestyle is a Healthy Nation».
8. Yukhimenko S.M. (2007). "Analysis of Adaptation Potential of Student Youth" Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. No. 1. Pp. 145-147.
9. Balsevich V. K. (2002) "Methodological Bases of Human Ontokineziology". The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. Jyviaskila. P. 178.
10. Dintiman G. Sports Speed (2003). Third Ed. Human Kinetics. 272 p.
11. Kinney E. D., Clark B. A. (2004). Provisions for health and health care in the constitutions of the countries of the world. Cornell International Law Journal, 37, 285–355.

Омельчук О.В.
к.пед.н., доцент
Левицька Л.М.,
к.мед.н., доцент,

Кафедра біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін
НПУ імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ДИДЖИТАЛІЗАЦІЯ СУСПІЛЬСТВА І ГАДЖЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ – ПОКОЛІННЯ DIGITAL NATIVES

Статтю присвячено питанням впливу на здоров'я сучасної молоді діджиталізації суспільства, використання інформаційно-комунікаційних технологій, пристроїв і виникнення гаджет-залежності у покоління Digital Natives

Ключові слова: діджиталізація, Digital Natives, інформаційно-комунікаційні технології, гаджет-залежність, здоров'я.

Омельчук О.В., Левицька Л.М. Диджиталізація общества и гаджет-зависимость современного молодого поколения Digital Natives. Статья посвящена вопросам влияния на здоровье современной молодежи диджитализации общества, использования информационно-коммуникационных технологий, устройств и возникновение гаджет-зависимости в поколении Digital Natives

Ключевые слова: диджиталізація, Digital Natives, інформаційно-комунікаційні технології, гаджет-зависимость, здоровье.

Omelchuk O.V., Levitska L.M. Digitalization of society and gadget addiction of the modern young generation of Digital Natives. The article is devoted to the issues of the digitalization of society, the use of information and communication and digital electronic technologies, devices and the emergence of gadget addiction in the Digital Natives generation on the health of the modern youth. Digital transformation is an inevitable process taking place all over the world. High-tech achievements are being introduced into our life non-stop. With the development of technology, there are more and more devices, the so-called "gadgets", without which modern students and youth cannot imagine their lives as they expand communication, spatial and temporal boundaries, open new opportunities for communication, education, work, leisure and creative self-realization of a person. Education is guided by active, developing technologies that form the ability of young people to learn, operate and manage information, make quick decisions, adapt to the needs of the labor market (form basic life competencies).

Most often, gadgets are used for information retrieval, programming, literature reading, potentially for educational and leisure activities (communication, videos, music, games). The most commonly used to find information is a laptop, a combination of a laptop and a mobile phone, or a combination of a laptop, tablet and mobile phone, that is, portable gadgets.

Despite the benefits and many benefits of gadgets, using them is fraught with potential risks, with the potential negative, sometimes even damaging, effects of the Internet. It is not accidental interest of domestic and foreign scientists to study the risks of the Internet space and their possible and real impact on the mental and physical health of young people.

After working with the gadgets, almost all users notice fatigue, excitement, complaints from the musculoskeletal system - fatigue and back pain; fatigue and tension in the hands; impaired vision. All of the above makes one think about non-observance of

hygienic recommendations when organizing the workplace of students when working with a computer and a laptop.

Therefore, today we need to look for the most effective forms of healthy lifestyle settings for the Digital Natives generation using gadgets and support this at the state level.

Key words: digitalization, Digital Natives, information and communication technologies, gadget addiction, health.

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток світової цивілізації, зумовлений науково-технічним прогресом, розвитком інформаційних технологій, що і визначає виникнення феномена інформатизації сучасного суспільства. У результаті цього виникає новий тип реальності, електронні інформаційні ресурси, технічні засоби комунікації і мережева мова, що призводить до істотних змін в соціальному житті суспільства і покоління сучасної молоді [9, 13]. Цифрові технології вже змінили світ, виникли зміни в усіх сферах суспільного життя і пов'язанні вони з використанням цифрових технологій, так званої «цифрової трансформації», яка є проявом глобальної цифрової революції – діджиталізації суспільства в якому живе і буде жити нове покоління молоді – покоління Digital Natives.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Цифрова трансформація – це неминучий процес, що відбувається в усьому світі. Високотехнологічні досягнення впроваджуються в наше життя безперервно. З розвитком технологій з'являється все більше пристроїв, так званих «гаджетів», без яких сучасне студентство та молодь не уявляє своє життя так як вони розширюють комунікаційні, просторові й часові межі, розкривають нові можливості для спілкування, освіти, праці, відпочинку й творчої самореалізації особистості.

Діджиталізацію необхідно розглядати з позиції комплементарності, що передбачає охоплення нею всіх процесів людської діяльності та суспільного життя, у тому числі і освіти. Сьогодні доводить, що вже створено технології дистанційного і веб-зорієнтованого навчання (веб-додатки, вебінари, веб-квести, веб-мультимедіа, веб-зорієтована система відкриті дистанційні курси, віртуальні лабораторії, тощо). Освіта орієнтується на діяльнісні, розвиваючі технології, які формують у молоді вміння вчитися, оперувати і управляти інформацією, швидко приймати рішення, пристосовуватись до потреб ринку праці (формувати основні життєві компетенції).

Інформатизація освіти це створення інформаційно-телекомунікаційних мереж, інформаційних систем і освітніх інформаційних середовищ, освітньо-наукових порталів і сайтів, розробка нових наукових технологій навчання та використання інформаційно-комунікаційних технологій у навчальному процесі (створення і впровадження в навчальний процес сучасних електронних засобів; розробку засобів інформаційної підтримки і розвитку навчального процесу; забезпечення якості електронних засобів підтримки і розвитку навчального процесу). Інформатизація істотно вплинула на процес придбання знань. Нові технології навчання на основі інформаційних і комунікаційних дозволяють інтенсифікувати освітній процес, збільшити швидкість сприйняття, розуміння та глибину засвоєння величезних масивів знань.

Мета дослідження полягала у визначенні ролі та впливу на стан здоров'я використання інформаційно-комунікативних технологій, гаджетів у сучасному житті студентської молоді – покоління Digital Natives.

Методи дослідження: контент-аналіз електронних копій наукових публікацій, авторефератів, дисертацій, тексти вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з теми .

Виклад основного матеріалу дослідження. Гаджет, згідно Вікіпедії (англ. gadget – пристрій) – цікава технічна новинка у вигляді електронного пристрою, або іншого засобу, що поєднує в собі високі технології і цілком реальне застосування, використовується для полегшення і вдосконалення життя людини [1].

Найвідоміші типи гаджетів: мобільний телефон, Smart телефон, комп'ютер, ноутбук, ультрабук), планшет, iPad, iPod, iBox, ігрові консолі, GPS-навігатор, електронна книга, фітнес-трекери, електронні пластири, «розумний» одяг та багато іншого. Гаджети в наші дні застосовуються в багатьох галузях, у тому числі в освіті, медицині, спорті, в побуті, тощо. Разом із незаперечною користю (сучасні технічні пристрої зв'язку надають людині зручний миттєвий доступ до інформації), електронні помічники внесли в наше життя і істотну проблему, а саме – залежність від них.

Digital natives – наступне за мілленіалами покоління, постмілленіали. Це діти і підлітки, народжені приблизно після 2002-2003 років. Поняття digital natives (часто перекладають як «цифрове покоління») придумав американський письменник Марс Пренскі. Він вважає, що представники цього покоління мають особливими здібностями до отримання та обробки інформації, оскільки технології супроводжують їх з народження [13, 14, 16]. Для Digital Natives властиво: - нова мова (цифрова мова комп'ютерів, відеоігор і інтернету); - звичка до швидкості отримання інформації; - звичка до багатозадачності і паралельності процесів; - перевага візуальному ряду (а не тексту); - перевага руху у випадковому напрямку (а не по прямій); - перевага функціонування в мережі; - перевага заохоченню як мотивації і стимуляції (отримують задоволення від заохочення); - налаштування на ігри і отримання задоволення (вважають, що можна отримувати задоволення і працювати (вчитися) одночасно) [14].

Цифрова трансформація – це процес діджиталізації, що спрощує доступ до інформації. Це поняття науковці тлумачать як способи приведення будь-якого різновиду інформації в цифрову форму з використанням цифрових технологій. Використання інформаційно-комунікаційних технологій стає все більш важливим в повсякденному житті та в освіті. Інтеграція ІКТ до навчально-методичного середовища закладу освіти дає більше можливостей учасникам освітнього процесу працювати краще в глобалізованому інформаційному суспільстві. Існує величезний потенціал підвищення ефективності навчання для вчителів та здобувачів освіти на основі педагогічно виваженого використання ІКТ в освітньому процесі.

Зазначимо, що дослідники розглядають три змістовних аспекти застосування ІКТ у навчанні: а) ІКТ як середовище, де здійснюється навчальна взаємодія викладачів і студентів, а також поширюються навчальні матеріали; б) ІКТ як предмет навчання; в) ІКТ як засіб вирішення дидактичних завдань [2, 8].

Науковцями встановлено, що використання гаджетів широко увійшло в образ життя сучасних студентів. Не

використовують ІКТ тільки 0,5% молоді. Найбільш популярними за використанням гаджетів є (в порядку убавання): мобільний телефон, ноутбук, планшет, комп'ютер. Використання гаджетів становить від 8,5 до 10 годин [] (гігієнічно обґрунтованим є 3 год. на добу).

Найбільш часто гаджети використовуються, пошуку інформації, програмування, читання літератури, т. е. потенційно для навчальної діяльності та для дозвілля (спілкування, відеофільми, музика, ігри). Для пошуку інформації найбільш часто використовуються ноутбук, поєднання ноутбука і мобільного телефону або поєднання ноутбука, планшета і мобільного телефону, тобто переносні гаджети [5].

Незважаючи на користь і багато переваг гаджетів, їх використання пов'язане з потенційними ризиками, з можливим негативним, іноді навіть руйнуючим впливом Інтернету. Невипадковий інтерес вітчизняних і зарубіжних науковців до вивчення ризиків інтернет-простору та їх можливого і реального впливу на психічне і фізичне здоров'я молоді [6,13].

Після роботи з гаджетами майже всі користувачі відмічають втому, збудження, пред'являють скарги з боку опорно-рухового апарату – втому і біль у спині, в шиї; втому і напругу в руках; погіршення зору. Все вищевикладене змушує думати про недотримання гігієнічних рекомендацій при організації робочого місця студентів при роботі з комп'ютером і ноутбуком [3, 4].

Медведев С. А., Мурашко Д. И., Ермолаева В. В. зауважують, що дослідження, проведені в різних країнах світу, показали, що користувачі різних гаджетів мають цілий ряд хвороб, які були отримані в зв'язку з їх використанням. Наприклад: хвороби очей, стрес з його наслідками, розлади нервової системи тощо [7].

Багато вчених констатують психосоціальну шкоду, яку може принести використання гаджетів, яка полягає не тільки у виникненні у них фізичних і психічних розладів, але і в формуванні відхилень у поведінці, які полягають в прояві жорстокості до інших людей, спробах суїциду, в перевазі віртуального світу реальності, розвитку нозофобії – гаджет залежності. На підставі результатів досліджень сучасні вчені зафіксували поширення особливої форми психічної і психологічної залежності і ввели в обіг спеціальний термін – гаджети-адикція (гаджет-залежність), що позначає нав'язливу потребу до придбання електронних пристроїв – гаджетів, в яких навіть вже немає необхідності [3, 6, 7,8].

Психологи стверджують, що одержимість технічними новинками, як і будь-яка інша одержимість, патологічна залежність, починається в той момент, коли прагнення піти від реальності починає домінувати у свідомості і стає центральною ідеєю. У сучасних техноманіяків виявляється цілий букет психологічних симптомів [10, 9, 11, 13].

Як ми бачимо, з розвитком технологій гаджет-залежність може стати такою ж небезпечною епідемією, як інтернет-залежність чи ігроманія.

Ольга Камінська акцентує увагу на тому, що сьогодні Інтернет-залежність вважається однією з основних проблем сучасного суспільства. Найбільше підпадають під її вплив підлітки та молодь, для яких мережа Інтернет є джерелом для самовизначення й самоствердження, а обізнаність у новітніх інтернет-технологіях – можливістю підкреслити власну значущість у колі однолітків [6].

За твердженням РеннуThompson, життя студентів сьогодні насичене цифровими носіями інформації в той час, коли їхній мозок все ще розвивається, багато популярних науковців стверджують, що це покоління студентів мислить і вчиться інакше, ніж будь-яке покоління, яке було раніше [15, 16].

Висновки. Процеси глобалізації, наслідки науково-технічної революції і економічна інтеграція зумовили появу позитивних тенденцій, вони покращують і спрощують спосіб життя сучасної молоді. Але масове поширення інформаційно-комунікаційних технічних пристроїв, з якими представники покоління Digital Natives щодня контактують від народження, має негативний вплив на здоров'я молоді. Соціальна свобода і психологічне здоров'я сучасної молоді все більше залежать від освіченості в області інформаційних технологій. Молодь може самостійно навчитися брати під контроль свою залежність від техніки: обмежити використання гаджетів під час занять, роботи, живого міжособистісного спілкування, в процесі дозвілдової, творчої діяльності, не використовувати електронні засоби під час відпочинку. Отже, сьогодні необхідний пошук найбільш ефективних форм формування установок здорового способу життя у покоління Digital Natives при використанні гаджетів.

В перспективі подальших досліджень планується визначити вплив на здоров'я студентів факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я використання інформаційно-комунікаційних технологій та гаджетів.

Література

1. Википедия, свободная энциклопедия. Всё о гаджетах. URL: <http://ru.wikipedia.org> (дата звернення: 12.01.2020).
2. Воронкін О.С. Тенденції розвитку інформаційно-комунікаційних технологій навчання студентів вищих навчальних закладів України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) / О.С. Воронкін. дис. ... к.пед.н. 13.00.10 – інформаційно-комунікаційні технології в освіті. Старобільськ – 2016. Режим доступу: http://luguniv.edu.ua/wp-content/uploads/2016/06/voronkin_dis.pdf
3. Гаджет-аддикция. Новый вид психологической зависимости, URL: <http://www.qoop.ru/pages/5030.html> (дата звернення: 12.01.2020).
4. Доклад о состоянии здравоохранения в Европе 2018. Больше, чем просто цифры: фактические данные для всех. Основные положения / Всемирная организация здравоохранения. – Женева, 2018. – 22 с. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>.
5. Зубарева Е. Г., Безмолитвенная Ю. В. Диджитализация поколения Digital Natives: здоровьесберегательный аспект // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 4 (апрель). – 0,3 п. л. – URL: <http://ekoncept.ru/2019/192015.htm>.
6. Камінська О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді / О. Камінська // Нова педагогічна думка. - 2014. - № 1. - С. 178-182. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2014_1_57

7. Медведев С. А., Мурашко Д. И., Ермолаева В. В. Информационные технологии и здоровье человека // Молодой ученый. – 2018. – №22. – С. 55-57. – URL <https://moluch.ru/archive/208/50969/> (дата обращения: 01.02.2020).
8. Шинкарук О. Вплив інформаційно-комунікативних технологій на фізичне та психічне здоров'я людини / Оксана Шинкарук, Євгеній Імас, Лоліта Денисова, Віктор Костюкевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту. 36. наук. праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки № 2 (42), 2018, 13–24 Луцьк DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-13-24>
9. Children in a Digital World The state of the world's children 2017. UNICEF – for every child 2017 215 p. Режим доступу: https://www.unicef.org/publications/files/SOWC_2017_ENG_WEB.pdf
10. Hamish, R. J., Bridges, K. R., Sattler, D. N., Signorella, M. L., & Munson, M. (Eds.). (2018). The Use of Technology in Teaching and Learning. Retrieved from the Society for the Teaching of Psychology web site: <http://teachpsych.org/ebooks/>
11. Kardana Ahmad A., Sadeghia Hamid, Shiry Saeed, Sania Ghidaryb, Mohammad Reza Fani Prediction of student course selection in online higher education institutes using neural network Computers & Education Vol. 65, July 2013, Pages 1-11 <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.01.015>
12. Kavanaugh, M. (2018). The impact of technology on teaching and learning: Does anyone miss the chalkboard? The Use of Technology in Teaching and Learning. Retrieved from the Society for the Teaching of Psychology web site: <http://teachpsych.org/ebooks/>
13. Lauren M. Littlefield and Anna R. Gjertsen Teaching 21st century brains: activating working memory in the online world. The Use of Technology in Teaching and Learning. Retrieved from the Society for the Teaching: pp.26-37 Web site: <https://teachpsych.org/resources/Documents/ebooks/use-technology-teaching-learning.pdf>
14. Prensky Marc (2001) "Digital Natives, Digital Immigrants Part 1", On the Horizon, Vol. 9 Issue: 5, pp. 1-6, Downloaded on: 29 March 2017 doi: 10.1108/10748120110424816 Permanent link to this document: <http://dx.doi.org/10.1108/10748120110424816>
15. Thompson Penny Marie (2012) The popular profile of the digital learner: technology use patterns and approaches to learning Dissertation Michigan State University. Educational Psychology and Educational Technology 163 p Web site: <https://pdfs.semanticscholar.org/3e93/3d154328b62ff8bc1ec94bff70cec97b2238.pdf>
16. Thompson Penny The digital natives as learners: Technology use patterns and approaches to learning. Computers & Education Vol. 65, July 2013, Pages 12-33 DOI: 10.1016/j.compedu.2012.12.022
17. Wang, Y., Wu, L., Luo, L., Zhang, Y., & Dong, G. (2017). Short-term Internet search using makes people rely on search engines when facing unknown issues. PLoS ONE, 12. doi:10.1371/journal.pone.0176325

References

1. Wikipedia, the free encyclopedia. Всє о гаджетах. URL: <http://ru.wikipedia.org>.
2. Voronkin O.S. (2016). Tendentsii rozvytku infomatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii navchannia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv Ukrainy (druga polovyna XX – pochatok XXI stolittia) Manuscript. Access mode: http://luguniv.edu.ua/wp-content/uploads/2016/06/voronkin_dis.pdf
3. Gadzhiet-addiktsiya Novyy vid psihologicheskoy zavisimosti, URL: <http://www.qoop.ru/pages/5030.html>
4. European health report 2018 More than numbers – evidence for all © World Health Organization 2018 164 p. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>.
5. Zubareva E. G., Bezmolitvonnaya Yu. V. (2019). Didzhitalizatsiya pokoleniya Digital Natives: zdorovesberegatelnyiy aspekt. Nauchno-metodicheskyy elektronnyy zhurnal «Kontsept». No. 4. Access mode: <http://ekoncept.ru/2019/192015.htm>.
6. Kaminska O. (2014). Vplyv internet-zalezhnosti na formuvannia tsinnisnykh orientatsii molodi. Nova pedahohichna dumka. No.1. pp. 178-182. Rezhyim dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2014_1_57
7. Medvedev S. A., Murashko D. I., Ermolaeva V. V. (2018). Informatsionnyie tehnologii i zdorove cheloveka. Molodoy uchenyy. No. 22. Pp. 55-57. <https://moluch.ru/archive/208/50969/>
8. Shynkaruk, O., Imas, E., Denysova, L., & Kostykevich, V. (2018). Influence of Information and Communication Technologies on Physical and Mental Human Health. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, (2(42), 13-24. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-13-24>
9. Children in a Digital World The state of the world's children 2017. UNICEF – for every child 2017 215 p. access mode: https://www.unicef.org/publications/files/SOWC_2017_ENG_WEB.pdf
10. Hamish, R. J., Bridges, K. R., Sattler, D. N., Signorella, M. L., & Munson, M. (Eds.). (2018). The Use of Technology in Teaching and Learning. Retrieved from the Society for the Teaching of Psychology web site: <http://teachpsych.org/ebooks/>
11. Kardana Ahmad A., Sadeghia Hamid, Shiry Saeed, Sania Ghidaryb, Mohammad Reza Fani Prediction of student course selection in online higher education institutes using neural network Computers & Education Vol. 65, July 2013, P. 1-11 <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.01.015>
12. Kavanaugh, M. (2018). The impact of technology on teaching and learning: Does anyone miss the chalkboard? In R. J. Harnish, K. R. Bridges, D. N. Sattler, M. L. Signorella, & M. Munson (Eds.). The Use of Technology in Teaching and Learning. Retrieved from the Society for the Teaching of Psychology web site: <http://teachpsych.org/ebooks/>
13. Lauren M. Littlefield and Anna R. Gjertsen Teaching 21st century brains: activating working memory in the online world. The Use of Technology in Teaching and Learning. Retrieved from the Society for the Teaching: pp.26-37 Web site: <https://teachpsych.org/resources/Documents/ebooks/use-technology-teaching-learning.pdf>

14. Prensky Marc (2001) "Digital Natives, Digital Immigrants Part 1", On the Horizon, Vol. 9 Issue: 5, pp. 1-6, Downloaded on: 29 March 2017 doi: 10.1108/10748120110424816 Permanent link to this document: <http://dx.doi.org/10.1108/10748120110424816>

15. Thompson Penny Marie (2012) The popular profile of the digital learner: technology use patterns and approaches to learning Dissertation Michigan State University. Educational Psychology and Educational Technology 163 p Web site: <https://pdfs.semanticscholar.org/3e93/3d154328b62ff8bc1ec94bff70cec97b2238.pdf>

16. Thompson Penny (2013) The digital natives as learners: Technology use patterns and approaches to learning. Computers & Education Vol. 65, July 2013, Pages 12-33 DOI: 10.1016/j.compedu.2012.12.022

17. Wang, Y., Wu, L., Luo, L., Zhang, Y., & Dong, G. (2017). Short-term Internet search using makes people rely on search engines when facing unknown issues. PLoS ONE, 12. doi:10.1371/journal.pone.0176325

УДК 796.88:378.(075.8)

Опанасюк Ф.Г.,
доц. завідувач кафедри фізичного виховання,
Словець О.І.,
ст. виклад. кафедри фізичного виховання,
Житомирський національний агроєкологічний університет
(м. Житомир).

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

В статті представлено обґрунтування методики фізичної підготовки студентів вищих освітніх закладів з низьким рівнем фізичної підготовленості та поганим станом здоров'я. Мета статті полягає у розкритті та обґрунтуванні ефективності методики підготовки студентів до складання тестів з фізичного виховання. Позитивні оцінки студенти отримують тільки після спеціальних тренувань.

Ключові слова: фізичне виховання, навчально-виховний процес, фізична підготовка, фізична підготовленість, студенти.

Опанасюк Ф.Г., Словец А.И. Особенности развития физических качеств у студентов с низким уровнем физической подготовленности. В статье представлены обоснования методики физической подготовки студентов высших учебных заведений с низким уровнем физической подготовленности и плохим состоянием здоровья. Цель статьи заключается в раскрытии и обосновании эффективности методики подготовки студентов к сдаче тестов по физическому воспитанию. Положительные оценки студенты получают только после специальных тренировок.

Ключевые слова: физическое воспитание, учебный процесс, физическая подготовка, физическая подготовленность, студенты.

Opanasjuk F., Elovets A. Peculiarities of physical quality development in students with low level of physical preparation. The article present the substantiation of the method of physical training of students of higher education institutions with low level of physical fitness and poor health. The purpose of the article is to discover and substantiate the effectiveness of the method of preparing students for the tests for physical education. The current system of physical education in higher educational establishments of Ukraine is not able to completely overcome the deficiency of physical activity of students, to ensure the effective recovery, preservation and strengthening of health status of students with low level of physical fitness. Ensuring optimal movement activity of student youth is one of the priority factors of a healthy lifestyle and means of health improvement. When performing physical education tests, students with low physical fitness should pay attention to the process of achieving these results, the individual development of the student's personality. To increase the level of fitness of students with low health, it is necessary to: 1) activate the outlook, motives, interests and attitudes of students to exercise; 2) equip students with the means of overcoming their own health; 3) to substantiate and apply in the process of life the means, forms, methods and principles of physical improvement; 4) to provide students with logistical equipment for conducting independent classes.

Key words: physical education, educational process, physical training, physical fitness, students.

Постановка проблеми. Сучасна система фізичного виховання у вищих освітніх закладах (ВОЗ) України не спроможна наразі повністю подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді з низьким рівнем фізичної підготовленості. Найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування із студентами з низьким рівнем фізичної підготовленості можна досягти за умови реформування методичного забезпечення та особистісно-орієнтованого фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел. Дослідження Г.П. Грибана показали, що система фізичного виховання в Україні, історія якої започаткована десятки століть тому, продемонструвала свою життєздатність і спроможність до постійного оновлення і змін, до сприяння перетворення і прогресу у суспільстві. Темпи перетворень і розвитку у сфері фізичного виховання привели до зміни людини та її соціальних інститутів. Розвиток системи фізичного виховання у ВОЗ визначається потребами суспільства та окремих його членів і обумовлюється рівнем розвитку матеріального виробництва, соціальними